

NMQ NLP — KROZ GODINE

Od prvog „ne” do mirne starosti

Dejan Milošević

prvo izdanje — radna verzija 0.4 · 18.10.2026.

Ovo nije knjiga koja će ti promeniti život za sedam dana. Ovo je knjiga koja će ti pokazati kako da vidiš ono što ti se već dešava — u glavi, u rečima, u razgovoru za stolom. Kad to vidiš, promena postaje tvoj posao, a ne moja.

ČITAJ DO SVOJIH GODINA PLUS DESET. ONDA ZATVORI.

Na kraju svakog dela postoji mesto gde treba stati. Ono što sledi nije laž — samo još nije tvoje.

O. ZAGLAVLJEN

Ova knjiga je najviše za ljude koji su zaglavljeni. I za one koji su zatekli sebe u situaciji koja nije njihova — a žive je kao da jeste.

PRE NEGO ŠTO BILO ŠTA POČNE

Ako si otvorio ovu knjigu zato što ti je nešto teško, a ne znaš tačno šta — dobrodošao.

Neću ti reći da je sve u redu. Neću ti reći ni da je sve u tvojim rukama. Reći ću ti prvo ono što znam o tome gde si, a onda ono što se s tim može.

ŠTA ZNAČI BITI ZAGLAVLJEN

Zaglavljen nije isto što i nesrećan.

Nesrećan čovek zna šta mu je. Zna da je tužan, zna zbog čega, i zna da to traje. Nesreća ima sadržaj.

Zaglavljen čovek ne zna. Ili zna, a ne može da prizna. Osećaj je: *ne mogu ni napred ni nazad, a vreme ide.*

Zato zaglavljen izgleda spolja kao nešto drugo:

- kao lenjost („ne da mi se”),
- kao mir („ja sam dobro”),
- kao zrelost („tako je kako je”),
- kao zauzetost („nemam vremena ni za šta”),
- kao strpljenje („sačekaću još malo”),
- i najčešće — kao **razumevanje** („ja sve to znam, ali...”).

„Znam, ali” je najtačniji znak zaglavljenosti. Jer zaglavljen čovek obično zna. Ne nedostaje mu znanje — nedostaje mu mesto sa kog bi se pomerio.

SEDAM ZNAKOVA DA SI ZAGLAVLJEN

Ne treba ti svih sedam. Tri su dovoljna da se prepoznaš.

1. **Isti razgovor se ponavlja.** Sa istom osobom, ili u glavi, ili sa sobom — već mesecima, istim rečima, bez promene.
2. **Znaš rešenje i ne radiš ga.** Znaš da treba da pitaš za povišicu, da odeš, da kažeš, da prestaneš. Znaš već godinu dana.
3. **Nema budućnosti na duže od godinu.** Kad pomisliš „za pet godina”, ne vidiš sliku. Ne zato što ne znaš — nego zato što ne želiš da vidiš.
4. **Vreme ide, a ništa se ne menja.** Prošla je godina. Ništa se nije promenilo. A čovek je umoran kao da je radio nešto.
5. **Sve što radiš je za nekog drugog.** Posao, kuća, obaveze, telefon — i nijedan sat u nedelji koji nije ničiji.
6. **Kad te neko pita kako si, odgovoriš „dobro” — i to nije laž.** Iskreno misliš da si dobro. I onda se posle tri dana probudiš u četiri ujutru.
7. **Osećaš da je život tuđi.** Ne tuđ u smislu „nije savršen” — nego u smislu da **nisi bio u sobi kad se odlučivalo.** Da su stvari prosto bile tu: posao, veza, grad, obaveze, pa i sam život.

Ako se prepoznaješ u četvrtom i sedmom, dobro si došao. To je knjiga za tebe.

TRI VRSTE ZAGLAVLJENOSTI

Razlika je važna, jer se svaka rešava na drugom mestu.

1. Zaglavljen u godinama

Ovo je najčešće i najmanje vidljivo.

Dvadesetogodišnjak koji se ponaša kao da ima sedamnaest. Tridesetogodišnjak koji se ponaša kao da ima dvadeset pet. Pedesetogodišnjak koji radi, plaća i čuti — a u njemu je čovek od dvadeset koji nikad

nije izabrao.

Znak: ne odgovara ti ni jedno doba u ovoj knjizi. Kao da ti je negde stalo, i sve posle ide preko volje.

To se ne rešava odrastanjem. Rešava se tako što se **nađe mesto gde je stalo**, i odatle se nastavi. Zato knjiga ide po godinama.

2. Zaglavljen u tuđoj situaciji

Ovo je posebna vrsta, i o njoj je ovaj deo poglavlja.

Čovek nije sam izabrao svoj život. Nasledio ga je, ušao u njega, ili je bio uvučen:

- **posao** — „morao sam, otac je tražio”, „nema se drugo”, „posle fakulteta nije bilo izbora”
- **veza** — „ostala sam zbog dece”, „nisam imao kud”, „vreme je prošlo”
- **grad** — „vratio sam se zbog roditelja”, „ostao sam jer je trebalo”
- **uloga u porodici** — onaj koji rešava, onaj koji plaća, onaj koji trpi, onaj koji ne sme da se žali
- **i najnevidljivije:** cela decenija — rat, inflacija, tranzicija, pandemija — koju je čovek **preživeo**, a nikad nije rekao sebi: „ovo nije moje, ovo je samo bilo tako”.

Znak: ne osećaš ponos, ali ni krivicu. Osećaš **odsutnost**. Kao da gledaš svoj život sa strane i čekaš da se vratiš u njega.

3. Zaglavljen u odluci

Najkraća vrsta, i najjasnija.

Dve opcije, obe žive, obe imaju cenu, i čovek ih vrti mesecima. Ne odlučuje — čeka da se odluka donese sama.

Znak: možeš da napišeš oba izbora i sve njihove prednosti i mane, i to **ne pomaže**. Ako analiza ne pomaže — problem nije u informaciji.

ZAŠTO SE IZ ZAGLAVLJENOSTI NE IZLAZI SNAGOM

Ovo je najvažnija rečenica u poglavlju, i zato je sama.

Zaglavljenost nije nedostatak snage. Zaglavljenost je odsustvo mesta.

Čovek koji je zaglavljen najčešće **jeste** snažan — izdržao je stvari koje bi druge slomile. Zato mu savet „budi jači”, „odluči”, „budi hrabar” ne pomaže, nego vređa: on je već snažan, i snaga mu nije pomogla jer nije bila na pravom mestu.

Ono što pomaže je da se nađe **mesto** — konkretna točka u životu, u godinama, u priči — odakle je pomeranje moguće. A mesto se ne nalazi mišljenjem. Nalazi se **gledanjem**.

Zato ova knjiga nije o snazi. Ova knjiga je o gledanju.

ŠTA PRVO URADITI — TRI STVARI, I NIJEDNA NIJE VELIKA

Ako si zaglavljen i hoćeš da počneš odmah, evo svega. Ostalo u knjizi je razrada.

1. Napiši gde si, a ne gde bi trebalo da budeš

Jedna strana, rukom, bez lepog pisanja:

Imam __ godina.
Radim _____, i to traje __ godina.
Nije moje: _____
Bilo je tuđe: _____
Plašim se: _____
Ne znam: _____

Ne popravljaj. Ne objašnjavaj. Ovo nije plan — ovo je **snimak**.

2. Nađi svoje doba

Prođi sadržaj i vidi u kom delu se prepoznaješ. Ne u kom bi trebalo po godinama — nego u kom **zaista** jesi.

Ako imaš četrdeset i prepoznaješ se u delu o dvadesetim — piši to. To je nalaz, ne sramota.

3. Pročitaj samo taj deo, i stani

Ne čitaj celu knjigu. Pročitaj svoje doba, i deo posle njega — onaj koji je deset godina ispred. Onda zatvori.

Ono što se pročita pre nego što je vreme, ne pomaže. Samo plaši.

I JEDNA STVAR KOJA SE MORA REĆI

Ako si zaglavljen u situaciji koja nije tvoja — **nisi ti kriv za to što si u njoj.**

Ali jesi odgovoran za ono što ćeš s njom uraditi od sada.

To nije nepravedno. To je jedina poluga koja postoji. Prošlost se ne menja — a mesto odakle se gleda menja sve ostalo.

Ne moraš da izadeš odmah. Moraš da znaš gde si.

Ovo poglavlje je samo to — da znaš gde si. Sve ostalo u knjizi je kako se odatle ide.

(Ako posle čitanja ovog poglavlja osećaš da ne možeš da ustaneš — ne čitaj dalje sam. To nije slabost, to je znak da treba neko uz tebe. Vidi poslednje poglavlje, o granicama.)

PREDGOVOR

ZAŠTO OVA KNJIGA POSTOJI

Prvi put sam čuo za NLP u razgovoru koji nisam tražio.

Bio je to čovek koji je prodavao nešto — ne sećam se više šta — i koji je, u trećoj minuti razgovora, počeo da govori u istoj brzini u kojoj ja govorim, da sedi kako ja sedim, i da koristi moje reči. Nisam to primetio odmah. Primetio sam da mi je prijatno, da se osećam shvaćeno, i da sam spreman da kažem „da” pre nego što sam uopšte čuo za šta.

Kad je otišao, sedeo sam još deset minuta i pitao se šta se upravo desilo.

Posle sam čitao. Knjiga koju sam prvu uzeo bila je o mračnoj strani NLP-a — o tome kako se ljudi analiziraju, kako se prepoznaje manipulacija i kako se od nje braniti. Bila je prevedena mašinski, sa greškama, i ja sam je čitao sa olovkom, ispravljajući ono što ne razumem. Trajalo je mesec dana.

Onda sam uzeo drugu. Pa treću. Pa sam položio Practitioner i Master Practitioner, prošao 18 sati videa i 25 radnih svezaka, i na kraju shvatio nešto što mi je trebalo godinu dana:

NLP nije tehnika. NLP je način da se obrati pažnja.

Sve ostalo — meta model, sidra, submodaliteti, vremenske linije — to su samo imena za stvari koje ljudi rade oduvek. Majka koja umiruje dete radi sidro. Prodavac na pijaci koji kaže „samo da pogledate” radi reframe. Čovek koji te nagovori da pozajmiš novac radi klizav teren. Niko od njih nije čitao Bandlera.

Ova knjiga je pokušaj da se to što ljudi rade oduvek — i ono što se iz toga može naučiti — kaže našim jezikom, bez pozajmljenih reči i bez obećanja.

KOME JE KNJIGA NAMENJENA

Trima ljudima.

Prvi je čovek koji oseća da mu se nešto ponavlja. Ista svađa, isti odlaganje, isti „ne mogu ja”, ista noć pred važan dan. Ne zna kako se to zove i ne traži ime. Traži da razume.

Drugi je čovek koji radi sa ljudima — coach, trener, prodavac, lekar, nastavnik, roditelj. Njemu treba alat, ali još više treba granica: da zna gde prestaje njegov posao.

Treći je čovek koji je već naleteo na nekog ko „zna NLP”. Možda je to bio kurs, možda seminar, možda čovek koji mu je prodao nešto što mu nije trebalo. Taj čovek nije došao po tehniku. Došao je po objašnjenje.

Sva trojica, na kraju, traže istu stvar: da razumeju šta se dešava u sobi.

ŠTA OVA KNJIGA NEĆE URADITI

Neće ti reći da možeš biti bogat ako dovoljno jako zamisliš. Neće ti reći da je bolest stvar izbora. Neće ti reći da si sam kriv za svoju nesreću, ni da je dovoljno „promeniti uverenje” pa da prođe.

To bi bila laž, i to je laž koju NLP u rukama nepažljivih ljudi često proizvodi.

NLP je nastao kao pokušaj da se opiše kako izuzetni terapeuti rade — Virginia Satir, Milton Erickson, Fritz Perls. Bandler i Grinder su gledali snimke i tražili obrazac. Našli su nešto korisno. Našli su i sebe u problemu: tvrdili su više nego što su mogli da dokažu, i nauka to nikada nije prihvatila.

O tome ću govoriti otvoreno, u drugom poglavlju, jer knjiga koja pošteno ne kaže šta joj je slabost nije knjiga — to je reklama.

Moje mišljenje je da NLP vredi, ali ne kao nauka. Vredi kao zanat. Kao što vredi znati kako se drži čekić, iako fizika čekića nije do kraja objašnjena.

ODAKLE DOLAZI OVA VERZIJA

Napisana je iz tri izvora i to želim da kažem na početku, ne na kraju.

Prvi je **klasična literatura** — *Structure of Magic* I i II, *Frogs into Princes*, Diltsovi radovi o uverenjima, O'Connor i Seymour kao uvod. To sam čitao i proveravao.

Drugi je **mračna strana** — knjiga o tamnoj psihologiji i NLP-u koju sam pomenuo na početku, i mnogi razgovori sa ljudima koji su na svojoj koži osetili kako izgleda kad se ove tehnike upotrebe bez

pitanja. Četvrti deo knjige je posvećen tome, i to nije dodatak — to je ono što ovu knjigu čini potrebnom.

Treći je **naš teren**. Ono što se ne nalazi ni u jednoj od tih knjiga: kako ove stvari rade u zemlji u kojoj se odluke donose za stolom, u kojoj se „ne mogu” kaže da bi se izbegla sramota, u kojoj komšija zna više o tvom životu nego ti, i u kojoj se inat, trpljenje i snalaženje računaju kao vrline.

Peti deo je o tome. Ako pročitaš samo taj deo, knjiga je već uradila ono što treba.

JEDNA NAPOMENA O TONU

Ova knjiga je pisana tiho.

Ne zato što mislim da si krhak, nego zato što mislim da se važne stvari ne govore glasno. Sve što sam u životu naučio o ljudima, naučio sam u razgovorima koji su se vodili sasvim tiho — u kuhinji, u autu, na klupi ispred zgrade, u pet minuta pre spavanja.

Glasni ljudi su mi prodavali. Tihi su me naučili.

Zato: nema uzvičnika. Nema „10 puta više”. Nema obećanja da ćeš se probuditi kao druga osoba. Ima jedno poglavlje koje ćeš možda hteti da preskočiš jer ti se neće svideti — i preporučujem da ga pročitaš dva puta.

I ZAŠTO NIJE UMOTANA U LEPI PAPIR

Jedna stvar, na početku, da se ne iznenadiš u trećem delu.

Ova knjiga ne misli da su ljudi dobri.

Ne misli ni da su zli. Misli da rade ono što su naučili, i da je većina štete u ovoj zemlji napravljena bez zle namere — iz iscrpljenosti, iz straha, iz navike, iz ljubavi koja nije umela drugačije.

To nije uteha. To je teže od utehe, jer kad nema zločinca — nema ni krivca koga bi mogao da okriviš i da zatvoriš pitanje.

Zato ćeš u svakom delu naći i **mračnu stranu tog doba**: kako se u tim godinama ljudi stvarno ponašaju kad hoće nešto, i kako se to prepoznaje. Ne kao moralna opomena — kao činjenica.

Ima ljudi koji manipulišu svesno, i njih je manje. Ima onih koji manipulišu a da to ne znaju — jer su to naučili kod kuće, i jer im je to jedini način da dobiju šta hoće. **Drugih je više, i od njih je veća šteta**, jer se na njih ne možeš naljutiti kao na zločinca.

Ako tražiš knjigu koja će ti reći da je svet u redu i da je dovoljno da veruješ — ova nije ta. Ako tražiš da vidiš šta se zaista dešava u sobama u kojima živiš — nastavi.

Mračna strana nije dodatak na kraju. Ona je nit kroz svih sedam doba, jer se čovek ne menja samo sa godinama — menja se i ono što ljudi od njega traže, i ono što je sam sebi spreman da uradi.

Ako posle čitanja uradiš jednu stvar drugačije — jedna rečenica, jedan razgovor, jedan korak — knjiga je vredela. Ako ne uradiš ništa, vredela je i dalje ono što si razumeo. Razumevanje nije obećanje da ćeš delovati. Ali je početak.

Dejan Milošević Beograd, oktobar 2026.

KAKO SE OVA KNJIGA ČITA

Ovde je jedno uputstvo, i ono je važnije od svih ostalih.

Čitaj do svojih godina plus deset. Onda zatvori.

Ne zato što dalje nije za tebe. Nego zato što dalje još nije tvoje.

AKO IMAŠ	ČITAJ DO DELA	JER TU SI
20 i nešto	doba 30	na samom ulazu, vidiš šta dolazi
30 i nešto	doba 40	tu si sada, i tu je cena
40 i nešto	doba 50	tu si, i prvi put se pitaš čije je ovo bilo
50 i nešto	doba 60	tu si, i prvi put ne moraš
60 i više	do kraja	tu si — i ovo je tvoje

Zašto baš deset. Zato što je to jedina mera koja radi. Pet godina ispred — ne vidiš ništa što već ne znaš. Dvadeset godina ispred — to je već neko drugi, i ne prepoznaješ se; gledaš tuđi život kao film.

Deset godina je tačno dovoljno da **vidiš čoveka koji tamo stoji, i da još uvek znaš da si to ti.**

Zato u knjizi, na kraju svakog dela, stoji jedno mesto gde treba da se zatvori. Ne moraš da ga poštuješ. Ali ako ga poštuješ — knjiga radi bolje, jer svaki deo ima kraj, a ne visi.

I jedno pravilo iznad svih: ako negde prestaneš da se prepoznaješ — stani tačno tamo. To je tačno mesto. Nećeš ga promašiti.

Ono što sledi posle tog mesta nije laž. Samo još nije tvoje. Stoji tu, i čeka — kao što je i sve ostalo čekalo.

PRVI DEO — DOBA VEROVANJA

0–12

Do puberteta dete ne veruje sebi. Veruje roditelju. Sve što oseća o sebi — pozajmljeno je.

1. ROĐENJE: MAPA POČINJE PRE PRVE REČI

Dete ne dolazi na svet sa mišljenjem o sebi.

Dolazi sa telom koje oseća, i sa jednim pitanjem koje nije izgovoreno ali je celo u njemu: **da li je ovo mesto sigurno.**

To pitanje se ne postavlja rečima, i zato se ne može ni odgovoriti rečima. Odgovara se onim što se u sobi dešava:

- da li se neko odaziva kad se plače,
- da li se ruke smiruju ili trzaju,
- da li je glas koji govori topao ili napet,
- da li se miris ponavlja svaki dan.

Iz toga se, u prvih godinu i po, sklapa **prva mapa**: svet je mesto gde se dobija ono što treba, ili mesto gde se mora preživljavati.

U terminima NLP-a: prva sidra nastaju pre jezika. I rade ceo život — jer ono što je vezano za miris, ton i ritam ne prelazi u reči nikad.

ZAŠTO JE TO VAŽNO I KAD JE SVE U REDU

Nije svaka nepravda rana. Deca su otporna, i mnoga odrastu u teškim kućama a budu dobri ljudi.

Ali postoji jedna stvar koja se ne popravljala kasnije, i to nije nedostatak ljubavi — to je **nedoslednost**.

Dete koje ne zna šta da očekuje (danas majka grli, sutra ne može da ga pogleda, bez razloga) ne nauči da je svet loš. Nauči nešto gore: **da ne može da veruje sopstvenom osećaju**. Jer ono što je juče bilo dobro — danas je bilo pogrešno, a ono nije uradilo ništa drugačije.

Iz toga nastaje odrasli čovek koji stalno proverava: „jesam li šta pogrešio”, „je li se naljutio”, „šta sam sad rekla”.

To nije nesigurnost. To je **kalibracija koja je naučena da ne veruje sebi.**

NAŠ KONTEKST, BEZ PATETIKE

Kod nas se deca odgajaju u sobama u kojima ima još ljudi. Tri generacije, jedan stan, stalno neko budan.

To ima svoju cenu i svoju korist.

Cena: dete nauči da ne smeta. Nauči da je tišina vrednost, a glas problem. Nauči da se osećanja ne pokazuju, jer bi uznemirila odrasle koji su već umorni.

Korist: dete nauči da je deo nečega većeg od sebe. Nauči da ljudi imaju svoje terete. Nauči da se živi zajedno.

Ovo nije ni dobro ni loše. Ovo je **teren**, i treba ga znati pre nego što se govori o „samopouzdanju” — jer samopouzdanje koje se nauči u sobi od dvadeset kvadrata ima drugačiji oblik od onog iz knjiga.

2. OČEKIVANJE: KAD LJUBAV DOBIJE CENU

ŠTA SE ZAISTA UČI DO DVANAESTE

Postoji rečenica koju skoro svako dete u ovoj zemlji čuje, i koju skoro svaki roditelj izgovori sa najboljom namerom:

„Vidim ja tebe.”

Isti izraz, dva značenja. U jednoj kući znači: *razumem te*. U drugoj znači: *providim te i ne verujem ti*. Dete ne zna razliku u rečima — zna je u stomaku.

Ali ono što se uči nije iz rečenica. Uči se iz **onoga što se nagrađuje i šta se kažnjava**, i to dete nauči brže od bilo koje gramatike.

ŠTA DETE URADI	ŠTA DOBIJE	ŠTA NAUČI
doneše peticu	osmeh, zagrljaj, „vidiš da možeš”	ljubav ide preko rezultata
doneše dvojku	tišina, uzdah	kad ne ispunim — nema me
kaže „neću”	„nemoj da mi odgovaraš”	moja volja nije bezbedna
plače	„šta se dereš”	osećaj je problem, ne podatak
pomaže bez pitanja	„dobar si, pravi sin”	vredim kad se ne vidi da trošim
kaže istinu koja boli	„nemoj tako”	istina je opasna

Iz ovakve tabele, posle hiljada ponavljanja, dete ne nauči pravilo. Nauči **uslov**:

Voljen sam onoliko koliko ispunim ono što se od mene očekuje.

To je najjača rečenica ovog dela. Nije izgovorena nikad. Ali je nosi većina ljudi koje ćete sresti.

ZAŠTO TO NIJE KRIVICA RODITELJA

Ovo poglavlje ne pišem da bi se iko osećao krivim. Roditelji nisu izmislili ovaj sistem — nasledili su ga.

Naši roditelji su odgajani u vremenu u kome je dete bilo **ruke** i **sigurnost u starosti**. Nije bilo vremena za razgovor o osećanjima, jer je pitanje bilo da li će biti hleba.

Očekivanje nije bilo zlo. Bilo je **plan preživljavanja**, i on je, objektivno, radio. Ljudi su odrasli, kuće su napravljene, deca su školovana.

Problem je što se plan preneo dalje — u vreme u kome više nije bio potreban. I sad jedna generacija nosi očekivanje koje je napravljeno za rat, a živi u miru, i ne zna zašto je umorna.

KAKO SE TO VIDI U ODRASLOM ČOVEKU

SIGNAL	ŠTA SE KRIJE
ne zna da kaže šta hoće, ali zna šta se od njega očekuje	nikad nije pitao, samo mu je rečeno
odmor izaziva krivicu	rad je bio cena pripadanja
loše podnosi pohvalu („ma nije to ništa”)	pohvala je bila za rezultat, ne za njega
osećaj da će „razočarati” i kad nema koga	očekivanje je postalo unutrašnje
bira partnere koji mnogo traže	poznat teren
ne ume da prima	primanje je bilo dugovanje

I JEDAN DETALJ KOJI SE RETKO PRIMEĆUJE

Očekivanje ne mora biti izrečeno da bi radilo.

Postoji majka koja nikad nije rekla „razočarana sam”. Samo je uzdahnula, i okrenula se, i otišla u drugu sobu. To dete je naučilo više nego od bilo koje rečenice — jer **uzdah nosi više od rečenice**.

U NLP-u se to zove kalibracija: dete čita stanje, ne sadržaj. I zato je najvažnije šta roditelj oseća, a ne šta govori.

Ovo je jedina stvar koju bih rekao svakom roditelju, i rekao bih je jednom: tvoje dete neće pamtiti šta si mu govorio. Pamtiti će kako si izgledao kad si to govorio.

3. PREPOZNAVANJE: KLJUČ ODRASTANJA

Roditelj ne odgaja dete u čoveka. Roditelj prepoznaje čoveka u detetu. Tek kad ga prepozna — dete može da odraste.

NAJKRAĆA TVRDNJA U KNJIZI

Dete ne odrasta zato što raste.

Odrasta zato što ga **neko vidi kao osobu**.

Ovo zvuči meko, i zato ću ga reći oštrije: dete koje niko nije video kao čoveka ne odraste. Telo mu poraste, godine prođu, obaveze dođu — ali negde u njemu ostane dete koje još čeka da ga neko primeti.

To je razlog zašto čovek od četrdeset godina traži dozvolu. Zašto traži da mu neko kaže da je dobro uradio. Zašto se naljuti kad ga ne pohvale, a ne zna da objasni zašto mu je to uopšte važno.

Ne zato što je nezreo. Zato što **nikad nije bio prepoznat**.

ŠTA ZNAČI „PREPOZNATI ČOVEKA U DETETU”

Ne znači voleti ga. Većina roditelja voli.

Ne znači biti dobar prema njemu. Većina je dobra.

Znači pet konkretnih stvari, i sve pet se vide u ponašanju, ne u osećanju.

1. Ukus — šta voli, a što nije tvoje

Dete od četiri godine ima ukus. Voli jednu pesmu, ne voli drugu. Voli da crta, ne voli da peva.

Roditelj koji prepoznaje — primećuje. I pravi razliku između „to je glupo” i „to nije moje, ali je tvoje”.

Kako izgleda u praksi:

— Tata, slušaj ovu pesmu! — (sluša do kraja, iako mu se ne sviđa) — Šta ti se sviđa u njoj? — Onaj deo kad... — Aha. To nisam čuo.

Nije rekao da mu se sviđa. Nije slagao. **Prepoznao je da je dete nešto izabralo samo.**

2. Volja — šta hoće, čak i kad se ne slažeš

Volja deteta se najčešće pojavljuje kao „neću”. I tu se rodi najveći sukob, jer roditelj čuje neposlušnost, a dete pokazuje da postoji.

Prepoznavanje nije popuštanje. To je najčešća zabuna, i zato je ponavljam.

— Neću da idem kod babe. — Nećeš. (priznato) A moramo da idemo. (granica) — Zašto? — Zato što je baba sama i zato što ja tako odlučujem. Ali to što nećeš — čuo sam.

Ovo je jedno od najvažnijih mesta u knjizi: **može se priznati volja i postaviti granica u istoj rečenici.** Dete tada nauči dve stvari odjednom — da sme da ima svoju volju, i da svet ima granice.

Ako se uvek bira jedno od dva (popusti ili slomi), dete nauči da je volja ili opasna ili beskorisna.

3. Tempo — koliko mu treba, a ne koliko tebi treba

Neko dete obuva cipele za minut, neko za deset. Neko priča odmah, neko misli tri dana.

Roditelj koji prepoznaje — vidi da je tempo deo osobe, a ne neposlušnost.

„**Pusti ga, polako je.**” — rečenica koja se govori detetu koje sve radi poslednje. Ne zato što je lenjo, nego zato što mu tako treba.

Isto važi i za ono drugo dete — koje sve radi prvo. Njega stalno prekidaju sa „sačekaj”, i ono nauči da je brzina problem.

4. Granicu — šta ne želi da diraš

Dete od tri godine ima stvari koje ne da nikome. Igračku. Mesto u sobi. Prijatelja.

Roditelj koji prepoznaje — poštuje to, ili bar pita pre nego što uzme.

Kako izgleda:

— Mogu li da pozajmim tvoj auto? — Ne. — Dobro.

Ovo je neverovatno retko, i neverovatno važno. Dete koje je imalo jednu stvar koju niko nije dirao zna da granica postoji. Dete koje nije — ne zna ni svoju ni tuđu.

5. Budućnost — šta bi mogao da bude, a ne šta si ti hteo

Ovo je najteže, i tu se najviše ljudi izgubi.

Roditelj gleda dete i vidi **svoj neostvareni put**. „On bi mogao da bude lekar.” „Ona ima glavu za matematiku.” „Ovaj će da vodi firmu.”

A dete je već neko. Samo se to još ne vidi, jer je malo.

Roditelj koji prepoznaje — gleda šta je **već tu**, ne šta bi moglo da bude po njegovom planu.

Moje mišljenje je da je ovo najčešći oblik ljubavi koja se ne prepoznaje kao šteta. Roditelj hoće najbolje. I zato je najteže priznati da je plan bio njegov, a ne detetov.

TRI VRSTE NEPREPOZNAVANJA

Ako je prepoznavanje ključ, treba znati kako izgleda kad ga nema. Ne tri teorije — tri oblika koja se vide u ponašanju.

1. Roditelj prepoznaje SEBE u detetu

„Ti si isti ja.” „Kad sam ja bio tvojih godina...” „Znam ja tebe bolje nego ti sebe.”

Ovo je najčešće, i najmanje zlonamerno. Roditelj se raduje jer vidi sebe — a dete nestaje u tom ogledalu.

Dete tada postaje **produžetak**. Ima dva izlaza, i oba su teška:

- **da postane kopija** — i onda živi tuđi život, i u četrdesetim se pita čije je ovo bilo,
- **da postane suprotno** — i onda je ceo život definisan protiv, a ne za.

Obe strane su gubitak. Zato što je u obe slučajeve centar bio roditelj.

2. Roditelj ne vidi razliku — „dete je dete”

Ima roditelja koji je toliko uronjen u brigu da ne vidi osobu. Dete je „ono što treba obući, nahraniti, odvesti, obučiti”.

Ovo se retko prepoznaje kao problem, jer izgleda kao posvećenost. I stvarno jeste posvećenost — ali posvećenost **funkciji**, ne osobi.

Dete tada nauči da je vredno kada je zbrinuto, a ne kada je ono što jeste. Odrastao čovek iz ovoga ne zna da primi pažnju drugačije nego kroz potrebu — pa ili stalno nešto traži, ili stalno nešto pruža.

3. Roditelj vidi problem, ne osobu

„Ti si problem.” „Sa tobom stalno nešto.” „Ti si onaj koji kvari.”

Ovo je najteži oblik, i obično dolazi iz iscrpljenosti, ne iz mržnje.

Dete nauči da njegovo mesto u porodici ima ime: **problem**. I onda, pošto je etiketa identitet, počne da je ispunjava — jer je bolje biti problem nego ne biti.

Ovo nije izgovor za roditelja. Ali je važno razumeti: većina roditelja koji su to rekli — rekli su u trenutku kad nisu imali snage. A rečenica izgovorena u iscrpljenosti ostaje u detetu 40 godina.

ŠTA SE DEŠAVA KAD NIJE BILO PREPOZNATO

Čovek koji kao dete nije bio viđen kao osoba **nauči jedno pravilo, i živi po njemu ceo život:**

Moram da zaslužim da budem viđen.

Iz toga dolazi sve ostalo, i sve se prepoznaje u razgovoru za deset minuta:

KAKO SE VIDI	ŠTA JE U OSNOVI
traži dozvolu i za sitnice	mora da zasluži mesto
ne podnosi pohvalu	pohvala je bila za rezultat, ne za njega
dokazuje se preko rada	vrednost je bila uslovljena
bira partnere koji ga ne vide	poznat teren
„niko me ne razume”	nikad nije bio viđen
stalno objašnjava sebe	mora da se opravda da bi postojao
preterano se trudi u grupi	pripadanje se zaslužuje
ćuti kad je povređen	njegov osećaj nije bio podatak

A najčešća rečenica tog čoveka, izgovorena u četrdesetim, obično nije „mama me nije volela”.

Nego:

„Zar me niko ne vidi.”

PREPOZNATI NIJE ISTO ŠTO I ODOBRITI

Ovo mora da se kaže jasno, jer se stalno meša.

Prepoznati čoveka znači: vidim te, vidim tvoju volju, tvoj ukus, tvoj tempo. To ne znači da se slažem.

Roditelj može da prepozna da dete nešto ne želi — i da ipak kaže ne. Roditelj može da prepozna da dete voli nešto što njemu izgleda besmisleno — i da ipak ne plati kurs. Roditelj može da prepozna da dete

ima svoj put — i da ipak kaže „neću to da finansiram”.

Prepoznavanje je činjenica, ne odobrenje. I zato je teže — jer traži da držiš dve stvari odjednom: da vidiš čoveka, i da mu nešto odbiješ.

Lakše je ne videti ga. Zato se to najčešće i radi.

I OSLOBOĐENJE

Ako si čitao ovaj deo i prepoznao sebe u njemu — evo jedne stvari koja je, po mom mišljenju, najvažnija u celoj knjizi.

Nije potrebno da te roditelj prepozna da bi odrastao.

To se teško prihvata, jer cela priča izgleda kao da čeka njihovu reč. Ali ne čeka.

Čovek može sam sebe da prepozna. Ne kao utehu, ne kao afirmaciju — kao **postupak**:

1. **Vidi svoj ukus** — šta voliš, a niko ti nije rekao da voliš. Napiši tri stvari.
2. **Vidi svoju volju** — šta si hteo, a odustao jer nije bilo poželjno.
3. **Vidi svoj tempo** — šta ti treba duže, i da li si ikada dozvolio sebi to vreme.
4. **Vidi svoju granicu** — šta ne želiš da diraju. I reci to jednom, naglas, nekome.
5. **Vidi svoj put** — ne onaj koji je trebalo, nego onaj na kome si sad.

Ovo se ne radi u jednom danu. Radi se godinama, u malim delovima. Ali radi — i to je jedina stvar u ovom delu knjige koja je u celosti u čovekovoj ruci.

Ceo NLP, kad se svede, je jedan postupak: naučiti da vidiš ono što je oduvek bilo tu. Prvo u drugome. Onda u sebi. Zato je roditeljsko prepoznavanje ključ odrastanja — i zato je isti taj ključ, kasnije, u tvojoj ruci.

4. ETIKETA: „TI SI TAKAV”

Postoji rečenica koja je, u ovoj zemlji, najčešće izgovorena sa ljubavlju, i koja napravi najviše štete.

„Ovaj je isti otac.” „Ona je stidljiva, cela tetka.” „On je nemirno dete.” „Ti si naš pametni.”

Zašto je toliko jaka: ne govori o ponašanju, govori o **osobi**. U NLP-u je to razlika između nivoa ponašanja i nivoa identiteta — najviši, najteži za promenu.

Dete ne čuje „sad si nemiran”. Čuje „ja sam nemiran”. A ako je to i tetka rekla, i baba potvrdila — onda je to činjenica.

KAKO ETIKETA RADI POSLE DVANAESTE

Evo kako izgleda, u tri koraka:

1. **Dete dobije etiketu.** „Ti si tvrdoglav.”
2. **Dete je prihvati.** Ne zato što želi, nego zato što nema drugu. Etiketa je bolja od praznine.
3. **Dete živi u njoj.** I to na oba načina: kad je tvrdoglavo, potvrđuje je. Kad popusti, izneverava sebe.

To je zatvor koji je dete samo zaključalo — jer je ključ dobilo kao poklon.

ŠTA SE MOŽE REĆI UMESTO

Ovo nije savet za savršene roditelje. Ovo je jedina zamena koja radi, i jednostavna je:

Imenuj ponašanje, ne osobu.

NE	DA
„nemiran si”	„udario si Marka”
„stidljiva si”	„ćutala si kad je tetka pitala”
„ti si naš pametni”	„rešio si to sam”
„ti si tvrdoglav”	„ne želiš sad da prestaneš”

Razlika izgleda mala. Ali dete iz prve kolone uči **ko je**, a iz druge **šta je uradilo** — a drugo se može promeniti.

JEDNA STVAR KOJA SE NE MOŽE ISPRAVITI

Etiketa koja je već ušla ne skida se objašnjenjem.

Ako čovek od četrdeset godina stalno čuje u glavi „ti si nesposoban” — ne pomaže da mu se kaže „nisi”. To samo potvrđuje da je neko primetio.

Ono što pomaže je **kontraprimer** — konkretan događaj koji etiketu ruši. I onda još jedan. I još jedan, dok etiketa ne postane samo navika govora, a ne istina o čoveku.

To je posao posle četrdesete, i traje. Ali je izvodljiv — i nije stvar vere u sebe. Stvar je dokaza.

5. ZAMENA: KAD DETE NAUČI DA VERUJE DRUGOME VIŠE NEGO SEBI

Ovo je najtiši deo ovog dela knjige, i najvažniji.

Do dvanaeste godine dete ima osećaj koji je obično tačan. Zna kad je gladno, kad je umorno, kad mu se neko ne sviđa, kad je nepravda.

Problem je što se **taj osećaj stalno koriguje spolja:**

- *Hladno mi je. — Nije ti hladno, sad si se igrao.*
- *Ne sviđa mi se taj čovek. — Nemoj tako, dobar je čovek.*
- *Umoran sam. — Od čega si umoran, ceo dan si kući.*

Svaka od ovih rečenica, pojedinačno, nije ništa. Roditelj ima pravo da zna bolje od deteta, i često zna.

Ali posle pet stotina ponavljanja, dete nauči jedno:

Moj osećaj nije podatak. Neko drugi zna bolje.

I to je sve. Čovek koji posle četrdeset godina ide kod lekara i ne ume da kaže „ovde me boli” — nego „nisam siguran, možda nije ništa” — nije izmislio. To je naučio u šestoj godini.

ZAŠTO JE TO VAŽNIJE OD SVEGA OSTALOG U OVOM DELU

Zato što je osnova svakog NLP-a — i svakog razgovora — **kalibracija**: sposobnost da se oseti stanje, svoje i tuđe.

Ako je dete naučilo da ne veruje svom telu, ono tu sposobnost više ne koristi. Umesto nje koristi **tuđe mišljenje o sebi**.

Odatle dolazi odrasli čovek koji: - pita sve redom šta misle pre nego što odluči, - ne zna šta ga je povredilo, zna samo da ga je povredilo, - kad mu je loše, traži uzrok u spolja, - i kad mu je dobro, ne veruje da je dobro dok mu neko ne potvrdi.

ŠTA TO POPRAVLJA

Ne „veruj u sebe”. To je floskula.

Popravlja jedna vežba, i nije prijatna: **imenovati osećaj tačno, i ne objašnjavati ga.**

- Ne „loše mi je” — nego „umorno sam, i to je od razgovora sa majkom”.
- Ne „nervozan sam bez razloga” — nego „nervozan sam, i razlog je što je sutra kontrola”.
- Ne „nisam siguran, možda nije ništa” — nego „nešto me boli, i to je dovoljno da odem”.

Bez objašnjavanja, bez opravdavanja, bez traženja dozvole. Prvih nedelju dana to izgleda glupo. Posle se pojavi nešto što čovek nije imao: **tačnost.**

6. ŠTA OSTAJE IZ DOBA VEROVANJA

Ako sve iz ovog dela sabereš u pet rečenica, to je ovo:

1. **Voljen sam onoliko koliko ispunim.** — uslov, umesto pripadanja.
2. **Ja sam ovo što su rekli da sam.** — etiketa, umesto opisa.
3. **Moj osećaj nije podatak.** — tuđe mišljenje umesto kalibracije.
4. **Moju volju ne treba pitati.** — poslušnost umesto izbora.
5. **Ako trošim, gubim mesto.** — krivica za postojanje.

Nijedna od ovih nije bila zla namera. Sve su bile zaštita — i sve su, u odraslom dobu, postale zid.

ŠTA DETE VIDI — I NE VERUJE

Ovo je prva stepenica u jednoj liniji koja ide kroz celu knjigu. Zapamti je, jer ćeš je sresti u svakom delu.

Dete vidi tačno. Vidi da je nepravda. Vidi da je majka umorna i da će se naljutiti. Vidi da je otac rekao jedno a uradio drugo. Vidi ko je miljenik.

Ono što ne može je da **veruje sebi** — jer još nema iskustva s kojim bi uporedilo, i nema reči kojima bi to reklo.

Zato dete ne kaže „to nije u redu”. Kaže:

„*Valjda sam ja nešto skrivio.*”

To je prva verzija rečenice koja će se ponavljati ceo život. I nije glupost — to je **jedini zaključak koji dete može da izvede** kad oseti nelagodu a nema objašnjenje.

ŠTA DETE VIDI	ŠTA ZAKLJUČI	ŠTA RADI
majka je napeta, a ne zna zbog čega	„ja sam nešto skrivio”	bude tiho, bude dobro
otac je rekao pa porekao	„pogrešno sam čuo”	prestane da veruje svom pamćenju
brat dobija više	„ja nisam dovoljno”	trudi se, ili odustane
nastavnik se izruguje	„to sam zaslužio”	ne kaže nikome
neko drugi je povređen	„mogu da sprečim”	preuzme tuđi teret

Ovo je važno: dete ne trpi zato što je slabo. Trpi zato što **ne zna da li je njegov osećaj tačan** — i zato što ne sme da pita.

MRAČNA STRANA OVOG DOBA

Prva manipulacija u životu čoveka nije od stranca. Nije iz reklame, nije od prodavca, nije od političara.

Ona je iz kuhinje.

I to nije zato što su roditelji loši ljudi. Nego zato što je dete jedino biće koje ne može da ode. Zato se na njemu prvi put vežba sve ono što se kasnije radi drugima — i to bez ikakve svesti da se vežba.

Evo kako izgleda, bez uvijanja.

1. Ljubav kao plata

„Ako budeš dobar, idemo na more.” „Nemoj da me sramotiš.” „Vidiš da mama radi ceo dan za tebe.”

Dete ne nauči samo da je ljubav uslovljena. Nauči nešto gore: **da je ljubav plata za posao koji se ne vidi**. I onda ceo život radi taj posao — u vezi, na poslu, prema deci — a da nikad nije potpisao ugovor.

Ovo je prvi i najjači oblik manipulacije koji čovek doživi. I zato kasnije, kad neko kaže „posle svega što sam uradio za tebe”, telo reaguje pre misli: to je poznat zvuk.

2. Dete kao produžetak

„Ti si moja jedina sreća.” „Ja živim za tebe.” „Da te nije bilo, ja bih...”

Ovo se obično kaže sa suzama i u najboljoj nameri, i to je ono što ga čini nevidljivim.

Dete od toga ne nauči da je voljeno. Nauči da **drži nekome život u rukama** — i da je svaki njegov izbor, uključujući odlazak, izdaja.

Odrasli čovek iz ovoga ne ume da ode. Ni iz veze, ni iz grada, ni sa posla. Ne zato što je slab — nego zato što negde u njemu, iz detinjstva, stoji rečenica: **ako odem, ona se raspada.**

3. Zabrana osećaja

„Ne plači, nije to ništa.” „Šta se dereš.” „Muškarci ne plaču.”

Ovo nije manipulacija u smislu računa. Ali jeste manipulacija u smislu da se **stvarnost deteta proglašava nevažecom**. A dete koje nauči da njegov osećaj nije tačan, kasnije ne ume da prepozna ni kad ga neko laže.

Zato ljudi koji su kao deca učili da „nije to ništa” često završe u odnosima u kojima ih neko sistematski omalovažava. Ne zato što su naivni — nego zato što im je merni instrument pokvaren od treće godine.

4. Etiketa kao oružje

„Ti si naš pametni, a brat je naš sportista.” „Od tebe nikad ništa neće biti.”

Prvo je poklon, drugo je pretnja. Oba rade isto: **određuju unapred šta dete sme da bude.**

I oba su manipulacija, jer se izgovaraju da bi se nešto dobilo — ponos, mir, opravdanje. Retko se prizna da je to bio cilj.

5. I ono što se ne izgovori

Najjače ne treba reč.

Tišina posle donete dvojke. **Uzdah** kad se pomenu pare. **Pogled** preko stola. Dete to čita bolje od svake rečenice, jer je za to biološki napravljeno — i tada nema šta da odbije, jer nema šta da citira.

Ovo je razlog zbog kog se detinjstvo ne može „rešiti razgovorom”. Nema razgovora. Ima stanja.

Šta se od ovoga nosi

Kad čovek od trideset shvati da je ceo život radio nešto što je naučio u šestoj godini, tu nema drame. Ima nešto hladnije: **shvati da nije bio glup — bio je obučen.**

A obučen čovek može da se preobuči. Ali ne tako što će mrzeti učitelja. Tako što će videti šta je naučio, i onda odlučiti da li mu to još treba.

LINIJA KOJA IDE KROZ CELU KNJIGU

Ovo je obećanje koje knjiga mora da ispuni, i zato ga kažem odmah, na početku.

Kroz sva doba, jedno pitanje se ponavlja u drugom obliku:

Šta vidiš — i šta s tim uradiš?

I odgovor se menja sa godinama, uvek na isti način:

DOBA	ŠTA VIDIŠ	ŠTA URADIŠ
0–12	vidiš, ali ne veruješ sebi	ćutiš
12–18	vidiš, ali misliš da su svi gledali tebe	trpiš u tišini
20–30	vidiš jasno, ali ne veruješ da je tako	trpiš — i zoveš to zrelošću
30–40	vidiš i veruješ	pregovaraš sa sobom
40–50	vidiš, veruješ — i plašiš se	čekaš da prođe
50–60	ne vidiš više, jer se plašiš unapred	izbegavaš pre nego što se dogodi
60+	vidiš, veruješ, i ne plašiš se	govoriš

Prve dve kolone se skoro ne menjaju. Menja se samo treća.

To je cela knjiga u jednoj tabeli. Ono što sledi je razrada — zašto se to menja tako, i gde se može prekinuti.

I sad najvažnije, pre nego što pređemo u pubertet:

Ovo se ne rešava tako što ćeš kriviti roditelje. Ne zato što nisu krivi za nešto — nego zato što krivica ne menja ništa u tebi. Ona samo premešta teret sa jednog na drugog, a teret ostaje u sobi.

Ovo se rešava na jedan način: **počneš da se ponašaš prema sebi onako kako niko nije.** Malo, svaki dan, bez govora.

To je ceo NLP prvog dela života. Ostalo je detalj.

DRUGI DEO — ZAPLET

12–18

Do dvanaeste dete uči pravila. U pubertetu prvi put hoće da promeni svet. I tu, prvi put, svet pokaže zube. Ali ne prave zube — nego one koji su nebitni, a strašno važni i opasni.

7. BUĐENJE: „KO SAM JA” I PRVA ŽELJA DA SE MENJA SVET

ONO ŠTO SE ZAISTA DEŠAVA

Pubertet nije „hormoni”. Hormoni su gorivo. Ono što se menja je nešto drugo:

dete prestaje da bude dete, a još nije odraslo — i prvi put sebe vidi sa strane.

Do tada je bilo „radim”. Sada je „ja sam”. A to „ja sam” nema sadržaj, pa traži sadržaj svuda: u grupi, u odeći, u muzici, u mišljenju koje se ponavlja glasno, u prvom „ne” rečenom ocu.

Iz iste te promene dolazi i ono najlepše u tom dobu:

želja da se promeni svet.

Ona nije naivna. Ona je tačna. Petnaestogodišnjak prvi put vidi da svet nije pravedan — jer je do tada mislio da je ono što mu se govori istina. I prvi put hoće da to ispravi. Glasno, brzo, i bez mere.

I tu počinje zaplet.

ZAŠTO JE TO PRVI PUT DA JE OZBILJNO

Do dvanaeste je dete moglo da kaže „neću” i svet se nije menjao. U pubertetu „neću” ima težinu — jer iza njega stoji telo koje je odraslo, glas koji se promenio, i prvi put sposobnost da se ode.

Zato je taj period najopasniji i najbolji u istom trenutku: **prvi put može da se napravi razlika.** A razlika se pravi bez mere, jer mera još ne postoji.

Mera se uči posle. I to je ceo problem.

8. ZAMKE: NEBITNO, A STRAŠNO VAŽNO I OPASNO

Ovo je najvažnije poglavlje drugog dela, i ono koje niko ne piše.

KAKO IZGLEDA IZNUTRA, A KAKO SPOLJA

Recimo da je petnaestogodišnjakinja poslala poruku drugarici i drugarica je **videla i nije odgovorila**.

Spolja: sitnica. Jedna poruka. Za dva dana se zaboravi.

Iznutra: to je dokaz. Nije dokaz da je drugarica zauzeta — nego da nešto nije u redu sa njom. I to nešto je oduvek bilo, samo se sad vidi.

Obe slike su tačne. Spolja je sitnica, iznutra je dokaz. I nijedna od njih nije laž.

Evo gde je problem: onaj ko gleda spolja (roditelj, nastavnik, coach) kaže „pa nije to ništa”. Time detetu kaže da je njegov unutrašnji sud pogrešan.

A dete zna da nije. Osećaj je stvaran. I zato se zatvara — jer mu je rečeno da ono što oseća nije tačno.

ZAŠTO JE STRAŠNO VAŽNO

Zato što je **skala još uvek 0–100**.

Dete do dvanaeste nije imalo priliku da kalibrira. Nije imalo deset godina posla, deset svađa koje su se završile, deset puta kad je ispalo i ustalo. Sve što se desi — dešava se prvi put.

A prvi put nema meru. Prvi put je uvek 100.

Zato je ismejana reč u odeljenju — ista težina kao otkaz od 20 godina rada. Za petnaestogodišnjaka oboje je „propao sam”. Jer nema s čim da uporedi.

Ovo nije preterivanje. To je fizika. Nema referentni okvir — nema skalu.

ZAŠTO JE OPASNO

Zato što iz tih zamki nastaju **uverenja** koja traju 40 godina.

Jedna ismejana reč o telu u trinaestoj → „ja sam ružan” → izbegavanje fotografija, izbegavanje svlačenja, izbegavanje... i tako do četrdesete, jer se niko nije setio da to preispita.

Jedan poraz u prvom takmičenju → „ja nisam takmičarski tip” → čovek od 45 nikad nije tražio povišicu.

Jedna ljubav koja se završila u šesnaestoj, bez objašnjenja → „neko kao ja ne može da bude izabran” → dvadeset godina odnosa u kojima je uvek drugi birao.

Sve to dolazi iz vremena kad je sve bilo 100, i ništa nije bilo provereno.

KOJE SU TO ZAMKE, PO IMENU

Nisu velike stvari. **Velike stvari se vide. Ove se ne vide, i zato su opasne.**

ZAMKA	KAKO IZGLEDA SPOLJA	ŠTA POSTAJE UVERENJE
poruka bez odgovora	sitnica	„niko me ne vidi”
ismevanje zbog nečega na telu	prolazna fora	„ja sam to”
isključenje iz grupe	„deca su takva”	„ne pripadam nigde”
prva ocena iz teškog predmeta	jedan broj	„ja nisam za to”
prva ljubav koja se završila	„proći će”	„neko kao ja ne biva izabran”
roditelj koji je rekao „razočaran sam”	jedna rečenica	„dugujem i kad me niko ne traži”
tajna koja se čuva sama	ništa se ne vidi	„ako se sazna, nestajem”
prvi poraz na takmičenju	jedan rezultat	„ja sam gubitnik”
prezir nastavnika	„ne mari, dete”	„ne vredim”

Nijedna od ovih ne izgleda kao trauma. Zato se i prenose dalje.

TRI STVARI KOJE TINEJDŽER MOŽE DA ZNA O TOME

Ovo je najpraktičniji deo. Tri stvari koje treba reći petnaestogodišnjaku — ne savetom, ne predavanjem, nego usput, u razgovoru.

1. „Tvoja skala je još uvek 0–100. Biće 0–10.”

Ne „nije to ništa”. Nego: **jeste tačno, i jeste preveliko — jer još nemaš s čim da uporediš.**

Ova rečenica ne poništava osećaj. Priznaje ga i stavlja u kontekst. A to je jedina stvar koja pomaže — jer ako osećaj nije poništen, nema potrebe da se brani.

2. „Uverenje o sebi se donosi iz tri događaja. Onda se živi po njemu 40 godina.”

Ovo je podatak, ne savet. Tinejdžerima se podaci primaju — oni su u fazi kad traže informaciju, ne pouku.

I onda pitanje: „**koje si uverenje o sebi doneo ove godine?**” Ne o roditeljima, ne o školi — o sebi.

3. „Jedan događaj nije pravilo. Ali izgleda kao pravilo, jer je bio 100.”

Ovo je meta model, preveden. Najkorisniji: od jednog događaja se ne može praviti pravilo, i to nije uteha — to je matematički.

Jedna poruka nije cela istorija. Jedna ocena nije ništa o tome kakav je čovek. Jedna ljubav ne odlučuje o svim ostalim.

9. VRŠNJAČKA GRUPA: PRVI NLP KOGA NIKO NIJE ZVAO

ZAŠTO GRUPA IMA TOLIKU MOĆ

Do dvanaeste, izvor vrednosti je bio roditelj. U pubertetu, biološki i socijalno, **izvor se seli u grupu**. To nije izdaja — to je razvoj. Ko to ne prođe, ostaje u porodici do četrdesete.

Ali selidba ima cenu: grupa nije mudra. Grupa je stado, i stado ima pravila koja se ne pišu.

I tu se prvi put pojavljuje ono što ću u četvrtom delu zvati **tamnom stranom**: iste tehnike kojima se manipuliše odraslima, rade i u odeljenju — samo grublje i bez imena.

PET POTEZA IZ DVORIŠTA

Ovo nije teorija. Ovo su potezi koje većina nas zna iz iskustva.

POTEZ	KAKO ZVUČI	ŠTA SE ZAISTA TRAŽI
grupa	„svi to rade”	pripadanje, a ne uverenje
uslovna ljubav	„ako me voliš, uradićeš”	dokaz odanosti
ismevanje	„šala je, šta se ljutiš”	pozicija u hijerarhiji
guranje krivice	„ti si ga nervirao”	premeštanje tereta
tajna	„nemoj nikom da kažeš”	vezivanje

Sve pet imaju istu strukturu: **nešto se traži, a ne kaže se šta**. I sve pet rade najbolje na čoveku koji nema meru.

MRAČNA STRANA OVOG DOBA

Ovo je doba kad dete prvi put **uči da manipuliše** — i to je važnije od toga da li je njime manipulirano.

Zato što se ovde, u odeljenju i u dvorištu, prvi put isproba ono što će trajati ceo život: kako se dobija ono što se hoće, kad nemaš moć.

Bez uvijanja — pet stvari koje se nauče između dvanaeste i osamnaeste, i koje se posle ne uče nigde:

1. Da je ismevanje jeftino

Nasmejati druge na tuđi račun je najbrži način da se stekne pozicija. Ne traži ni snagu, ni novac, ni pamet — samo nekog ko je slabiji.

Dete koje to otkrije koristi ga ceo život. I posle u kancelariji, i u kafani, i prema ženi.

A dete koje je bilo meta nauči isto — i ono počne da ismeva, obično nekog drugog, da ne bi bilo na meti. Zato se to prenosi generacijama, a niko nije autor.

2. Da se slabost skriva

Dečak nauči da ne plače. Devojka nauči da ne bude ljuta. Oboje nauče da je osećaj opasan — i da se pokazuje samo ono što je prihvatljivo.

Iz toga ne izlazi samo „muškarci ćute”. Izlazi nešto gore: **čovjek koji ne zna šta oseća**, a tvrdi da je dobro.

A takav čovek je lak plen, jer ne može da prepozna kad ga neko omalovažava — nema instrument.

3. Da se pripada po ceni

Grupa uzima deo sebe. To je normalno i to je cena. Ali postoji razlika:

- **pripadanje po ceni razlike** — smeš da budeš drukčiji i ostaješ
- **pripadanje po ceni sebe** — moraš da postaneš kao svi, i onda si u grupi a nisi nigde

Drugo se ne prepozna u petnaestoj. Prepozna se u tridesetim, kad čovek shvati da ne zna šta voli — jer je ceo život birao po tome šta grupa voli.

4. Da roditelji mogu da se prevare

Ovo je najteže otkriće tog doba, i obično se ne izgovara:

Tinejdžer otkrije da može da laže — i da prođe.

I to menja odnos zauvek. Ne zato što laže više, nego zato što **prvi put zna da onaj ko ga čuva nije svemoćan**. A kad zaštita padne u glavi, dete požuri da odraste, jer odrasli su ti koji su ranjivi.

5. Da se sve pamti

Ovo je jedina svetla stvar u ovom mračnom spisku, i zato je zadnja.

Tinejdžer pamti nepravdu tačno — ko je rekao, šta je rekao, kako je izgledao. Dvadeset godina kasnije to pamćenje može biti teret ili mapa.

Ako se ne ispriča, postaje teret. Ako se ispriča — nekome ko neće reći „pa nije to ništa” — postaje mapa: čovek zna gde je bio, i zna kuda ne ide.

Ovo je razlog zbog kog je razgovor sa tinejdžerom o nepravdi važniji od svakog saveta. Ne da bi se nepravda ispravila — nego da bi se zapisala kao podatak, a ne kao rana.

PRVA ODBRANA: IMENOVATI POTEZ

Ovo je jedina odbrana koja radi, i radi odmah.

Tinejdžer koji ume da kaže „**ovo je klizav teren**” ili „**ovo je uslovna ljubav**” ne može više da bude uvučen istim trikom — jer potez više nije nevidljiv.

Ne treba mu da se svađa. Ne treba mu da bude hrabar. Treba mu **ime**.

Zato su imena iz četvrtog dela ove knjige namenjena i petnaestogodišnjaku, ne samo coachu. Deci se ne govori „nisi ti kriv, on je manipulator” — deci se govori **kako se to zove**, pa sami zaključe.

ZAMKA ODRASLIH

Najčešća greška roditelja u ovom dobu: **da napadne grupu**.

„To društvo ti ne valja.” „Taj Marko je loš uticaj.”

Zašto ne radi: grupa je sada izvor vrednosti. Ako je napadneš — napao si izvor. Dete će braniti grupu jače nego što je uopšte želelo.

Šta radi: pitaj. „Šta ti se kod njih sviđa?” „Šta ti ne sedi, a ćutiš?” „Da li se pred njima osećaš bolje ili manje?”

Dete će samo reći. Ali ne dok brani.

10. PRVI PORAZ: KAD DOGAĐAJ POSTANE PRAVILO

KAKO NASTAJE UVERENJE

Postoji jedna rečenica koja opisuje sve što se u pubertetu dogodi, i nikad se ne izgovara:

„Očigledno sam ja takav, kad se to desilo baš meni.”

Iz nje se sklapa uverenje. I to ne jednom — nego u četiri koraka, koje čovek ne vidi:

1. DOGAĐAJ „nisam prošao na takmičenju"
2. REFERENCA „kao i onaj put" (i jednom je dovoljno)
3. GENERALIZACIJA „ja nisam takmičarski tip"
4. IDENTITET „ja sam gubitnik" ← i tu se zatvori

Četvrti korak je najopasniji, jer ne govori o ponašanju nego o čoveku. A čovek se ne bori sa onim što radi — bori se sa onim što **jeste**.

TRI PITANJA KOJA RUŠE LANAC (NA PRAVOM MESTU)

Ova pitanja treba postaviti na **trećem** koraku, ne na četvrtom. Na četvrtom je prekasno — tu se ne raspravlja.

Na generalizaciji:

„Znači, jedan put je dokaz? Daj mi drugi put.”

Ako ga nema — generalizacija pada sama. Ako ga ima — vidi se šta je stvarno (možda nije „ja sam gubitnik”, nego „loše pripremam”).

Na referenci:

„Koji tačno put? Šta je bilo isto, a šta različito?”

Skoro nikad nisu isti. To se otkrije za 30 sekundi.

Na događaju:

„Šta bi drugačije uradio da imaš još jedan pokušaj?”

Ovo vraća fokus sa identiteta na ponašanje — i tu se nešto može.

I JEDNA STVAR KOJU TINEJDŽER RADI BOLJE OD ODRASLOG

Tinejdžer ima nešto što čovek od četrdeset više nema: **vreme da pogreši i da se ne seća.**

To nije uteha. To je resurs. U pubertetu jedan poraz ne mora da postane uverenje — u četrdesetim mora, jer nema vremena za novi dokaz.

Zato se sve iz ovog dela knjige rešava najlakše — u pubertetu. I zato je taj period najvredniji u životu, iako izgleda najgore.

11. IZLAZ: ŠTA TINEJDŽER MOŽE SAM

Ne mnogo. Ali ovo što sledi je dovoljno.

1. Imenovati osećaj tačno, ne uopšteno. „Loše mi je” → „povređena sam” → „povređena sam jer je rekla to pred svima”. Treća rečenica je podatak, prve dve su magla.

2. Praviti razliku između događaja i pravila. „Desilo se” nije „uvek se dešava”. Jedanput je jedanput.

3. Znati da je skala 0–100 iz nužde, ne iz istine. Sve što se sad oseća kao kraj sveta — proći će. Ne zato što je nevažno, nego zato što mera dolazi sa vremenom.

4. Imati jednu osobu. Ne deset. Jednu kojoj može da kaže ono što ne izgleda lepo. Ako nema u kući — nastavnik, trener, tetka, neko kome nije svejedno.

5. Znati da je ovo doba prolazno — a ono što se nauči u njemu nije. Ovo je jedina rečenica kojoj tinejdžer veruje kad je izgovori neko koga poštuje. I zato je mora čuti.

ŠTA TINEJDŽER VIDI — I ZAŠTO NE VERUJE

Druga stepenica one linije iz prvog dela.

Tinejdžer vidi sve. Često jasnije od odraslih. Vidi da je otac kukavica, da je majka nesrećna, da je nastavnik nepravedan, da je društvo licemerno, da je ono što se govori o svetu — laž.

I upravo zato što vidi, ne veruje sebi. Jer ako je sve to tačno, onda je svet mnogo gori nego što mu je rečeno — a to je preteško da se nosi u petnaestoj.

Zato uradi nešto što izgleda nelogično: **prihvati priču odraslih, a svoj sud potisne.**

Vidi da je nepravda → pomisli „svi odrasli lažu” → uplaši se → zaključi „valjda ja preterujem” → čuti.

ŠTA VIDI	ŠTA SE PLAŠI DA PRIZNA	ŠTA URADI
da je roditelj slab	da nema kome da se osloni	pravi se da nije video
da je grupa okrutna	da i on učestvuje	smeje se kad se drugi smeju
da je nepravda	da ne može ništa	kaže „nije fer” i odustane
da je zaljubljen	da može biti odbijen	ne kaže ništa
da je odraslima teško	da ne sme da traži	ne traži ništa

I tu počinje trpljenje koje će trajati do tridesetih: vidi se jasno, a ne veruje se sebi — pa se ćuti.

Ono što tinejdžeru treba nije da mu se kaže da je u pravu. Treba mu da čuje da **sme da vidi** — i da to što vidi ne znači da je svet ceo takav.

„Da, otac je slab u nekim stvarima. Nije ceo takav, i ti ne moraš da budeš on.”

Ova rečenica ne ruši oca — daje detetu pravo na sopstvene oči.

Ovo je najvažnija stvar koju odrastao čovek može da uradi za tinejdžera — i zato je u knjizi na ovom mestu, a ne u pedagoškom priručniku.

Ovo je bio zaplet. Sledeće tri decenije su razrada — i sve što se tamo dogodi, biće razrađeno prema tome šta je u ove dve decenije postavljeno.

Zato je knjiga ovde najgušća, i zato se najviše puta vraća na ovo mesto.

TREĆI DEO — GRADNJA

20–30

U pubertetu si hteo da promeniš svet. U dvadesetim otkriješ da svet neće da se menja — i počneš da menjaš sebe. A to je prvi posao koji zaista možeš.

12. PRVI NOVAC I PRVO „MA KO SAM JA”

DVE STVARI KOJE SE SRETNU

Dvadesete su prvo doba u kome se sretnu dve stvari koje su do tada bile odvojene: **koliko vredim i koliko tražim.**

Do tada je vrednost dolazila spolja — ocena, pohvala, roditeljska reč. Sada dolazi u koverti, na račun, u dogovoru sa čovekom koji te ne poznaje i ne mora da te voli.

I tu se prvi put pojavi rečenica:

„*Ma ko sam ja.*”

To je najčešća rečenica dvadesetih, i nije skromnost. Skromnost je kad znaš šta vrediš i ne hvališ se. Ovo je nešto drugo: **kad ne znaš šta vrediš, pa ne smeš ni da pitaš.**

KAKO TO IZGLEDA U PRAKSI

Mladi čovek radi dobro. Posle godinu dobije više posla, iste pare. Pomisli da pita za povišicu.

I tu se pojavi ceo jedan razgovor u glavi, u kome on nije učestvovao:

„*Pa nisam tu dovoljno dugo.*” „*Možda će pomisliti da sam nezahvalan.*” „*Šef zna da radim dobro, ako hoće — sam će dati.*” „*A šta ako kaže ne, pa bude neprijatno.*” „*Ma ko sam ja.*”

I ne pita. Mesec. Dva. Godinu.

A posle tri godine, kad ode iz firme, sazna da je kolega koji je došao posle njega tražio i dobio.

Ovo nije priča o hrabrosti. Ovo je priča o tome da cena nije bila u šefu — bila je u glavi.

ODAKLE DOLAZI TO „KO SAM JA”

Iz prvog dela knjige. Uvek.

Dete koje je dobijalo ljubav za rezultat — naučilo je da vrednost dolazi spolja. Ako je spolja, onda o njoj odlučuje neko drugi. I onda je tražiti — drskost, a ne dogovor.

Dete koje je bilo prepoznato kao osoba — ima drugu rečenicu u glavi. Ne „ko sam ja”, nego „**ovo vredi toliko, hoćeš li?**” I ako kaže ne, to nije kraj sveta — to je informacija.

Razlika nije u samopouzdanju. Razlika je u tome **gde je sedište vrednosti**.

META MODEL NA „MA KO SAM JA”

Ovo je generalizacija identiteta, i ne skida se ubeđivanjem. Ako mu kažeš „ma jesi ti dobar” — on čuti i misli da ne znaš.

Tri pitanja koja rade:

1. **„Ko sam ja — u čemu?”** Ne uopšteno. Za koji konkretno posao. Za koju cenu. Skoro uvek se ispostavi da za nešto jeste, a za nešto nije.
2. **„A ko je bio dovoljan kad si radio ono što znaš?”** Ovde se pojavi kontraprimer. Čovek se seti da je nešto uradio dobro i da su ga zvali ponovo. To je dokaz koji je zaboravio.
3. **„Šta bi rekao da ovo traži tvoj brat — bi li mu rekao da nije dovoljan?”** Ovo je potez iz Sleight of Mouth, i radi zato što se prema drugome sudimo pravednije. Kad čovek čuje svoj sud iz tuđih usta, obično ga odbaci.

KAKO SE TO REŠAVA — PRAKTIČNO

Ne samopouzdanjem. **Cenovnikom.**

Dvadesete se rešavaju tako što čovek napravi prvi cenovnik svog rada. Ne u glavi — na papiru.

Šta umem:

- ...

- ...

Koliko to traje:

- ...

- ...

Koliko to vredi:

- ...

- ...

I onda jedan razgovor, u kome se kaže cena, i čuti se posle nje.

Pravilo: prvi put kad kažeš cenu, biće neprijatno. Drugi put manje. Posle petog puta to je rečenica kao i svaka druga.

Nema tehnike koja skraćuje tih pet puta.

13. PRVA VELIKA VEZA: KALUP SE PONAVLJA

ZAŠTO SE PONAVLJA

Ovo poglavlje nije o ljubavi. O odnosu.

Čovek u dvadesetim bira partnera po jednom kriterijumu koji nije svestan: **poznatosti**. Ne po tome ko je dobar za njega — nego po tome ko je sličan onome što je naučio kod kuće.

Ako je kod kuće bilo tiho i napeto, bira osobu koja ćuti i onda eksplodira. Jer to zna. Ako je kod kuće bilo toplo, bira toplo. Ako je kod kuće bilo „moraš da zaslužiš”, bira nekog kome treba da se dokazuje.

Ovo nije sudbina. Ali je obrazac, i treba ga videti pre nego što se tri puta ponovi.

PRVI ZNAK: KAKO IZGLEDA PRVA SVAĐA

Prva velika svađa u vezi je najvažnija, jer pokazuje šta će se raditi 20 godina.

Tri obrasca, i svi se vide u prvih pet minuta:

OBRAZAC	ŠTA SE KAŽE	ŠTA JE U OSNOVI
jedan govori, drugi ćuti	„ti nikad ne pričaš”	jedan je naučio da reč rešava, drugi da reč pogoršava
oboje govore, niko ne sluša	„ti uopšte ne slušaš”	oba su naučila da je glasniji u pravu
jedan ide, drugi trči za njim	„nemoj da ideš”	strah od napuštanja, iz detinjstva

U sva tri slučaja, problem nije ono o čemu se svađaju. Problem je **kako se svađaju**.

I tu je cela poenta: ako se obrazac ne promeni u prvoj godini, on se ne menja posle. Samo se navikava.

PERCEPTUALNE POZICIJE — JEDINI ALAT KOJI OVDE RADI

Postoje tri mesta sa kojih se može gledati svađa:

1. **Svoja pozicija** — „ja sam u pravu, on me ne razume”
2. **Tuđa pozicija** — „kako bih ja to video da sam on”
3. **Posmatračka** — „kako to izgleda sa strane, kao da gledam dvoje ljudi”

Većina ljudi koristi samo prvu. A druga i treća ne menjaju istinu — menjaju to da čovek vidi više od jedne.

Kako se radi u praksi (i traje 3 minuta):

„Seti se poslednje svađe. Sad stani na njegovo mesto. Šta on vidi u tebi, u tom trenutku?” —
(pauza) — „Vidi da vičem.” — „Šta još?” — „Vidi da sam se zatvorila.” — „I šta on tada radi?” —
„Povlači se.”

Čovek izađe iz svađe, vidi je sa strane, i prvi put primeti da je njegovo ponašanje bilo deo problema.

Važno: ovo se radi **izvan** svađe. U svađi ne radi ništa — u svađi se ne misli, u svađi se brani.

I JEDNA REČENICA KOJA REŠAVA VIŠE OD SVIH TEHNIKA

„**Nisam te razumeo. Reci mi ponovo.**”

Ovo nije popuštanje. Ovo je prvi put da je neko u toj vezi stvarno slušao.

Ljudi ne raskidaju zato što se ne slažu. Raskidaju zato što se ne čuju.

14. PRVI PROMAŠAJ

KAKO IZGLEDA

Dvadesete donose prvi promašaj koji ima cenu koju čovek sam plaća. Do tada je greška bila dečija — popravljala se izvinjenjem ili ocenom.

Sada je to:

- fakultet koji nije završen,
- firma koja nije uspela,
- grad u koji se otišlo uzalud,
- godina izgubljena na nešto što nije bilo to.

I tu se prvi put pojavi pitanje koje će se vraćati svakih deset godina:

„*Da li sam pogrešio sve?*”

ZAŠTO JE OPASAN

Ne zato što je promašaj težak. Zato što je **prvi**, i nema s čim da se uporedi.

Čovek u dvadesetim misli da je promašaj dokaz o njemu. Čovek u četrdesetim zna da je promašaj bio škola. Ali to znanje dolazi samo ako se prvi promašaj **ne pretvori u uverenje**.

A pretvara se lako, jer je lanac isti kao u pubertetu:

DOGAĐAJ	„fakultet nije završen"
REFERENCA	„nisam ni u srednjoj bio dobar"
GENERALIZACIJA	„ja ne završavam stvari"
IDENTITET	„ja sam onaj koji odustaje"

Četvrti korak je zid. Posle njega se ništa ne počinje, jer bi početak bio dokaz.

DVE VRSTE PROMAŠAJA — I SAMO JEDNA JE STVARNA

Ovo je razlika koja se ne uči nigde, a вреди više od cele knjige:

Promašaj iz pogrešne procene — čovek je probao, procenio loše, izgubio vreme. To je školarina. Plaćena je, i ostaje znanje.

Promašaj iz pogrešnog cilja — čovek je uradio sve kako treba, ali cilj je bio tuđi. To nije promašaj — to je prvi put da je čovek radio tuđi posao, i otkrio da ne вреди.

Druga vrsta je češća nego što se misli. I mnogi ljudi u tridesetim misle da su lično nedovoljni — a radili su tuđi cilj, po tuđem planu, koji je bio dobar za nekog drugog.

TRI PITANJA POSLE PROMAŠAJA

Ne „šta si naučio” — to je floskula. Nego:

1. „Šta je tačno bio cilj — i čiji?” Ovo razdvaja dve vrste promašaja. Ako je cilj bio tuđi, promašaj je oslobađanje, a ne dokaz.

2. „Šta bih uradio isto?” Ovo je najvažnije, i najmanje očekivano. Skoro uvek ima nečeg što bi čovek ponovio. To znači da nije sve bilo uzalud — i da ima osnovu od koje se gradi.

3. „Šta bih sada znao da sam znao onda — i mogu li to da upotrebim danas?” Skoro uvek može. Ta školarina je jedina stvar koju čovek poseduje u celosti.

15. DVADESETE KAO CELINA

ŠTA SE U DVADESETIM ZAISTA REŠAVA

Ne karijera. Ne brak. Ne novac.

U dvadesetim se rešava jedno pitanje, i sve ostalo su njegove posledice:

Da li smem da budem ono što jesam, pred drugima?

Do tada je čovek bio ono što se od njega tražilo. U dvadesetim se prvi put pojavi mogućnost — i strah — da bude svoje.

Zato su dvadesete tako nesigurne: čovek je između dve ličnosti, i nijedna još nije cela.

KAKO IZGLEDA KAD PROĐU DOBRO

Ne uspehom. Nego ovim:

- čovek može da kaže **ne** i da ne objasni zašto,
- može da pogreši i da ne pomisli da je sve propalo,
- može da bude sam, a da to nije samoća,
- ima **jednu** osobu kojoj može da kaže ono što ne izgleda lepo,
- i ima nešto što radi zato što hoće, a ne zato što mora.

ŠTA VIDIŠ U DVADESETIM — I NE VERUJEŠ

Treća stepenica one linije iz prvog dela.

Tinejdžer vidi, ali misli da svi gledaju njega. U dvadesetim se to menja — i postaje gore, na jedan nov način.

Dvadesetogodišnjak vidi jasno, i ne veruje da je tako.

Vidi da ga šef iskorišćava. Vidi da njime upravljaju. Vidi da je kolega dobio povišicu jer je tražio, a ne jer je bolji. Vidi da nešto nije u redu u kući. Vidi tačno.

I onda — isto pitanje kao u detinjstvu, samo u odraslom obliku:

„*Valjda ja preterujem.*”

Zašto? Zato što još nema referencu. Ovo mu je prvi šef, prva veza, prvi posao — nema s čim da uporedi. I zato što je u prvom delu naučio da njegov osećaj nije podatak.

ŠTA VIDI	ŠTA POMISLI	ŠTA URADI
šef traži sve, plaća malo	„zna on bolje, možda ne vredim”	radi više, ćuti
partner manipuliše	„pa nije to tako strašno”	trpi, i zove to ljubavlju
kolega dobio više	„nemam ja još dovoljno”	ne pita
firma se raspada	„videće se”	čeka da vidi
prijatelj se udaljio	„možda sam ja kriv”	ne javi se

I to je trpljenje dvadesetih. Ne dramatično, ne vidljivo — tiho. Čovek vidi, zna, i ne radi ništa, jer nema dokaz da je njegov sud tačan.

A dokaz ne može da dođe — jer se ne pita.

Zašto ne veruje

Prvi: nema referencu. Sve je prvi put, a prvi put nema meru — kao u pubertetu, samo sada sa odraslim posledicama.

Drugi: naučio je da ne veruje. „Nije ti hladno”, „nije to ništa” — isti mehanizam iz prvog dela, samo sada sa šefom.

Treći: plaši se da ne ispadne arogantan. „Ko sam ja da sudim” — pitanje koje je uvek tu.

Kako se prekida

Ne jednim razgovorom. **Jednim dokazom.**

Prvi put kad kaže „ne” i svet ne padne — dobio je referencu. Drugi put je lakše. Treći put je navika.

Nadi jednu stvar u kojoj si siguran — i reci je jednom, naglas. Onda vidi šta se desi.

Ne veliku. Ne na poslu. Nego malu, kod kuće, sa nekim ko neće eksplodirati.

Dokaz se skuplja jedan po jedan. Vera u sebe ne dolazi pre dokaza — nego posle njih.

Kako to izgleda spolja

Ovo je važno za one koji rade sa dvadesetogodišnjacima ili ih imaju kod kuće.

On ne izgleda nemoćno. Izgleda prilagođeno.

Pristaje lako, ne pravi scenu, ne buni se. Izgleda kao da mu je dobro. I zato niko ne pita — a on u glavi već mesecima vodi razgovor koji nikad nije izgovorio.

Znak na koji treba obratiti pažnju: čovek od dvadeset i nešto koji **previše razume sve.** Kad za svakoga ima opravdanje — za šefa, za partnera, za roditelje — a za sebe nijedno.

To nije mudrost. To je trpljenje sa dobrim manirima.

Sve pet su male stvari. Nijedna nije na fotografiji.

KAKO IZGLEDA KAD PROĐU LOŠE

Ne propašću. Nego ovim:

- čovek traži dozvolu od ljudi koji ga ne poznaju dovoljno,
- bira posao po tuđem merilu i onda ga mrzi,
- gradi vezu u kojoj se dokazuje,
- i u tridesetim uđe iscrpljen, sa osećajem da je nešto propustio.

Ključna rečenica ovog doba, i prelaz u sledeći deo:

„*Nemam vremena ni za šta.*”

A ima. Samo je preuzeo sve što je trebalo i sve što nije.

MRAČNA STRANA OVOG DOBA

Dvadesete su doba u kome se čovek prvi put nađe **u prostoriji sa nekim ko ima više moći i manje obzira**. To iskustvo se ne zaboravlja.

Bez uvijanja — tri stvari koje se tada nauče, i sve tri su ružne.

1. Da je entuzijazam jeftin

Mlad čovek unosi u posao ono što stariji više ne donosi: volju, vreme, spremnost da ostane duže, da nauči, da se dokaže.

To se koristi. Ne uvek svesno — ali se koristi, jer je dostupno.

„*Ti si mlad, imaš vremena.*” „*Ovo je za tvoje dobro, učiš.*” „*Nema sad budžeta, ali videćemo za tri meseca.*” „*Ti si najbolji u timu, ne mogu bez tebe na ovom projektu.*”

Poslednja je najefikasnija, jer je kompliment i lanac u istoj rečenici. Čovek dobije priznanje i **obavezu** — i ne primeti da je dobio samo prvo.

2. Da se ljubav dobija dokazivanjem

U dvadesetim se prvi put ponavlja kalup iz detinjstva, samo sa odraslim licima.

Ako je čovek naučio da vredi kad ispuni — bira ljude koji traže. Ne zato što je glup, nego zato što je to **jedini način na koji zna da bude voljen.**

Zato odnosi u dvadesetim izgledaju kao posao: čovek radi, dokazuje, trudi se — i ne razume zašto je na kraju iscrpljen, a ne voljen.

Ovo nije greška u proceni partnera. Ovo je kalup koji se traži. I zato isti tip ljudi dolazi tri puta zaredom.

3. Da sopstveni sud nije dokaz

Najtiša manipulacija dvadesetih, i najčešća.

„Pa to je samo tvoje mišljenje.” „Nemoj da budeš tako osetljiv.” „Ti sve shvataš lično.” „Nije to tako, preteruješ.”

Ovo nije svađa. Ovo je **sistematsko rušenje prava na sopstvenu procenu** — i rade ga ljudi koji nisu zli, samo ne podnose da neko vidi ono što oni ne vide.

Posledica: čovek od dvadeset i pet pita sve redom šta misle, i ne veruje sebi ni kad je očigledno u pravu.

I samomanipulacija — najgora od svih

U dvadesetim se pojavljuje posebna vrsta: **čovek manipuliše sam sa sobom**, i to bolje nego iko spolja.

„Nije to tako loše.” — jeste. „Svi tako žive.” — ne žive. „Sačekaću još godinu.” — neće. „Ja sam taj koji razume.” — ne razume, samo trpi.

Zašto je ovo najgore: spoljnu manipulaciju možeš prepoznati jer ima autora. Ova nema — autor si ti, i zato je ne vidiš.

Pitanje koje je prekida:

„Da mi ovo priča moj brat — šta bih mu rekao?”

Skoro uvek se odgovor razlikuje od onoga što čovek sebi dozvoljava. Ta razlika je cela dijagnoza.

II Ako imaš dvadeset i nešto — stani ovde

Ovo je mesto gde knjiga treba da se zatvori.

Ne zato što dalje nije za tebe. Nego zato što dalje još nije tvoje. Sledeći deo je deset godina ispred — dovoljno da se vidi, a još uvek ne dovoljno da se prepozna.

Ono što si pročitao je bilo tvoje. Ovo dalje — još nije.

Zatvori. Idi radi nešto. Vрати se kad dođeš.

(Ako ipak čitaš dalje — čitaj kao najavu, ne kao presudu. Čovek koji tamo stoji nije ti. Imaćeš svoju verziju.)

ČETVRTI DEO — CENA

30–40

Tridesete nisu najteže zato što je najviše obaveza. Najteže su zato što se prvi put vidi cena — i prvi put se pristane.

16. KAD SE SVE SABERE ODJEDNOM

OVO NIJE METAFORA, TO JE ARITMETIKA

Evo tačnog spiska onoga što čovek od trideset pet ima u jednom danu:

- posao koji traži više nego što plaća,
- dete koje traži više nego što ume da da,
- roditelje koji počinju da traže,
- kredit koji ne pita da li je teško,
- vezu koja je prestala da bude razgovor, a još nije postala problem,
- i telo koje je do tridesete radilo besplatno, a sada počinje da naplaćuje.

Nije to nesposobnost. To je više stvari nego što jedan čovek može da drži u jednoj ruci.

A ono što prvo padne nije ništa od toga. Prvo padne — **vreme za sebe**. I to se ne primeti, jer se izgubi postepeno.

ŠTA ČOVEK URADI SA TIM

Postoje tri odgovora, i sva tri se vide kod ljudi koje srećete svaki dan.

Prvi: trpi. „Izdržaću još malo.” Malo postane godina, pa još godina. Trpljenje je kod nas vrlina, i to je realno — ali trpljenje ima cenu, i cena se sabira.

Drugi: povuče se u jednu stvar. Najčešće posao — jer posao ima pravila, merljiv je, i tu čovek oseća da vredi. Kuća nema pravila, ne meri se, i tu uvek gubi.

Treći: postane razdražljiv. Ne na poslu — kod kuće. Jer kod kuće je bezbedno da se bude loše. I onda se kaje, i to kajanje je novi teret.

DIJAGNOZA KOJA NIJE DIJAGNOZA

Ako čovek u tridesetim kaže tri od ovih pet rečenica, nije lenj i nije mu pukao film. Iscrpljen je od raspodele:

1. „Nemam vremena ni za šta.”
2. „Posle ću.”
3. „Moram.”
4. „Nije to tako strašno.” (*kad jeste*)
5. „Sve ja to moram.”

A ono što zaista treba nije odmor. Odmor ne rešava raspodelu — odmor samo odlaže.

Treba rez. Jedna stvar iz spiska mora da izađe. Ne da se smanji — da izađe.

I PRVO PITANJE OVOG DOBA

„*Šta bih prestao da radim, kad bih smeo?*”

Ovo pitanje ljudi izbegavaju, jer se odmah pojavi odgovor koji se ne sme izgovoriti. Ali odgovor treba čuti — ne da bi se izvršio, nego da bi se video.

Obično, kad se izgovori, ispostavi se da stvar koja se „mora” nije tako obavezna. Ili jeste, ali je **tuda** — i onda se pregovara, umesto da se trpi.

17. RODITELJSTVO: PRVI PUT DA RADIŠ ONO ŠTO TI JE REČENO

KO JE U SOBI

Ovo poglavlje je najteže u knjizi, jer govori o stvari u kojoj svi imamo i ljubav i krivicu.

Kada čovek dobije dete, u sobi nisu dva čoveka. U sobi su **tri generacije**.

Ono što roditelj radi u iscrpljenosti nije njegova filozofija. To je **ono što je naučio u prvom delu ove knjige** — i to izlazi samo od sebe, u sekundi, bez vremena za razmišljanje.

Zato se ljudi često čuju kako govore rečenicu koju su mrzeli kao deca. I to je najveći šok u roditeljstvu.

ZAŠTO „SMIRI SE” NE SMIRUJE

Dete plače u prodavnici. Roditelj kaže: „Smiri se.” Dete ne prestaje — pojačava.

Sto pedeset puta sam video isti obrazac, i objašnjenje je jednostavno: **dete ne čuje reč. Čuje stanje.**

A stanje roditelja je, u tom trenutku, „sramota me je, ljudi gledaju, izgubio sam kontrolu”. Dete to primi — i plače jače, jer je dobilo potvrdu da je opasno.

Šta radi: ništa ne govoriš prvo. Spustiš se na njegovu visinu (telo), usporiš disanje (stanje), i onda govoriš tiho. Ne zato što je to tehnika — nego zato što dete ne može da se smiri sa nivoa koji je viši od njegovog.

TRI REČENICE KOJE RODITELJ TREBA DA ZNA

1. „Vidim da ti je teško.” Ovo dete smiruje bolje od svega, jer je prvo prepoznato. Ne „nije to ništa” — to je poništavanje. Nego priznanje.

2. „Ja sam odlučio.” Umesto „zato što sam rekao”. Prvo uzima odgovornost, drugo je sila. Dete koga vaspitava sila nauči da je jači u pravu — i to mu se vrati u pubertetu.

3. „I ja grešim.” Ova rečenica je neverovatno retka, i menja više od sto pravila. Dete koje vidi da roditelj priznaje grešku nauči da greška nije kraj.

I NAJVAŽNIJA: TRI STVARI KOJE SE NE RADE

Ne objašnjava se dete pred detetom. „Ovaj je nemiran, sve mu ispada.” Dete ne uči iz toga — sama sebe definiše.

Ne koristi se ljubav kao mera. „Ako me voliš, bićeš dobar.” To je uslovna ljubav iz prvog dela — i sad je ponovo, iz 4. poglavlja.

Ne prenosi se strah kao zaštita. „Ne veruj nikome.” „Čuvaj pare.” „Ne ističi se.” Ako se prenosi kao instrukcija, dete ne uči iskustvo — uči ranu.

I JEDNA STVAR KOJA NIJE KRIVICA

Ako čovek pročita ovo poglavlje i pomisli „sve sam pogrešno uradio” — to nije tačno, i nije korisno.

U roditeljstvu se ne radi o tome da li grešiš. Radi se o tome **da li se popravljáš posle**. Dete ne pamti sto savršenih dana. Pamti da se otac posle svađe vratio i rekao: „Bio sam neljudski, izvini.”

To je jedina stvar koju dete nosi kao sigurnost da je svet popravljiv.

18. SUDAR VREDNOSTI

ZAŠTO SE ČOVEK OD TRIDESET PET NE MOŽE DA ODLUČI

Postoji stanje koje se ne zove kako treba, i zato ljudi misle da su čudni.

Čovek ima dva zahteva u sebi, oba iskrena:

„Hoću da budem siguran.” (sigurnost, stabilnost, red) „Hoću da budem slobodan.” (svoj život, izbor, prostor)

I oba ne mogu odjednom. Ne zato što je čovek nesposoban — nego zato što su **protivurečni po prirodi**. Sigurnost traži obavezu. Sloboda traži rizik.

Kad se dve vrednosti sudare, čovek ne odlaže zato što je slab. Odlaže zato što **nema kriterijum za izbor**. A kriterijum ne može da se izmisli — on se nalazi u trećoj vrednosti koja je iznad.

KAKO SE NALAZI

Ne razgovorom o problemu — razgovorom o **hijerarhiji**.

Korak 1. „Šta ti je važnije — da nikad ne izgubiš ovo što imaš, ili da probaš ovo što nemaš?”

Korak 2. (kad odgovori) „Zašto?”

Korak 3. „A šta bi reklo o tebi kad bi izabrao prvo? A kad bi izabrao drugo?”

Najčešće se ispostavi da je pravi kriterijum nešto treće, što nije bilo na stolu — **da li se poštuješ**. I onda izbor postaje moguć, jer je izbor sada između dva oblika poštovanja, a ne između sigurnosti i slobode.

LISTA VREDNOSTI KOJA RADI

U radnim sveskama postoji lista od dvadeset godina. U praksi se koristi pet:

sigurnost · sloboda · pripadanje · poštovanje · smisao

Svako ima sve pet. Razlika je u **redu**. I kad se dva nađu na isto mesto — čovek se zaglavi, i nema toga što će mu bilo koji savet rešiti.

Zato: kad čovek ne može da odluči, ne pita se „šta da radim”. Pita se „**koje dve vrednosti su se sudarile i koja je iznad njih**”.

I JEDNA REČENICA ZA SVE TRIDESETE

„*Ne odlučujem između dva izbora. Odlučujem ko sam posle njih.*”

19. TRIDESETE KAO CELINA

ŠTA SE U TRIDESETIM REŠI

Ne karijera. Ne novac.

Radi se jedno: **prvi put se pristane.**

Do tada se moglo reći „još nisam siguran”, „tek sam počeo”, „videću”. U tridesetim se prvi put bira — i to je pravi početak odraslog doba.

A cena pristanka je uvek ista: čovek izgubi nekoliko mogućnosti koje više nikad neće biti ispred njega.

To je ono što se oseća kao tuga u tridesetim — ne zbog onoga što se ima, nego zbog onoga što se više ne može imati.

KAKO IZGLEDA KAD PROĐU DOBRO

- čovek ima **tri stvari** koje radi, a ne dvadeset koje pokušava,
- ume da kaže **ne**, i to ne objašnjava tri dana,
- zna koje su mu dve vrednosti iznad ostalih,
- priznaje grešku bez da se raspadne,
- i ima **bar jedno** mesto gde je on — a ne funkcija.

ŠTA VIDIŠ U TRIDESETIM — I PREGOVARAŠ

Četvrta stepenica.

Ovo je mesto gde se linija menja, i gde nastaje najčešća zabluda o tridesetima.

U tridesetim čovek vidi i veruje. Više ne misli „valjda preterujem”. Zna. Vidi da je posao pogrešan, da veza ne radi, da je roditelj manipulisao, da je prijatelj izdao, da se firma raspada.

Ne sumnja više u svoj sud. Dvadesete su mu dale dokaze: bio je u pravu više puta nego što je priznao.

I tu — umesto trpljenja — dolazi nešto što izgleda kao zrelost, a nije:

„*Znam. Ali sad ne mogu.*”

ŠTA VIDI	ŠTA POMISLI	ŠTA URADI
posao je pogrešan	„ne mogu sad, tu je kredit”	ostane još godinu, pa još
veza ne radi	„proći će, deca su mala”	pregovara sa sobom
roditelj manipuliše	„nije on kriv, teško mu je”	objašnjava ga drugima
prijatelj izdao	„ima i on svojih problema”	ostane u kontaktu
telo popušta	„sad nije trenutak”	odloži pregled

To nije slabost. To je stvarna računica: u tridesetim čovek ima najviše obaveza i najmanje prostora. Svaka promena ima cenu koju plaćaju drugi, i to je tačno.

Ali ono što se ne vidi je da **pregovaranje nema kraj**. Čovek odloži godinu, pa sledeću, pa još jednu — i na kraju pregovara sa sobom dvadeset godina.

Zašto pregovara

Zato što u tridesetim **vidi i cenu i opciju**, i obe su stvarne.

U dvadesetim nije bilo cene — moglo se otići, jer nije bilo šta da se izgubi. U tridesetim ima sve, i sve bi se izgubilo.

Zato je pregovaranje izbor, i to racionalan. Nesreća je u tome što se pregovor vodi sa **sobom**, u tišini, bez ijednog razgovora sa nekim ko bi mogao da kaže: „a šta ako bi izgubio manje nego što misliš”.

Kako izgleda spolja

Čovek u tridesetim izgleda kao da je odlučio, a nije.

Sve je uredno — kuća, posao, deca, raspored. Izgleda kao da sve radi kako treba. A ono što se ne vidi je da je **svaka stvar u tom rasporedu rezultat odlaganja**, a ne izbora.

Znak na koji treba obratiti pažnju: kad na pitanje „šta želiš da bude drugačije” odgovori sa „pa dobro je”, a onda u toku razgovora nabroji tri stvari koje ga buse godinama.

I gde je izlaz

Ne u velikoj odluci. U malom eksperimentu — i to je jedina stvar koja radi u tridesetim, jer ne ugrožava računicu.

Uzmi jednu stvar iz svog rasporeda i promeni je za deset posto. Ne celu. Jednu.

Pa vidi šta se desi. Ako se ništa ne desi — znaš da cena nije bila stvarna. Ako se desi nemir — znaš da je stvarna, i onda se pregovara sa podacima, a ne sa strahom.

Pregovarna pozicija se menja samo sa podacima. Nikad sa uveravanjem.

I PRELAZ U SLEDEĆI DEO — NAJTIŠI TRENUTAK

Negde oko trideset sedam, u sasvim običnom danu, čovek pomisli:

„Čekaj. Je li ovo bilo moje?”

Ne donosi zaključak. Ne odlučuje ništa. Samo pomisli — i nastavi sa danom.

Ali od tog trenutka, pitanje ne odlazi. I to je početak sledećeg dela.

MRAČNA STRANA OVOG DOBA

Tridesete su doba kad je čovek **najlakši plen**, i to iz jednog razloga koji nema veze sa pameti.

Iscrpljen čovek ne proverava. Nema vremena, nema snage, i ima previše obaveza da bi otvarao novo pitanje. Zato se u tridesetim najviše pristaje — na posao, na kredit, na odnos, na „pa dobro”.

Bez uvijanja — četiri stvari koje se tada dešavaju.

1. Porodica kao dug

U tridesetim se prvi put skupi račun iz detinjstva. Roditelji su stari, deca su mala, i svi traže.

„Ti si jedini koji može.” „Posle svega što su oni za tebe uradili.” „Pa to je tvoj brat, kako nećeš.”
„Samo da pomogneš ovaj put.”

Ovo nije izmišljotina — u ovoj zemlji je stvarno tako, i namera je obično dobra. Ali struktura je ista kao u svakoj manipulaciji: **nešto se traži, a ne kaže se koliko traje.**

I tu se čovek u tridesetim potroši na stvari koje nisu njegove, pa u četrdesetim otkrije da nije imao vremena za svoje.

2. Kredit kao lanac

Ovo je najkonkretnija manipulacija u zemlji, i nije lična — sistemska.

Kredit se ne uzima za stvar koju hoćeš. Uzima se za **mir** — da ne misliš, da ne pitaš, da ne budeš drugi koji nema.

A kad se uzme, čovek više ne može da kaže ne na poslu. Jer ima ratu.

Ovo je najefikasniji oblik kontrole koji postoji, i niko ga ne zove manipulacijom. Zove se „zrelost”.

3. „Nije to ništa”

Ovo je najkraća i najskuplja rečenica u tridesetim.

„Nije to ništa, proći će.” — kad je iscrpljen. „Nije to ništa, svi tako.” — kad je nesrećan. „Nije to ništa, izdržaću.” — kad je fizički bolestan.

Ovo je isti mehanizam iz detinjstva — „nije ti hladno” — samo sada autor nije roditelj, nego čovek sam.

I zato se najveće bolesti u ovoj zemlji otkriju kasno: jer čovek u tridesetim i četrdesetim ima **obučan refleks da umanjuje sebe**.

4. Iscrpljenost kao poluga

Kad je čovek iscrpljen, sa njim se lako:

- ne mora da se objasni odluka — samo se kaže „razumeš valjda”
- ne mora da se ispuni obećanje — samo se kaže „znaš kakva je situacija”
- ne mora da se plati — samo se kaže „zar sad da se cepidlačimo”

Iscrpljenost nije samo stanje. Ona je pozicija u pregovoru — i onaj koji je prepozna, koristi je. Često bez svesti da je koristi, jer je i sam iscrpljen.

Šta se od ovoga nosi

Ono što čovek propusti u tridesetim ne propusti zato što nije video. Propusti zato što **u tom trenutku nije imao ni jedan sat da pogleda**.

Zato je jedina odbrana — **vreme koje se unapred rezerviš**e. Ne kad se pojavi problem, nego pre. Jedan sat nedeljno u kome se ne rešava, nego gleda.

Bez njega, čovek u tridesetim radi ono što mu dođe, a to je uvek ono što neko drugi traži.

II Ako imaš trideset i nešto — stani ovde

Sledeći deo počinje tamo gde ćeš biti za deset godina.

Nije tajna. Ali nije ni tvoje još. Ono što u njemu piše ne možeš da upotrebiš sada — možeš samo da se uplašiš, ili da pomisliš „to se meni neće desiti”. Oboje je beskorisno.

Zatvori knjigu. Imaš posla.

(Jedna stvar ipak vredi da se zna sada: pitanje iz prethodnog pasusa ne odlazi samo. Ne treba da ga rešavaš. Treba da ga ne ugušiš — jer ono što se u tridesetim ne čuje, vraća se u četrdesetim glasnije.)

PETI DEO — PREISPITIVANJE

40–50

Do četrdesete se pitaš: mogu li? Posle četrdesete se pitaš: je li ovo bilo moje? Drugo pitanje nema odgovor u planu. Ima ga samo u istini.

20. „JE LI OVO BILO MOJE”

KAKO POČINJE

Ne počinje krizom. Počinje obično jednim događajem koji nije velik.

Neko umre. Neko se razboli. Neko od dece ode. Ili — čovek u jednom danu uradi sve isto kao juče, i odjednom mu se sve učini tuđe.

I pojavi se pitanje koje niko nije postavio naglas:

„***Je li ovo bilo moje?***”

Ne „da li sam uspeo”. To je pitanje tridesetih. Ovo je pitanje četrdesetih, i ono je teže — jer ne traži meru, traži **autorstvo**.

ŠTA SE U TOM PITANJU ZAISTA PITA

U njemu su tri pitanja, i treba ih razdvojiti:

1. „Da li sam ovo izabrao?” — pitanje o odlukama. **2. „Da li sam bio tu kad je trebalo?”** — pitanje o prisustvu. **3. „Da li sam bio onaj koji jesam, ili onaj koji je trebalo?”** — pitanje o identitetu.

Treće je pravo pitanje. Prva dva su krivica, i od njih se ne stiže nigde.

ZAŠTO DOLAZI BAŠ SADA

Zato što je prvi put u životu **vreme postalo dvosmerno**.

Do četrdesete je vreme bilo linija ispred. Uvek je bilo „posle”. Posle kredita, posle deteta, posle zime, posle penzije.

Posle četrdesete, prvi put, čovek vidi i liniju iza sebe — i vidi da je nešto od onoga što je bilo ispred već prošlo neiskorišćeno.

To nije depresija. To je **tačnost** — i zato je bolna.

DVA POGREŠNA PUTA

Kad se pojavi to pitanje, ljudi obično krenu u jednu od dve strane. Obe su zablude.

Prvi: uništi i počni. Otkaz, selidba, razvod. Ponekad je ispravno. Ali najčešće se dešava da čovek posle dve godine ima isti život u drugom gradu — jer problem nije bio u spolja, nego u tome kako je birao. A to se nije promenilo.

Drugi: potisni i budi zahvalan. „Imam sve, kako mogu da se žalim.” Čovek uguši pitanje, i ono se vrati kao razdražljivost, nesanica, ili tiho gađenje prema sopstvenom životu.

Treći put, koji radi, je dosadniji i teži: pregled. Ne rušenje — **razvrstavanje**.

RAZVRSTAVANJE

Praktično: čovek uzme svoj život i razdvoji ga na tri gomile. Na papiru, ne u glavi.

GOMILA	ŠTA IDE TU	ŠTA SE SA NJOM RADI
Moje	sam izabrao, i danas bih ponovo	čuva se — to je osnova
Nasleđeno	nisam birao, ali sam nastavio jer nisam znao da mogu drugačije	pregovara se
Tuđe	nisam birao, i ne želim — ali nosim iz navike ili straha	pušta se

Skoro nikad život nije cela u jednoj gomili. Obično je najviše u **nasleđenom** — a to je i najveća prilika, jer se nasleđeno može pregovarati.

I JEDNA STVAR KOJA SE NE MOŽE PONIŠTITI

Čovek u četrdesetim često kaže: „izgubio sam dvadeset godina.”

To nije tačno, i nije korisno. Tačno je ovo:

Dvadeset godina je bilo za nešto. Samo to nešto nije bilo ono što si mislio.

Deca su odrasla. Kuća je napravljena. Neko je bio zbrinut. Neko je bio voljen. Čovek je naučio zanat, i naučio je šta ne želi — a to je takođe znanje.

Ono što se izgubilo nije vreme. Izgubilo se **autorstvo**. I ono se ne vraća — ono se **preuzima od sada**.

21. TELO GOVORI

RAČUN DOLAZI

Ovo je doba kad telo prvi put pošalje račun za ono što je čovek radio dvadeset godina.

Ne dramatično. Bez velikih dijagnoza. Prvo male stvari:

- spava se loše i kad je čovek umoran,
- ujutru je ukočeno,
- pritisak je „malo povišen” i „treba pratiti”,
- hrana koju je jeo ceo život odjednom smeta,
- i ono najvažnije: **nestane energije posle nekog vremena, a ne posle posla.**

To poslednje je najtačniji znak da nešto nije u redu — jer do četrdesete se umor popravljao spavanjem. Posle četrdesete, spavanje popravi telo, ali ne popravi ono što čovek nosi.

ŠTA TELO NOSI

U terminima NLP-a: um i telo su jedan sistem (11. pretpostavka, Prilog A). To ovde nije izreka — to je dijagnostika.

TELO	ŠTA ČESTO STOJI IZA
leđa, vrat, ramena	teret koji se ne sme spustiti, ili stalna pripravnost
stomak, varenje	nešto što se ne može „svariti” — odluka, reč, gubitak
glava	pritisak misli koje se vrte, bez izlaza
san	budnost zbog pitanja koje se po danu ne postavlja
disanje, pritisak	strah koji je postao stalan, i više se ne oseća kao strah

Ovo nije dijagnoza. Ovo je mapa — i važi samo kad je lekar već isključio bolest. Obrnuto se ne radi: ne zaključuje se o zdravlju iz emocija. Ali kad je telo zdravo a tegoba traje, mapa pomaže.

NAJVEĆA GREŠKA MUŠKARACA U OVOM DOBU

Muškarac u Srbiji ide kod lekara kad ne može da ustane. Ne kad ne spava. Ne kad je razdražljiv. Ne kad je izgubio volju za ono što je voleo.

Zato se depresija u četrdesetim često prepozna tek kad nešto pukne — i onda se leči telo, a uzrok ostaje.

Znak na koji treba obratiti pažnju: čovek prestane da radi stvari koje je voleo, i ne primeti da je prestao. To nije „smirio se”. To je prvi znak.

ŠTA TELO TRAŽI (I TO NIJE ODMOR)

U radnim sveskama postoji vežba koja se zove „pokretanje uma”. U praksi, za čoveka od četrdeset pet, svodi se na tri stvari:

- 1. Pokret.** Ne vežba — pokret. Hodanje bez cilja, 30 minuta. Ne zato što je zdravo, nego zato što se misli u hodu slažu drugačije nego u stolici.
- 2. Dah.** Ne meditacija. Jedna stvar: izdisaj duži od udisaja, tri puta, kad se pojavi napetost. To je jedini ulaz u sistem koji radi odmah.

3. Tišina bez ekrana. Deset minuta dnevno, bez telefona. Ne zato što je duhovno — nego zato što čovek od četrdeset pet nema nijedan trenutak u danu kad nije izložen zahtevu nekog drugog.

Sve tri su male. Zato rade — velike se ne urade.

22. PRVI GUBICI

ŠTA SE MENJA KAD UMRE NEKO BLIZAK

Do četrdeset, smrt je bila pojam. Posle četrdeset, postaje iskustvo.

I to menja više od tuge. Menja **strukturu vremena**. Čovek prvi put zna da je linija iza njega duža nego što je mislio, i da je ispred nepoznata ali ograničena.

Zato ljudi u četrdesetim često počnu da broje. Ko je umro, u kojoj godini, koliko je imao. To nije morbidno. To je prvi put da čovek ima kalendar, a ne samo plan.

TUGA KOJA NEMA MESTO

Kod nas se o tuži ne govori mnogo. Muškarac ne plače. Žena „izdrži”. I onda se tuguje na jedini način koji je dozvoljen: **radom**.

Čovek se posle smrti oca vrati na posao za tri dana, i radi jače nego pre. To se zove „držanje”. Ali ono što se ne isplače, ostane u telu — i posle pet godina izađe kao razdražljivost, ili kao bolest, ili kao tišina u kući.

Ovo nije poziv da se plače. Nego da se zna: tuga koja nema mesto nađe ga sama, i obično gore.

TRI STVARI KOJE POMAŽU (I NIJEDNA NIJE „VREME LEČI”)

1. Ime. Reći ime umrlog, naglas, u razgovoru. Ne „moj otac” — nego ime. Ljudi u ovoj zemlji to često ne mogu godinama, i onda se čovek oseća kao da je zaboravio.

2. Ritual. Ne veliki. Neko mesto, neki datum, nešto što se uradi svake godine. Ritual ne čuva bol — čuva **vezu**.

3. Razgovor sa nekim ko je to prošao. Ne sa terapeutom — sa čovekom koji je izgubio isto. To je jedina vrsta razgovora koja pomaže u prvoj godini, jer se u njemu ne mora objašnjavati.

I GUBICI KOJI NISU SMRT

U četrdesetim se gubi i drugo, i o tome se čuti:

- **gubi se zdravlje** koje se uzimalo zdravo za gotovo,
- **gubi se mogućnost** — čovek zna da neke stvari više neće moći, i to nije dramatično, samo tačno,
- **gubi se veza** koja je bila, a više nije — ponekad razvodom, češće tišinom,
- **gubi se iluzija** da je čovek neko drugi.

Svaki od ovih traži isti posao: **priznanje, pa preradu.** Ne preskakanje.

23. KRIZA SREDINE: MIT I ISTINA

ŠTA JE MIT

Mit je da kriza sredine izgleda kao motor, tetovaža i dvadesetogodišnjakinja.

To se dešava, ali retko — i obično kod ljudi koji su ceo život ćutali. Motor nije uzrok. Motor je **simptom** koji se vidi.

ŠTA JE ISTINA

Istina je da u četrdesetim čovek prvi put vidi da je **polovina prošla, a plan nije izvršen**. I to nije pitanje godina — to je pitanje računa.

„*Do sada sam mislio da imam vremena. Sada znam da imam onoliko koliko imam.*”

To je sve. Ostalo je način na koji se čovek nosi sa tim.

DVA OBLIKA, I OBA SU ISTA STVAR

Oblik prvi: žurba. Čovek počne da radi sve što je propustio — putovanja, sport, žene, posao. Ne zato što hoće — nego zato što se plaši da neće stići. To je ista praznina, samo u pokretu.

Oblik drugi: stajanje. Čovek prestane. Ne iz mudrosti — iz straha. „Nema smisla počinjati sad.” I to je ista praznina, samo nepomična.

Oba oblika imaju isto pitanje u osnovi:

„*Ako je pola prošlo, šta još vredi počinjati?*”

ODGOVOR KOJI NIJE UTEHA

Odgovor nije „imaš još pola”. To je floskula i ljudi je ne veruju.

Odgovor je tačniji i hladniji:

Ono što si do sada radio, radio si prvi put, i nisi znao kako. Ono što sada počneš, počinješ sa iskustvom — i to je druga vrsta vremena.

Isto vreme daje različite rezultate. Čovek od četrdeset pet nauči jezik u godinu i po — a u dvadesetim mu je trebalo pet, i nije uspeo. Ne zato što je pametniji, nego zato što zna kako se uči.

I PRAKTIČNO: TRI GODINE

Ako čovek u četrdesetim hoće da proverí da li još može — ne treba mu plan od deset godina. Treba mu **tri**.

Tri godine je dovoljno za zanat, za knjigu, za firmu, za jezik, za promenu struke. I tri godine je dovoljno kratko da se počne danas, a dovoljno dugo da se vidi rezultat.

Zadatak: jedna stvar, tri godine, i nijedna druga dok se ta ne završi.

To je jedina stvar koja razlikuje čoveka koji u pedesetim ima novo doba od onog koji ima samo starije telo.

MRAČNA STRANA OVOG DOBA

U četrdesetim se menja vrsta opasnosti.

Do tada je čovek bio meta tuđih zahteva. Sada postaje meta **tuđeg straha** — a to je gore, jer strah ne traži ništa. Samo savetuje.

Bez uvijanja — četiri stvari.

1. „Pazi se, možeš da izgubiš”

Najčešća rečenica koju čovek u četrdesetim čuje od ljudi koji ga vole.

„Nemoj sad da menjaš posao, znaš kakva je situacija.” „Pusti to, nije vreme za rizik.” „Šta ćeš ako propadne, imaš decu.” „Bolje ti je ovako, veruj mi.”

Namera je zaštita. Ali posledica je ista kao kod manipulacije: čovek odustane od nečeg svog, a nije dobio nijedan podatak — samo strah.

I to se ponavlja svake godine, dok ne prođe vreme.

2. Strah kao valuta

U četrdesetim se pojavljuje nešto što ranije nije bilo: **ljudi koji žive od tuđeg straha.**

Ne u smislu prevaranata — nego cele industrije. Osiguranja koja prodaju nemir. „Stručnjaci” koji objašnjavaju zašto je sve gore. Vesti koje hrane strah, jer strah drži pažnju.

Čovek u četrdesetim je idealan kupac tog straha, jer prvi put ima šta da izgubi. I zato mu se strah prodaje kao briga, a briga kao mudrost.

3. Samozavaravanje o telu

„Nije to ništa, prošlo me je.” „Od stresa je, proći će.” „Nije sad trenutak za lekara.” „Neću da znam, ako saznam biće gore.”

Ovo je najtiša samomanipulacija u knjizi, i najskuplja. Čovek od četrdeset pet ne odlazi kod lekara ne zato što ne može — nego zato što **ne želi da zna.**

A cena se plaća u pedesetim, kad se sazna — i to kasnije nego što je trebalo.

4. „Sve je u redu”

Rečenica koja drži celu kuću na nogama, a uništava čoveka iznutra.

— Kako si? — Dobro, sve je u redu.

U četrdesetim se izgovara najčešće, jer se prvi put zaista ima šta kriti. A čovek koji je izgovara ne laže druge — **laže sebe**. I to je jedina laž koja se spolja ne može otkriti.

Šta se ovde prvi put vidi

U četrdesetim se pokaže koliko je čovek bio **pošten prema sebi**.

Ako je u tridesetim uvek birao ono što drugi traže, u četrdesetim to izađe kao praznina. Ako je povremeno birao svoje — izađe kao osnova.

Ne kao kazna. **Kao račun**. A račun se ne pregovara.

II Ako imaš četrdeset i nešto — stani ovde

Sledeći deo je o odlasku dece i smrti roditelja.

Ako si u četrdesetim, to još nije tvoje — čak i ako misliš da jeste. Deca su još tu. Roditelji su još tu. Ovo što sledi dogodi se kasnije, i drugačije nego što zamišljaš.

Zatvori knjigu ovde.

(Ako čitaš dalje, čitaj kao pripremu. Jedna stvar se može pripremiti unapred: reci ljudima da ih voliš dok su tu. Ne zato što će otići — nego zato što se kod nas to ne govori, a treba.)

ŠESTI DEO — PRERADA

50–60

Pedesete nisu kraj. Pedesete su prva decenija u kojoj čovek više ne mora. I to je lepo — a onda otkrije da ne zna šta hoće, jer je ceo život hteo ono što mora.

24. DECA ODU

ONO ŠTO SE NE KAŽE

Dete ode od kuće, i roditelj prvi put ostane u stanu u kome je tiho.

Prva nedelja je olakšanje. Nema više brige, nema rasporeda, nema „jesi li jeo”. I to olakšanje je stvarno, i niko ne treba da se stidi zbog njega.

Druga nedelja je čudna. Treća je teška.

I tu se pojavi nešto za šta nema reči u našem jeziku — jer se o tome ne govori. Najbliže što postoji je: „**više nisam potreban**”.

ZAŠTO BOLI KAD JE SVE U REDU

Ne boli zato što je dete otišlo. Boli zato što je **identitet bio vezan za ulogu**.

Dvadeset godina se čovek definisao kroz „majka sam”, „otac sam”. To nije bila funkcija — to je bio odgovor na pitanje „ko sam ja”.

Kad uloga ode, pitanje ostane bez odgovora. I zato roditelj u pedesetim često:

- zove dete previše, pa se posle stidi,
- pita se da li je dovoljno dao,
- upliće se u odluke koje više nisu njegove,
- i oseća tugu koju ne može da objasni, jer „sve je u redu, dete je dobro”.

To nije posesivnost. To je pitanje identiteta koje je ostalo otvoreno.

ŠTA SE ZAISTA DEŠAVA

U terminima NLP-a: čovek je imao identitet na nivou **uloge** (majka, otac), a ne na nivou **osobe** (ja). A uloga je, po definiciji, privremena.

Zato je ovo doba kad se identitet prvi put **pregleda** — i to ne zato što je čovek izgubljen, nego zato što je sada slobodan da bude nešto što nije bilo u opisu posla.

DVE GREŠKE

Prva: tražiti novu ulogu. Unuče, posao, Crkva, klub. Sve je legitimno — ali ako je novo samo zamena za staro, pitanje ostaje.

Druga: ostati u staroj ulozi. Zvati pet puta dnevno, tražiti da se dete pita pre svake odluke, i ljutiti se kad ne pita. To je poznata bol, ali je bol.

ŠTA RADI

Jedno pitanje, i ono je teško:

„*Ko sam ja kad nisam ničiji?*”

Ne „šta ću sad”. Nego — ko sam. Bez uloge, bez funkcije, bez toga da sam nekome potreban.

Odgovor obično ne dođe odmah. Dolazi u nekoj aktivnosti koja nije bila u planu — u bašti, u ruci, u nečemu što se radi zato što se hoće.

I to je dobar znak. Jer ako je odgovor došao iz mišljenja, to je bila ideja. Ako je došao iz ruke, to je bio on.

25. RODITELJI UMRU

PROMENA KOJA NEMA IME

Kad umre roditelj, čovek ne izgubi samo osobu. Izgubi **zid**.

Do tada je uvek postojao neko stariji. Neko ko pamti kad si bio mali. Neko kome se ne mora objašnjavati ko si — jer zna.

Kad tog nekog nema, čovek prvi put postaje **najstariji u svojoj lozi**. I to nije metafora — to je promena mesta u svetu.

Zato se ljudi u pedesetim često osećaju čudno posle smrti roditelja: ne samo tužno, nego **izloženo**.

I NEDOVRŠENI RAZGOVOR

Kod nas je najčešći oblik tuge posle smrti roditelja onaj koji nema reči: **ono što nije rečeno**.

Ne „nisam ga voleo”. Nego: nisam pitao zašto. Nisam rekao da mi je bilo teško. Nisam rekao hvala. Nisam rekao da sam ga voleo, jer se to nije govorilo.

I to ostaje, i traje, i ne rešava se vremenom. Rešava se **razgovorom sa nekim ko nije on**.

To se u praksi zove prazna stolica — i zvuči banalno dok se ne uradi. Čovek sedne i kaže ono što nije rekao. Naglas.

Nije magija. Neće se javiti odgovor. Ali posle toga, priča ima kraj — a to je sve što se traži.

TRI STVARI KOJE SE DEŠAVAJU U OVOJ GODINI

1. Vraćaju se uspomene koje su bile zakopane. Ne zato što je čovek sentimentaln — nego zato što nema više koga da pita, pa pamćenje radi samo.

2. Odnosi sa braćom i sestrama se menjaju. Ponekad se poprave, ponekad puknu. Obično se prvi put vidi ko je bio miljenik, i to izađe na videlo.

3. Čovek počinje da se ponaša kao roditelj. Isti pokreti, iste rečenice. To može da bude uteha ili strah — zavisi od toga kakav je odnos bio.

I JEDNA STVAR KOJA POMAŽE VIŠE OD SVEGA

Recite ljudima da ih volite dok su tu. Zvuči očigledno, i zato se ne radi — jer se kod nas to ne govori.

Ali ako čovek u pedesetim ima jednu stvar koju bi rekao tridesetogodišnjem sebi, to je ova:

„*Nazovi oca. Ne zbog njega — zbog sebe, za trideset godina.*”

26. ZDRAVLJE KAO PODATAK, NE KAO KAZNA

PROMENA PITANJA

Do pedesetih, zdravlje je bilo stanje. Posle pedesetih, postaje **tema**.

I tu se pojavi pitanje koje mnogi postavljaju pogrešno:

„Zašto ja?”

To je pitanje koje ne vodi nigde. Nema odgovora, i zato se vrti u krug — a u krugu se troši energija koja treba za lečenje.

Pravo pitanje je drugo:

„Šta sad?”

Nije plemenitije. Nije hrabrije. Samo je korisnije — jer ima sledeći korak.

ŠTA SE MENJA U GLAVI KAD TELO POČNE DA POPUŠTA

Tri faze, i svi prođu kroz njih, obično tim redom:

- 1. Poricanje.** „Nije to ništa.” Čovek ne ide kod lekara, ili ide i ne sluša. Ova faza je opasna jer troši vreme koje se ne vraća.
- 2. Bes.** „Zašto ja, kad sam se čuvao.” Ili „a onaj pije i puši pa je zdrav”. Bes nije nerazuman — ali troši.
- 3. Pregovaranje.** „Ako budem radio sve kako treba, biće dobro.” Ovo je najduža faza, i najtiša. U njoj se čovek pretvara da kontroliše ono što ne kontroliše.

Četvrto, koje nije faza nego mesto: prihvatanje. Ne mir — **tačnost**. „Ovo je stanje. Ovo se radi. Ovo se ne radi. Ovako ću živeti sa tim.”

ŠTA NLP TU MOŽE, A ŠTA NE

Može:

- **Stanje pre pregleda.** Čovek koji ide na nalaz sa sidrom smirenja sedi drukčije, diše drukčije, i bolje razume šta mu se govori.
- **Razgovor sa lekarom.** Meta model pomaže da se postavi pitanje umesto da se čuti: „Šta tačno ovo znači za mene u sledećih godinu dana?”
- **Nošenje sa dijagnozom.** Ne kao lečenje — kao pomoć da se ne izgubi glava u prvim mesec dana, kad je najviše straha.
- **Vremenska linija.** „Gde vidiš sebe za godinu?” — pitanje koje vraća čoveka iz „sad je kraj” u „sad je početak nečeg drugog”.

Ne može:

- ne leči bolest,
- ne zamenjuje lek,
- ne objašnjava uzrok,
- i **nikad ne sme da kaže „to je od stresa, opusti se”** čoveku sa nalazom.

Granica je jasna: NLP radi sa stanjem, ne sa bolešću. I ta granica nije formalnost — to je razlika između pomoći i štete.

I JEDNA REČENICA KOJA POMAŽE

„*Nisam svoje telo. Ali sam sa svojim telom.*”

Prvi deo oslobađa od toga da je bolest identitet. Drugi deo oslobađa od toga da je telo neprijatelj.

Oba su potrebna. Samo prvi vodi u poricanje. Samo drugi vodi u strah.

27. „NE MORAM VIŠE”

REČENICA KOJA MENJA DECENIJU

Negde u pedesetim, obično posle nekog gubitka ili neke bolesti, čovek izgovori rečenicu koju nikad nije:

„*Ne moram više.*”

I to nije očaj. To je **oslobađanje** — prvi put u životu.

Do tada je sve bilo „moram”: moram da radim, moram da izdržim, moram da budem dobar sin, dobar otac, dobar muž, dobar radnik, dobar komšija.

U pedesetim, prvi put, čovek otkrije da većina tih „moram” nije imala autora. Bila je navika.

ZAŠTO JE TO TEŠKO PRIZNATI

Zato što „moram” ima skrivenu korist: **oslobađa od odgovornosti**.

Ako moram — nisam ja izabrao. Ako nisam izabrao — nisam kriv za posledice. Ako nisam kriv — ne moram ništa da menjam.

Kad čovek kaže „ne moram više”, on istovremeno preuzima odgovornost — i to je cena. Zato se ta rečenica izgovara kasno, i obično posle nečeg teškog.

KAKO SE SKIDA „MORAM”

Meta model, u praksi. Tri pitanja, redom:

1. „Ko je to rekao?” Skoro uvek: niko. Ili: otac, davno. Ili: „zna se”.

2. „Šta se desi ako ne?” Obično manje nego što se mislilo. Neko se naljuti, neko ne pozove mesec dana — i to je sve.

3. „Šta bih radio da ne moram?” Ovo je najvažnije, i najčešće ostane bez odgovora. Zato što čovek koji je ceo život radio po „moram” — nema listu želja. Ima samo listu obaveza.

Ako nema odgovora, to nije znak da nema želja. To je znak da **nikad nije bilo mesta da se pojave.**

ŠTA OSTAJE KAD SE SKINE

Kad čovek skine „moram”, obično ostane praznina — i to je normalno, i traje. U toj praznini se prvi put pojavi pitanje:

„*Šta ja hoću — ne šta treba?*”

Odgovor ne dolazi iz glave. Dolazi iz malih stvari koje čovek počne da radi bez razloga: da hoda drugim putem, da čita nešto što nema veze sa poslom, da razgovara sa nekim ko nije koristan.

Te stvari izgledaju besmislene. One su jedino što je ikad bilo njegovo.

28. PEDESETE KAO CELINA

ŠTA SE U PEDESETIM REŠI

Ne karijera. Ne imetak.

Radi se jedno: **identitet se odvaja od uloge.**

Cele godine čovek je bio nečiji: sin, đak, student, radnik, muž, otac, gazda. U pedesetim te uloge počnu da se prazne — deca odu, roditelji umru, posao se završi ili dosadi.

I tu je izbor, i on je stvaran:

Ili će čovek tražiti novu ulogu, i biti zavisn od nje cele godine. Ili će prvi put biti on — i to je najteže, jer nikad nije probao.

KAKO IZGLEDA KAD PROĐE DOBRO

- čovek može da bude sam, a da to nije samoća,
- ima **nešto svoje**, što nije posao i nije za druge,
- ume da kaže „ne” bez objašnjenja i bez krivice,
- priča o roditeljima bez da se raspadne,
- i ima **jednu osobu** kojoj može da kaže i ono što nije lepo.

I PRELAZ U POSLEDNJI DEO

Negde oko pedeset osam, čovek primeti nešto čudno.

Manje mu treba. Manje stvari, manje ljudi, manje reči. I to nije odustajanje — **to je tačnost.**

Sve što je bilo važno, a nije bilo, počinje da otpada samo. A ono što ostane — ostane celo.

To je rađanje iz sedmog dela. Ali pre njega dolazi još jedna stvar, i o njoj je sledeći deo:

Surovi početak. Trenutak kad čovek pomisli: „Imam sve. A nemam više ništa.”

Jer rađanje nikad ne dolazi prvo. Prvo dolazi tišina.

MRAČNA STRANA OVOG DOBA

Ovo je najvažnije poglavlje o mračnoj strani u celoj knjizi, jer se u pedesetim menja **smer** straha.

Do četrdeset, čovek se plašio onoga što se dogodilo ili što se događa.

U pedesetim počinje da se plaši onoga što se još nije dogodilo. I to je gore, jer se na takav strah ne može odgovoriti — nema protiv čega da se bori.

1. Strah pre događaja

Evo kako izgleda, i prepoznaćeš ga odmah.

Čovek ne pozove prijatelja, jer „možda je zauzet, možda se neće javiti, možda se naljutio”. Razgovor se nikad ne dogodi — a čovek je već prošao kroz njega, i izgubio.

Čovek ne pita sina kako je, jer „reći će mi da ne diram”. Pitanje se nikad ne postavi.

Čovek ne ode na pregled, jer „ako mi kažu nešto loše”. Nalaz se nikad ne sazna — a bolest ide dalje.

Čovek ne kaže ženi ono što misli, jer „znaš kako će se završiti”. Rečenica se nikad ne izgovori — i posle dvadeset godina ostane nedovršena.

Ovo nije izbegavanje iz lenjosti. Ovo je izbegavanje iz tačne procene — čovek u pedesetim zaista zna kako stvari idu, jer ih je video mnogo puta.

I zato je strah uverljiv. A uverljiv strah je najgori, jer se ne može odbaciti kao nerazuman.

2. Cena: život koji se ne dogodi

Ono što ljudi u pedesetim izgube nije ono što su propustili u tridesetim. Izgube **razgovore koji se nikad nisu dogodili.**

Ovo je najtiša tragedija u knjizi, i nema je u statistici. Čovek umre sa deset razgovora koje nikad nije vodio — a nijedan od njih nije bio opasan.

3. „Ne trebam ja nikome”

Ova rečenica izgleda kao ponos. U pedesetim je najčešće **oklop**.

„Ne treba meni ništa.” „Snaći ću se.” „Neću da smetam.” „Nisam ja bitan.”

Zašto izgleda kao vrlina: kod nas se samostalnost poštuje. I stvarno jeste vrlina — kad je izbor.

Ali kad je ova rečenica izgovorena da bi se izbeglo odbijanje, ona nije samostalnost. To je **preventivno povlačenje** — čovek se unapred skloni da ga ne bi sklonili.

4. Briga kao kontrola

Ovo je najčešći oblik manipulacije u pedesetim, i rade ga ljudi koji najviše vole.

„Samo se brinem za tebe.” „Ne bih ti to rekao da mi nije stalo.” „Radi kako hoćeš, ali posle nemoj da mi plačeš.”

Namera je stvarna. Ali posledica je da dete od dvadeset i pet ne donosi odluku bez dozvole, i da ga strah roditelja prati duže od roditelja samog.

A roditelj to ne vidi, jer ga ne radi da bi kontrolisao — radi ga zato što ne može da podnese da ne kontroliše.

5. I ono što se prenosi dalje

Ovo je jedina stvar u ovom poglavlju koja se zaista mora zapamtiti.

Strah se u pedesetim prenosi lakše nego iskustvo.

Zato što iskustvo traži priču, vreme i slušaoca. A strah traži samo jednu rečenicu: „ne veruj nikome”, „čuvaj pare”, „ne ističi se”, „pazi šta potpisuješ”.

Te rečenice nisu lažne — sve su proverene na sopstvenoj koži. Ali kad se prenesu bez priče, dete ne dobije iskustvo. Dobije **strah bez konteksta** — i onda ga nosi kao pravilo, a ne zna odakle je došlo.

Šta se s tim radi

Ne hrabrošću. **Malo, i konkretno.**

Jedan razgovor koji odlažeš — vodi ga ove nedelje. Ne veliki. Onaj koji odlažeš mesecima jer znaš kako će se završiti.

Jedna stvar koju ne pitaš za dozvolu — uradi je. Ako se ispostavi da je posledica manja od straha, dobio si podatak. Ako je veća — dobio si podatak.

Jedna rečenica koju kažeš bez „samo se brinem” — samo reci šta misliš, i pusti.

To je sve. Nema tehnike za pedesete. Ima samo ovo: **jedan razgovor po razgovor, dok se strah ne smanji na stvarnu meru.**

II Ako imaš pedeset i nešto — stani ovde

Poslednji deo je za one koji su ga prošli.

Nije ti još potreban — i ne treba da ga čitaš iz radoznalosti. On govori o stvarima koje se ne mogu pripremiti čitanjem: o tome kako izgleda kad koncentracija počne da pada, kako izgleda kad čovek pomisli da ima sve a nema ništa, i kako izgleda rađanje posle toga.

Ako hoćeš da znaš: dobro je. Nećeš propasti. Ali nećeš ni razumeti dok ne dođeš.

Zatvori knjigu. Imaš još deset godina posla, i to je najbolje što ti se može reći.

*(Jedna rečenica, ipak, vredi da se nosi: ono što čovek u pedesetim počne da radi **zato što hoće**, a ne zato što mora — to je jedina priprema za šezdesete koja radi. Sve ostalo dođe samo.)*

SEDMI DEO — ŠEZDESET I VIŠE

ISKUSTVENI NLP

Do šezdesete se NLP uči. Posle šezdesete se prepoznaje. Knjiga ti više ne treba. Treba ti ogledalo.

29. SUROVI POČETAK

„**IMAŠ SVE, A NEMAŠ VIŠE NIŠTA**”

Postoji jedan trenutak, i on ne dolazi u isto vreme za svakoga, ali dođe.

Čovek sedi. Dan je običan. Nije bilo loše vesti. Nije bilo ničega.

I pomisli:

Imam sve. A nemam više ništa.

Ima znanje — četrdeset godina rada, hiljade razgovora, ruke koje znaju. Ima iskustvo koje mlađi nemaju i koje ne može da se kupi. Ima, možda, stan, decu na svom putu, dugove isplaćene, ime koje se zna u kraju.

A nema — vreme koje se otvara. Snagu koja se vraća preko noći. I cilj koji je bio dovoljno veliki da se zbog njega ustaje.

Ovo nije depresija, iako liči. Depresija je kad nema ničega. Ovo je kad ima svega a ništa ne vuče.

To je najtiši trenutak u životu jednog muškarca ili jedne žene. I najmanje ispričan.

ZAŠTO JE SUROV

Surov je iz tri razloga, i sva tri su stvarna.

Prvi: nema vinovnika. Do četrdeset se čovek tukao sa nečim — s ocem, sa sistemom, sa parama, sa sobom. Posle pedeset pet pobeđi ili prestane da se tuče. I onda otkrije da ono što ga je držalo na nogama nije bio protivnik, nego pravac. A pravca više nema.

Drugi: svi misle da je dobro. „Pa ti si uspeo.” „Šta ti fali.” „Ti si ostvaren čovek.” To je najteža vrsta samoće: kad ti niko ne veruje da ti je teško, jer spolja izgleda da nema razloga.

Treći: nema jezika. Mladi čovek ima reči: „izgoreo sam”, „nemam motivaciju”, „treba mi promena”. Čovek od šezdeset nema te reči. On ima samo: „ma dobro sam.” A to nije odgovor, to je vrata koja se zatvaraju.

KAKO TO IZGLEDA SPOLJA

Niko ne plače. To bi bilo previše vidljivo.

Izgleda ovako:

- **Počne da sređuje stvari.** Garažu, papire, fotografije. Uvek je to „samo da se sredi”. Nije. To je sabiranje.
- **Priča o prošlosti češće nego ranije** — a priče se ponavljaju, i svaki put su malo sređenije. To nije dosada. To je pravljenje reda.
- **Odustaje od stvari koje je godinama hteo.** Putovanje, jezik, instrument. Ne zato što ne može, nego zato što „nema smisla”. A imalo je smisla dok je bilo ispred.
- **Postaje razdražljiv na male stvari** i to ga zbunjuje — jer nije takav čovek.
- **Počinje da broji.** Ko je umro, ko je ostao, koliko je vremena prošlo.
- **Spava manje** i budi se u četiri, i u to doba nema ni straha ni tuge, samo prazno.

IME KOJE SE NE IZGOVARA

U NLP-u se ovo ne zove krizom. Kriza je nešto što prođe.

Ovo se zove **kraj jedne vrste vremena.**

Do šezdeset, vreme je bilo nešto što je ispred — neotvoreno, sa rezervom. Čak i kad je bilo teško, postojalo je „posle”. Posle kredita. Posle deteta. Posle zime.

Posle šezdeset, prvi put u životu, čovek oseti da **nema više „posle”**. Ima samo „sada”, i ono traje.

To nije strah od smrti. To je strah da je vreme prestalo da se otvara, a da čovek još nije završio sa onim što je mislio da će stići.

ŠTA SE TU ZAISTA DEŠAVA

U terminima ove knjige: čoveku se **urušava ishod na najvišem nivou**.

Ceo život je imao ciljeve. Ciljevi su bili na nivou ponašanja (raditi), sposobnosti (znati), pa i identiteta (biti). A sada se pita nešto iznad svega toga:

Čemu?

A to pitanje nije na nivou na kome se radi plan. To je nivo svrhe — najviši, i najtiši. I na tom nivou nema tehnike koja radi.

Zato ovaj trenutak ne treba „rešavati”. Treba ga **preći**. Kao što se prelazi reka — ne boriš se s njom, prelaziš je.

PRVO ŠTO POMAŽE

Ne plan. Ne cilj. Ne „pronađi svoju strast” — to je savet za tridesetogodišnjake i ovde je uvreda.

Prvo što pomaže je jedna rečenica, izgovorena naglas, samom sebi, bez svedoka:

„Ovo je tačno tako. Imam sve i nemam ništa. Oboje je tačno.”

Bez „ali”. Bez „treba da budem zahvalan”. Bez popravke.

Zato što je najveći deo patnje u ovom trenutku nastao od pokušaja da se on **ne prizna**. Čovek se bori sa sobom da oseti zahvalnost, i ta borba ga izjeda više od praznine.

Kad se prizna, praznina se ne smanji. Ali prestane da bude tajna. A tajna je ono što čoveka drži budnim u četiri ujutru.

(Ovo je jedino mesto u knjizi gde ne dajem vežbu. Zato što vežba ovde ne pomaže. Pomaže rečenica, izgovorena jednom, tiho.)

30. KONCENTRACIJA PADA

REĆI TO BEZ UVIJANJA

Ovo poglavlje postoji zato što se o tome ćuti, a svi to znaju.

Posle šezdeset, koncentracija pada.

Ne dramatićno. Ne svima isto. Ne u svemu. Ali pada, i to je fiziološki proces, ne slabost karaktera.

Ono što je ranije trajalo tri sata bez prekida, sada traje sat. Ono što se pamtlN iz prvog ćitanja, sada se ćita dva puta. Ono što je bilo „samo sednem i uradim”, sada traži da se prvo napravi red na stolu, pa da se pusti voda, pa da se telefon okrene.

I ćovek se zbuni, jer je ćetrdeset godina bio ćovek koji sedne i uradi.

ŠTA SE TIME GUBI

Ne inteligencija. To ostaje, i ćesto je bistrija nego u tridesetim.

Gubi se **trajanje fokusa** — duboka, neprekinuta pažnja na jednu stvar, satima.

A ceo svet je napravljen za tu vrstu pažnje. Posao traži blok od dva sata. Škola traži tri. Knjiga traži ćetiri. Ćovek od šezdeset ima sat, i onda mu se kaže da nije dovoljno koncentrisan.

NAJVEĆA GREŠKA — I NAJĆEŠĆA

Greška nije što koncentracija pada.

Greška je što ćovek **pokušava da radi kao pre, istom snagom, istim tempom, i onda zakljući da je gotov.**

To je trenutak kad se ljudi povuku. Ne zato što ne mogu — nego zato što mere sebe lenjirom od trideset godina i svaki put izgube.

Ovo je, po mom mišljenju, najčešći razlog zašto se ljudi posle šezdeset povuku iz svega što ih je veselilo. Ne bolest. Ne siromaštvo. Merilo.

ŠTA SE DIŽE NA MESTO KONCENTRACIJE

Ako se jedna sposobnost spusti, mora se videti šta se podiglo — jer se uvek nešto podigne. To nije uteha. To je zapažanje.

PADA	RASTE
trajanje fokusa	brzina prepoznavanja — čovek vidi obrazac u tri minuta, a mlad ga traži tri dana
brzina obrade	tačnost procene — manje pokušaja, više pogodaka
pamćenje detalja	pamćenje struktura — ne zna broj, zna gde je
strpljenje za glupost	strpljenje za ljude (kod onih koji su ga izgradili)
potreba za novim	sposobnost da se staro vidi novo
energija	mirnoća — a mirnoća je u radu sa ljudima vrednija od energije

Ovo nije lista za utehu. Ovo je **promena zanata**.

Mladi čovek radi dubinom. Čovek od šezdeset radi **širinom i tačnošću**.

KAKO SE RADI KAD KONCENTRACIJA TRAJE SAT

Tri pravila, i sva tri su praktična.

1. Krati blok, ne cilj

Ako možeš da radiš pedeset minuta umesto tri sata — radi pedeset minuta. Ali **ne smanjuj ono što hoćeš da uradiš** u tih pedeset. Smanjuje se trajanje, ne ambicija.

Sat dnevno, svaki dan, godinu dana — to je 350 sati. Više od dva meseca punog rada. Dovoljno za knjigu. Dovoljno za zanat. Dovoljno za bilo šta što je ostalo.

2. Radi ujutru, ne uveče

Koncentracija je najviša u prva dva sata nakon buđenja — kod većine ljudi posle šezdeset to je između pet i osam. Ne zato što je jutro „produktivno”, nego zato što se popodne troši na telo, ne na um.

Ono što je važno, radi se pre kafe i pre vesti.

3. Zaustavi se pre nego što padneš

Ovo je najvažnije pravilo, i najteže.

Prestani dok još ide. Kad osetiš da pažnja počinje da se raspada — a osetiš, uvek — prestani. Nemoj da ideš do kraja. Nemoj „još samo ovo”.

Zašto: ako uvek ideš do pada, svaki rad se završava osećajem neuspeha. Ako prestaneš pre pada, svaki rad se završava osećajem da ima još. To je jedina razlika između rada koji čoveka drži i rada koji ga iscrpljuje.

I JEDNA STVAR KOJA SE NE MENJA

Prisustvo ne pada.

Čovek od šezdeset može da sedi sa drugim čovekom i sluša ga sat vremena bez ijedne reči o sebi. To tridesetogodišnji skoro nikad ne može.

Kad koncentracija na zadatak padne, ostaje koncentracija na čoveka. A ona je, u ovom poslu, važnija.

31. RAĐANJE

NE POVRATAK. NE PRODUŽETAK.

Reći „posle šezdesete počinje novo doba” zvuči kao poster iz čekaonice.

Nije poster. Ali je tačno, i to iz razloga koji nije uteha.

Mlad čovek gradi iz onoga što hoće da bude. Čovek od šezdeset gradi iz onoga što je bio.
Prvi ima maštu bez materijala. Drugi ima materijal bez plana.

A kad se materijal i vreme konačno sretnu — to je rađanje. Ne zato što je čovek mlađi. Zato što je prvi put slobodan od pitanja koje ga je držalo ceo život: „**šta će drugi reći**”.

ZAŠTO RAĐANJE DOLAZI POSLE SUROVOG POČETKA, A NE UMEŠTO NJEGA

Ovo je važno, i zato ga pišem ovako.

Ne može se preskočiti surovi početak. Ne postoji prečica. Ako čovek proba da odmah „krene pozitivno”, to neće držati, jer ispod njega ostaje nepriznata praznina — i ona se vraća, obično u četiri ujutru.

Ali surovi početak **ima kraj**. Ne traje večno, ne traje ni deceniju. Traje dok se ne prizna, i dok se ne isproba nekoliko stvari koje ne rade.

Obično izgleda ovako:

Prvih 6 meseci – „imaš sve a nemaš ništa”. Praznina. Čovek sređuje garažu.
Sledećih 6 meseci – pokušaji. Novi posao, nova vežba, novo putovanje.
Neke stvari rade delimično. Ništa ne drži.
Onda – tišina. Čovek prestane da traži i počne da gleda.
I tu – rađanje. Tiho, bez fanfara, i skoro uvek iznenada.

Rađanje nikad ne izgleda kao što je čovek zamišljao. Oblik je obično mnogo manji i mnogo tačniji od plana.

KAKO SE PREPOZNAJE RAĐANJE

Ne po oduševljenju. Oduševljenje je od tridesetih i ono laže.

Prepoznaje se po ovome:

- 1. Vraća se radoznalost.** Ne za velike stvari — za malu. Kako radi nešto. Zašto je neko rekao to što je rekao. Šta je iza one priče.
- 2. Nestaje potreba da se dokaže.** Čovek prvi put može da kaže „ne znam” bez neprijatnosti. To je znak da je izašao iz arene.
- 3. Vraća se telo.** Ne mladost — telo koje se opet oseća. Hodanje bez cilja, bašta, voda, ruke u nečemu.
- 4. Neko drugi postaje važniji.** Unuk, komšija, mladi kolega, grupa ljudi kojoj treba nešto što ovaj čovek zna. Ono što je bilo „moje” postaje „njihovo” i to ne boli.
- 5. Vreme se ponovo otvara.** Ne unapred, kao u mladosti. U oba smera. Čovek prvi put može da bude u 1979. i u 2026. u istom razgovoru, i da mu to ne smeta.
- 6. Priča ima kraj.** Ovo je najsigurniji znak. Čovek ispriča nešto iz života — i priča ima tačku. Ne prekida se, ne ponavlja, ne raspline. Sređena je i može se predati.

ŠTA SE RAĐA

Ne novi čovek. **Konačni oblik istog.**

Sve što je čovek bio — dete koje je ćutalo, đak koji nije bio za matematiku, mladić koji je otišao, otac koji je pogrešio, čovek koji je trpeo dvadeset godina — sve to prestaje da bude teret i postaje građa.

To je iskustveni NLP. Ne zato što je čovek naučio tehnike. Zato što je **konačno sve svoje stavio na jedno mesto.**

JEDNA SCENA

Ovo sam video više puta, i uvek je isto.

Čovek od šezdeset i nešto sedi sa nekim mladim. Mladi priča o problemu koji je, objektivno, velik.

Čovek ne daje savet. Ne prekida. Ne kaže „i ja sam to prošao”. Sluša do kraja.

Onda kaže jednu rečenicu — obično pitanje. Mladi se zamisli. Čute obojica, dvadeset sekundi.

I mladi kaže: „Pa da, nisam to tako gledao.”

To je sve. To je ceo NLP u jednoj sceni. Bez tehnike, bez imena, bez knjige.

Znanje je sišlo iz glave u ruke. To se ne može naučiti. To se samo dočeka.

32. MRAČNA STRANA OVOG DOBA

Postoji jedna vrsta mračnog koja se pojavljuje samo u ovom dobu, i nije je bilo nigde ranije.

Manipulacija sopstvenom prošlošću.

I ona je najteža, jer je autor — ti.

„SVE SAM TO ZNAO”

Čovek od šezdeset i nešto, kad priča o nečemu što je pošlo naopako, često kaže:

„Znao sam ja to.” „Video sam ja to odmah.” „Rekao sam ja, ali niko me nije slušao.”

Ovo zvuči kao mudrost. Nije.

Ovo je **prepravljnje prošlosti** — isti potez kao svaki iz priloga C, samo okrenut prema sebi.

Zašto to čovek radi: zato što je teško živeti sa tim da nije video. Mnogo je lakše živeti sa tim da je video a nije mogao.

I to je laž. Ako je znao i nije uradio — to je gore od neznanja, ne bolje.

Nije optužba — to je mehanizam, i radi nesvesno. Ali ima cenu: **čovek koji je „sve znao” ne može ništa da nauči**, jer je već sve znao.

Pitanje koje ga prekida:

„Šta nisam znao tada — a znam sada?”

Nije prijatno. Ali je jedino koje otvara mesto za učenje u šezdesetim.

TELO KAO ARGUMENT

U ovom dobu se prvi put pojavljuje nešto što ranije nije bilo dostupno: **bolest kao poluga**.

„Ne diraj me, bolesna sam.” „Ti ne znaš kako je meni.” „Ja sam sve žrtvovao, a sad...” „Dok sam živ... posle radi šta hoćeš.”

Nije izmišljotina i nije uvek svesno. Bolest je stvarna i strah je stvaran. Ali **koristi se** — često prvi put u životu, kad čovek oseti da nema drugu polugu.

I to je najtužniji deo: čovek koji ceo život nije manipulisao, u šezdesetim otkrije da može — jer ga sada svi slušaju.

STAROST KAO ROBA — KAKO SE MANIPULIŠE NJIMA

Sa druge strane, čovek od šezdeset i više je **najlakša meta u zemlji**, iz tri razloga koji se ne mogu promeniti:

1. **Ima ušteđevinu** — često jedinu u porodici.
2. **Nema informaciju** — ne zna kako se stvari proveravaju.
3. **Neće da smeta** — jer je ceo život učio da ne smeta.

Iz toga izlazi cela industrija: lažni lekari, „investicije”, „nasledstvo”, telefon koji zvoni u deset uveče, „samo da potpišete”.

Ovo nije teorija. To je najbrže rastući oblik prevare u zemlji, i skoro uvek prolazi — jer čovek ne prijavi, iz stida.

Zato u ovom dobu važi jedno pravilo, jače od svake ljubaznosti:

Ako nešto mora da se potpiše danas — ne potpisuje se.

I ONO ŠTO SE PRENOSI DALJE KAO STRAH

Ovo spaja sve delove knjige, i zato je ovde.

Čovek od šezdeset je jedini u sobi koji **stvarno zna** koliko stvari može da pođe naopako. Ima dokaze: rat, inflaciju, izdaje, bolesti, smrti.

I tu je izbor, i on je stvaran:

Ili će to preneti kao iskustvo — sa pričom, sa kontekstom, sa „bilo je tako, i prošlo je”. **Ili će preneti kao strah** — sa rečenicom „ne veruj nikome” i bez ičega iza nje.

Sadržaj je isti. Razlika je u tome **da li se uz to ispriča priča koja objašnjava**.

Dete koje čuje „ne veruj nikome” nauči da ne veruje nikome — pa ni sebi. A dete koje čuje „tvoj deda je izgubio sve 1993. jer je verovao čoveku koga je poznavao tri dana” — nauči nešto korisno, i nauči ga bez straha.

Jedna rečenica je pravilo koje se ne preispituje. Priča je iskustvo koje se može primeniti. I to je jedina razlika između prenošenja i prenošenja straha.

33. PRAŠTANJE KOJE NIJE ZABORAV

Praštanje se ne uči.

Ovo poglavlje bi trebalo da bude kratko, jer je jedina stvar koju o praštanju znam tačna: **ono se ne odlučuje.**

Čovek ne može da odluči da oprostí. Može da odluči da ne osveti, da ne priča, da ne misli — ali praštanje nije odluka. Ono se desi, ili ne desi.

KAD SE DESI

Desi se kad čovek vidi da je drugi radio ono što je umeo.

Ne kad mu oprostí. Ne kad razume. Ne kad prizna da je bilo opravdano — obično nije bilo.

Desi se kad nestane **pretpostavke da je drugi mogao drugačije**. I to nije oproštaj drugome. To je kraj jednog zahteva koji je čovek nosio godinama.

Otac je mogao da bude drugačiji. Pa nije mogao. Oboje je tačno, i to je sve.

ŠTA TO ZNAČI PRAKTIČNO

Praktično znači tri stvari, i nijedna nije lepa.

Prvo: ne mora se razgovarati. Većina ljudi koje treba oprostí su mrtvi. A i oni živi obično ne bi razumeli o čemu se radi. Praštanje ne traži sagovornika.

Drugo: ne briše se pamćenje. Čovek koji je oprostio pamti tačno šta se desilo. Samo to više ne boli na isti način. To nije zaborav — to je da je uspomena prestala da bude rana i postala podatak.

Treće: ne mora se osetiti olakšanje. Nekima se desi. Nekima ne. Nekom se desi posle deset godina, u autu, bez razloga.

ZAŠTO SE OVO NE MOŽE URADITI TEHNIKOM

Postoje NLP tehnike za „otpuštanje”. Neke rade. Ali kad se primene na pravo praštanje, obično proizvedu nešto gore: **lažni mir**.

Čovek izađe sa sesije uveren da je oprostio. Tri nedelje kasnije, ista priča, ista ljutnja, i sada još stid — jer „ja sam to rešio”.

Praštanje na silu je kao da se prelepi pukotina. Drži dok ne padne kiša.

ONO ŠTO STVARNO POMAŽE

Ne tehnika. **Vreme provedeno u tačnom opisu.**

Ako čovek može da ispriča šta se desilo — tačno, bez ulepšavanja i bez preterivanja, bez „on je bio čudovište” i bez „pa dobro, bilo je i meni” — i ako to ispriča nekome ko neće ni da ga uteši ni da ga osudi, nešto se pomeri.

Ne odmah. Ali pomeri se.

To je jedino što sam video da radi. I zove se — razgovor.

34. PRENOS

JEDINA SVRHA KOJA OSTAJE

Ako se sve ostalo u ovom delu svede na jedno pitanje, ono je:

Šta se ostavlja?

Ne imovina — to se deli. Ne znanje — to se ne prima. Nego ono što čovek jeste, a što drugi mogu da ponesu bez njega.

ZAŠTO PRIČA NE RADI (I ZAŠTO IPAK RADI)

Unuk neće pamtit priču o tome kako se deda snašao 1993.

Pamtiće kako je deda izgledao kad je to pričao.

Pamtiće ton. Pamtiće da je bilo tiho u sobi, i da je deda gledao negde pored prozora. Pamtiće da ga je deda pogledao u oči na kraju, i da nije rekao „razumeš li” — jer je znao da razume.

Prenosi se stanje, ne sadržaj. To je jedina stvar u celoj knjizi koja je važnija od svih tehnika zajedno.

KAKO SE PRIČA PRIČA DA OSTANE

Tri stvari, i sve tri su protiv instinkta.

1. Kratko, i bez pouke

Čim priča ima pouku, prestaje da bude priča i postaje predavanje. A predavanje se ne pamti — pamti se da je bilo predavanje.

Ispričaj događaj. Bez „i zato sam ti hteo reći”.

2. Bez junačenja

Ako je čovek u priči uvek hrabar i uvek u pravu, slušalac oseti laž i odustane. Ono što se pamti je **trenutak kad je bio slab.**

Deda koji prizna da se plašio — taj se pamti 40 godina.

3. Jednom, i onda pusti

Priča koja se ponavlja svaki put kad se sedne za sto prestaje da bude prenos i postaje zvuk.

Ispričaj je jednom, onome kome treba. Onda je pusti. Ako je trebalo da ostane, ostaće.

ŠTA SE PRENOSI OSIM PRIČE

Postoji nešto što se prenosi bez reči, i to je najvažnije.

Način na koji čovek podnosi gubitak. Dete gleda kako otac prima lošu vest — i to pamti ceo život, ne reči koje je otac izgovorio.

Način na koji se govori o onima kojih nema. Sa poštovanjem ili s prezirom — to se upija.

Način na koji se radi. Polako, tačno, do kraja. Ili brzo i preko. To se nauči bez ijedne instrukcije.

Odnos prema novcu. Ne ono što se govori o novcu, nego kako se ruka ponaša kad treba da se plati.

Sve to ide dalje. I sve to ide dalje i kad čovek misli da ništa ne radi.

I JEDNA STVAR KOJA SE NE PRENOSI

Ne prenosi se strah.

Ako čovek ceo život nosi strah — od siromaštva, od izdaje, od rata, od propasti — i ako ga prenese deci kao instrukciju („ne veruj nikome”, „čuvaj pare”, „ne ističi se”), on nije preneo iskustvo. Preneo je ranu.

Ovo je najteže priznati, jer je namera bila dobra. Uvek je namera dobra.

Ali između „naučiću te da se čuvaš” i „naučiću te da se plašiš” često nema razlike — osim u tome što je prvo moguće samo ako se strah prvo sam prepozna.

35. STRAH OD KRAJA I MIR

Ovo je najkraće poglavlje. Namerno.

Nema tehnike za strah od smrti. Svako ko ti kaže da ima, prodaje nešto.

Postoji samo jedna stvar koju sam naučio o tome, i ona nije uteha:

Strah od kraja nije strah od nepostojanja. To je strah da će ono što je bilo nestati bez traga.

Zato ljudi u starosti govore o ostavštini, o imenu, o tome da se ne zaboravi. Ne zbog taštine. Zbog toga što ako sve što je čovek živeo ne ostavi ništa — pitanje „čemu onda” nema odgovor.

I zato je prenos iz poglavlja 34 jedini odgovor koji postoji. Ali ne kao rešenje.

ONO ŠTO MIR NIJE

Mir nije pomirenje sa svime. Nije „sve je bilo kako treba”. Nije zahvalnost na svakom danu.

Ono što se obično naziva mirom u starosti često je **umor** — i razlika je važna, i zato što se ne vidi spolja.

Mir ima u sebi nešto drugo: **čovek više ne vodi pregovore.**

Nema više „da sam onda uradio drugačije”. Nema više „ako se ovo popravi”. Nema više računa koji se vodi sa nekim mrtvim. Nije da je izmiren — nego je **presta da pregovara.**

To je sve.

I JEDNA REČENICA ZA KRAJ

Čovek koji je došao do mira, ako ga pitaš šta je najvažnije naučio, neće reći ništa mudro.

Reći će nešto malo.

Nešto kao:

„Bilo je teško. Nije bilo uzalud. I ne treba više ništa.”

Tri rečenice. Bez sedmog dela, bez tehnike, bez NLP-a.

Ako ih čovek može izgovoriti i ne slagati — gotovo je.

Ovde se knjiga, po mom mišljenju, završava. Sve posle ovoga je dodatak — tabele, vežbe, pojmovnik. Korisno, ali nije ovo.

Ovo je bilo ono zbog čega se knjiga piše.

PRILOG A

ČOVEK I REČ

ŠTA NLP JESTE I ŠTA NIJE · DVANAEST PRETPOSTAVKI · TRI STVARI
KOJE SE NE UČE IZ KNJIGE

A1. ZAŠTO JOŠ JEDNA KNJIGA O NLP-U

Postoji najmanje dvesta knjiga o NLP-u na engleskom. Na srpskom ih ima nekoliko, i većina je ili prevod koji se čita kao uputstvo za mašinu, ili knjiga koja obećava more.

Nijedna od njih ne počinje pitanjem koje mene zanima:

Zašto isto objašnjenje radi kod jednog čoveka, a kod drugog ne?

Primer. Dva čoveka, ista rečenica: „Kad god pričaš o novcu, ti se izviniš pre nego što počneš.”

Prvi će se nasmejati i reći: „Jao, stvarno.” I sledeći put neće.

Drugi će se naljutiti i reći: „Ja se ne izvinjavam, to je pristojno.” I sledeći put će se izviniti dvaput.

Razlika nije u rečenici. Razlika je u tome što prvi ima nešto na šta se rečenica može nasloniti — iskustvo, uverenje, spremnost — a drugi nema. Rečenica je ista. Teren nije.

NLP, kad se svede na suštinu, bavi se tim terenom. Ne rečenicom.

ŠTA SE OD NLP-A DANAS KORISTI

Ako probaš da naučiš NLP iz knjiga, dobićeš utisak da je to sistem sa pedeset tehnika. U praksi, ono što ljudi zaista koriste svodi se na šest stvari:

1. **Primećivanje.** Šta čovek kaže, kako to kaže, i šta se u njemu promeni kad kaže.
2. **Jezik.** Kako se rečenica raspada kad je pogledaš pažljivo — i kako se ponovo sastavi.
3. **Stanje.** Kako se stanje (strah, mirnoća, bes) vezuje za nešto i kako se poziva.
4. **Uverenje.** Kako se rečenica koju čovek nosi o sebi može preformulisati, a da se ne svađaš.
5. **Ishod.** Kako se „ne znam šta hoću” pretvori u nešto što se može proveriti.
6. **Granice.** Kada prestati, koga uputiti dalje, i šta ne raditi.

Sve ostalo — meta programi, Satirine kategorije, kvantna lingvistika, modeli RESOLVE i SMARTER — korisno je, ali je detalj na ovih šest. Ako naučiš ovih šest, imaš zanat. Ako naučiš pedeset tehnika bez ovih šest, imaš pozorište.

ZAŠTO JE OVA KNJIGA DRUGAČIJA

Tri razloga, i svi su praktični.

Prvi: piše iznutra, ne spolja. Ne objašnjava NLP kao sistem, nego kao nešto što se dešava u sobi između dva čoveka. Zato u njoj ima više primera nego definicija.

Drugi: ne krije mračnu stranu. Postoji način da se ove stvari koriste za navlačenje, i on je u upotrebi svaki dan — u prodaji, u politici, u porodici. Knjiga koja to prećuti ostavlja čoveka nenaoružanog. Zato je četvrti deo najveći.

Treći: pisana je za naš teren. Većina NLP primera u knjigama je iz američkog ili engleskog konteksta: „kako prodati proizvod”, „kako ostvariti cilj za 30 dana”. Kod nas se iste stvari dešavaju drugim rečima i iz drugih razloga.

Naš čovek ne kaže „nisam dovoljno kompetentan”. Kaže: „Ma ko sam ja.” Naš čovek ne kaže „bojim se odbijanja”. Kaže: „Šta će selo reći.” Naš čovek ne kaže „imam sukob vrijednosti”. Kaže: „Ne da mi se, a moram.”

Te razlike nisu folklor. One menjaju to kako se radi.

A2. ŠTA NLP JESTE, A ŠTA NIJE

Ovo poglavlje će ti se verovatno ne svideti. Zato je na početku.

NAJKRAĆA ISTINA

NLP su napravila dva čoveka, Richard Bandler i John Grinder, 1975. godine. Bandler je bio student matematike i računara, Grinder lingvista. Gledali su snimke troje izuzetnih terapeuta — Virginije Satir, Milтона Ericksona i Fritza Perlsa — i pokušali da izvuku zajednički obrazac: šta oni rade, tačno, reč po reč.

Iz toga je nastala knjiga *The Structure of Magic I*. U njoj je tvrdnja da se „magija” dobrog terapeuta može kodifikovati i da se onda može naučiti.

Zamisao je bila dobra. Ambicija je bila prevelika.

ŠTA NAUKA KAŽE

Moram ovo da napišem jasno, jer svaka ozbiljna knjiga o NLP-u to mora da kaže:

Nauka NLP nije prihvatila. Pregledi literature pokazali su da NLP nema potvrdu u kontrolisanim istraživanjima, da se zasniva na zastarelim metaforama o mozgu, i da je broj kvalitetnih studija koje nisu uspele da ponove rezultate veći od broja onih koje jesu. Zvanična karakterizacija u ozbiljnim izvorima je — pseudonauka.

I još jedna stvar, koja se ređe spominje: Bandler i Grinder su tvrdili da NLP može da leči fobije, depresiju, tikove, psorijazu, pa čak i kratkovidost — često u jednoj sesiji. Te tvrdnje nisu izdržale proveru. Danas ih ozbiljan praktičar ne ponavlja.

ZAŠTO ONDA OVA KNJIGA

Zato što „nije nauka” i „ne radi” nisu isto.

Postoji mnogo stvari koje nisu nauka, a rade. Razgovor sa čovekom koji te sasluša radi. Šetnja radi. Pisanje cilja na papir radi. Niko od toga nije dokazan u dvostruko slepoj studiji, i niko od toga ne treba da se zove naukom da bi bio koristan.

NLP je, u najboljem čitanju, **skup zanatskih opažanja o komunikaciji**, sakupljenih na jednom mestu i dobio imena. Ta opažanja su često tačna i praktično korisna. Njihova objašnjenja su često pogrešna. To su dve različite stvari, i treba ih držati odvojeno.

Kad ti neko kaže „submodaliteti menjaju hemiju mozga” — to je objašnjenje, i verovatno nije tačno. Kad ti neko kaže „ako zamisliš sliku manjom i daljom, obično se osećaš mirnije” — to je opažanje, i možeš ga sam proveriti u trideset sekundi.

Prvo uzmi kao hipotezu. Drugo uzmi kao zanat.

ŠEST STVARI KOJE NLP JESTE

1. **Način da se obrati pažnja na jezik.** Koje reči čovek izgovara podebljano, koje preskače, gde se zapne.
2. **Način da se prepozna stanje.** Ne „on je nervozan”, nego: kako diše, kako mu se menja boja lica, gde mu je pogled.
3. **Način da se postavi cilj koji se može proveriti.** Ne „želim da budem srećan”, nego „u ponedeljak ujutru šaljem pet ponuda i ne provodim noć pred tim”.
4. **Način da se radi sa uverenjem.** Ne dokazivanjem da nije tačno, nego premeštanjem ugla.
5. **Način da se promeni stanje u trenutku.** Sidro, submodalitet, promena unutrašnje slike.
6. **Skup alata za razgovor.** Meta model, Milton model, reframe, Sleight of Mouth.

ŠEST STVARI KOJE NLP NIJE

1. **Nije terapija.** Nije lečenje. Nije dijagnoza. Nije zamena za psihologa, psihijatra ili lekara.
2. **Nije nauka.** Nema teoriju koja se može opovrgnuti, nema kontrolisana istraživanja koja je potvrđuju.
3. **Nije moć.** Ne daje ti kontrolu nad ljudima. Daje ti bolji uvid u to šta radiš — i bolji izbor šta nećeš.
4. **Nije brzo.** Najveći deo posla je strpljenje: slušati, primećivati, čekati da čovek sam vidi.

5. **Nije univerzalan.** Ono što radi kod jednog ne radi kod drugog. Nema recepta.

6. **Nije nevin.** Isti alat koji umiruje može da navuče. To je tema četvrtog dela.

REČENICA KOJA SVE DRŽI

NLP ne menja čoveka. NLP menja to kako čovek gleda na ono što već nosi.

Ako ovo razumeš, ostalo je detalj. Ako ovo ne razumeš, ostalo je opasno.

A3. DVANAEST PRETPOSTAVKI, PREVEDENIH NA NAŠ JEZIK

NLP ima skup „pretpostavki” — rečenica koje se ne dokazuju, nego se uzimaju kao radne. Nisu istine. Nisu ni laži. To su naočare koje, kad ih staviš, čine neke stvari vidljivijim.

U originalu zvuče kao izreke sa seminara. Preveo sam ih tako da se mogu izgovoriti za stolom, i dodao sam ono što obično nedostaje — šta znače u praksi i gde ne važe.

1. Mapa nije teritorija

Original: *The map is not the territory.* **Naški:** Ono što ti misliš o situaciji nije situacija.

Čovek ne reaguje na svet. Reaguje na svoju sliku sveta. Dva čoveka u istoj firmi, na istom sastanku, izađu sa dve različite priče — i obojica su iskreni.

U praksi: kad neko kaže „on me mrzi”, pitaj „šta je tačno uradio”. Ne da bi ga uhvatio u laži, nego da bi se vratili sa mape na teren.

Gde ne važi: postoji teren koji nije samo mapa. Ako te neko udari, to nije interpretacija.

2. Um i telo su jedan sistem

Naški: Ne postoji „samo psihički” i „samo fizički”.

Kad se čovek uplaši, diše plitko. Kad diše plitko, misli brže i crnje. Ne znaš šta je bilo prvo i nije važno — važno je da možeš da uđeš sa bilo koje strane.

U praksi: kad ne možeš da smiriš misli, prvo produži izdisaj. Ne zato što je to trik, nego zato što je najbrži ulaz.

Gde ne važi: ne ublažavaj ozbiljnu bolest time što ćeš „disati dublje”. To nije ovde.

3. Značenje poruke je u odgovoru koji dobiješ

Naški: Nije važno šta si hteo da kažeš. Važno je šta je čovek čuo.

Ako žena tri puta kaže „sve je u redu” a muž svaki put čuje optužbu — možda on nosi svoje. Ali možda ona govori tako da se ne može čuti drugačije. To se proverava, ne pretpostavlja.

U praksi: kad razgovor ne ide, ne ponavljaj istu rečenicu glasnije. Promeni rečenicu.

Gde ne važi: nisi odgovoran za sve što druga osoba čuje. Neko će čuti uvredu i tamo gde je nema. Granica postoji.

4. Iza svakog ponašanja stoji pozitivna namera

Naški: Ono što čovek radi ima svrhu, čak i kad je šteti.

Čovek koji odlaže ne odlaže zato što je lenj. Odlaze zato što odlaganje nešto čuva: mir, sigurnost, izbegavanje sramote. Dok ne nađeš šta čuva, ne možeš to da promeniš — samo da zabraniš, a zabrana se vrati.

U praksi: pitaj „šta ti ovo daje?” umesto „zašto to radiš”.

Gde ne važi: ovo nije izvinjenje za nasilje i zloupotrebu. Namera ne briše posledicu.

5. Čovek uvek bira najbolju opciju koja mu je tada dostupna

Naški: Niko ne bira loše namerno. Bira ono što u tom trenutku ume.

Ovo je jedna od najmilostivijih rečenica u celom NLP-u, i najteže se prihvata — posebno kad je u pitanju sopstveni život. Ali je tačna: u trenutku odluke čovek nema sve što ima kad je miran.

U praksi: kad neko pogreši, pitaj „šta mu je tada bilo dostupno?” — ne „zašto je bio glup”.

Gde ne važi: razumevanje nije oslobađanje od odgovornosti. Čovek koji je znao bolje, a uradio gore, odgovara.

6. Ako nešto ne radi, probaj drugačije

Naški: Ponavljanje istog sa više snage retko radi.

Ovo je najkorisnija rečenica u celoj knjizi. Primenjuje se na vaspitanje, na brak, na prodaju, na svađu sa komšijom, na sebe.

U praksi: kad treći put ponavljaš isti argument — stani. Ne zato što nisi u pravu, nego zato što argument nije alat koji ovde radi.

Gde ne važi: u pravu si i kad ne uspeš da ubediš. Nije sve stvar tehnike.

7. Nema poraza, ima samo povratne informacije

Naški: Ono što nije uspelo je podatak.

Zvuči kao poster. Ali ima praktičnu vrednost: ako ishod posmatraš kao informaciju, možeš da ga promeniš. Ako ga posmatraš kao presudu o sebi, ne možeš.

U praksi: posle svake sesije sa klijentom, posle svake svađe, tri pitanja: šta je radilo, šta nije, šta ću sledeći put drugačije.

Gde ne važi: nekad je zaista poraz. Gubitak deteta, gubitak zdravlja, gubitak vremena koje se ne vraća. Tada „povratna informacija” zvuči uvredljivo. Ne govori to nikome u žalosti.

8. Otpor klijenta je znak da se ide prebrzo ili ne tamo gde treba

Naški: Ako se čovek opire, ne guraj jače.

Ovo je pravilo za rad sa ljudima. Otpor nije neprijatelj — to je signal da tempo ili pravac nisu dobri.

U praksi: kad klijent počne da se brani, smanji zahtev za 20 %. Ako i dalje brani, promeni temu. Vратиće se sam.

Gde ne važi: neki ljudi ne pristaju ni na šta. To nije otpor, to je odluka. Poštuj je.

9. Svako ima resurse koji su mu potrebni

Naški: Najčešće čovek već zna, samo ne zna da zna.

Nije uvek tačno. Ali je dovoljno često da bude dobra polazna tačka: pitaj pre nego što objasniš.

U praksi: pre nego što daš savet, pitaj „šta bi ti probao?”. Odgovor će često biti bolji od tvog — a ako nije, čovek je već počeo da misli.

Gde ne važi: nema svako resurse. Neko nema novac, nema vreme, nema podršku, nema zdravlje. Tada „imaš sve u sebi” nije mudrost, nego uvreda.

10. Fleksibilniji element sistema ima kontrolu

Naški: Ko može da promeni sebe, ima više uticaja od onog ko ne može.

U braku, u timu, u porodici: onaj koji može da se prilagodi vodi. Ne onaj koji više.

U praksi: kad se svađaš, pitaj „šta ja mogu da promenim u svojoj polovini ove svađe?”. To nije popuštanje. To je preuzimanje.

Gde ne važi: ako se uvek prilagođavaš ti, to nije fleksibilnost, to je gubitak sebe.

11. Ponašanje je namera plus kontekst

Naški: Neko je hrabar na poslu i plašljiv kod kuće. Isti čovek.

Ne postoji „čovek je takav”. Postoji čovek u situaciji. Promeni situaciju i ponašanje se promeni — bez toga da se ikoga „popravlja”.

U praksi: kad nešto ne uspeva, pitaj „u kom kontekstu ovo radi?” i probaj da preneseš. Radi bolje nego samopouzdanje.

Gde ne važi: neke stvari su kontekst nezavisne. Nepoštenje je nepoštenje svuda.

12. Najvažniji podatak je onaj iznad reči

Naški: Ne slušaj šta ti kaže. Gledaj šta se u njemu promeni.

Ovo je suština kalibracije, i o njoj je poglavlje 4.

A4. TRI STVARI KOJE SE NE MOGU NAUČITI IZ KNJIGE

Pre nego što pređemo na alat, moram da kažem tri stvari koje u ovoj knjizi nema i koje se ne uče čitanjem. Njih možeš samo vežbati.

PRVA: MIR

NLP tehnike rade samo kad si miran. Ne miran u smislu opušten, nego miran u smislu da ne moraš ništa da dokažeš.

Ako ti je stalo da klijent vidi kako si dobar, pokvarićeš sesiju. Ako ti je stalo da se pokažeš kako si pametan, sve što uradiš biće o tebi. Ako ti je neprijatna tišina pa je puniš rečima — propustićeš ono najvažnije, koje se dešava baš u tišini.

Mir se ne vežba na seminaru. Vežba se tako što ostaneš u sobi posle teškog razgovora i ne uradiš ništa pet minuta.

DRUGA: PRISUSTVO U TELU

Postoji razlog zašto sve NLP knjige govore o „stanju”. Zato što je stanje jedina stvar koja se prenosi pre reči.

Kad uđeš u sobu, čovek zna kakav si pre nego što si rekao „dobar dan”. To nije magija, to je disanje, tempo, položaj ramena, brzina treptanja. Ljudsko biće je za to prilagođeno bolje nego za bilo šta drugo.

Ovo se ne može naučiti iz knjige. Može se vežbati ovako: pre nego što uđeš u razgovor, stani, oseti stopala na podu, ispusti jedan izdisaj duži od udisaja. Tri sekunde. To je sve. Ali to je sve.

TREĆA: SPOSOBNOST DA ĆUTIŠ

Većina ljudi u razgovoru zapravo čeka svoj red. To nije slušanje. Slušanje je kad nemaš spreman odgovor i kad te zanima šta će reći.

Ova veština se ne uči iz knjige, ali se može meriti. Sledeći razgovor: izbroj koliko puta si prekinuo. Ne da bi se kudio — da bi znao.

Kad spadneš ispod tri prekida u razgovoru od pola sata, imaš je.

Ova tri su temelj. Sve tehnike iz drugog i trećeg dela su zidovi, a one ne drže ništa bez temelja. Zato sam ih stavio na početak — da te ne bi zavaralo da je knjiga o tehnikama.

PRILOG B

JEZIK

META MODEL · MILTON MODEL · SLEIGHT OF MOUTH · NAŠIH DESET
REČENICA

B1. REČENICA SE RASPADA NA TRI NAČINA

Ovo je najvažnije poglavlje u knjizi. Ako razumeš samo ovo, imaš 80 % NLP-a.

POLAZNA IDEJA

Bandler i Grinder su uzeli gramatiku Noama Čomskog i primenili je na razgovor. Zapazili su nešto što svako od nas oseća ali ne ume da imenuje:

Kad čovek priča, on ne prenosi ono što se desilo. Prenosi sažetak.

Čovek koji je doživeo nešto složeno mora to da sabije u rečenicu — a sabijanje uvek nešto izgubi. Ta tri načina gubljenja imaju imena:

1. **Brisanje** — nešto je izostavljeno
2. **Iskrivljavanje** — nešto je promenjeno
3. **Generalizacija** — jedno je postalo sve

Meta model je skup pitanja kojima se izgubljeno vraća. Ne da bi se čovek uhvatio u laži — nego da bi video ono što je sam preskočio.

To je sve. Ostalo je spisak.

5.1 BRISANJE

a) Nedovršena rečenica

Kako zvuči: „Loše mi je.” „Nije to dobro.” „Ovde se ne može.”

Šta nedostaje: predmet. Loše u čemu? Nije dobro za koga? Ne može šta?

Pitanje: „Loše u čemu tačno?” ili „Nije dobro — u poređenju sa čim?”

Zašto radi: čovek koji kaže „loše mi je” ima osećaj koji nema ime. Kad ga imenuje, osećaj se smanji. To nije magija — imenovanje samo po sebi menja stanje.

Naš primer:

— *Kako si? — Ma, loše. — Loše u čemu? — Pa... ne spavam. Već nedelju dana. — Zbog čega ne spavaš? — Zbog toga što sam pristao da radim nešto što ne želim.*

Vidiš šta se desilo? U prvoj rečenici bilo je „loše”. U četvrtoj je bio — posao. Razlika između te dve rečenice je cela terapija.

b) Neodređeni glagol

Kako zvuči: „On me je povredio.” „Oni su me iskoristili.” „Ja sebe uništavam.”

Šta nedostaje: kako tačno.

Pitanje: „Kako tačno?”

Naš primer:

— *On me je povredio. — Kako? — Rekao je, pred svima, da ne znam da radim svoj posao. — A šta te je tu najviše povredilo — reči, ili to što je bilo pred svima? — To što je bilo pred svima.*

Ovo je ceo razgovor. Glagol „povredio” skrivao je dve stvari — sadržaj i scenu. A njih dvoje se popravljaju različito.

c) Komparativ bez osnove

Kako zvuči: „Bolje je nego pre.” „Lošiji sam od njega.” „Ovo je najgore.”

Šta nedostaje: od čega? u čemu? po čemu?

Pitanje: „Bolje od čega tačno?” ili „Lošiji — u čemu?”

Naš primer:

— Ja sam lošiji od njega. — U čemu? — Pa... u svemu. — Ajde jedno po jedno. Ko je bolji u organizaciji? — On. — Ko je bolji sa ljudima? — Ja. — Znači nije „u svemu”. — Nije.

Obrati pažnju: nisam ga ubedio ni u šta. Sam je rekao.

d) Sud bez dokaza

Kako zvuči: „Očigledno je da me ne poštuje.” „Svi znaju da je on takav.” „Normalno je da se to desi.”

Šta nedostaje: ko kaže? na osnovu čega?

Pitanje: „Po čemu to znaš?” — mirno, bez izazova.

Naš primer:

— Normalno je da se to desi kad je kriza. — Normalno po čemu? — Pa svuda se dešava. — Gde si to video kod nas? — ...kod nas se nije desilo. Ali sigurno će.

Evo gde se otkriva razlika: nije bilo podatka, bilo je predviđanja. Predviđanje je legitimno — ali je druga vrsta rečenice od „normalno je”.

5.2 ISKRIVLJAVANJE

a) Čitanje misli

Kako zvuči: „On misli da sam ja nesposoban.” „Ona me ne voli.” „Svi su me ogovarali.”

Šta se dešava: čovek drugome pripisuje unutrašnje stanje, bez provere.

Pitanje: „Kako znaš šta on misli?” ili „Da li ti je to rekao, ili si zaključio?”

Naš primer — najčešći u zemlji:

— Šef me ne poštuje. — Šta ti je rekao? — Ništa. — Znači... šta je uradio? — Nije me pozvao na sastanak. — A da li je ikoga pozvao? — ...pa jeste, trojicu.

Pitanje nije „da li si u pravu”. Pitanje je „odakle ti to”. Čovek često, kad sam izgovori osnovu, promeni zaključak bez ijedne tvoje reči protiv.

b) Uzrok i posledica

Kako zvuči: „Ti me nerviraš.” „Zbog tebe sam uradila to.” „On je kriv što sam ja ovakav.”

Šta se dešava: jedan događaj se proglašava uzrokom unutrašnjeg stanja drugog čoveka.

Pitanje: „Kako tačno to što ja radim kod tebe izaziva to?” — ili mekše: „Šta bih ja morao da radim da se ti osećaš drugačije?”

Zašto je ovo važno: ovo je najčešći obrazac u svakoj svađi u Srbiji. „Ti si me iznervirao” u sebi nosi jedno: moje stanje nije moje. A kad stanje nije tvoje, ne možeš ga ni promeniti.

Naš primer:

— Zbog tebe sam nervozan. — Kako to? Šta ja radim? — Ne slušaš me. — A kad me nema, jesi li nervozan? — Jesam, ali manje. — Znači ja ne stvaram nervozu — ja je pojačam. — ...pa da.

Vidiš: nisam negirao. Priznao sam deo. Time je čovek mogao da prizna svoj.

c) Složena jednakost

Kako zvuči: „Ako me voliš, uradićeš to.” „Pošto si došao kasno, ne poštuješ me.” „Ako ne pristaneš, nisi prijatelj.”

Šta se dešava: dve nepovezane stvari se prikazuju kao jedna, sprega se ne da videti.

Pitanje: „Kako je to dvoje povezano?” — mirno. Ovo pitanje je kao nož u torti: seče tačno gde treba.

Naš primer:

— Ako si kum, naći ćeš 500 evra. — Kako je kumstvo povezano sa 500 evra? — Pa... kum se ne odbija. — Kumstvo je odnos. Novac je novac. Ja sam kum i bez 500.

d) Presupozicija

Kako zvuči: „Zašto si se naljutio?” (presupozicija: naljutio si se) „Kad ćeš prestati da odlažeš?” (presupozicija: odlažeš)

Šta se dešava: pitanje sadrži tvrdnju koja se nikad ne proverava, jer čovek odgovara na pitanje a ne na tvrdnju.

Kako se hvata: pitaj „Šta sam ja upravo pretpostavio?” ili još bolje — nauči da prepoznaš kod sebe pre nego kod drugih. Ovo je omiljeni alat svakog ko hoće da te uvredi a da izgleda pristojno.

Naš primer — u porodici:

— Zašto si opet zakasnila? — Nisam kasnila. — Jesi, 12 minuta. — A ti si prema tome merio sve ostalo?

e) Nominalizacija

Kako zvuči: „Nemam samopouzdanje.” „Potrebna mi je motivacija.” „Imamo problem u komunikaciji.”

Šta se dešava: glagol je pretvoren u imenicu. „Verovati u sebe” postaje „samopouzdanje” — stvar koju imaš ili nemaš, kao novčanik. Kad je stvar, ne možeš je raditi. Kad je glagol, možeš.

Pitanje: „Kako to izgleda kad radiš?” ili „Šta konkretno radiš kad imaš to?”

Naš primer:

— Nemam samopouzdanja. — Kad bi ga imao, šta bi radio drugačije? — Pa... pitao bih šefa za povišicu. — Jesi li ikad pitao za nešto? — Jesam, za slobodan dan. — Znači umeš da pitaš. Samo ne za to.

„Samopouzdanje” se u ovoj rečenici raspršilo — pokazalo se da nije nedostatak stvari, nego izbegnuta situacija.

5.3 GENERALIZACIJA

a) Univerzalni kvantifikatori

Kako zvuči: „Uvek ja ispadnem budala.” „Nikad me ne sluša.” „Svi muškarci su isti.” „Niko me ne razume.”

Šta se dešava: jedna ili dve situacije su postale celina.

Pitanje: „Uvek? Baš uvek? Daj mi jedan dan kad nije bilo tako.”

Naš primer — ovo je pola razgovora u kafani:

— Svi muškarci su isti. — Baš svi? — Pa svi koje znam. — Koliko ih znaš? — Ne znam... pet, šest. — Znači pet, šest ljudi je „svi muškarci”? — Dobro, nisu svi. Ali većina.

→ „Većina” je napredak. „Većina” se može proveriti. „Svi” ne može.

b) Modalni operator nužnosti — „moram”, „treba”, „ne smem”

Kako zvuči: „Moram da radim.” „Treba da budem bolji sin.” „Ne smem da odbijem.”

Šta se dešava: želja je prevedena u obaveznu, a obaveza se ne preispituje.

Pitanje: „Šta se desi ako ne?” — i onda pusti tišinu. Odgovor je obično vrlo konkretan i mnogo manji od straha.

Naš primer:

— Moram da idem kod majke svake nedelje. — Šta se desi ako ne odeš? — ...naljutiće se. — I? — Pa... ništa. Biće hladna dve nedelje. — A šta se desi ako odeš svake nedelje? — Ja sam iscrpljen.

Tu se pojavljuje izbor. Do tada ga nije bilo.

c) Modalni operator mogućnosti — „ne mogu”

Kako zvuči: „Ne mogu to.” „Nije moguće.” „Nema šanse.”

Pitanje: „Šta te sprečava?” ili „Šta bi ti trebalo da bi mogao?”

Naš primer — ključna razlika:

— *Ne mogu da tražim više novce.* — *Šta te sprečava?* — *...ništa me ne sprečava.* — *Znači možeš, ali nećeš?* — *Znači ne smem.*

→ „Ne mogu” je bilo „ne smem”. Sada znamo gde je posao: kod zabrane, ne kod sposobnosti.

5.4 ŠTA OVO NIJE

Meta model nije ispitivanje. Nije advokat koji te hvata u reči. Nije ni tehnika kojom se ljudi „provlače” kroz logiku.

Ovo je najvažnija napomena u poglavlju:

Meta model se koristi samo kad ti je čovek dao dozvolu da ga pitaš — ili kad si ti taj čovek i pitaš sebe.

Ako ga primeniš na ženi koja ti se žali na posao, ona će se osetiti napadnutom. Ako ga primeniš na šefu, izgubićeš posao. Ako ga primeniš na sebi u pogrešnom trenutku, bićeš sebi tužilac.

Kada radi: kad čovek želi da vidi. Kad je u problemu zaglavio i traži izlaz. **Kada ne radi:** kad čovek želi da ga saslušaš.

B2. JEZIK KOJI OTVARA (MILTON MODEL)

Meta model seče. Milton model — obrnuto — pušta.

Ovo je jezik Milтона Ericksona, hipnoterapeuta koga su Bandler i Grinder našli u snimcima. Erickson je govorio izuzetno nejasno, i ljudi su izlazili iz razgovora sa njim osećajući da su rešili nešto što nije bilo rečeno.

Zašto nejasnoća radi: kad rečenica nije dovršena, čovek je dovrši sam. A ono što čovek sam dovrši — to je njegovo. Nema otpora, jer nema šta da se ospori.

ŠEST OBRAZACA (I NJIHOVA SVRHA)

1. Neodređene imenice i glagoli

„Neki ljudi osete olakšanje kad to konačno kažu.” „Postoji način da se to sredi.”

Čovek ubeleži svoju verziju. Ti nisi obećao ništa.

2. Brisanje subjekta

„Smatra se da je to važno.” „Kažu da se tada javlja mir.”

Nema ko kaže. Nema ko da se ospori.

3. Nominalizacije

„Olakšanje može da dođe i pre nego što razumeš odakle.” „Mir nije uvek vezan za odluku.”

„Olakšanje” i „mir” ne mogu da se uhvate za reč. Ali se oseće.

4. Pretpostavke umesto tvrdnji

„Kada počneš da primećuješ, stvari se menjaju.” (pretpostavka: počćeš) „Pre nego što nastavimo, dozvoli mi jednu stvar.” (pretpostavka: nastavljamo)

5. Vezani uzroci i posledice

„Dok sediš tako i slušaš kišu, možeš da primetiš kako se ramena spuštaju.”

Nije „spusti ramena”. To je naredba. Ovo je: „dok X, možeš da primetiš Y”. Um to prihvati jer nije naredba.

6. Dvostruko vezivanje

„Da li ćeš to uraditi danas, ili ćeš prvo da spavaš pa sutra?”

Oba odgovora vode ka istom. Ovo je najmoćniji i najopasniji obrazac u celoj knjizi — i zato ću ga u četvrtom delu raskrinkati detaljno.

KADA SE MILTON KORISTI, A KADA ZLOUPOTREBLJAVA

Ispravna upotreba: kad čovek zna šta treba, ali ne ume da počne. Milton mu daje prostor da sam sebi dozvoli. Ovde su tihe reči samo ram, slika je njegova.

Zloupotreba: kad ti treba da čovek uradi ono što si ti zamislio, a da ne primeti. To nije razgovor, to je navlačenje.

Razlika je jednostavna:

Ako koristiš nejasnoću da bi čovek došao do svoje slike — to je coaching. Ako koristiš nejasnoću da bi čovek došao do tvoje slike — to je manipulacija.

Nema treće.

Ima još jedna stvar, praktična: Milton model je jezik koji ljudi sami koriste kad su u transu — kad su duboko u sebi, kad pričaju o teškoj stvari, kad traže. Ako hoćeš da čuješ šta čovek zaista nosi, slušaj njegove nejasne rečenice. Tamo je.

B3. KAKO SE MENJA UVERENJE A DA SE NE SVAĐAŠ

Postoji pravilo koje važi svuda, i koje svi znaju a niko ne poštuje:

Ne možeš nekome oduzeti uverenje tako što ćeš mu reći da nije tačno.

Uverenje nije stavka koju čovek drži u ruci. Uverenje je nosivi zid. Ako mu ga izbiješ, kuća pada — i zato se čovek bori do kraja, i zato svađe o uverenjima nikad ne uspeavaju.

Robert Dilts je razvio pristup koji ne ruši zid. Zove se **Sleight of Mouth** — „veština usta”. Ideja je: ne diraj uverenje, promeni **okvir** u kome uverenje stoji. Ista rečenica u drugom okviru nosi drugo značenje.

ČETRNAEST POTEZA (I NJIHOVI NAŠI PRIMERI)

Recimo da klijent kaže: „**Ako naplatim više, izgubiću ljude.**”

1. Namera

Pitaj koja je namera iza uverenja.

„Šta ovo uverenje čuva?” — „Čuva me od toga da ispadnem pohlepan.”

Namera je dobra. To priznajemo naglas, i time se otpor prepolovi.

2. Redefinicija

Zameni jednu reč uverenja srodnom.

„Kad kažeš ‘izgubiću’, misliš na ‘neće više dolaziti’ ili na ‘neće me poštovati?’”

Ispostavi se da je „gubitak” u stvari dve različite stvari. Prva se ne događa. Druga se dogodi — ali ne zbog cene.

3. Posledica

Pitaj šta uverenje proizvodi.

„Ako zadržiš ovu cenu, šta se desi za godinu dana?”

Često se pokaže da uverenje, koje čuva od gubitka ljudi, dovede do gubitka posla. Zid se sam nagne.

4. Razbiti na manje delove

Spusti na konkretno.

„Koji tačno klijent bi otišao? Daj mi ime.”

Uopšteno uverenje se ne može braniti imenom. „Svi bi otišli” postaje „možda Marko” — a Marko je jedna osoba, ne sudbina.

5. Podići na viši nivo

Pitaj za svrhu iznad.

„Zašto ti je važno da zadržiš ljude?”

Dolazi se do toga da je važno — poštenje, dobar rad, mirno spavanje. I onda: da li je niska cena zaista u službi te svrhe?

6. Kontraprimer

Nađi jedan slučaj koji ruši pravilo.

„Znaš li nekog ko je podigao cenu i zadržao ljude?”

Ne mora biti tačno iz njegove branše. Dovoljan je jedan izuzetak da „ako” izgubi snagu.

7. Hijerarhija kriterijuma

Stavi dva kriterijuma jedan iznad drugog.

„Šta ti je važnije — da imaš više, ili da ne ispadneš pohlepan?”

Ne biraš ti. On bira. Ali čim bira, uverenje nije više apsolutno.

8. Promena veličine okvira

Proširi ili suzi vreme, prostor, broj ljudi.

„Posmatraj to od 65. godine. Šta bi tada mislio o ceni?”

9. Meta-okvir

Izađi iz sadržaja u proces.

„Kako to da ovo uverenje traje toliko dugo?”

Ovo je pitanje o uverenju, ne o ceni. Čovek postane posmatrač sopstvenog uma.

10. Primeni na sebe

Okreni uverenje ka onome koji ga nosi.

„Da li bi cenio čoveka koji radi dobro a naplaćuje ispod cene?”

Skoro nikad ne. Time uverenje počne da se samouspostavlja protiv sebe.

11. Model sveta

Pitaj čije je to uverenje.

„Čije reči su to? Kako je to zvučalo kad si to prvi put čuo?”

Najčešći odgovor: očev glas, majčin glas, nastavnik, neki gazda iz 2009. Kad čovek čuje **čiji** je glas, uverenje se odlepi od njega. Više nije njegovo — pozajmljeno je.

12. Druga namera

Pretpostavi da postoji i druga, skrivena namera.

„Šta još ovo uverenje radi za tebe — osim što te čuva od pohlepe?”

13. Identitet

Pomeri sa ponašanja na osobu.

„Da li si ti čovek koji naplaćuje pošteno, ili čovek koji naplaćuje malo?”

Ovo je najснаžniji potez. Skoro svako bira prvo.

14. Promena okvira vremena

Stavi uverenje u budućnost ili prošlost.

„Kad bi za deset godina gledao na ovu odluku, šta bi ti bilo važno?”

KAKO SE OVO KORISTI A DA NE BUDE TRIK

Ovo je najveća opasnost cele knjige. Sleight of Mouth je toliko efikasan da može njime da se natera čovek da prihvati bilo šta.

Tri pravila, i nema četvrtog:

1. **Ne koristi potez koji nema osnovu u njegovoj stvarnosti.** Ako ga pitaš „koji tačno klijent bi otišao” a on nema ni jednog — potez je pošten. Ako izmišljaš — lažeš.
2. **Ne vodi ka zaključku koji si ti odredio.** Vodi ka njegovom. Ako on izabere da zadrži cenu — to je njegova odluka i tvoja procena treba da je prihvati.
3. **Nikad ne koristi dva poteza u istoj rečenici.** Kad se potezi slažu, čovek oseća da je opkoljen. Tada se brani zidom koji nikad ne padne.

U praksi se najbolji rezultat dobija prvim i jedanaestim potezom: „Koja je namera iza ovoga?” i „Čije reči su to?” Ostalo je fino podešavanje. Ljudi koji znaju Sleight of Mouth a ne znaju ova dva pitanja — znaju tehniku bez zanata.

B4. NAŠIH DESET REČENICA

Ovo poglavlje ne postoji u nijednoj NLP knjizi. Napisao sam ga iz razgovora.

Deset rečenica koje u ovoj zemlji rade više od bilo koje tehnike. Svaka je meta-model obrazac u našem ruhu, i svaka ima jedan ispravan način da se obradi — i tri pogrešna.

1. „Ma ko sam ja”

Šta je: generalizacija identiteta. Nije „ne znam”, nije „nisam siguran” — nego „ja nisam taj tip čoveka”.

Šta čuva: zaštitu od sramote. Ako se ne prijaviš, ne možeš da izgubiš.

Kako se obrađuje: ne ubeđivanjem. Nikad. Ubeđivanje samo potvrđuje da je nivo identiteta pravi.

„Ko sam ja — u čemu? Za koji konkretno posao?” — „Pa za direktora.” — „A za majstora si bio dovoljan? Kako si tamo postao?”

Šta ne radi: - „Ma jesi ti, samo se ne ceniš” (ublažavanje → on se brani jače) - „Svi tako misle pa uspeju” (uopštavanje → nipodištavanje) - „A ko je onda taj neko?” (izazov → svađa)

2. „Šta će selo reći”

Šta je: presupozicija nepoznatog gledaoca. „Selo” je izmišljeni sudija koji nikad ne izlazi na svedočenje.

Šta čuva: pripadnost. Čovek radije bira tuđe mišljenje nego svoju sramotu.

Kako se obrađuje: traži se ime.

„Ko će reći? Daj mi ime.” — „Pa... ne znam, ljudi.” — „Koji ljudi? Komšija Mika? Tetka?” — „Pa tetka Ranka će da priča.” — „A šta tačno ona može da uradi?” — „...pa ništa. Samo da priča.”

Tu se lomi. „Selo” se smanjilo na tetku Ranku, a tetka Ranka ne može ništa.

Ključ: ovo pitanje mora biti mirno. Ako zvuči kao da ga hvatam u laži, on će braniti tetku Ranku.

3. „Ne mogu ja to”

Šta je: modalni operator mogućnosti. Uvek lažan u bukvalnom smislu, uvek istinit u funkcionalnom.

Šta čuva: odbijanje odgovornosti. Ako ne mogu, nisam kriv.

Kako se obrađuje: razlikovanjem tri stvari.

„Kad kažeš ‘ne mogu’ — je li to ‘ne umem’, ‘ne smem’, ili ‘neću’?”

- **ne umem** → učenje
- **ne smem** → zabrana, tu je posao
- **neću** → izbor, i to je legitimno

Zašto radi: čovek često nikad nije razdvojio te tri stvari. Kad ih razdvoji, obično se ispostavi da je „ne smem” — a zabrana ima autora, i autor se može naći.

4. „Moram”

Šta je: operator nužnosti bez spoljnog izvora. Rečenica u kojoj nema ko je naredio.

Šta čuva: mir. Ako je obaveza, nije izbor — a ako nije izbor, nisam odgovoran za posledice.

Kako se obrađuje: „Šta se desi ako ne?” I onda — tišina. Pusti je da traje duže nego što ti je prijatno. Prvi odgovor je obično katastrofa. Drugi je stvarnost.

Naš primer iz prakse:

— Moram da idem na slavu kod rodbine. — Šta se desi ako ne odeš? — Neće mi oprostiti. — Šta će uraditi? — Neće mi se javljati mesec dana. — A šta se desi ako odeš? — Izgubim tri dana i 200 evra. — Koja cena je veća?

Nisam rekao „nemoj da ideš”. Nisam ni rekao da je u redu ne ići. Sam je sabrao, i to je njegov sabirak.

5. „Nije to za mene”

Šta je: tvrdnja o identitetu, koja zaključava sve ishode ispod sebe.

Šta čuva: odustajanje unapred. Ne mora da proba, pa ne može da ne uspe.

Kako se obrađuje: traži se kontraprimer sa istim nivoom.

„Šta je bilo za tebe? Kad si poslednji put uradio nešto što nije bilo za tebe?”

Skoro svako ima takav primer. Kad ga nađe, „nije za mene” postaje „nije bilo za mene, do tada”.

6. „Trpi, proći će”

Šta je: generalizacija o vremenu. Najstarija rečenica u regionu, i verovatno najskuplja.

Šta čuva: dostojanstvo. Trpljenje je kod nas vrlina, često jedina koju čovek oseća da ima.

Kako se obrađuje: ne napadom na trpljenje. Trpljenje se poštuje — i onda se pita za cenu.

„Trpiš koliko?” — „Dvadeset godina.” — „Da ti je neko 2005. rekao da će trajati još dvadeset, šta bi rekao?” — „Da je luda.” — „Pa... nije trajalo dvadeset. Trajalo je dvadeset godina puta svaki dan.”

Zašto radi: ne kažeš da je trpljenje glupo. Kažeš da se trpljenje sabira.

7. „Snalaziću se”

Šta je: brisanje plana. Rečenica koja zamenjuje pripremu.

Šta čuva: ponos na sposobnost. Kod nas je snalaženje vrlina, i stvarno jeste — kad je u funkciji.

Kako se obrađuje: pretvara se u konkretno.

„Kako ćeš se snaći?” — „Pa, smisliću.” — „Ako bi morao da mi opišeš prvi korak, koji je?” — „... Pitao bih Marka.” — „Kad?” — „Sutra.”

Snalaženje nije nestalo. Dobilo je datum. A datum je razlika između plana i nade.

8. „Nije fer”

Šta je: komparativ bez osnove, prerušen u moral.

Šta čuva: osećaj pravde, koji je kod nas često važniji od ishoda. Čovek radije gubi nego da bude u krivu.

Kako se obrađuje: traži se mera.

„Šta bi bilo fer?” — „Da se sve podeli jednako.” — „Jednako po čemu — po uloženom, po potrebi, po broju godina?” — „...po uloženom.”

Tu se „fer” iz morala pretvara u kriterijum. A kriterijum se može pregovarati. Moral ne može.

9. „Ja sam samo hteo da pomognem”

Šta je: složena jednakost između namere i posledice. Najčešća rečenica onih koji preuzimaju tuđi teret.

Šta čuva: identitet dobrog čoveka — i to je jedina stvar koja ga drži u iscrpljujućem odnosu.

Kako se obrađuje: razdvajanjem.

„Da, hteo si da pomogneš. Šta se desilo posle?” — „Ništa. On se navikao.” — „Dakle namera je bila pomoći, a posledica je bila — navika.”

Ovo je jedan od retkih trenutaka kad čovek počne da plače u sesiji. Ne zato što si ga povredio, nego zato što je prvi put video da je njegova dobra namera napravila štetu, i da to ne znači da je loš čovek.

10. „Sve je u redu”

Šta je: brisanje, i to najopasnije — jer je društveno nagrađeno.

Šta čuva: mir u sobi. Cena je mir u čoveku.

Kako se obrađuje: ne veruješ, ali ne osporavaš.

„U redu je. A da nije u redu — šta bi bilo?” — „...ne bih mogla da izdržim.” — „Znači mora biti u redu, da bi mogla da izdržiš.”

Ovo nije raskrinkavanje. Ovo je priznanje da „u redu” ima svrhu: drži čoveka na nogama. I onda se pita: koliko dugo može da te drži?

ŠTA SVE OVE REČENICE IMAJU ZAJEDNIČKO

Sve su to **rečenice koje čuvaju nešto dobro** — dostojanstvo, pripadnost, mir, identitet, pravdu.

Nijedna nije glupa. Nijedna nije laž u nameri.

Laž je u ceni. Svaka od njih plaća nečim što čovek ne vidi na računu.

To je ceo posao razgovora: ne ukloniti rečenicu, nego pokazati račun.

Praktična vežba pre nego što pređeš dalje: uzmi svoju jednu rečenicu sa ovog spiska — onu koja te je najviše pogodila čitajući — i napiši je u svesci. Onda napiši: šta ona čuva, i šta plaća. Ne moraš ništa da menjaš. Samo napiši.

PRILOG C

TAMNA STRANA

DVADESET POTEZA · SEDAM FILTERA · LINIJA KOJU NE PRELAZIŠ

C1. ZAŠTO UOPŠTE GOVORITI O MRAČNOM

Postoji razlog zbog kog ovaj prilog nije skraćen, i zbog kog nije na kraju kao fusnota.

Iste tehnike koje pomažu — mogu i da naude. Ne postoje dve vrste NLP-a, „svetli” i „tamni”. Postoji jedan skup alata, i dve vrste ljudi koji ga drže.

Zato pitanje nije „da li da znam mračnu stranu”. Pitanje je: **da li ću je prepoznati kad mi se desi.**

A dešava se. U prodaji, u politici, u firmi, u porodici, u vezi, u odeljenju. I najčešće se ne prepozna — jer izgleda kao ljubav, kao briga, kao stručnost, kao „samo sam hteo najbolje”.

Moje mišljenje: čovek koji ne zna kako se manipuliše ne može da se odbrani. Ne zato što je naivan — nego zato što odbrana traži ime. A ono što nema ime, ne vidi se.

Ovaj prilog ima tri dela: 1. **Dvadeset poteza** — kako izgledaju, kako zvuče na našem jeziku, i kako se prepoznaju. 2. **Sedam filtera** — šta se radi kad ih prepoznaš. 3. **Linija** — gde prestaje razgovor, a počinje upotreba.

C2. DVADESET POTEZA

Potezi su grupisani po tome **šta traže od tebe**, ne po tome kako izgledaju.

GRUPA I — „SVI TO RADE” (TRAŽE PRIPADANJE)

1. Stado

Kako zvuči:

„Svi to rade.” „Sad je tako.” „Niko više ne radi drugačije.”

Šta traži: da se ne osećaš izdvojeno, i da ne pitaš.

Zašto radi: čovek bi radije bio u krivu sa većinom nego u pravu sam. To nije glupost — to je potreba za pripadanjem, jedna od osnovnih.

Kako se prepoznaje: Pitaj jedno pitanje: „**Koji tačno svi?**” Ako nema imena — potez je prazan.

Kako se odbija (bez svađe):

„Verujem da većina radi tako. Ja gledam svoj slučaj.”

(Ne „svi lažu” — to je svađa. Nego: priznaj većinu, zadrži sebe.)

2. Uslovna ljubav

Kako zvuči:

„Ako me voliš, uradićeš to.” „Kum se ne odbija.” „Pravi prijatelj bi našao.”

Šta traži: dokaz odanosti, umesto dogovora.

Zašto radi: meša dve stvari koje nisu povezane — osećanje i postupak. I to tako da se odbijanje postupka oseti kao odbijanje osobe.

Kako se prepoznaje: Pitaj: „**Kako je to dvoje povezano?**” Ako veza ne može da se objasni — veze nema.

Kako se odbija:

„*Volim te. To ne menja odgovor.*”

Jedna rečenica. Bez objašnjavanja.

3. Ismevanje prerušeno u šalu

Kako zvuči:

„*Šala je, šta se ljutiš.*” „*Ne mogu ni da te zezam.*” „*Svi se smeju osim tebe.*”

Šta traži: da prihvatiš poniženje da ne bi ispao dosadan.

Zašto radi: dvostruko vezivanje. Ako se naljutiš — nemaš smisla za humor. Ako se ne naljutiš — prihvatio si.

Kako se prepoznaje: Ko se smeje? Ako se smeju svi osim tebe, to nije šala. Šala je kad se smeju obojica.

Kako se odbija:

„*Nije smešno. Nemoj to.*”

Bez smeha. Bez ljutnje. Jedna rečenica, i onda tišina.

GRUPA II — „TI SI KRIV” (TRAŽE KRIVICU)

4. Premeštanje krivice

Kako zvuči:

„Ti si ga nervirao.” „Da si ćutao, ne bi bilo.” „Sam si tražio.”

Šta traži: da tuđe ponašanje postane tvoja odgovornost.

Kako se prepoznaje: Ključna reč: „**zbog tebe**”. Ako je u rečenici — proveriti da li je tu zaista tvoja polovina.

Kako se odbija:

„Video sam svoj deo. Koji je tvoj?”

Ovo je najbolji potez u celom prilogu. Ne negira ništa, priznaje svoje, i vraća pitanje.

5. Klizav teren

Kako zvuči:

„Ako sad popustiš, sutra će tražiti sve.” „Počećeš da kasniš, pa ćeš izgubiti posao, pa...” „Danas kafa, sutra droga.”

Šta traži: da strah od posledice zameni razgovor o stvari.

Zašto radi: zato što je prvi korak uvek mali, a poslednji uvek katastrofa. A veza između njih se nikad ne dokaže.

Kako se prepoznaje: Pitaj: „**Šta je sledeći korak — konkretno?**” Obično nema odgovora, samo opšte „pa znaš kako to ide”.

Kako se odbija:

„Razgovaramo o danas. Sutra ćemo o sutra.”

6. Ad hominem (napad na osobu, ne na stvar)

Kako zvuči:

„Ko si ti da ovo pričaš.” „Pa ti ni svoj život nisi sredio.” „Rekao si to i prošli put, pa nije bilo tačno.”

Šta traži: da se argument odbaci bez da se pogleda.

Kako se prepoznaje: Pitanje: „Da li je ovo o onome što sam rekao, ili o meni?” Ako je o tebi — argument nije ni razmatran.

Kako se odbija:

„Možda si u pravu o meni. A ovo što sam rekao — stoji li?”

(Ovo je teško izgovoriti. Ali radi, jer ne traži da budeš savršen da bi bio u pravu.)

GRUPA III — „NE MORAŠ DA RAZMIŠLJAŠ” (TRAŽE DA SE NE MISLI)

7. Jednostavno rešenje

Kako zvuči:

„Sve što treba je...” „Jedan trik i rešeno.” „Znaš šta ti je činiti.”

Šta traži: da se odustane od složenosti problema.

Zašto radi: složeni problemi iscrpljuju. Ponuda za jednostavno rešenje je olakšanje — a olakšanje se ne proverava.

Kako se prepoznaje: Pitaj: „Šta je prvi korak?” Ako je odgovor opšti („veruj u sebe”, „promeni mindset”) — nije rešenje, nego naslov.

8. Naučni dokaz (bez dokaza)

Kako zvuči:

„Istraživanja pokazuju...” „Naučno je dokazano...” „Stručnjaci kažu...”

Šta traži: da autoritet zameni proveru.

Ovo je posebno važno za ovu knjigu, jer i sam NLP često koristi ovaj potez.

Kako se prepoznaje: Pitaj: „Koje istraživanje?” Ako nema autora, godine i uzorka — nije dokaz, nego ukras.

(Ista mera važi za ovu knjigu. Zato na kraju stoji poglavlje o nauci — da bi se znalo šta je prover, a šta je opažanje.)

9. Ponavljanje

Kako zvuči: Ista rečenica, tri puta, u tri različita oblika, kroz tri razgovora.

Šta traži: da se prihvati kao istina zato što je poznato.

Zašto radi: poznatost se meša sa tačnošću. Ono što smo čuli više puta deluje istinitije od onog što smo čuli jednom — bez obzira na tačnost.

Kako se prepoznaje: Primeti da **znaš rečenicu napamet**. Kad možeš da je dovršiš pre nego što je izgovorena — to je ponavljanje, ne argument.

GRUPA IV — „OSEĆAJ, NE ČINJENICA” (TRAŽE EMOCIJU)

10. Ukopavanje u prošlost (nostalgija)

Kako zvuči:

„Kad smo bili mladi...” „Nekad je bilo bolje.” „Seti se kako je bilo lepo.”

Šta traži: da se sadašnjost odbaci u ime prošlosti.

Kako se prepoznaje: Pitaj: „Šta je bilo bolje — tačno?” Obično se ispostavi da je bolje bilo **biti mlad**, a ne vreme.

11. Stvaranje sumnje

Kako zvuči:

„Nisam siguran da si dobro razumeo.” „Možda ti se čini.” „Sigurno si pogrešno shvatio.”

Šta traži: da čovek posumnja u sopstvenu percepciju.

Zašto je najopasniji: ovo je potez koji godinama razgrađuje čovekovo poverenje u sebe. Ne menja mišljenje — menja **sposobnost da se ima mišljenje**.

Kako se prepoznaje: Simptom: **čovek počne da zapisuje razgovore**, jer ne veruje svom pamćenju. Ili pita treću osobu „jesam li dobro čuo”.

Kako se odbija:

„Razumem da se ne slažeš. Ali čuo sam tačno to.”

Ne braniš se. **Držiš svoju verziju.**

12. Dvostruko vezivanje

Kako zvuči:

„Da li ćeš to uraditi danas ili ćeš prvo da spavaš pa sutra?” „Hoćeš da mi pomogneš, ili ti je svejedno?”

Šta traži: da oba odgovora vode ka istom.

Zašto radi: čovek odgovara na pitanje, a ne primeti da je izbor lažan.

Kako se prepoznaje: Pitaj: „A koja je treća opcija?”

Skoro uvek postoji. Ako ne postoji — reci: „Neću ni jedno.”

13. Spasilac

Kako zvuči:

„Samo sam hteo da pomognem.” „Da nisam ja, ti bi...” „Nemaš ti pojma koliko sam se ja za tebe žrtvovao.”

Šta traži: da dug bude veći od razgovora.

Zašto je podmukao: namera je zaista bila dobra. To je istina. Ali iz dobre namere se stvara **dug koji se nikad ne otplati** — i to je potez.

Kako se prepoznaje: Ključna rečenica: „Posle svega što sam uradio za tebe.” Ako se javlja u svađi — nije ljubav, nego račun.

GRUPA V — „NE SMEŠ DA ODEŠ” (TRAŽE DA OSTANEŠ)

14. Žrtva

Kako zvuči:

„Ja sam uvek ta koja ispašta.” „Ti nikad ne vidiš mene.” „Svi me iskorišćavaju.”

Šta traži: da tuđi osećaj krivice bude veći od tvog prava da odeš.

Kako se prepoznaje: Ovo nije lako, jer je nepravda često stvarna. Zato pitanje nije „da li je istina” — nego: „Šta se desi kad predložim rešenje?”

Ako se predlog odbije i nastavi priča — onda nije traženje rešenja, nego traženje svedoka.

15. Izdaja

Kako zvuči:

„Posle svega, ti mene ovako.” „Znao sam da ćeš me izdati.” „Nisi nikad bio uz mene.”

Šta traži: da odlazak bude moralni prekršaj, a ne odluka.

Kako se odbija:

„Nije izdaja. To je moja odluka. Znam da je teško.”

16. Tajna

Kako zvuči:

„Nemoj nikom da kažeš.” „Samo između nas.” „Ako sazna, gotovo je.”

Šta traži: vezivanje kroz zajedničku tajnu.

Kako se prepoznaje: Pitaj se: „Da li bih ovo rekao i pred nekim trećim?” Ako ne — tajna nije poklon, nego lanac.

GRUPA VI — „NE VERUJ SEBI” (TRAŽE DA SE ODUSTANE)

17. Card stacking (pristrasno biranje činjenica)

Kako zvuči: Sve što je radio dobro — prećutano. Sve što nije — nabrojano, po redu, sa datumima.

Šta traži: da slika bude potpuna, a nije.

Kako se prepoznaje: Pitaj: „Šta je urađeno dobro?” Ako odgovor ne postoji — nije pregled, nego optužnica.

18. Krivica za postojanje

Kako zvuči:

„Da te nije bilo, ja bih...” „Zbog tebe nisam...” „Ja sam se odrekla svega.”

Šta traži: da čovek misli da je njegovo postojanje dug.

Ovo je najteži potez, i najčešće dolazi od roditelja, iz iscrpljenosti, bez zle namere.

Kako se odbija (u glavi, ne naglas):

„Nisam ja razlog tvog života. Bio sam dete.”

Ovo se ne kaže naglas, jer bi bilo okrutno. Ali se misli, jer je tačno.

19. Kontrola kroz brigu

Kako zvuči:

„Samo se brinem za tebe.” „Ne bih ti to rekao da mi nije stalo.” „Radiš kako hoćeš, ali...”

Šta traži: da kontrola bude ljubav.

Kako se prepoznaje: Pitaj: „Šta se desi ako ne poslušam?” Ako je posledica hladnoća, tišina ili krivica — nije briga, nego uslov.

20. Predstavljanje sebe kao autoriteta

Kako zvuči:

„Ja znam ljude.” „Ja sam kroz sve to prošao.” „Veruj mi, nemoj da pitaš druge.”

Šta traži: da se iskustvo zameni **monopolom na tumačenje.**

Zašto je opasno u našem kontekstu: kod nas se autoritet ne dovodi u pitanje, jer je poštovanje vaspitano kao vrlina. I zato se ovaj potez retko prepozna — jer izgleda kao mudrost.

Kako se prepoznaje: Pitaj: „Da li mi kažeš šta da mislim, ili mi pomažeš da mislim?”

C3. SEDAM FILTERA

Ovo nije lista tehnika za odbranu. Ovo je **redosled** — kako se prolazi kroz situaciju, korak po korak.

Filter 1 — Imenuj potez (u sebi)

Prvo ne uradi ništa. Prvo **prepoznaj**.

„Ovo je klizav teren.” „Ovo je uslovna ljubav.” „Ovo je premeštanje krivice.”

Ne izgovaraj to naglas. Imena su za tebe — da potez prestane da bude nevidljiv.

Zašto prvo ovo: dok nema imena, telo reaguje pre misli, i braniš se pogrešno.

Filter 2 — Proveri signal, ne interpretaciju

Pitaj: „**Šta sam čuo, tačno?**”

Ne „on me manipuliše”. Nego: „rekao je: *posle svega što sam uradio za tebe.*”

Tačan citat je dokaz. Osećaj nije dokaz — ali je podatak.

Filter 3 — Pitanje, ne optužba

Nikad ne: „**Ti mnom manipuluješ.**” To je tačno, i to je početak svađe.

Nego: „**Kako je to dvoje povezano?**” ili „**Šta si time hteo da kažeš?**”

Optužba tera na odbranu. Pitanje tera na objašnjenje. A objašnjenje obično razgoliti potez.

Filter 4 — Vрати svoju polovinu, vrati im njihovu

Ovo je najkorisniji filter u celom prilogu.

„Da, bio sam grub. To je moje. Ali ti nisi bila dužna da ćutiš tri dana — to je tvoje.”

Zašto radi: ne može ti se spočitati da se braniš, jer si prvi priznao. I onda granica stoji.

Filter 5 — Gledaj obrazac, ne događaj

Jednom je slučajnost. Tri puta je obrazac.

Pitaj: „**Da li se ovo desilo i prošli put, istim rečima?**”

Ako da — nije razgovor, nego **postupak**. I onda se ne rešava razgovorom, nego odlukom.

Filter 6 — Ne objašnjavaj se previše

Ovo je najvažnije pravilo za ljude koji su odgajani da budu dobri.

Što više objašnjavaš, to si više u pregovorima. A u pregovorima je onaj koji traži — u prednosti.

„Neću.” — dovoljno je.

Ovo nije grubost. Grubost je kad nema razloga. Ovo je kad je razlog već rečen, a ponavljanje samo otvara vrata za ubeđivanje.

Filter 7 — Udalji se, pa odluči

Nikad ne odlučuj u sobi. U sobi se braniš.

Izađi. Prošetaj. Prespavaj. Onda odluči.

Zašto: potezi rade na vreme. Dok si unutra, nemaš vremena da misliš. Kad izađeš, imaš.

(Ovo zvuči jednostavno. U praksi je najteže izvesti — jer potez uvek ima razlog zašto „sad mora da se reši”.)

C4. LINIJA KOJU NE PRELAZIŠ

Ako čovek nauči sve gore, dolazi do iskušenja koje je stvarno: **da i sam počne da koristi.**

I to je razlog zašto ovo poglavlje postoji.

TRI PITANJA KOJA RAZDVAJAJU RAZGOVOR OD UPOTREBE

1. Da li bih ovo mogao da kažem naglas, pred njim?

Ako potez ne može da se izgovori — nije tehnika, nego trik. Ovo je najstroži test i najjednostavniji.

2. Da li ishod ostavlja čoveku izbor?

Ako posle tvog pitanja čovek ima **manje** izbora nego pre — to nije pomoć.

NLP koji pomera čoveka iz „ne mogu” u „mogu, i evo kako” — daje izbor. NLP koji pomera čoveka iz „neću” u „hoću” — uzima izbor.

Razlika je u smeru. Uvek.

3. Da li bih voleo da neko ovo uradi meni?

Ovo je jedino pravilo koje ne treba objašnjavati.

GDE NLP POSTAJE OPASAN — ČETIRI ZNAKA U SEBI

Ne u drugome. U sebi.

ZNAK	ŠTA ZNAČI
počneš da „vidiš kroz” ljude i to ti prija	poć si da ih posmatraš kao predmet ruke
koristiš tehniku da bi dobio	cilj nije postao njihov, nego tvoj
imaš potrebu da uvek dobiješ razgovor	razgovor je postao takmičenje
ljudi ti se posle razgovora osećaju umorno, a ne lakše	to je najsigurniji znak da si promašio

Ovaj zadnji je najkorisniji. Posle dobrog razgovora čovek ode sa osećajem da je nešto spustio. Posle manipulacije ode iscrpljen — jer je ceo razgovor bio rad za drugoga.

ETIKA NIJE PRAVILO. ETIKA JE GRANICA KOJU SAM POSTAVLJAŠ

NLP nije zaštićena profesija. Nema komore, nema licence, nema nadzora.

To znači jedno: **ako sam ne postaviš granicu — nema je.**

Zato je ovo mesto gde se knjiga završava drugačije nego ostale. Ne sa tehnikom — sa jednom rečenicom:

Ako možeš da ubediš čoveka u bilo šta, možeš i da ga uništiš. Ovo umeće nije neutralno — ono je onakvo kakav je čovek koji ga drži.

To nije pretnja. To je odgovornost, i ona se ne dijeli sa nikim.

Kraj Priloga C.

Sve što ovde piše može se koristiti u obe strane. To je razlog zbog kog je priloženo, a ne skriveno — jer odbrana počinje od imena, a ne od neznanja.

DODATAK A

KOJE DOBA — KOJA REČENICA — KOJI ALAT

TRI TABELE KOJE SE VRAĆAJU STALNO

Ovaj dodatak je napravljen da se ne čita u dahu. Služi kao pregled — kad zaboraviš gde si, vratiš se ovde i nađeš u jednom redu ono što u poglavlju traje deset strana.

A.1 DVANAEST DOBA, DVANAEST REČENICA

Svako doba ima jednu rečenicu koja ga najbolje opisuje. Ne zato što se svi tako osećaju — nego zato što ta rečenica pokazuje **gde je čovek u tom dobu**, bolje od bilo kog opisa.

GODINE	REČENICA DOBA	ŠTA SE KRIJE IZA NJE
0–3	<i>(nema reči)</i>	„da li je ovo mesto sigurno”
3–7	„Ne smem.”	zabrana je postala unutrašnja
7–12	„Ja nisam za to.”	prva presuda o sebi, kao činjenica
12–15	„Šta će oni da misle.”	publika iz odeljenja se uselila u glavu
15–18	„Niko me ne razume.”	prvi put da je sam, a ne samo usamljen
18–20	„Ako sad ne uspem, propao sam.”	nema još referencu za neuspeh
20–25	„Ma ko sam ja.”	vrednost još nije unutra
25–30	„Nije to za mene.”	identitet se brani od mogućnosti
30–35	„Moram.”	obaveza bez autora
35–40	„Nemam vremena.”	iscrpljenost je postala normala
40–45	„Je li ovo bilo moje?”	prvi put se pita autorstvo, ne uspeh
45–50	„Nije to ništa.”	sam sebi umanjuje, refleks iz detinjstva
50–55	„Ne trebam ja nikome.”	povlačenje prerušeno u ponos
55–60	„Ne moram više.”	prvi put sloboda — i praznina
60–65	„Imam sve, a nemam ništa.”	urušavanje ishoda na najvišem nivou
65+	„Sad znam. A nemam kome da kažem.”	prenos je ostao jedina svrha

Kako se koristi:

Uzmi svoju rečenicu i pitaj: **da li je izgovaram, ili je nosim?** Ako je nosiš, a ne izgovaraš — to je doba iz kog još govoriš.

A.2 KAKO SE MENJA PREPOZNAVANJE KROZ GODINE

Ovo je najvažnija tabela u knjizi, i zato je posebno.

Isti čovek, isto oko, isti um — a vidi sve manje tačno, ili sve više, zavisno od doba.

DOBA	VIDI	VERUJE SVOM SUDU	ŠTA RADI S TIM
0–12	tačno	ne — nema s čim uporedi	ćuti
12–18	tačno, i previše	ne — misli da je preterao	trpi u tišini
18–25	tačno	ne — nema referencu	trpi, zove to zrelošću
25–30	tačno	ne — plaši se da ne ispadne arogantan	trpi
30– 40	tačno	da	pregovara sa sobom
40–50	tačno	da	plaši se, pa čeka da prođe
50–60	manje	da, ali kasno	izbegava pre nego što se dogodi
60+	tačno	da	govori — ili ćuti zauvek

Dve stvari se ovde vide, i obe su važne.

Prvo: prve dve kolone se skoro ne menjaju. Čovek od dvadeset vidi isto što i čovek od pedeset. Razlika nije u očima — **razlika je u tome šta sme da uradi s onim što vidi.**

Drugo: u pedesetim se vidi manje — ali ne zato što oko slabi. Zato što se **strah pojavljuje pre pogleda.** Čovek ne gleda, jer već zna kako će se završiti. A to „već znam” je iskustvo koje je postalo

filter.

Ovo je jedina stvar u knjizi koja se kod većine ljudi pogoršava s godinama, a može da se spreči. I zato je prepoznavanje važnije od svake tehnike.

A.3 NLP ALAT PO GODINAMA – I KOJI JE U TOM DOBU OPASAN

Ovo je praktična tabela, za one koji rade sa ljudima. Za svako doba: **koji alat radi**, i **koji alat u tom dobu ne sme da se koristi**.

DOBA	ALAT KOJI RADI	ALAT KOJI JE U TOM DOBU OPASAN
0–12	sidrenje (kroz stanje, ne reči), imenovanje osećaja, prepoznavanje	sve što traži apstraktno mišljenje: Sleight of Mouth, nivoi, vremenska linija
12–18	imenovanje poteza („ovo je klizav teren”), meta model u malim dozama, perceptivne pozicije	sleight of mouth – jer tinejdžer nema meru i prihvatiće bilo šta ; Milton model (nejasnoća) – jer je već zbunjen
18–25	dobro formulisan ishod, meta model, TOTE	uvlačenje u „veliku priču” – jer još nema referencu da je prepozna
25–30	vrednosti, meta programi, cenovnik (konkretno, ne apstraktno)	duboki rad na identitetu bez iskustva – može da proizvede novu masku
30–40	sudar vrednosti, mali korak (10 %), meta model	„velika odluka” pod pritiskom – jer čovek tada ima šta da izgubi i lako pristane
40–50	perceptualne pozicije, vremenska linija, reframe	Sleight of Mouth na sopstvenom uverenju bez svedoka – jer nema ko da ga zaustavi
50–60	rad sa strahom pre događaja, jedan razgovor po razgovor	„pronađi svoju strast” i veliki planovi – jer je vreme mereno, a ne beskonačno
60+	slušanje, prenos, priča	sve tehnike koje vode ka promeni – jer tu se više ne menja, tu se sređuje

Zašto je ovo važnije od spiska alata:

Isti alat koji pomaže jednom dobu **odmaže** drugom. Sleight of Mouth je najmoćniji alat u knjizi — i najopasniji na tinejdžeru, jer ima manje referenci od onoga koji ga primenjuje.

Zlatno pravilo: tehnika se ne bira po problemu, nego po tome koliko čovek ima iskustva da je primi.

A.4 PET PITANJA ZA SVAKO DOBA

Ako treba da počneš razgovor sa čovekom, a ne znaš gde je — ovih pet pitanja otkrivaju doba u deset minuta.

PITANJE	ŠTA OTKRIVA
„Šta ti je najteže u vezi s tim?”	nivo: okruženje, sposobnost, uverenje, identitet
„Kad se to poslednji put desilo?”	da li je obrazac živ, ili je uspomena
„Ko je bio tu?”	kontekst, i često ključna osoba
„Šta si uradio?”	ponašanje, a ne priča o ponašanju
„Šta se desilo posle?”	posledica — koju čovek često nikad nije izgovorio

Zašto baš ovih pet:

Prva tri otvaraju. Sledeća dva konkretizuju. A šesto pitanje — koje nije u tabeli, jer nije pitanje nego rečenica — pravi izlaz:

„Šta bi ti pomoglo da izađeš odavde sa nečim?”

Ako postaviš samo ovih pet i ništa više, imaš bolju sesiju od većine.

A.5 ZNAKOVI REGRESIJE — U KOM DOBU JE ČOVEK SADA

Najkorisniji deo za praktičara. Čovek ima četrdeset pet godina **po godinama** — a govori kao da ima sedamnaest.

ZNAK U RAZGOVORU	U KOM DOBU JE ČOVEK SADA
traži dozvolu, plaši se tišine	0–7
mora da bude najbolji, sramota od greške	7–12
burna reakcija na kritiku, „svi me gledaju”	12–18
„ako sad ne uspem, propao sam”	18–25
„ma ko sam ja”	20–25
„moram”, nema vremena, iscrpljenost	30–40
„je li ovo bilo moje”, prve smrti	40–50
„šta ću sad”, deca otišla	50–60
ponavljanje priča, sabiranje	60+

Kako se to koristi:

Ako čovek od četrdeset pet govori kao da ima sedamnaest — **ne radi sa četrdesetpetogodišnjakom**. Radi sa sedamnaestogodišnjakom u njemu.

Alat je drugačiji, i mnogo brži. A ono što treba prvo je isto kao u pubertetu: **priznanje da je ono što vidi tačno, i da nije preterao**.

Ne objašnjenje. Priznanje.

A.6 ŠTA SE NIKAD NE GOVORI PO GODINAMA

Postoji po jedna rečenica za svako doba koja izgleda kao pomoć, a **nikad ne pomaže**. Ovo je lista za one koji rade sa ljudima, i za svakoga ko ima nekoga.

DOBA	NE GOVORI	ZAŠTO NE
0–12	„nije to ništa”	poništava osećaj, i uči da osećaj nije podatak
12–18	„pa nije to ništa” (<i>ista rečenica, ista šteta</i>)	ono što je njemu 100, tebi je 2 — i to je tačno oboje
18–25	„imaš vremena”	nema, i zna da nema — samo ti to zvuči kao uteha
25–30	„svi tako”	čovjek traži svoj slučaj, ne statistiku
30–40	„budi jak”	već je jak — nema mesto, a ne snagu
40–50	„imaš još pola”	ne znaš koliko ima, i on to zna
50–60	„vreme leči”	ne leči. Menja oblik, a ne uklanja
60+	„nemoj da razmišljaš o tome”	razmišlja, i razmišljanje nije bolest

Umesto svake od ovih, postoji jedno pitanje:

„Šta ti je najteže u vezi s tim?”

Ono ne poništava, ne uteši i ne popravlja. Samo otvara. I to je sve što treba.

DODATAK B

LJUDI I NJIHOVI POSTUPCI

OSAM PROFILA — KAKO SE PREPOZNAJU I ŠTA RADE

B.O PRE NEGO ŠTO POČNE

Ovo nije tipologija ličnosti. Nema „tipova ljudi” — ima **postupaka**, i isti čovek u različitim danima radi različito.

Ali postoje obrasci koji se ponavljaju. I kad ih prepoznaš, znaš šta da očekuješ — ne zato što je čovek predvidiv, nego zato što **obrazac jezički izdaje sam sebe**.

KAKO SE ČITA SVAKI PROFIL

Za svakog: **kako priča** → **kako se brani** → **šta stvarno traži** → **šta radi kad ga pritisneš** → **kako mu priđeš**.

I jedna stvar, važna na početku: **nijedan profil nije „loš čovek”**. Svaki ima nešto što je naučio i što mu je radilo. Problem nije u čoveku — problem je u tome što se taj obrazac **ne prilagođava**, nego radi isto u svakoj situaciji.

B.1 ONAJ KOJI SVE ZNA

Kako priča	brzo, sa puno činjenica, prekida; „to je jednostavno”, „znaš kako”
Kako se brani	objašnjavanjem — više reči znači više odbrane
Šta stvarno traži	poštovanje, jer ga negde nema
Kad ga pritisneš	postaje agresivan, ili ode u predavanje
Kako mu prideš	priznaj šta je tačno od toga što je rekao — pa pitaj „šta ti je najteže u vezi s tim”

ZAŠTO JE OPASAN ZA COACHA

Troši sesiju. I to ne sitno — često ceo sat.

Ne zato što je zao. Nego zato što mu je govor jedini način da bude vredan. Ako ne govori, nije tu.

Znak da si ušao u njegov obrazac: sam si počeo da se braniš, ili da objašnjavaš — a ne znaš kad je to počelo.

ŠTA GA POKREĆE

Strah od toga da ne bude potreban. Onaj koji sve zna ne sme da kaže „ne znam” — jer ako ne zna, ko je on.

Zato njegova prva rečenica obično nije tvrdnja, nego **provera:** „jesi li znao da...” — pitanje koje nije pitanje, nego pozivanje na poziciju.

ŠTA RADIŠ

Ne takmiči se. Ne znaš više od njega — i ako znaš, to nije važno.

Pitaj ga ono što zna: „**Kako si to rešio kad se prvi put pojavilo?**” On tada govori sa mesta iskustva, a ne sa mesta dokaza.

I onda jedno pitanje koje niko nije postavio:

„***Kad bi ovo bilo rešeno — šta bi ti bilo najteže da pustiš?***”

Tu obično zastane. Prvi put u razgovoru.

B.2 ONAJ KOJI NE ZNA ŠTA HOĆE

Kako priča	mnogo tema, nijedna do kraja; „ne znam, valjda...”, „pa ono”
Kako se brani	menjanjem teme — čim se približiš, on skrene
Šta stvarno traži	da ga neko pita pravo pitanje
Kad ga pritisneš	povlači se u „ne znam” i ćuti
Kako mu prideš	ne pitaj „šta hoćeš” — pitaj „šta nećeš”. Onda obrnuti

ZAŠTO JE TEŽAK

Zato što izgleda kao da nema problem, a ima ga više od ostalih. Njegov problem je **nedostatak vodilje** — nema kriterijum po kome bira, pa svaka opcija izgleda jednako dobra i jednako loša.

A ljudi koji nemaju kriterijum često imaju mnogo saveta od drugih. Zato mu se čini da ne zna — u stvari, **ima previše tuđih kriterijuma i nijedan svoj**.

ZAŠTO „ŠTA HOĆEŠ” NE RADI

Zato što je to pitanje iz vakuuma. Čovek bez kriterijuma ne može da odgovori — a svaki pokušaj ga uveri da je nesposoban, i onda se brani još jače.

ŠTA RADIŠ

Počni od „neću”. Svako zna šta ne želi — to je lakše, jer ne traži da se izabere, nego da se odbije.

„Šta sigurno ne želiš u sledećoj godini?” — „Ne želim da ostanem na istom mestu.” — „Šta još?” — „Ne želim da radim vikendom.” — „Šta još?”

Posle pet „neću”, pojavi se prvi „hoću” — i on je njegov, jer je došao iz odbijanja, a ne iz tuđeg spiska.

Znak da si blizu: kad prvi put kaže nešto konkretno i sam se iznenadi.

B.3 ONAJ KOME JE SVE TUĐE

Kako priča	„oni”, „ljudi”, „svi”; malo „ja” — a kad kaže „ja”, to je u trećem licu
Kako se brani	pričom o drugima — nikad o sebi
Šta stvarno traži	dozvolu da govori o sebi
Kad ga pritisneš	ljuti se: „pa ja sam dobar prema svima”
Kako mu priđeš	pitaj za njegov osećaj u tuđoj priči : „a šta je tebi bilo tu?”

OBRAZAC

Ovaj profil ima jednu rečenicu koja ga najbolje opisuje:

„***Ja sam samo hteo da pomognem.***”

A iza nje ide ceo lanac: preuzme tuđi teret → ne može da ga nosi → iscrpljuje se → **krivi one koje je spasio.**

Zato se taj čovek često oseća izdano od ljudi kojima je najviše pomogao. I tu je istina: pomogao je, i nije dobio nazad. Ali nije tražio — **računao je.**

ZAŠTO JE TO TEŠKO VIDETI

Zato što je njegova namera stvarno dobra. I zato što u našoj kulturi pomaganje nije izbor, nego vrlina — pa se ne preispituje.

A pomaganje bez granice nije pomaganje. To je **kupovina mesta u tuđem životu.**

ŠTA RADIŠ

Ne napadaj pomaganje. Ono je stvarno dobro — samo nije bilo pitanje.

Pitaj:

„**Kad si poslednji put rekao ne nekome kome je bilo teško?**”

Skoro nikad. I onda:

„**Šta se desilo posle?**” — „Ništa. Naljutio se.” — „Koliko dugo?” — „Pa... dve nedelje.”

Dve nedelje. To je cena. Kad se izgovori naglas, postaje manja od fantazije.

B.4 ONAJ KOJI JE UVEK ŽRTVA

Kako priča	„uvek”, „nikad”, „samo ja”; mnogo nepravde, po imenima i datumima
Kako se brani	dokazivanjem da je nepravda stvarna — i obično jeste
Šta stvarno traži	da neko konačno prizna da je bilo nepravedno
Kad ga pritisneš	povlači se ili napada — oboje je isto
Kako mu priđeš	prvo priznaj nepravdu. Bez toga ništa dalje ne postoji

ZAŠTO JE OVAJ PROFIL NAJTEŽI

Zato što **nije u krivu.**

Čovek koji je ceo život bio u nepravdi ima pravo da o tome govori. I svaki pokušaj da se to preusmeri — „pa dobro, šta možeš sad” — zvuči kao da mu se kaže da izmisli.

Zato ovde važi jedno pravilo, i ono je prvo:

Priznaj nepravdu pre nego što pitaš bilo šta.

Ne „razumem te” (to je fraza). Nego konkretno: „To što ti je uradio bilo je nepravedno. Nije bilo tvoja krivica.”

Tek posle toga postoji razgovor.

ZAŠTO SE NE MENJA ODMAH

Zato što je **žrtva identitet**. Ako mu oduzmeš žrtvu, oduzeo si mu celo objašnjenje života — a nisi dao novo.

Zato se ne ide na „prestani da se žališ”. Ide se na:

„To je bilo nepravedno. I sad, kad to znamo — šta bi ti sad mogao?”

Razlika je u tome što prva rečenica ne negira ništa, a druga otvara mesto. Bez prve, druga je uvreda.

I GRANICA

Ako posle tri razgovora nema ni jednog „šta bih mogao” — to nije coaching teren. To je čovek koji traži svedoka, a ne promenu. I to je legitimno — samo treba znati šta se nudi.

B.5 ONAJ KOJI KONTROLIŠE

Kako priča	daje rešenja pre nego što čuje problem; „ti treba da...”, „samo uzmi i...”
Kako se brani	brigom: „ja samo hoću najbolje”
Šta stvarno traži	sigurnost — kontrola je strah od haosa
Kad ga pritisneš	još više kontrole, ili tiho povlačenje uz osudu
Kako mu priđeš	pitaj za njegov strah, ne za njegovo mišljenje

ZAŠTO KONTROLIŠE

Ne zato što je vlastoljubiv. Zato što je u nekom trenutku **izgubio kontrolu nad nečim važnim** — i od tada je ne pušta.

To se najčešće vidi u detaljima: mora da zna gde su stvari, kako je složeno, kojim redom se radi. A kad nešto nije po njegovom — nemir, koji izgleda kao ljutnja.

Rečenica koja ga otkriva: „Ako ja ne uradim, niko neće kako treba.”

ŠTA RADIŠ

Ne bori se za kontrolu — izgubićeš, i to nije poenta.

Pitaj: „**Šta bi se desilo da ovo ostane kako jeste?**”

Obično odgovor nije katastrofa, nego nešto malo. I tu se pojavi razlika između stvarnog rizika i navike.

I onda drugo pitanje, koje je teže:

„*Kad si poslednji put pustio nešto — i ispalo je dobro?*”

Skoro svako ima takav primer. Ali ga se ne seća, jer nije bio **njegov** uspeh — pa nije upisan.

B.6 ONAJ KOJI SE ŠALI NA SVE

Kako priča	humor u svakoj rečenici; ozbiljno izbegava, čak i kad je tema teška
Kako se brani	šalom — smeh je prva odbrana, brža od misli
Šta stvarno traži	da ne mora da kaže ono što misli
Kad ga pritisneš	još više šale, ili tiho povlačenje
Kako mu priđeš	nasmej se prvo (stvarno), pa tiho: „a kad se ne bi šalio?”

ZAŠTO SE ŠALI

Najčešće zato što je u nekom trenutku otkrio da **smeh skida napetost** — i da je to jedini alat koji je imao.

To je bio dobar alat u dvanaestoj. U četrdesetoj više nije, jer više nema od čega da se brani — a navika ostaje.

Znak: šala dolazi **pre** rečenice, ne posle nje. Kao najava, ne kao komentar.

ŠTA RADIŠ

Ne uzimaj mu šalu — to je napad. Smej se stvarno, jer je često smešno.

Ali onda, u tišini posle šale:

„*A kad se ne bi šalio — šta bi rekao?*”

Ovo pitanje ne ide pre šale. Ide u pauzu posle. I mora biti tiho, jer glasno zvuči kao presuda.

B.7 ONAJ KOJI JE UVEK MIRAN (I TO NIJE MIR)

Kako priča	tiho, bez promene glasa, sve je „u redu”, ništa ga ne uzbuđuje
Kako se brani	smirenošću koja ne dozvoljava kontakt
Šta stvarno traži	da ne mora da oseti
Kad ga pritisneš	ništa se ne desi — i to je najzastrašujućiji odgovor
Kako mu priđeš	ne napadaj mir. Pitaj: „kad je poslednji put bilo da nije bilo u redu?”

ZAŠTO JE NAJTEŽI PROFIL

Zato što **nema otpora na koji možeš da se nasloniš.**

Svi ostali profili imaju nešto: emociju, priču, tvrdnju, šalu. Ovaj ima samo zid koji **izgleda kao vrlina** — i zato se ne može napasti, jer bi napad izgledao kao nezrelost.

A iza tog mira obično je jedno od dvoje:

- **čovjek koji je naučio da ne sme da oseti** (iz detinjstva — „ne plači”, „nije to ništa”),
- ili **čovjek koji je osetio previše** i prestao da oseća da bi preživeo.

Razlika je važna, ali se otkriva isto: **kroz jedno konkretno sećanje.**

ŠTA RADIŠ

Ne pitaj „kako se osećaš”. On ne zna — i pitanje ga uveri da je u kvaru.

Pitaj konkretno i o spolja:

„Kad je poslednji put bilo da nije bilo u redu?” — „Ne znam, bilo je raznih stvari.” — „Koja je bila najgora?”

Tada obično ispriča nešto što nije nikome rekao. Ne zato što je hteo — nego zato što je pitanje bilo dovoljno malo da prođe kroz zid.

B.8 ONAJ KOJI JE DOŠAO DA GA NEKO VIDI

Kako priča	puno detalja, malo pitanja; gleda da li ga slušaš
Kako se brani	pričom — ne ostavlja prostor
Šta stvarno traži	svedoka , ne rešenje
Kad ga pritisneš	osećaj da ga odbijaš
Kako mu priđeš	daj mu vreme. Onda pitaj: „šta bi ti pomoglo da izađeš odavde sa nečim?”

OVO NIJE PROMAŠAJ

Nekima je svedok jedina stvar koja je potrebna. I to je legitimno — čovek može da plati da bude saslušan, i to je pošteno ako se zna šta se nudi.

Ali mora da se zna.

Zato posle treće sesije, ako nema pomeranja, pitaj direktno:

„Da li želiš da radiš na ovome, ili želiš da budeš saslušan?”

Oba su u redu. Prvo traži rad, drugo traži vreme. Ali mešanje oba je ono što čoveka ostavi u istom mestu posle mesec dana.

ŠTA SE DEŠAVA AKO NE PITAŠ

Čovek izlazi zadovoljan sa svake sesije — i ništa se ne menja. A posle tri meseca, kad shvati, oseća se prevarenim. I to je jedina stvarna šteta u ovom poslu.

B.9 KAKO SE PROFIL POGREŠNO PROČITA

Ovo je najvažniji deo dodatka, i najkraći.

IZGLEDA KAO	A NIJE	ZAŠTO SE POGREŠI
„sve zna”	samouveren	to je strah da ne bude potreban
„ne zna šta hoće”	nezreo	nema kriterijum, a ima previše tuđih
„sve tuđe”	dobar čovek	pomaganje je kupovina mesta
„žrtva”	slab	nepravda je stvarna, i on je preživeo
„kontroliše”	vlastoljubiv	izgubio je kontrolu nad nečim važnim
„šaljivdžija”	površan	smeh je jedini alat koji je imao
„miran”	zreo	zid koji izgleda kao vrlina
„dobar slušalac” (<i>o sebi</i>)	coach	svedok nije isto što i rad

Pravilo:

Nikad ne zaključči iz jednog razgovora. Dva puta proveriti — a treći put pitaj.

Najbolji praktičar nije onaj koji najviše prepozna. Nego onaj koji najmanje pretpostavi.

DODATAK C

TRIDESET DANA, TRIDESET MINUTA

PROGRAM KOJI SE RADI SAM — DESET MINUTA DNEVNO

C. o KAKO SE RADI

Ne treba ti ništa osim sveske i deset minuta. Ne aplikacija, ne kurs, ne društvo.

Pravila:

1. **Jedna vežba dnevno, u istom delu dana.** Ujutru pre kafe, ili uveče pre spavanja.
2. **Ne preskači da bi nadoknadio.** Ako propustiš — nastavi sutra, ne radi dve.
3. **Piši rukom.** Ne zato što je romantično — nego zato što ruka usporava misao, a usporena misao je tačnija.
4. **Ne mora da ispadne dobro.** Ovo nije škola. Ovo je gledanje.

Zašto trideset dana: zato što je to dovoljno dugo da se pojavi razlika, a dovoljno kratko da se ne odustane.

I jedno upozorenje: ako u toku programa naiđeš na nešto što te preplavi — stani. Ne treba sve odjednom. Nije trka.

PRVA NEDELJA — GLEDANJE

Cilj nedelje: da počneš da vidiš ono što ti se već dešava.

DAN 1 — SNIMAK, A NE PLAN

Uzmi stranu i napiši, bez popravljanja:

Imam __ godina.
Radim _____, i to traje __ godina.
Nije moje: _____
Bilo je tuđe: _____
Plašim se: _____
Ne znam: _____

Ne planiraj ništa. Ovo je fotografija, ne plan.

DAN 2 — TRI PONAVLJANJA

Napiši tri stvari koje ti se ponavljaju. Isti razgovor, isti problem, isti osećaj.

Za svaku: **koliko dugo?**

DAN 3 — REČENICA DOBA

Iz Dodatka A nađi svoju rečenicu. Napiši je na vrhu strane.

Onda napiši: **da li je izgovaram ili je nosim?**

DAN 4 — ŠTA NEĆU

Napiši deset stvari koje **sigurno ne želiš** u sledećoj godini.

Ne „hoću”. Neću. Lakše je, i tačnije.

DAN 5 — JEDNA OSOBA

Napiši ime jedne osobe kojoj možeš da kažeš ono što ne izgleda lepo.

Ako nema imena — napiši to. To je važan podatak, i treća nedelja se bavi time.

DAN 6 — GDE SAM JA U TOME

Uzmi jučerašnju nedelju (ili jučerašnji dan). Napiši tri stvari koje si uradio **za druge**, i ni jednu za sebe.

Ne da bi se kudio. Da bi video raspodelu.

DAN 7 — TIŠINA

Deset minuta bez telefona, bez muzike, bez posla. Sedi.

Ne meditiraj. Ne pokušavaj ništa. Samo sedi i pusti da misli dođu.

Napiši posle: **šta je došlo prvo?**

DRUGA NEDELJA — REČI

Cilj nedelje: da vidiš kako rečenica radi. Meta model, u sopstvenoj glavi.

DAN 8 — „MORAM”

Napiši sve „moram” iz svog života. Svako.

Onda pored svakog napiši: **ko je to rekao?**

Skoro svuda će biti prazno.

DAN 9 — „ŠTA SE DESI AKO NE”

Izaberi jedno „moram” sa jučerašnjeg spiska i pitaj se: **šta se desi ako ne?**

Napiši najgori scenario, u detaljima. Onda napiši najverovatniji.

Razlika između njih je cela dijagnoza.

DAN 10 — „NE MOGU”

Napiši pet „ne mogu” iz svog života.

Pored svakog: **je li to „ne umem”, „ne smem” ili „neću”?**

DAN 11 — „UVEK” I „NIKAD”

Napiši tri rečenice koje počinju sa „uvek” ili „nikad”, a tiču se tebe.

Onda svaku proveri: **daj mi jedan dan kad nije bilo tako.**

DAN 12 — ČIJE SU TO REČI

Seti se jedne rečenice o sebi koju nosiš ceo život. („Nisi ti za to.” „Ti si nemiran.” „Od tebe neće biti ništa.”)

Napiši je. Onda napiši: **čiji je to glas?** Ne sadržaj — glas.

DAN 13 — JEDAN DOKAZ PROTIV

Za tu rečenicu, napiši **jedan konkretan događaj** koji je ne slaže.

Ne osećaj. Događaj. Datum, mesto, šta se desilo.

DAN 14 — ISTI DOGAĐAJ, DRUGI OKVIR

Uzmi jedan događaj iz života koji te još boli. Ispiši ga u pet rečenica, bez tumačenja.

Onda napiši isti događaj **iz pozicije posmatrača** — kao da gledaš film o dvoje ljudi.

Šta vidiš iz te pozicije, a nisi video iz svoje?

TREĆA NEDELJA — STANJE

Cilj nedelje: da naučiš da uđeš i izađeš iz stanja, bez tuđe pomoći.

DAN 15 — GDE JE U TELU

Kad pomisliš na ono što te tišti — **gde ga osećaš u telu?**

Napiši: mesto, veličinu, toplotu, težinu. Ne metaforu — konkretno.

DAN 16 — DAH

Tri puta dnevno, po tri minuta: **izdisaj duži od udisaja.**

Nije meditacija. To je jedini ulaz u sistem koji radi odmah.

Napiši posle: **šta se promenilo, ako se išta promenilo?**

DAN 17 — SIDRO

Nađi jedno mesto u telu koje ti se oseća mirno — ruka, stopalo, mesto na grudima.

Dok stojiš, pritisni ga i seti se jednog trenutka kad ti je bilo stvarno dobro. Dvadeset sekundi. Pusti.

Ponovi tri puta.

DAN 18 — TEST SIDRA

U toku dana, u normalnoj situaciji, pritisni isto mesto. Dvadeset sekundi.

Napiši: **da li se pojavilo?**

Ako nije — u redu, dan 17 nije bio dovoljan. Ponovi ga sutra.

DAN 19 — SLIKA

Seti se nečega što te nervira. Primeti **kakva je slika** u glavi: velika? blizu? tamna? jaka?

Ne menjaš. Samo gledaš.

DAN 20 — ISTA SLIKA, MANJA

Uzmi istu sliku i **smanji je**, odmakni je, posvetli je.

Napiši: **šta se promenilo u osećaju?**

Ako se ništa nije promenilo — dobro je, to je podatak. Nije svako vizuelan.

DAN 21 — JEDNA STVAR KOJA RADI

Iz ove nedelje izaberi **jednu stvar** koja ti je stvarno pomogla. Samo jednu.

Napiši je na karticu i stavi na mesto gde ćeš je videti.

ČETVRTA NEDELJA — PROMENA

Cilj nedelje: jedan korak, jedna granica, jedan razgovor.

DAN 22 — JEDAN KORAK

Izaberi jednu stvar koju odlažeš. Ne veliku.

Napiši **najmanji mogući prvi korak** — toliko mali da je smešan („otvorim mejl”, „napišem prvu rečenicu”).

Uradi ga danas.

DAN 23 — GRANICA

Napiši jednu stvar koju **ne želiš da diraju**. Konkretno: vreme, temu, telo, posao.

Onda napiši **jednu rečenicu** kojom ćeš to reći. Kratko. Bez objašnjenja.

DAN 24 — KAZIVANJE GRANICE

Reci tu rečenicu, jednom, kome treba.

Napiši: **šta se desilo?** Ako se ništa nije desilo — napiši i to. To je najčešći ishod.

DAN 25 — RAZGOVOR KOJI ODLAŽEŠ

Napiši ime osobe i temu razgovora koji odlažeš mesecima.

Ne moraš da ga vodiš danas. Samo napiši temu u jednoj rečenici.

DAN 26 — PRVI KORAK TOG RAZGOVORA

Napiši prvu rečenicu kojom bi taj razgovor počeo.

Ne celi razgovor. Prvu rečenicu. Onda je izgovori naglas, sam, u sobi.

DAN 27 — VODI GA ILI GA OSTAVI

Ili vodi razgovor iz dana 25 — ili napiši: „**neću ga voditi, i evo zašto.**”

Oba su odluka. Samo čekanje nije.

DAN 28 — ŠTA BIH REKAO SEBI OD PRE DESET GODINA

Napiši deset rečenica. Kratkih. Bez mudrosti sa interneta.

DAN 29 — ŠTA BIH REKAO SEBI ZA DESET GODINA

Napiši deset rečenica. Ista pravila.

DAN 30 — ŠTA SE PROMENILO

Pročitaj sve što si napisao ovih trideset dana — redom.

Onda napiši jednu stranu: **šta se promenilo?**

Ako se ništa nije promenilo u spoljašnjem životu — napiši šta se promenilo u viđenju. I to je promena, i obično je prva.

C.1 ŠTA POSLE TRIDESET DANA

Ne program od trideset dana još trideset dana. To je zamka — jer program postane zamena za život.

Tri stvari koje ostaju:

1. **Jedna vežba koja je radila.** Ne sve. Jedna. Radi je kad zatreba.
2. **Jedno pitanje koje je otvorilo.** Ono koje te je najviše pogodilo — koristi ga kad se zaglaviš.
3. **Jedna rečenica iz dana 28.** Pročitaj je za godinu dana.

I jedna stvar koja se ne nastavlja: vođenje dnevnika radi dnevnika. Ako posle trideset dana pisanje ne služi ničemu — prestani. Knjiga nije obaveza.

C.2 AKO ZAPNE

ŠTA SE OSEĆA	ŠTA SE RADI
„Ovo je glupo”	nastavi tri dana. Ako je i dalje glupo — promeni vežbu.
„Nemam vremena”	smanji na tri minuta. Tri minuta je dovoljno da se ne prekine.
„Ne osećam ništa”	piši šta ne osećaš. To je podatak.
„Preplavilo me”	stani. Vрати se za nedelju. Ne treba sve odjednom.
„Ništa se ne menja”	proveri da li radiš vežbe ili ih čitaš.
„Ne mogu da nastavim”	dan 5 je za to. Nađi jednu osobu.

Trideset dana ne menja život. Ali menja to da li ga vidiš. A to je jedino što knjiga može da obeća.

DODATAK D

RAZGOVORI — ŠABLONI I SKRIPTE

ZA ONE KOJI RADE SA LJUDIMA

D.o KAKO SE OVAJ DODATAK KORISTI

Ovo nisu skripte koje se čitaju. Ovo su **šabloni** — kostur razgovora koji se popunjava živim rečima.

Ako ih čitaš naglas, zvučće lažno. Ako ih naučiš i zaboraviš — radiće.

Jedno pravilo iznad svih: šablon služi da se ne izgubiš, ne da bi razgovor tekao po planu. Čim počneš da guraš razgovor u šablon, šablon je pobedio — a razgovor je izgubljen.

D.1 PRVI RAZGOVOR — 20 MINUTA, BESPLATAN

Svrha: da se vidi da li si pravi čovek. Ne da se reši problem.

00-03 Dobrodošlica i okvir
00-08 Šta želi da bude drugačije
08-12 Šta je probao
12-16 Kako ti radiš (obim, trajanje, cena)
16-20 Da li nastavljamo

ŠTA SE KAŽE — I TAČNO OVIM REDOM

1. Okvir, na početku, da se zna:

„Imaću ti tri pitanja, pa ću ti reći kako radim. Ako posle toga vidiš da nisam pravi — reći ću ti iskreno, i to je u redu.”

2. Prvo pitanje:

„Šta želiš da bude drugačije?”

Ne „šta te muči”. Ne „kako si”. Nego — **drugačije**. Jer traži promenu, a ne priču.

3. Drugo:

„Šta si do sada probao?”

Ovo otkriva dve stvari: da li je već radio nešto (dobro), i da li misli da je sve probao (pa je došao po magiju).

4. Treće:

„Šta bi ti pomoglo da izađeš odavde sa nečim?”

Ovo je ishod samog razgovora. Ako čovek ne može da odgovori — to je važan podatak.

KAKO SE KAŽE CENA

Jedna rečenica, bez izvinjenja, bez objašnjavanja pre:

„Program je sedam susreta, prijemni je devedeset minuta a ostali po sat. Cena je ____.”

I onda **ćutiš**. Ne dodaješ „ali može i...” Ne objašnjavaš zašto. Cena je rekla sve.

KAKO SE KAŽE NE

„Ovo što opisuješ zvuči kao nešto što je bolje da vidi psiholog. Mogu ti dati dva kontakta. Ako posle toga budeš hteo da radimo na navici — tu sam.”

Bez spuštanja cene. Bez „ajde da probamo pa ćemo videti”.

D.2 PRIJEMNA SESIJA — 90 MINUTA

Svrha: napisati ishod koji se može proveriti. Ništa više.

00-05 Dobrodošlica. Voda, telefon na sto okrenut nadole. Bez forme.
05-10 „Pročitao sam upitnik. Reci mi ono što nisi napisao.”
10-25 Klijent priča. Ti ne prekidaš. Beležiš 4-5 fraza, ne ceo tok.
25-30 Sumiraš njegovim rečima: „Znači, ono što se ponavlja je ____.”
30-50 DOBRO FORMULISAN ISHOD (7 pitanja)
50-60 Provjera: „Kako ćeš znati da je uspelo?”
60-75 Dogovor: 6 sesija, ritam, cena, datum sledeće.
75-85 Prvi korak – jedan, mali, do sledeće nedelje.
85-90 „Šta ti nosiš sa sobom od danas?”

SEDAM PITANJA ISHODA — REDOM

1. **Šta želiš?** (*pozitivno — šta hoćeš, ne šta nećeš*)
2. **Kako ćeš znati da si to dobio?** (*čulno — šta vidiš, čuješ, osetiš*)
3. **Gde, kada i sa kim?** (*kontekst*)
4. **Šta ti to daje?** (*viši nivo — zašto je važno*)
5. **Šta se dešava ako to dobiješ?** (*posledice — da li je to zaista ono što hoće*)
6. **Šta ti treba da bi počeo?** (*resursi koje već ima*)
7. **Šta je prvi korak koji možeš danas?** (*TOTE*)

Ako ne može da odgovori na 2 — cilj nije cilj, nego želja. Vraćaš se na 2 dok ne dobije sliku.

ŠTA SE PIŠE NA PAPIR PRED KLIJENTOM

Ne u glavi. Pred njim, na papiru, tako da vidi:

CILJ (njegovim rečima): _____

KAKO ĆEŠ ZNATI: _____

PRVI KORAK DO SLEDEĆEG PUTA: _____

Ovo je jedini papir koji nosi sa sobom. Ne ugovor — ugovor je forma. Ovo je njegov.

D.3 OBIČNA SESIJA — 60 MINUTA

00-03 „Kako si? Jedna rečenica." (ne dvadeset)
03-12 Šta se desilo od prošlog puta – šta je radio, šta nije, i zašto
12-20 Današnji cilj: „Ako danas izađeš sa jednom stvari, koja je?"
20-45 RAD (jedna tehnika, ne tri)
45-52 Uvid: „Šta si sad video što nisi pre?"
52-58 Korak do sledećeg puta + datum
58-60 Zatvaranje u tri rečenice

PRAVILO JEDNE TEHNIKE

Sesija sa tri tehnike = nijedna nije urađena.

Ako u 20. minuti vidiš da tehnika ne hvata — ne juriš drugu. Pitaš:

„*Šta se ovde upravo desilo?*”

To je često vrednije od tehnike.

KAKO SE OTVARA — TRI VARIJANTE

Ako je dobro došao:

„*Kako si? U jednoj rečenici.*”

Ako je došao napet:

„*Vidim da si došao sa nečim. Šta je najvažnije da danas ne ostane neizgovoreno?*”

Ako je došao ravnodušan:

„Prošle nedelje si rekao da ćeš _____. Šta se desilo?” (i onda pusti tišinu — ne popunjavaj je)

KAKO SE ZATVARA — OBAVEZNO

Tri rečenice, uvek iste strukture:

„Danas smo radili na _____. Ti si video da _____. Do sledećeg puta, _____.”

Klijent izlazi sa **strukturuom**, ne sa osećajem. Osećaj se zaboravi do večeri — struktura ostaje.

D.4 PET TEŠKIH TRENUTAKA

Ovo je deo koji se nigde ne uči, a najviše se koristi.

1. KLIJENT ĆUTI

Šta se dešava: ili misli, ili je nešto pregazio, ili traži da ti popuniš.

Šta radiš: ništa. Brojiš do deset u sebi.

Ako i posle deset ćuti:

„Šta se upravo desilo?”

Ovo pitanje ne prekida misao — prekida blok.

Ako ćuti zato što je povređen:

„Vidim da je nešto teško. Ne moramo dalje.”

I onda — stvarno ne ideš dalje.

2. KLIJENT PLAČE

Šta ne radiš: ne daješ maramice odmah (to je signal „prestani”), ne govoriš „u redu je”, ne dodiruješ bez pitanja.

Šta radiš: ćutiš. Gledaš. Ne skrećeš.

Kad se malo smiri:

„Uzmi koliko ti treba.”

I onda — **najvažnije** — ne prelaziš odmah na tehniku. Pitaš:

„Šta je bilo to?”

Ako kaže „ne znam” — u redu. Ne treba da zna.

3. KLIJENT SE NALJUTI (NA TEBE)

Šta se dešava: nešto si rekao što je pogodilo. Ili je pogodilo zato što je tačno, ili zato što je bilo nevažno rečeno.

Šta radiš:

„To što sam rekao nije bilo dobro. Izvini.”

Bez objašnjavanja. Bez „ali sam mislio”. Jedna rečenica, i onda čekaš.

Zašto ovo radi: klijent ne pamti tehniku. Pamti da je neko priznao grešku. To je jedini trenutak u kome se poverenje stvarno gradi.

4. KLIJENT KAŽE „NE ZNAM” — PETI PUT

Šta ne radiš: ne ponavljaš isto pitanje glasnije, ne daješ mu odgovor.

Šta radiš: spuštaš pitanje na konkretnije.

„Dobro. Onda mi reci samo to — kad si jutros ustao, šta si prvo pomislio?”

Konkretno uvek postoji. Apstraktno ne postoji u tom trenutku.

5. KLIJENT HOĆE DA PREKINE

Šta se dešava: često nije odluka — nego test. Ili stvarna odluka, koju treba poštovati.

Šta radiš: ne braniš program. Pitaš:

„Šta se desilo pre nego što si to pomislio?”

Ako odgovori — ima razgovor. Ako ne odgovori — poštuješ odluku, i to je sve.

„U redu. Vraćam ti deo za neodržane susrete. Ako se u međuvremenu predomisliš, tu sam.”

Ovo je jedina stvar koja ostavlja vrata otvorena: da te ne braniš.

D.5 ŠTA SE NIKAD NE GOVORI

Ovo je lista rečenica koje izgledaju kao pomoć, a rade štetu. Zaokruži one koje si ikad izgovorio — svako ima svoje.

NE GOVORI	ZAŠTO NE
„Sve je u tvojoj glavi.”	poništava čoveka, i nije tačno
„Biće bolje.”	obećanje koje ne možeš da ispuniš
„Znam kako ti je.”	ne znaš, i on to zna
„Ja sam isto prošao.”	preusmerava razgovor na tebe
„Moraš da...”	savet ubija rad
„To je samo...”	umanjuje
„Već si to rekao.”	optužba, u trenutku kad se ponavlja jer je važno
„Zašto si to uradio?”	„zašto” traži opravdanje; „šta” traži podatak

Umesto svake od ovih, postoji jedno pitanje:

„Reci mi više o tome.”

Ono ne umanjuje, ne obećava, ne preusmerava i ne savetuje. Samo otvara — a to je sve što treba.

D.6 UGOVOR I GRANICA U JEDNOJ STRANI

Ovo nije pravni savet. Ovo je minimum koji svaki coach treba da ima **napisano**, ako radi sa ljudima za novac.

Šest stvari, i ništa više:

1. **Cilj** — jedna rečenica, klijentovim rečima.
2. **Obim** — koliko susreta, koliko traju, u kom roku.
3. **Šta je i šta nije** — coaching nije terapija, nije lečenje, nije dijagnoza.
4. **Poverljivost** — i tri izuzetka (opasnost po život, zloupotreba deteta, sudska naredba).
5. **Vreme i novac** — otkazivanje, kašnjenje, način plaćanja.
6. **Prekid** — svaka strana, u pisanoj formi, srazmerni povraćaj.

Zašto baš ovih šest: sve ostalo se rešava razgovorom. Ovih šest se ne rešava razgovorom kad dođe do problema — zato mora biti napisano pre.

D.7 KAKO DA TE NE POJEDE POSAO

Ovo je zadnje, i najvažnije za one koji rade sa ljudima.

Četiri pravila, i nijedno nije o tehnici:

- 1. Maksimum osam sesija nedeljno.** Deveta je ona na kojoj počinješ da radiš tuđi posao umesto svog.
- 2. Ne nosi klijenta kući.** Tri rečenice u autu: „*To je bio njegov posao. Ja sam uradio svoj deo. Sutra je novi dan.*” Zvuči banalno; radi.
- 3. Supervizija jednom mesečno.** Sa nekim ko radi isti posao. Ne prijatelj. Donosiš jedan slučaj, bez imena.
- 4. Znak sagorevanja:** počneš da savetuješ pre nego što saslušaš. Tada — pauza od dve nedelje. Ne „malo usporim”.

Granica nije zaštita klijenta od tebe. To je zaštita tebe od toga da postaneš čovek koji ne sluša.

DODATAK E

PREPOZNAVANJE PO GODINAMA — SIGNALI

ŠTA SE VIDI U RAZGOVORU, I ŠTA TO ZNAČI

E.O KAKO SE ČITA OVAJ DODATAK

Za svako doba: **specifičnosti** (šta je samo tog doba) → **signali u odraslom čoveku** → **tipični postupci** → **tipična rečenica** → **crvena zastavica**.

Ovo nije dijagnostika. Ovo je **alat za razgovor**.

Tri pravila:

1. **Nikad ne koristi ovo da kažeš čoveku u kom je dobu zaglavio.** To je etiketa, a etiketa lepi.
2. **Signal → pretpostavka → pitanje → proveru.** Nikad signal → zaključak.
3. **Ako se dva puta prevariš — treći put pitaj pre nego što pretpostaviš.**

E.1 DOBA 0–7 — PRE REČI

Specifičnosti: sve se uči kroz stanje; nema pojma vremena; „ne” se uči kao zabrana; sidra nastaju nezapaženo; nema identiteta, ali ima osećaja sigurnosti.

SIGNAL U ODRASLOM	ŠTA SE KRIJE
„loše mi je” — i ništa dalje	nema reči za stanje
traži dozvolu i za sitnice	„sme li da...” je osnovni mod
ne podnosi tišinu u razgovoru	tišina = napuštanje
traži da ga neko smiri spolja	hrana, alkohol, pažnja, kupovina
ne poznaje granicu — ni svoju ni tuđu	nije bilo modela
panika kad ostane sam (<i>ne samoća — panika</i>)	to je strah od tri godine

Tipični postupci: udovoljavanje → ljutnja kasnije; povlačenje umesto reči; traženje roditelja u odraslima (partner, šef, prijatelj); povlačenje u telo (glavobolja, stomak, umor u sukobu).

Tipična rečenica: „Ne smem da kažem.”

Crvena zastavica: panika kad ostane sam, noćne more, potpuno izbegavanje bliskosti. **Nije coaching teren — psiholog, odmah.**

Zdrav izlaz: „Znam da me nisu naučili svemu, ali imam reči sada.”

E.2 DOBA 7–12 — ŠKOLA

Specifičnosti: prva ocena = prva presuda; etiketa na identitetu; početak poređenja; uči se pravilo razmene („ako ispunim, dobijam”).

SIGNAL	ŠTA SE KRIJE
„ja nisam za to”	identitet, ne procena
traži odobrenje pre svake odluke	ljubav = ispunjavanje
ne podnosi grešku	sramota je bila cena
sve ili ništa	ocena se naučila kao merilo ljubavi
preterano dokazivanje	morao je da zasluži mesto
osetljiv na nepravdu više nego drugi	pravilo razmene je bilo nepravedno

Tipični postupci: perfekcionizam koji blokira (bolje ne početi nego manje od pet); automatsko poređenje; „šta će šef reći” umesto „šta će nastavnica”; preuzimanje krivice jer je krivica bila cena mira.

Tipična rečenica: „Ja nisam za to.”

Crvena zastavica: napadi panike pred evaluaciju praćeni fizičkim simptomima (povraćanje, nesvestica) — prvo lekar.

Zdrav izlaz: „Bio sam dete. Sad sam odrastao.”

E.3 DOBA 12–18 — PUBERTET

Specifičnosti: identitet postaje centralna tema; grupa zamenjuje roditelja; prva manipulacija; emocija ide u telo ili tišinu; prvi poraz postaje prvo uverenje.

SIGNAL	ŠTA SE KRIJE
„svi me gledaju” / stalno procenjivanje	publika iz odeljenja nikad nije izašla
burna reakcija na kritiku	kritika = napad na identitet, ne na rad
pripadanje grupi važnije od sebe	grupa je bila jedini izvor vrednosti
nagle promene stava	identitet još traži potvrdu
„ne želim da se ističem”	isticanje je bilo kažnjeno
izbegavanje autoriteta	autoritet je bio neprijatelj

Tipični postupci: pozicioniranje ismevanjem (isto što u odeljenju, samo u kancelariji); povlačenje u ravnodušnost kao oklop; preuzimanje tuđeg mišljenja kao svog; burnout u dvadesetim — nije posao, nego dokazivanje pred publikom koja je ostala u glavi.

Tipična rečenica: „Šta će oni da misle.”

Crvena zastavica: poremećaji ishrane, samopovređivanje, potpuno povlačenje, mržnja prema telu.
Uputi dalje, ne radi sam.

Zdrav izlaz: „Bilo je važno šta misle. Sad znam šta ja mislim.”

E.4 DOBA 18–25 — ODLAZAK

Specifičnosti: prvi izbor bez roditelja; prva veza u kojoj se uči obrazac; prvi novac; prvi „jesam li dovoljan” na odrasli način.

SIGNAL	ŠTA SE KRIJE
„svi su otišli, ja nisam”	merilo je tuđi život
prebrzo upadanje u vezu	kalup iz kuće traži da se ponovi
odustajanje posle prvog promašaja	nema iskustva da padne i ustane
novac kao dokaz vrednosti	vrednost još nije unutra
„neću da budem kao oni”	definiše se protiv, ne za

Tipični postupci: bekstvo u drugi grad kao rešenje (kad rešenje nije geografsko); ponavljanje roditeljskog obrasca u vezi; prelazak preko sopstvenih granica da bi se dokazalo.

Tipična rečenica: „Ako sad ne uspem, propao sam.”

Zdrav izlaz: „Pogrešio sam i nisam propao. To je novo.”

E.5 DOBA 25–30 — GRADNJA

Specifičnosti: prvi posao na duže; prva „ozbiljna” veza; formira se samovrednovanje kao rečenica; prvi put se bira između želje i dužnosti.

SIGNAL	ŠTA SE KRIJE
„ma ko sam ja”	samozatajnost, naučena pre ove dobi
prekomerno radno vreme bez pritužbe	dokazivanje, ne ambicija
strah od CV-a više nego od posla	identitet još visi
„nemam vremena ni za šta”	preuzeto previše jer se ne ume reći ne
odlaganje odluka o vezi	strah da bi odluka pokazala ko je

Tipični postupci: sve na sebe (traženje pomoći = slabost); odgađanje odgovora dok ne postane neodgovor; sagorevanje u tišini.

Tipična rečenica: „Nije to za mene.”

Zdrav izlaz: „Ne znam još, i to je u redu.”

E.6 DOBA 30–40 — CENA

Specifičnosti: sve se sabira odjednom (aritmetika, ne metafora); prvi pristanak na nešto što nije bilo hteno; sudar vrednosti; roditeljstvo kao prvi put da se radi ono što je rečeno.

SIGNAL	ŠTA SE KRIJE
„moram” na svakoj trećoj reči	obaveza bez izbora
iscrpljenost koja nije fizička	sukob dve vrednosti
nervoza prema detetu, pa kajanje	preopterećenost, ne loše roditeljstvo
nedostatak strpljenja za partnera	tu je najmanje snage jer je najviše sigurnosti
„posle ću”	odlaganje života na period koji ne postoji
„nije ovo bilo u planu”	stvarnost je pretekla sliku

Tipični postupci: trpljenje u godinama; povlačenje u posao kao mesto kontrole; krštenje krivicom; preuzimanje tuđeg tereta dok se ne padne.

Tipična rečenica: „Nemam vremena.”

Crvena zastavica: iscrpljenost duže od šest nedelja, gubitak zadovoljstva, promene spavanja i apetita — **najverovatnije depresija, ne lenjost.** Prvo lekar, pa coach. Ovo je najčešća greška u praksi.

Zdrav izlaz: „Nisam dužan sve. Biram tri stvari i radim ih dobro.”

E.7 DOBA 40–50 — PREISPITIVANJE

Specifičnosti: prva smrt u bližoj okolini; telo počinje da govori; drugo rušenje nivoa identiteta, ovaj put svesno; vreme postaje dvosmerno.

SIGNAL	ŠTA SE KRIJE
„ako ovo nije bilo moje, čije je bilo”	najava velike prerade
iznenadna potreba za promenom	ne bekstvo — autentičnost
razdražljivost prema onima koje voli	tuga koja nije imala mesto
priče iz mladosti, ponavljanje	počinje sabiranje
„nemam više snage za ono što ne verujem”	tačnost, ne slabost

Tipični postupci: nagla velika odluka posle 20 godina ćutanja (često ispravna, često loše izvedena); povlačenje u sebe; strah da je prekasno; zatvaranje u nove sisteme da se ne oseti praznina.

Tipična rečenica: „Jesam li ja ovo izabrao, ili se samo desilo?”

Crvena zastavica: stalna tuga mesecima, gubitak interesa, bezvrednost — nije „kriza sredine”, može biti depresija. Klinička procena pre coachinga.

Zdrav izlaz: „Deo je bio moj, deo nije. Ovo je moja polovina.”

E.8 DOBA 50–60 — PRERADA

Specifičnosti: deca odu (identitet vezan za ulogu); roditelji umru (postaje najstariji u lozi); prvi put da se ne mora; telo postaje podatak; vrednost se premešta sa postignutog na preneto.

SIGNAL	ŠTA SE KRIJE
„šta ću sad” posle odlaska deteta	identitet je bio vezan za ulogu
tuga za decom u inostranstvu	najčešća tuga o kojoj se ne govori
iznenadni umor kad se spomene budućnost	vreme je dobilo kraj
potreba da se priča o roditeljima	nedovršen razgovor
„ne trebam ja nikome”	povlačenje, a ne mir
prvi put da kaže „ne” i oseti olakšanje	operator nužnosti se skida

Tipični postupci: uplitanje u život dece da bi se zadržala uloga; briga o svima osim o sebi; početak „drugog života” (ponekad istinsko, ponekad bekstvo od tuge).

Tipična rečenica: „Ne moram više.”

Crvena zastavica: depresija posle gubitka koja traje duže od godinu — nije „normalna tuga”. Usamljenost sa znacima kognitivnog pada — lekar.

Zdrav izlaz: „Nisam više samo majka. Nisam ni samo posao.”

E.9 DOBA 60+ — ISKUSTVENI NLP

Specifičnosti: mladi traže alat, čovek od 60 traži red u priči; vreme postaje slojevito; NLP se ne uči — prepoznaje; praštanje se ne uči, desi se; prenos postaje glavna svrha.

SIGNAL	ŠTA SE KRIJE
ponavlja iste priče pred različitim ljudima	priča se sređuje dok ne dobije oblik
„sve sam to znao, samo nisam imao reč”	prepoznavanje, ne samohvala
iznenadni smeh u teškoj priči	prerada je skoro gotova
govori o umrlima kao da su tu	vreme je slojevito
mir koji drugi ne razume	izmirenje, ne ravnodušnost
strah od zaborava, ne od smrti	prenos, ne kraj
odbija da govori o nečemu i posle 40 godina	nedovršena stvar

Tipični postupci: ponavljanje priče do prenosivosti; povlačenje u tišinu (ne iz tuge, nego jer reči ne mogu); davanje saveta koji nije tražen (želja za prenosom bez znanja kako se prenosi); iznenadna potreba da se oprost.

Tipična rečenica: „Sad znam. A nemam kome da kažem.”

Crvena zastavica: depresija u starosti se maskira u „umor” i „ništa me ne zanima” — i ostane neprepoznata, jer se očekuje da su stari ljudi tužni. Nisu. Lekar.

Zdrav izlaz: „Ono što sam živio, živio sam. Ono što nisam, ne dugujem više nikome.”

E.10 JEDNA TABELA — SVE NA JEDNOM MESTU

DOBA	TIPIČNA REČENICA	ŠTA SE KRIJE
0–7	„Ne smem da kažem.”	zabrana je postala unutrašnja
7–12	„Ja nisam za to.”	prva presuda kao činjenica
12–18	„Šta će oni da misle.”	publika se uselila u glavu
18–25	„Ako sad ne uspem, propao sam.”	nema referencu za neuspeh
25–30	„Ma ko sam ja.”	vrednost još nije unutra
30–40	„Nemam vremena.”	iscrpljenost je postala normala
40–50	„Jesam li ja ovo izabrao?”	autorstvo, ne uspeh
50–60	„Ne moram više.”	sloboda — i praznina
60+	„Imam sve, a nemam ništa.”	urušavanje najvišeg ishoda

Kako se koristi: nađi svoju rečenicu. Ako je izgovaraš — tu si. Ako je nosiš — tu si zaglavio.

DODATAK F

POJMOVNIK

DVADESET PET TERMINA — OBJAŠNJENIH REČENICOM KOJU MOŽEŠ IZGOVORITI

Većina NLP rečnika je napravljena tako da zvuči pametno. Ovaj je napravljen da bi se koristio.

Za svaki termin: **šta znači, u jednoj rečenici koju razumeš** — i gde u knjizi je o tome rečeno više.

1. NLP

Neuro-lingvističko programiranje — skup opažanja o tome kako um, jezik i navika utiču na ono što čovek dobija u životu. → *Prilog A*

2. Mapa i teritorija

Ono što čovek misli o situaciji nije sama situacija. Svako nosi svoju mapu. → *Prilog A, pretpostavka 1*

3. Kalibracija

Čitanje stanja drugog čoveka — pre reči. Disanje, boja kože, tempo, promena glasa. → *Prilog A, poglavlje A4*

4. Raport

Stanje u kome se sagovornik oseća shvaćeno. Gradi se usklađivanjem tempa i tona — ne oponašanjem. → *Prilog A*

5. Reprezentacioni sistem

Način na koji čovek prima i obrađuje informacije: slika, zvuk, osećaj, miris, ukus. → *Prilog B*

6. Submodalitet

Sitnica unutar slike ili zvuka — svetlina, veličina, blizina — koja menja kako se nešto oseća. → *Prilog B*

7. Sidro

Veza između nekog signala (reč, dodir, mesto) i stanja. Može da se napravi namerno, i tada se stanje poziva kad treba. → *Prilog A*

8. Meta model

Skup pitanja koja vraćaju ono što je u rečenici izbrisano, iskrivljeno ili uopšteno. → *Prilog B, poglavlje B1*

9. Milton model

Namerno nejasan jezik koji pušta da čovek sam dovrši rečenicu — i tako dođe do svoje slike. → *Prilog B, poglavlje B2*

10. Sleight of Mouth

Promena značenja uverenja bez svađe — premeštanjem okvira, ne rušenjem. → *Prilog B, poglavlje B3*

11. Uverenje

Rečenica o svetu ili sebi koju čovek drži kao činjenicu, a ne kao mišljenje. → *Delovi I i IV*

12. Vrednost

Ono što čoveku daje smer — sigurnost, sloboda, pripadanje, poštovanje, smisao. Razlika između ljudi nije u vrednostima, nego u **redu**. → *Deo IV, poglavlje 18*

13. Dobro formulisan ishod

Cilj koji je pozitivno rečen, čulno proverljiv i u čovekovoju kontroli. → *Deo III i Dodatak D*

14. TOTE

Test–Operate–Test–Exit: model po kome se cilj dostiže — proveriš gde si, uradiš korak, proveriš ponovo, izađeš kad je gotovo. → *Deo III*

15. Neurološki nivoi

Šest nivoa na kojima se čovek menja: okruženje, ponašanje, sposobnost, uverenje, identitet, svrha. Promena na višem nivou menja sve ispod. → *Delovi I, V i VII*

16. Perceptualne pozicije

Tri mesta sa kojih se gleda sukob: svoje, tuđe i posmatračko. → *Deo III, poglavlje 13*

17. Reframe

Promena okvira u kome događaj stoji — isti događaj, drugo značenje. → *Prilog B*

18. Swish

Zamena nepoželjne slike poželjnijom, brzim prebacivanjem. Radi kod navika, ne kod uvida. → *Prilog B*

19. Vremenska linija

Način na koji um prostorno skladišti prošlost i budućnost. Menja se kako se čovek menja. → *Delovi V i VII*

20. Asocijacija / disocijacija

Biti unutar iskustva (asociran) ili ga gledati sa strane (disociran). Mijenja intenzitet — i to je jedina stvar koja tu treba da se zna. → *Prilog A*

21. Meta program

Obrazac filtriranja: ka/od, interno/eksterno, globalno/detaljno, sličnosti/razlike. → *Deo IV*

22. Satirine kategorije

Četiri stila komunikacije pod pritiskom: optuživanje, umirivanje, racionalizacija, skretanje. Peti je kongruentnost. → *Prilog B*

23. Kongruentnost

Kad reči, telo i ton govore istu stvar. Kad nisu, ljudi veruju telu. → *Delovi I i IV*

24. Regresija (u ovoj knjizi)

Kad čovek od četrdeset pet govori kao da ima sedamnaest. Nije nazadovanje — to je mesto gde je stao. → *Dodatak A*

25. Zaglavljenost (u ovoj knjizi)

Nije nedostatak snage. To je odsustvo mesta. Čovek vidi, zna, i ne može da se pomeri — jer nema odakle. → *Poglavlje o*

ŠTA OVA KNJIGA NIJE

Da se ne bi čekalo na kraj, i da se ne bi posle osećao prevaren:

- **Nije udžbenik NLP-a.** Ne uči sve tehnike. Uči ono što se koristi.
- **Nije knjiga o uspehu.** Ne obećava ništa. Pokazuje gde si.
- **Nije terapija.** Ne leči. Ako treba lečenje — vidi poglavlje o granicama.
- **Nije gotova.** Ovo je radna verzija, i tako se i čita.

ZAHVALNICA

Ova knjiga nije nastala iz teorije. Nastala je iz razgovora — u kuhinjama, u kolima, na klupama ispred zgrada, u pet minuta pre spavanja.

Zato ide zahvalnica onima koji su mi dozvolili da slušam, a čija imena ne stoje u knjizi. Oni znaju koji su.

Zahvaljujem **Grahamu Nichollsu i The Priority Academy** — za kurs koji je od mene napravio praktičara, a ne čitaoca, i za dvadeset pet radnih svezaka koji su mi dali strukturu.

Zahvaljujem **Barretu Golemanu** — za knjigu o mračnoj strani, koja je bila prva koju sam o ovome pročitao i koja me je naučila ono što nijedan „svetli” NLP priručnik ne kaže.

Zahvaljujem onima koji su napisali kritike NLP-a. Zvuči čudno, ali bez njih bi ova knjiga bila reklama. **Knjiga koja ne zna svoju slabost ne вреди ništa.**

I zahvaljujem onima koji su mi rekli da nešto u knjizi ne valja. Bilo ih je više od onih koji su rekli da valja, i bili su korisniji.

BELEŠKA O IZDANJU

NMQ NLP — Kroz godine *Od prvog „ne” do mirne starosti*

Prvo izdanje — **radna verzija 0.5**, oktobar 2026.

Ovo je verzija za čitanje i sređivanje, ne za štampu u ovoj formi. Namerno je napisana u delovima (zasebni fajlovi po delovima i dodacima) da bi se svaki deo mogao menjati bez toga da se dira ostatak.

Šta još treba pre nego što se da ljudima:

1. **Autorove lične scene** — po jedna u svaki deo. Ovo je jedino što knjiga još nema, i jedino što se ne može napisati umesto autora.
2. **Korektura čitanjem naglas**. Sve što se ne može izgovoriti — prepisati. Tu će ispasti dvadesetak odsto rečenica, i knjiga će biti bolja.
3. **Provera primera**. Da li ih stvarno kažemo tako, ili zvuče kao prevod.
4. **Format**. Predlog: A5, oko 150–160 strana, serif, bez ilustracija osim naslovne.
5. **Naslovna strana i ime izdanja**.
6. **Odgovor na jedno pitanje**: da li knjiga ide pod imenom autora, ili kao izdanje NMQ-a. Ovo menja sve ostalo.

Za one koji su došli do kraja: hvala što ste čitali.

Knjiga ne menja ništa. Ona samo pokaže gde ste. Promena je vaša — i to je jedina dobra vest u celoj knjizi, jer znači da je u rukama koje su vam najbliže.

Dejan Milošević Beograd, oktobar 2026.

DODATAK G

PETNAEST SCENA

KAKO TO IZGLEDA KAD SE STVARNO DESI

G.o ZAŠTO SCENA, A NE OBJAŠNJENJE

Ova knjiga ima jednu slabost: previše objašnjava.

Zato je ovaj dodatak napravljen drugačije. U njemu nema pojma, nema termina i nema tabele. Samo petnaest kratkih scena — po jedna za svako doba — i po jedna rečenica ispod svake.

Scena se čita brzo. Ono što u njoj ostane, ostane duže od svake definicije.

G.1 IMA TRI GODINE I PLAČE U HODNIKU

Majka stoji na vratima, u kaputu, sa torbom u ruci. Negde mora da stigne.

Dete je selo na patos i ne pušta je za nogavicu.

— *Ustani. — Neću. — Ustani, molim te. Sve ćeš mi isprljati. — Neću! — Ajde, molim te, nemoj sad.*

I onda, kad ništa ne pomaže, majka kaže ono što se uvek kaže:

— *Ako ustaneš, bićeš dobar. Mama će da ti donese nešto lepo.*

Dete ustane.

Nije naučilo da je hodnik bezbedan. Naučilo je da ima cena.

G.2 IMA PET GODINA I TRESE SE

Napolju je minus četiri. Dete je u tankoj jakni jer je jutros odbilo debelu.

— *Hladno mi je.* — *Nije ti hladno, sam si hteo tanku.*

Dete više ništa ne govori.

Nije naučilo da postoji razlika između „hteo sam” i „hladno mi je”. Naučilo je da njegov osećaj nije podatak.

G.3 IMA OSAM GODINA I SLUŠA ODRASLE KAKO GOVORE O NJEMU

Sede za stolom, jede, i sluša tetku kako kaže:

— *Ovaj je isti otac. Isti. Vidiš kako gleda ispod obrva.*

Majka se smeje, i ne kaže ništa.

Dete nastavi da jede, i ne podigne glavu.

Nije naučilo da je „isti kao otac”. Naučilo je da nešto u vezi s njim ljudi vide bolje od njega samog. I da o tome ne treba da se govori.

G.4 IMA DESET GODINA I STOJI PRED TABLOM

Ne zna zadatak. Nastavnica uzdahne, i kaže, pred svima:

— *Pa ti si radio ovo kod kuće. Zar ne?*

Dvadeset i osam učenika se smeje. Neko kaže nešto tiho.

Dete gleda u patos i misli: *sad ću da se onesvestim ili da se rasplačem, samo ne znam šta će prvo.*

Posle, kod kuće, na pitanje „kako je bilo u školi”, kaže:

— *Dobro.*

Nije naučilo matematiku. Naučilo je da ume da bude dobro kad nije.

G.5 IMA ČETRNAEST I GLEDA U TELEFON

Poslala je poruku drugarici u 20:14.

Vidi da je pročitana u 20:16.

Sada je 22:40, i nema odgovora.

Ona je u međuvremenu prošla kroz sve: da je rekla nešto glupo, da je dosadna, da je drugarica našla bolje društvo, da je oduvek bila previše naporna, i da će ostati sama.

U 22:41 stiže odgovor:

„Jao izvini, bila sam u kupatilu, zaspala sam 🥴”

Ovog puta nije bilo ničega. Ali ona je već naučila da je 20:14–22:40 potvrda koju je čekala od trinaeste.

G.6 IMA SEDAMNAEST I PRVI PUT JE ZALJUBLJEN

Ne zna šta da kaže. Stoji ispred škole, ona prolazi, on gleda u patos.

Posle, drugu priznaje:

— *Šta bih joj rekao. Nemam ja šta da ponudim.*

Druga kaže:

— *Ma šta si ti, glup?*

I to je sve što će mu iko reći o tome.

Nije naučio da je odbijen. Naučio je da ne treba da proba dok ne bude imao „šta da ponudi“.

G.7 IMA DVADESET I DVE I PRVI CV

Piše „poznajem rad na računar”. Briše. Piše „osnovno poznavanje”. Briše.

Posle pola sata, ostane:

„*Komunikativan, spreman na učenje, timski igrač.*”

Na razgovoru, kad ga pitaju za platu, kaže:

— *Pa... kako vi mislite.*

Dobije posao. Radi dobro. Posle godinu traži povišicu — ne traži.

Nije naučio da pregovara. Naučio je da pita „kako vi mislite” — jer pitati za sebe je bilo drsko.

G.8 IMA DVADESET I OSAM I RAD I DVANAEST SATI

Šef je rekao:

— *Ti si najbolji u timu, ne mogu bez tebe na ovom projektu.*

To je najljepše što je čuo ove godine. I zato ostaje još tri meseca, i još tri.

U petak uveče, u kolima, pomisli: *ako ja odem, oni propadaju.*

Onda se nasmeje, jer zna da ne bi propali.

A nije otišao još dve godine.

Nije naučio da je pohvala bila lanac. Naučio je da ne sme da razočara.

G.9 IMA TRIDESET I TRI I SVE JE NA NJEMU

Kredit. Dvoje dece. Otac koji je počeo da zaboravlja. Žena koja radi dve smene.

U nedelju uveče sedi u kolima ispred zgrade i ne izlazi. Ne plače. Samo sedi, sa upaljenim motorom, dvadeset minuta.

Onda uđe, i kaže:

— Čao. Šta je za večeru?

Nije to bio odmor. Bio je to jedini deo dana koji je bio njegov.

G.10 IMA TRIDESET I ŠEST I DETE PLAČE U PRODAVNICI

Dete je selo na pod, između polica, i plače.

Ljudi gledaju. Ona oseća kako joj lice gori.

— *Smiri se. Smiri se. Smiri se!*

Dete plače jače.

Ona ga podigne, izađe iz radnje, i kod kuće — kad se smirilo i zaspalo — sedne na ivicu kreveta i pomisli: *ja sam ga mrzela na tri sekunde.*

I onda plače, prvi put posle godinu dana.

To nije bila loša majka. To je bio čovek bez jednog slobodnog sata, kome je neko prvi put pokazao šta sve nosi.

G.11 IMA TRIDESET I DEVET I POTPISUJE

Kredit na dvadeset godina. Stan, 62 kvadrata, na periferiji.

Sve je u redu: rata je 340 evra, plata je 900, ostane za život. Bankarka je ljubazna, i kaže:

— *Ovo je za vas veliki korak. Čestitam.*

On potpiše, i oseti olakšanje — prvi put posle dugo.

A olakšanje je bilo zato što je **prestao da traži**, a ne zato što je našao.

Nije bio prevaren. Bio je tačan. Ali od tog dana, kad bi mu neko na poslu tražio nešto van opisa, on bi prvo pomislio na ratu.

G.12 IMA ČETRDESET I ČETIRI I NE IDE KOD LEKARA

Već mesec dana ga boli u grudima. Ne stalno — ujutru, kad se probudi.

Svaki dan kaže: *proći će.*

U sredu je otišao do apoteke, kupio nešto za pritisak, i nije izmerio.

Ćerka ga je pitala:

— *Tata, jesi bio kod lekara?*

Rekao je:

— *Nije to ništa. Od stresa.*

I ona je rekla:

— *Dobro.*

A znao je da nije dobro. Znao je dok je izgovarao.

A otišao je kod lekara šest godina kasnije, sa nalazom koji je mogao da bude manji.

G.13 IMA PEDESET I DVA I MAJKA JE UMRLA

Na sahrani je bio miran. Rukovao se, zahvaljivao, primao kondolencije.

Nije plakao — ni tada, ni posle nedelju dana, ni posle godinu.

Onda je, dve godine kasnije, u autu, na semaforu, čuo nešto na radiju — neku pesmu iz sedamdesetih — i zaustavio se, i plakao deset minuta, i nije mogao da krene.

Ono što je rekao, kad je mogao:

— *Nikad je nisam pitao kako je njoj bilo. Pitao sam je sto puta „kako si”, a nikad nisam pitao kako je njoj bilo.*

Nije bio to nedostatak ljubavi. Bio je to nedostatak rečenice koja se u toj kući nije govorila.

G.14 IMA PEDESET I ŠEST I SIN JE OTIŠAO

Soba je ostala ista nedelju dana. Onda je počela da se sređuje.

Prvo je otišla kutija sa posterima. Pa patike koje nije nosio. Pa knjige.

Ostala je jedna majica, na stolici, i nije mogla da je uzme.

Zvala ga je tri puta te nedelje. Prvi put je bilo u redu. Drugi put je rekao „mama, radim”. Treći put nije odgovorio, i poslao je poruku.

Tada je rekla mužu:

— *Ne trebam ja više nikome.*

A muž je rekao:

— *Trebaš ti meni.*

I ona je rekla:

— *To nije isto.*

I to je bila istina. Nije bila nezahvalna. Bila je čovek kome je dvadeset godina identitet bio jedan posao — i posao je završen.

G.15 IMA ŠEZDESET I TRI I SEDI SAM U SOBI

Sve je uredno. Računi plaćeni. Stan čist. Deca su dobro, javljaju se nedeljom.

I jednog popodneva, bez povoda, pomisli:

Imam sve. A nemam više ništa.

Ne plaši se. Nije tužan. Nema razloga — i to je najgore: nema razloga, i zato nema ni kome da se kaže.

Onda ustane, i ode da popravi ono što ne treba popravljati. Jer popravka ima svrhu, a popodne nema.

Ovo nije kraj. Ovo je najtiši trenutak u knjizi, i traje obično dve godine — pre nego što se pojavi nešto što će izgledati važno.

G.16 ŠTA JE ZAJEDNIČKO U SVIH PETNAEST

Ni jedna scena nema zločinca.

Nema alkoholičara, nema nasilnika, nema prevaranta. Nema ni jednog čoveka koga bi mogao da označiš i da zatvoriš pitanje.

Ima ljudi koji su radili ono što su umeli, u trenutku u kome nisu imali ništa bolje.

I zato je ova knjiga teška: u njoj nema kome da se sudi.

A kad nema kome da se sudi, ostaje samo jedno — **da vidiš šta je bilo, i da odlučiš šta ćeš s tim od sada.**

To je sve. Petnaest scena, i jedna rečenica ispod svake.

Ostalo je vaš posao, i vaše pravo.

NAPOMENA O NAUCI I IZVORIMA

ZAŠTO OVO STOJI NA KRAJU, A NE NA POČETKU

Zato što knjiga treba prvo da se pročita, pa da se proverí. Ali proveriti se mora — i zato ovo poglavlje nije formalnost.

ŠTA NLP JESTE, U JEDNOJ REČENICI, BEZ ULJEPŠAVANJA

NLP je skup zanatskih opažanja o jeziku, stanju i promeni, nastao 1975. godine u radu Richarda Bandlera i Johna Grindera, i **nije prihvaćen kao nauka**.

Ozbiljni pregledi literature nisu potvrdili njegove tvrdnje. Kritike su pokazale da se zasniva na zastarelim metaforama o mozgu, da sadrži činjenične greške, i da je broj kvalitetnih studija koje nisu uspele da ponove rezultate veći od broja onih koje jesu. U ozbiljnim izvorima NLP se karakteriše kao pseudonauka.

Dodatno: Bandler i Grinder su tvrdili da NLP može da leči fobije, depresiju, tikove, psorijazu i kratkovidost, često u jednoj sesiji. Te tvrdnje nisu izdržale proveru i ova knjiga ih ne ponavlja.

ZAŠTO KNJIGA IPAK POSTOJI

Zato što „nije nauka” i „ne radi” nisu isto, i zato što se to dvoje stalno meša.

Postoji mnogo stvari koje nisu nauka a rade. Razgovor sa čovekom koji te sasluša radi. Pisanje cilja na papir radi. Šetnja radi. Nijedno od toga ne treba da se zove naukom da bi bilo koristilo.

Ova knjiga koristi NLP kao **zanat**, ne kao teoriju. Ono što možeš sam proveriti u trideset sekundi — uzmi kao zanat. Ono što traži da veruješ — uzmi kao hipotezu.

ŠTA JE U OVOJ KNJIZI PROVERENO, A ŠTA JE MIŠLJENJE

DEO	STATUS
Meta model, Milton model, Sleight of Mouth, nivoi, submodaliteti, sidrenje, perceptualne pozicije	preuzeto iz literature i radnih svezaka, prevedeno i uprošteno
Opisi doba (0–12, 12–18, 20–30, 30–40, 40–50, 50–60, 60+)	autorova sinteza — nije naučno istraživanje, to je zanatsko opažanje
„Zamke: nebitno, a strašno važno i opasno”	autorov pojam, ne postoji u literaturi
„Surovi početak” i „rađanje” (Deo VII)	autorov pojam, ne postoji u literaturi
„Naših deset rečenica” (Prilog B)	autorova lista, iz razgovora
Tvrdnje o „pristupnim znacima očima”	odbačene u ovoj knjizi — nisu potvrđene u istraživanjima
Kritika NLP-a kao pseudonauke	preuzeto iz ozbiljnih pregleda i enciklopedijskih izvora

Ono što je pisano kurzivom je mišljenje autora. Sve ostalo treba proveriti.

IZVORI

Klasična literatura (korišćeno i provereno)

- Bandler, R. & Grinder, J. — *The Structure of Magic I* (1975) i *II* (1976)
- Bandler, R. & Grinder, J. — *Frogs into Princes* (1979)
- Dilts, R. — *Sleight of Mouth: The Magic of Conversational Belief Change* (1999)
- Dilts, R. — *Changing Belief Systems with NLP* (1990)
- O'Connor, J. & Seymour, J. — *Introducing NLP* (1990)
- Andreas, S. & Andreas, C. — *Heart of the Mind* (1989)

- Hall, L. M. — *The Spirit of NLP*

Radni materijal (preveden i korišćen)

- **The Priority Academy / Graham Nicholls** — *NLP Practitioner AND Master Practitioner Certification* (CTAA akreditovan), 22 sekcije, ~170 lekcija, 18 h 50 min videa
- **25 radnih svezaka** iz istog kursa: Otkriće uverenja, Razbijanje ograničavajućih uverenja, Detaljna lična istorija, Dinamika promene, Pristupni znaci očima, Kolbov model učenja, Krug učenja, Metodologija promene, Modeliranje reprezentacionih sistema, Pokretanje uma, Neurološki nivoi, Perceptualne pozicije, Pitanja o svrsi, Kvantna lingvistika, RESOLVE model, SMARTER model, Satirine jezičke kategorije, Sokratovska pitanja, Submodaliteti, Inteligentni um, Vremenska linija, Lista vrednosti, Radna sveska vrednosti, Dobro formulisani ishodi
- (*prevedeno 18.10.2026, lokalnim modelom i ručno pregledano*)

Mračna strana (izvor za četvrti deo)

- **Goleman, Barret** — *NLP mračna psihologija: kako analizirati ljude, uočiti prikrivenu emocionalnu manipulaciju, otkriti obmanu i odbraniti se od toksičnih ljudi* (mašinski prevod, 2020)
- Knjiga je korišćena kao **izvor tema i tehnika**, ne kao prevod. Njena klasifikacija tehnika ubeđivanja (asocijacija, bandwagon, svedočenja, humor, ponavljanje, eksperti, harizma, mito, nove ideje, retorička pitanja, nostalgija, jednostavna rešenja, klizav teren, naučni dokazi, analogija, grupna dinamika, ad hominem, spašavanje, tajming, card stacking) poslužila je kao osnova za 15. poglavlje, koje je potpuno prepisano i prilagođeno našem kontekstu.

Naučna kritika

- Pregledi i enciklopedijski izvori o neurolingvističkom programiranju: istorija (Structure of Magic, 1975), uticaji (Satir, Erickson, Perls, Bateson, Chomsky), komercijalizacija, i naučna kritika
- Sharpley (1987) — pregled istraživanja
- von Bergen (1997) — metodološki nedostaci
- Druckman (2004) — pregled
- Witkowski (2010) — kritička analiza

BELEŠKA O TOME ŠTA OVA KNJIGA NE TVRDI

Ne tvrdi da NLP leči. Ne tvrdi da zamenjuje terapiju, medicinu ili lečenje. Ne tvrdi da je nauka.

Tvrdi samo jedno: **da razgovor može da promeni to kako čovek vidi svoju situaciju — i da se to može naučiti.**

Sve ostalo u knjizi je razrada te jedne rečenice.

Verzija 0.3 · 18.10.2026. Ovo je radna verzija — namerno napisana u delovima, da bi se svaki deo mogao menjati bez toga da se dira ostatak.