

[www.vulkani.rs](http://www.vulkani.rs)  
[office@vulkani.rs](mailto:office@vulkani.rs)

Naziv originala:  
Mike Bayer  
BEST SELF

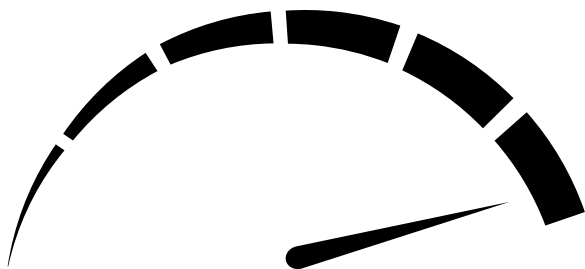
Copyright © 2019 by Michael Bayer. All rights reserved.  
Published by arrangement with HarperCollins Publishers.  
Translation Copyright © 2021 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-04008-1



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Majk Bejer



NAJBOLJE  
JA

*Budite najbolja  
verzija sebe*

Prevela Sanja Bošnjak

**VULKAN**  
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2021.



*Posvećujem ovu knjigu svojoj mami Ejni Bejer, koja me je naučila da se, kakav god dan da imam, uvek nađem ljudima u nevolji, i svom tati Ronaldu Bejeru, koji me je naučio da je poštenje važnije od prilike i da uvek treba učiniti pravu stvar. Takođe je posvećujem onima koji su u potrazi za svojim najboljim ja. Neka vam putovanje bude uzbuđljivo i uspešno.*



# Predgovor

Dr Fil Makgro

Izračunajmo na brzinu: ako imate dvadeset pet godina, proživeli ste 9.125 dana. Ako imate četrdeset godina, proživeli ste 14.600 dana, a ako imate pedeset, proživeli ste 18.250 dana. Od tih hiljada i hiljada dana, kladim se da vam se vrlo mali broj *zaista* izdvaja. Na pozitivan ili negativan način, ima samo nekoliko „posebnih dana“ koje biste mogli opisati kao dane koji menjaju život.

Isto tako, kladim se da je od stotine ili čak hiljade ljudi koje ste sretili, samo šačica imala nezaboravan uticaj na to šta ste postali. Samo su malobrojni ostavili neizbrisiv trag u vama.

Time što ste nabavili i što čitate *Najbolje ja: Budite najbolja verzija sebe* životnog trenera Majka Bejera, dodajete svom „glavnom timu“ nekoga koga *nećete* zaboraviti.

Svako sa posetnicom i aktovkom može da se nazove „životnim trenerom“. Ali vrlo malo ih je sakupilo zvanja, iskustva i mudrosti koje mogu da se steknu samo pomaganjem složenim ljudima da se snađu na složenom terenu brzog, zahtevnog života u sadašnjem svetu koji se stalno menja.

Trener Majk je pravi profesionalac i *Najbolje ja* je njegova Biblija, njegov „stručni“ priručnik o krajnjem uvećavanju sopstvenih mogućnosti otkrivanjem najbolje osobe koja možete biti na najdelotvorniji mogući način. Majk Bejer ne širi moderne novotarije. On je razuman, delotvoran trener koji će vam reći kako da stignete od mesta na kojem jeste do

mesta gde želite da budete u svakoj oblasti svog života, bez obzira na to radi li se o ličnom, porodičnom, profesionalnom, duhovnom ili o svemu prethodno navedenom. On nije sveznalica; samo prepoznaje da ste zajednički imenilac za sve oblasti vašeg života – *vi*. Sve počinje i završava se time da *vi* budete vaše *najbolje ja*.

Trener Majk je značajan faktor promene u ljudskim životima. On je ono pravo: pametan, pronicljiv, iskren, pošten, otvoren i posvećen. Kad sam ga upoznao i dok je radio sa mnom na pomaganju ljudima da promene svoj život nabolje, video sam te osobine na delu. Ponosno ga nazivam prijateljem, ponosan sam što je deo tima *Doktora Fila* i ponosan sam što je u našem savetodavnom odboru.

U *Najboljem ja* Majk Bejer ima svoj stav. To je knjiga posle koje ste značajno bolji nego pre nje. Na njenim stranicama Majk će biti *vaš* životni trener i na tom putovanju biće *vaš* vođa kroz niz promišljenih i izazovnih pitanja kakva vam još niko nije postavio.

Susreće se sa ljudima upravo tamo gde jesu, bez imalo osude, i blago i saosećajno ih vodi prema njihovoj izvornosti. Tokom čitanja ove knjige, osetićete istu tu brigu i ushićenje zbog značajnog napretka, dok ispitujete svaki vid svog života na putu ka svom najboljem ja.

Kao što često kažem, ne možete promeniti ono što ne priznajete. Sad je trenutak da budete potpuno iskreni. Možda ćete misliti da je stvarna promena nemoguća kad ste vi u pitanju, da ste nepovratno upropastili svoje odnose, uništili život, previše se udaljili od svojih snova. Ovde sam da vam kažem kako to ništa nije istina ako ste voljni da radite i priznate da imate posla. Ali potreban vam je alat – verovanje da se možete promeniti, želja da to učinite, i *Najbolje ja* Majka Bejera. Prošlost je prošla; budućnost se još nije dogodila. Trenutak je sada. Knjiga je *Najbolje ja*.



# Uvod

Avion se konačno spuštao i poslednjih pola sata zaista sam osećao posledice leta. Ne postoji direktan let od Los Anđelesa do Erbila u Kurdistanu – to nije baš uobičajena maršruta – pa sam putovao ceo dan. Ali ispod fizičke nelagode nalazilo se uzbuđenje koje me je nosilo napred baš kao i avion.

Gotovo svi moji mislili su da sam lud što krećem na ovaj put i nisu se ustručavali da mi to kažu. Ali šta su *oni* znali! Nisu razumeli magnetsko privlačenje koje me je vuklo ovamo. Morao sam da pomognem. Ti slomljeni i izgubljeni ljudi izdržali su toliko toga. Što se avion više približavao čvrstom tlu, to sam bio sigurniji u razloge što sam se dobrovoljno iščupao iz, po svemu sudeći, svog savršenog američkog bajkovitog življenja, i doveo se u nešto što bi neki nazvali i srcem tame.

Tama; to je zanimljivo stanje. Potpuna lišenost svetla. Ponekad moramo da ušetamo u tamu kako bismo razumeli šta je zapravo svetlo. Meni tama nije bila ništa novo. Suočio sam se s njom prvi put pre šesnaest godina, kad sam ugledao svoj koščati, bolešljiv odraz u ogledalu u kupatilu posle celonedeljne terevenke i otkrio da mi je unutrašnje svetlo potpuno pomračila tama moje metamfetaminske zavisnosti. Kao što će vam bilo koji zavisnik od meta na odvikavanju reći, met vam, još više od bilo koje druge droge, ukrade dušu i otme zdrav razum. Potpuno ste lišeni sna, ne jedete, pijete vrlo malo vode, pa vam je rezervoar prazan, ali trčite unaokolo misleći kako ste najpametnija osoba u prostoriji. U to vreme imao sam dvadeset godina i prosto nisam mogao da razumem kako sam se od košarkaša na Univerzitetu *Fordam* pretvorio u zombija

bez ikakvog dodira sa stvarnošću, koji živi u stanju čiste paranoje. Zapravo sam stigao do tačke gde sam bio ubeđen kako me je zaposeo đavo. Bilo je loše; uopšte nisam vladao sobom. Ipak, prošlo je dosta vremena nakon što sam uhvatio taj svoj užasan odraz u ogledalu pre nego što sam se otreznio, ali sve ostalo što mi se desilo u životu bilo je neposredan ishod mog ličnog putovanja iz zavisničke tame.

Dok sam izbacivao to sećanje iz glave, trgao sam se napred dok su kočnice obavljale svoju dužnost da uspore brzinu aviona na pisti, i pojas me je čvrsto držao na sad drmusavom sedištu. *Povratak u stvarnost*, pomislio sam dok sam se ponovo fokusirao na sadašnjost. Paralelni univerzum bio bi prikladniji opis, shvatio sam, dok sam izlazio iz aviona, i brzo me je grupa muškaraca u crnim odelima sprovodila niz stepenice – svi naoružani – i otpratili su me do neupadljivog automobila sa neprobojnim staklima. Za nekoliko trenutaka jurili smo aerodromskom pistom. Možda je ličilo na scenu iz filma, ali bilo je malo strašnije uživo nego na ekranu. Stigli smo do obližnje zgrade, gde sam prošao kroz carinu. Prvom prilikom pitao sam za toalet i pokazali su mi na vrata. Krenuo sam tamo.

Nisam razmišljao o prostoru unutra dok sam pritiskao kvaku. Ni najmanje. Morao sam prvo da se pobrinem za nešto daleko hitnije. Izgubio sam pojam koliko puta sam obavio taj ritual (verovatno skoro dve hiljade puta), ali neću nikad zaboraviti prvi put. Bilo je to pre dvanaest godina – teško je zamisliti. Da sam samo tada znao da će mi to postati glavno uporište u životu, dvaput bih razmislio o tome da ga započinem u toaletu, ali zaista, to je najlogičnije mesto. Kuda god idete u životu – u kuće, prodavnice, na aerodrome, koncerte, u bioskope – najverovatnije će tamo biti toalet i on će vam najverovatnije priuštiti barem malo privatnosti. (Ali nedovoljno, očigledno, jer me je sigurno nekoliko ljudi gledalo kao da sam lud tokom godina i još me je malo sramota.)

Ovaj toalet bio je običan – bilo je tu nekoliko kabina, niz umivaonika, i veliko ogledalo pored vrata. Savršeno. Spustio sam torbe, izvukao dva ubrusa iz aparata, pažljivo obrisao pod, spustio se na kolena pred umivaonikom i na trenutak sam zažmurio. Ovo je prvi deo rituala koji obavljam pred svaki novi poduhvat i on predstavlja znak poniznosti. Došao sam u Kurdistan da služim drugima, ne da slavim sebe. Svakom svom poslu prilazio sam na taj način. Klečanje je vekovima bio fizički podsetnik

## *Najbolje ja*

povezivanja sa našim duhovnim bićem, sa bogom, ili bilo kojom višom silom u koju verujemo. Otkrio sam da je ovo za mene istina. To je ubedljiv način da utišam svoj ego, razbijem strahove i odvojim se od ishoda, jer dokle god delujem u okviru svoje izvornosti, ishod nije važan.

Zatim sam ponovo ustao i pogledao se u ogledalu – to je drugi deo moje rutine. Pošto sam visok skoro dva metra i bio sam jedini Amerikanac u blizini, bilo me je teško ne primetiti, ali, ako je neko ko je ušao u kupatilo video moje čudno ponašanje, meni to nije bilo poznato. Potpuno sam se udubio. Nekad mi je sve to bilo vrlo smešno. Ali više nije, jer mi je postalo zaista neophodno.

Nastavio sam da zurim u sopstvene oči u ogledalu. Iako mi je bilo teško da zanemarim tamne kese ispod očiju posle dugog leta ili linije i bore oko njih, lepota mi je polako postajala nebitna. Svrha ove vežbe jeste da vam ništa spolja ne odvraća pažnju, već da gledate pravo u dušu. Tražio sam sebe, gledajući da budem potpuno povezan i da postupam iz svog izvornog ja, pre nego što napravim sledeći korak na ovom putovanju.

Ritual je jednostavan – zurim u sebe u ogledalu, u nekoj vrsti mentalnog preispitivanja – ali je dubok. To je nešto što sam naučio usput; jednostavna dela mogu biti najmoćnija u našem životu. Znao sam da dokle god budem odvajao vreme da uđem u ovo meditativno stanje, da se usredsredim, i trudim se da donosim odluke koje su ukorenjene u mojoj duhovnoj istini, moći ću da se pojavim u svom najboljem izdanju i potpuno se fokusiram na klijenta. Drugim rečima, pomaže mi da priđem svakoj okolnosti nesebično.

Dakle, stajao sam tamo u tom kurdskom javnom toaletu, nekoliko centimetara od ogledala, zureći u sopstvene oči, kad sam, kao što se desilo mnogo puta pre toga, video mentalnu sliku nekih ljudi sa kojima sam radio u prošlosti, kao tapiseriju lica koja se odvijala preda mnom. Znao sam, koliko god mi ovaj ritual služi da se zagledam u sopstvenu dušu, u sećanje mi dolaze uspomene na druge ljude jer mi one pomažu da se povežem sa sopstvenom izvornošću, svojom svrhom, i svojom strašću. To su ljudi s kojima sam svašta prošao, i duboko sam zahvalan na tim iskustvima.

Slika koja mi je tog dana pala na pamet bila je lik Vajata, punačkog, bogatog generalnog direktora, obraza zajapurenih od srdžbe, natečenih

i zakrvavljenih očiju. To mi je bila verovatno pedeseta intervencija koju sam obavio u karijeri, i dogodila se pre mnogo godina, ali tog slučaja se i dalje živo sećam. Sara, Vajatova očajna žena, uplašena od muža kojeg više gotovo nije mogla da prepozna, zamolila me je da dođem kod njih i prekinem nasilje. Taj nekad nežan otac davio ju je, dok je njihovo četvoro dece užasnuto posmatralo. Posao mu je propadao, a radnicima je dojadilo da budu šćućureni u uglu dok on besni i zlobno urla. Srdžba mu je postala kao brzi voz, i niko nije znao kad bi mogao da iskoči iz šina. I već posle tog prvog Sarinog poziva, znao sam da sam pravi izbor za njih.

Dok sam se pripremao za intervenciju, morao sam da odem u kupovinu. Sara me je upozorila da neću dobiti priliku ako ne obučem odelo i ne stavim kravatu. Čudan zahtev, ali ipak sam poslušao njena uputstva, u nadi da ću tako steći barem malo poštovanja kod te egoistične ličnosti. Dakle, stigao sam doteran, u pozajmljenom odelu (tada nisam mogao sebi da priuštim svoje), i stajao sam u pozlaćenom predvorju kolonijalne kuće i čekao.

A onda sam odjednom čuo glasne korake kako se približavaju hodnikom. Napetost u prostoriji odmah se pojačala i povećavala se svakim odjekom koraka kroz kuću.

Pojavio se u predvorju i odmah se namrštio kad me je ugledao, ali nije ništa rekao. Zatim je počeo polako da kruži oko mene kao gladni lav, posmatrajući me skupljenih očiju. Konačno me je pitao kroz stegnute zube: „Ko si ti i zašto si mi upao u kuću?“

„Ja sam Majk i pozvala me je vaša žena, tako da nisam upao. Drago mi je što sam vas upoznao, uzgred.“

„Moja žena, ha? Pa ona me neće sprečiti da te išutiram napolje kroz ta vrata“, procedio je.

„Ako ja odem, ide i ona“, smireno sam odgovorio. Sara je potvrdno klimnula glavom, ohrabrena mojim prisustvom – u suštini sam se postavio kao njen zaštitnik.

Vajat je brzo krenuo ka meni, i u trenu smo se našli doslovno nosom uz nos. „Šta ti, dođavola, misliš ko si! Napolje ODMAH!“ dreknuo je. Smrknuto sam ga pogledao i umesto da nastavim to zurenje oči u oči, odšetao sam do otmene sofe, izuo nove-novcate, sjajne crne kožne cipele koje sam kupio tog dana, podigao sam noge i raširio ruke široko

na jastučiće. Odgovorio sam na taj način, jer sam naučio da, ako nešto ne deluje, onda s tim ne nastavljaš, a sa ovakvim tipom moraš biti neobuzdan i dovoljno besmisleno drzak da ga izbaciš iz ravnoteže. Nešto kao ludilom na ludaka.

„Imate li čaj?“ Zaista sam se trudio da ga razljutim, i upalilo je. Pogledao me je kao da imam dve glave.

Sara, uvek dobra domaćica, odgovorila je: „Naravno. Imamo crni čaj.“

„Neki biljni? Nana?“ Video sam da će Vajat odlepiti. To je bilo savršeno. Želeo sam da ga izazovem jer je ispod te razjarene fasade živeo bol. Što brže stignemo do bola, brže ćemo napredovati.

„Ne, izvinite, imamo samo crni čaj“, rekla je.

„Stvarno? Eh! Čovek bi pomislio da u ovakvoj kući imate sve moguće vrste čaja. U redu, može i crni. Oh, i med, molim vas.“ Krenula je prema kuhinji.

Bum! Vajat je eksplodirao.

„I ti ćeš ozbiljno dozvoliti ovom čoveku, ovom *strancu*, da se upetlja u naše lične stvari?“ Povikao je na ženu, ali ona nije ustuknula.

„Možeš se kladiti da hoću. A ti ćeš sesti i slušati šta on ima da kaže, ili uzimam decu, odlazim i to će biti poslednji put da nas vidiš.“ Iznenađivši samu sebe, uhvatila mi je pogled, i namignuo sam joj. Baš kao što smo ranije uvežbali, savršeno je to uradila. Reči kao da su tekle iz nje.

Prošlo je samo dvadeset četiri sata od našeg prvog susreta, i na tom sastanku je došla do nekih ključnih spoznaja. Shvatila je da su joj deca previše puta videla oca obeznanjenog na podu. Shvatila je da su učili da žene zaslužuju da budu ponižavane i maltretirane. Shvatila je da je dozvolila tom vampiru da isisa život iz nje. Shvatila je da ona i deca zaslužuju bolje. I iznad svega, shvatila je da više ne želi da bude deo problema.

U Vajatu je kipelo. Nije mogao da shvati kako je izgubio manipulativnu moć nad svojom inače poslušnom ženom. Crvenog lica, odjurio je u kuhinju. U kući je vladala tišina dok smo čekali njegov sledeći potez. Vratio se sa viskijem u ruci.

„Viski. Je li vam taj omiljeni?“, pitao sam.

„Smiruje me.“ Otpio je, seo, olabavio kravatu. „Lepe cipele“, rekao je, vrlo zajedljivo.

„Hvala! Cenim kompliment od nekoga ko verovatno ima čitavu prostoriju samo za cipele“, rekao sam, ali u sebi sam mislio kako sam ih upravo kupio, pošto mi nikad pre za intervenciju nije trebao par pristojnih cipela.

Gledajući po prostoriji, ugledao sam lift u daljini. „Lep lift. Ko ima lift u kući?“, pitao sam. Humor služi da se probije led, ali je takođe i rizičan potez. Pogledao me je iskosa.

„Ja imam. I prava je gnjavaža. Previše puta sam se zaglavio u toj prokletinji.“

Razgovor se nastavio i neko vreme se činilo da je uspešan, ali jedan viski se brzo pretvorio u pet i Vajatov ego je prevladao kad sam usmerio razgovor prema planu koji je počinjao predlogom da ode na rehabilitaciju. Postao je ratoboran, kao što sam i očekivao, pa je Sara uzela decu i otišli su u hotel. Pretila je da će otići i pre, mnogo puta, ali te noći je to i ostvarila, pošto je već spakovala kofere u slučaju da se upravo ovo desi.

Vajata nije toliko potresao prizor članova porodice koji odlaze, koliko lakoća s kojom su to uradili. Kao svaki narcis, uživao je kad ga se ljudi plaše. Ali više nisu bili uplašeni. I to je njega *uplašilo*.

„Imam nekih poslovnih obaveza koje moram da završim. Ne mogu samo tako da se pokupim i nestanem.“

„Znam jedno mesto gde možete imati pristup telefonu i mejlu. Moći ćete da nastavite s poslom.“

Dugo ćutanje.

„U redu. Ali ne večeras. Ujutru.“

„Doći ću po vas u osam.“

I naravno, sutra ujutro vozili smo se rame uz rame na zadnjem sedištu automobila, ka sasvim novom poglavlju Vajatovog života.

Zatreptao sam i odagnao sećanje, vraćajući se u sadašnji trenutak, i naglas sam izgovorio svoju mantru: „Ti to možeš.“ Ta mantra se razvila tokom godina – počelo je sa „veruj u sebe“, zatim je bilo „dostojan si ljubavi“, „budi svoj“, pa onda „dovoljan si“, „govori svoju istinu“, „tačno si tamo gde treba da budeš“, „volim te“, a sad je – „možeš ti to“. Ritual uvek ostaje isti, ali mantra se menja. Počeo sam ovaj čitav ritual kad sam se, u ranim dvadesetim, osećao bespomoćno u vrlo teškoj prvoj intervenciji. Tog dana je sve išlo po zlu – štampač mi je ostao bez tonera i nisam

## Najbolje ja

zapamtio govor koji je kompanija za koju sam tada radio zahtevala da održim porodici. Jedno za drugim, i kad se sve konačno završilo, porodica je zvala i tražila novac nazad, navodeći moje neiskustvo. Ali ja sam se svejedno osećao dobro, jer sam bio povezan sa svojim najboljim ja.

Tada, i svaki put otada, moj ritual davao mi je baš ono što mi je trebalo – osećaj da sam već pobedio, bez obzira na ishod, jer sam radio svoj posao iz iskrene i duboke želje da pomognem drugima. Nisam mogao da upravljam ili predvidim *njihove* postupke, ali mogao sam da budem siguran da sam *ja* uvek delovao iz onog iskrenog mesta u sebi, i da sam dovoljan.

Duboko sam udahnuo, dohvatio svoje stvari sa poda toaleta, našao se sa svojim bezbednosnim timom pred vratima, i nastavili smo dalje; još nas je čekao dug put. Prelazak od tačke A do tačke B u Kurdistanu nije bio baš lak kao moje uobičajeno putovanje u Holivudu, čak i uz stvarno stanje losanđeleskog saobraćaja. S tim na umu, ovde sam se osetio kao kod kuće. Zapravo, nema gostoljubivijeg mesta od Kurdistan – oni prihvataju i primaju sve vere i sve ljude. Zato je tako mnogo ljudi potražilo utočište u ovoj oblasti. Razgovarao sam sa svojim kurdskim vodičem nekoliko puta telefonom pre nego što sam došao, pa sam imao predstavu o tome kuda idem i koga ću sresti, ali ipak, teško je pripremiti se da uđeš u izbeglički kamp na drugoj strani sveta. Ali sigurno sam znao da mi je bio potreban predah od uobičajene klijentele, barem na neko vreme, i da iskoristim svoje sposobnosti na nov način.

Uvek sam postizao ravnotežu u životu tako što sam tražio potpunu suprotnost svojoj trenutnoj stvarnosti. Ta dihotomija drži me čvrsto na zemlji i čini me zahvalnim. U poslednje vreme klijenti su mi uglavnom bili slavne ličnosti koje su imale na raspolaganju sva moguća sredstva, dok su ljudi ovde doživeli da im domove razore projektili, porodice poginu, i ostali su bez ičega osim onoga što su mogli da ponesu na leđima. Ali do ovog putovanja nije došlo što sam tek tako izabrao mesto na svetu gde je ljudima trebala pomoć i otišao tamo da glumim nekog spasioca. Zapravo, znao sam da je krajnje neverovatno da ću moći da postignem bilo šta kod tih ljudi za samo nedelju dana.

Već sam bio u tom kraju sveta; pre osam godina privukao me je Avganistan, jer sam osećao da način na koji je ta oblast predstavljena u

američkim medijima – kao prepuna terorista, gde su svi radikalni – ne može biti tačan. Prosto sam morao lično da se uverim. Štaviše, to je bila svetska prestonica opijuma, i želeo sam da vidim iz prve ruke kako to izgleda. Ja sam iskusan učenik i, kad želim da se obrazujem u nekom pogledu, moram u to da se udubim. Na tom putovanju u Avganistan, posetio sam centre za rehabilitaciju i detoksikaciju, i u nekima su se primenjivale varvarske metode za skidanje ljudi sa heroina. Jednostavno bi vezali ljude lancem i ostavili ih da se tresu, plaču i grče od bola dok im se telo čistilo od teških droga na koje su bili ozbiljno navučeni. Bilo je mučno. Očajnički im je trebala savremena i medicinski zdrava detoksikacija i rehabilitacija. (Nisam bio u toj oblasti nekoliko godina, pa možda sad i nude bolje načine lečenja, ali onda, to se dešavalo u nekim ustanovama jer nisu imali potrebne uslove.) Na tom putovanju, kao i svakom drugom koje je usledilo, stekao sam dublje razumevanje o ljudskim potrebama tamo, kao i da je moje pomaganje njima deo veće svrhe mog života.

Kad sam seo sa vladinim zvaničnicima da bolje shvatim teške okolnosti, saznao sam da je Kurdistan, od početka rata protiv ISIS-a, najotvorenija oblast za prijem izbeglica, uključujući jazidske Kurde, hrišćane i Sirijce. Ti ljudi napustili su svoje domove pošto su im mnoge članove porodice pobili teroristi. Bilo je na hiljade siročadi. To su bili prizori koje smo vidali u večernjim vestima, ili na naslovnim stranama novina, ali je konačno došlo vreme da i lično vidim kako izbeglička kriza izgleda u stvarnom životu.

Kad smo se zaustavili kod prašnjavog kampa sačinjenog od redova i redova jednostavnih šatora sa iscepanom odećom okačenom na užad između njih, odmah sam primetio koliko je dece trčalo unaokolo, smejalalo se i oduševljeno cicalo. Šutirali su izbledelu fudbalsku loptu koja se rašivala na šavovima, i kroz tu sliku uspeo sam da shvatim – uprkos svemu, tu ima nade. Bilo je svetla.

Kad se auto zaustavio blizu kampa, izašao sam i počeo da šetam unaokolo, a deca su se, sa prašnjavom kosom i u iznošenoj odeći, smesta okupila oko mene. Znao sam da su mnoga siročad, i iako je njihova stvarnost izgledala sumorno, video sam čist osećaj sreće. Nisu izgubili ono nevino čuđenje u očima. Činilo se da su oni koji su u materijalnom smislu imali najmanje, imali najviše nade. Došao sam ovde da im pomognem, i već



## Najbolje ja

posle samo nekoliko sati otkako sam stigao, znao sam da sam ja bio na dobitku. Srce mi je bilo ispunjeno i prelivalo se.

Delim ovu priču sa vama jer je bila fizičko ispoljavanje mentalne i emocionalne povezanosti sa mojim izvornim ja. Da ste mi pre mnogo godina rekli kako ću ići u Kurdistan, ne bih vam verovao baš kao i da ste mi rekli da ću se odseliti na Mesec. Ali takve neverovatne i neočekivane stvari dešavaju se kad živite život u skladu sa svojim pravim ja.

Ponekad, kad sledite svoju izvornost, znači da preuzimate rizik i da ne razumete u potpunosti kuda će vas to odvesti. Kad sam se ukrcao na taj avion, uopšte nisam bio siguran u svoj cilj. Znao sam da želim da pomognem ogromnoj zajednici žrtava rata, iako su koraci prema ostvarivanju toga bili, u najboljem slučaju, nejasni. Ali, čim sam se našao u tom kampu, okružen siročićima, poželeo sam da uradim sve što mogu da stvorim i doprinesem programu koji bi sprečio da se toj deci ispere mozak i da ne postanu sledeća generacija terorista. Bili su tako ranjivi, tako bespomoćni, kao sićušne belice okružene krvoločnim ajkulama. Kad bih samo mogao da im pružim pristup savetovanju i pomognem im da izgrade svest o svojoj vrednosti, manje je verovatno da bi postali plen terorističkih grupa. Delići slagalice postali su mi jasniji na tom putovanju, i to je neprestano putovanje koje pokreće moja želja da pomognem da se kurs njihovog života promeni.

Šta sve ovo znači za vas? Želim da shvatite da je *putovanje odredište*. Mi, svi mi, stalno se razvijamo i menjamo, i nemamo pojma šta, ko, ili gde ćemo biti na kraju našeg preobražaja. I usput, ako treba da otkrijete i neku tamu – koju definišem kao oblast gde živite u neskladu sa svojim najboljim ja – onda je naš posao da upalimo svetlo i pomognemo vam da se uskladite.

Deo razloga zašto znam da vam mogu pomoći u postizanju ovog cilja jeste taj što sam to učinio i u svom životu. Kao što sam vam već ispričao, nekad sam živeo *svakako* samo ne izvornim životom, jer sam bio uhvaćen u klopku jake narkomanske zavisnosti. Iako sam se iskreno trudio da se očistim mnogo puta ranije kroz dispanzerske programe, nisam shvatao zašto sam se stalno vraćao drogama. Kupio bih kristal met, ušmrkao crtu, zatim ostatak bacio u toalet i zakleo se da mi je to bilo poslednji put – da sam s tim završio. A onda bih, samo tri dana kasnije, kupio drugu kesicu

droge. Nimalo nisam razumeo hemijske zavisnosti i nisam mogao da shvatim zašto sam se vraćao drogi. Okrećio sam stan u crveno, ubeđen da me je zaposeo đavo. Verovao sam da mi je ugrađena kamera u špijunku na vratima, i da me sve vreme posmatraju. Mislio sam da će, samo ako prestanem da uzimam met, to značiti da sam trezan. Život mi je bio u rasulu, i bio sam krajnje bespomoćan. To se stalno ponavljalo, dok konačno nisam nesumnjivo shvatio da se moram prijaviti na rehabilitaciju. To sam i uradio, i sledio sam svaku preporuku tog puta, jer sam želeo da pružim sebi najbolju moguću priliku za oporavak. Na oporavku sam konačno dobio uputstva kako da to uradim. Mučio sam se, i trajalo je mesecima, ali ispuzao sam iz mraka zavisnosti.

Kao trezan čovek, konačno sam uspeo da se povežem sa svojom izvornošću. Bože, kako se sve preokrenulo posle toga! Uprkos tome što nikad pre nisam bio dobar u školi, odjednom sam otkrio strast za učenjem svega mogućeg o oporavku od droge i alkohola. I iz te novopronađene strasti, pronašao sam samopouzdanje da izgradim sopstveni uspešan posao i pomognem mnogima na tom putu.

Polovinu karijere prolazio sam sve i svašta sa ljudima koji su na najnižim tačkama, i pomagao im da se iščupaju odatle. Drugu polovinu karijere pomagao sam ljudima koji nisu nužno bili na dnu, ali znali su da mogu biti i srećniji u životu, samo nisu znali odakle da počnu. Mnogi klijenti došli su mi na neočekivane načine, i verujem da su mi se prilike pojavljivale zato što sam stalno bio otvoren za njih. Volim taj balans rada sa ljudima koji se suočavaju sa raznim vrstama neprilika; tražim ravnotežu u svim oblastima života. To mi daje širok ugao gledanja, i takođe znači da bez obzira na to odakle polazite, mogu da se nađem tamo sa vama i povedem vas kuda želite da idete, jer verujem da postoje neke univerzalne zakonitosti života koje se primenjuju na sve nas.

Spreman sam da se kladim da je većina ljudi sa kojima sam radio bila u *mного* gorem stanju nego što ste vi trenutno. Počeo sam kao savetnik u slučajevima zloupotrebe droge i alkohola, i radio sam u jednoj od najuglednijih rehabilitacionih ustanova u zemlji. Zatim sam postao intervencionista. To znači da me ljudi zovu kad neko u njihovom životu uopšte ne želi da se menja. Te intervencije često su bile vrlo nepredvidive. Niko ne očekuje da dođe kući i zatekne svoju porodicu, prijatelje,

i nekog stranca koji sedi u dnevnoj sobi, spremnog da se umeša među njih. Obično je veoma napeto i može biti sasvim dramatično, ali na kraju, uspeo sam da pomognem ljudima koji nisu želeli promenu da se promene. Ako čitate ovu knjigu, imate želju da se promenite, i preduzeli ste krupan prvi korak. Promena vam je skoro nadohvat ruke.

Kad sam 2006. otvorio centar CAST, to je bilo iz želje da stvorim humanističku strategiju za savladavanje svake borbe u vašem životu. Od samog početka, kad smo samo radili iz mog stančića u Venis Biću, nudili smo dokazane pristupe da pomognemo ljudima da poboljšaju svoj život. To je mnogo više od proste dijagnoze. Pravi problem je u tome što ljudi žive životom koji nije usaglašen sa njihovim izvornim ja ili zato što idu utabanim stazama svoje porodice umesto da stvore sopstveni put, ili rade ono što im je bilo uspešno pre deset godina, ali više nije, odvojili su se od onoga što život ima da im ponudi iz straha ili nekog drugog, ko zna kojeg, razloga. Svaka okolnost je jedinstvena. Nekim ljudima potrebni su lekovi. Drugima možda posebno lečenje depresije ili posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP). U nekim slučajevima možda treba primeniti kognitivnu bihevioralnu terapiju. Možda neko oseća bol zbog gubitka i jednostavno ne može da krene dalje. Jednostavno mi se činilo da je postojala takva potreba za jasnim, individualizovanim planom koji bi ljudi sledili kad bi se vratili na pravi put, ili prigrlili svoju novu normalnost posle događaja koji im je promenio život.

Zamislite da je nečija kuća zahvaćena požarom. Prvo izvedete ljude na bezbedno, izvučete ih iz zapaljene građevine. Ali ima još mnogo koraka posle toga, zar ne? Ne stanete čim sklonite ljude od opasnosti i pustite da kuća izgori do temelja. Dolaze vatrogasci, gase požar, onda se morate pozabaviti osiguranjem, raščistiti ostatke, ponovo graditi ili se preseliti, nabaviti nov nameštaj, i tako dalje. Ali, kad neko doživi značajan emotivni događaj u životu, često ne preduzme sve neophodne korake da se time pozabavi na zdrav način. To bi bilo kao da ih vraćate u onu zapaljenu kuću i govorite im da samo ne obraćaju pažnju na pepeo.

Dok sam radio kao intervencionista sve te godine, pomagao sam zavisnicima od kocke koji su izgubili porodične fondove za studije i penziju, agorafobičarima koji nisu napuštali kuću mesecima posle smrti bračnog druga, nasilnicima i žrtvama porodičnog nasilja, pop zvezdama koje su

morale da se očiste usred svetske muzičke turneje, i ko zna s kim još. Zatim sam iskoristio to iskustvo da postanem krizni menadžer. Ponekad nije neophodno poslati nekoga na lečenje, već mu treba pomoći da nađe put kroz krizu na postojan način. To me je na kraju odvelo do toga da radim sa slavnim ličnostima, koje izgleda redovno moraju da se bore sa krizama.

Mislite o meni kao o katalizatoru promene. Znam šta navodi ljude na promenu. Postoji to prožimajuće verovanje u društvu da ljudi ne mogu da se promene. To je sto posto netačno. Kad ljudi ne bi mogli da se promene, ja bih i dalje bio švorc i narkoman. Kad ljudi ne bi mogli da se promene, niko ne bi nikad smršao. Kad ljudi ne bi mogli da se promene, niko nikad ne bi prestao da puši. Kad ljudi ne bi mogli da se promene, svi bi u suštini bili *osuđeni na propast*. Viđao sam ljude koji savladaju sve prepreke – traumu, gubitak, mentalnu bolest, invalidnost – da promene svoj život. Ljudi se menjaju. Promenili su se. Ja sam se promenio. Možete i vi.

Možda deo vas misli da vama nema pomoći i pomirili ste se sa okolnostima. Pa, vama kažem ovo – dok živite i dišete, ima nade.

Sećate li se Sare, supruge koja me je pozvala iz očaja kad se Vajat, njen nekad nežni suprug, pretvorio u divljačko čudovište? Pa, dobila je svog ljubaznog, nežnog muža nazad i ponovo je naučila da se bori za sebe. Vajat je otišao na rehabilitaciju za alkoholičare i učestvovao je u kontroli besa, ali podjednako važno, shvatio je da mu posao koji je nasledio nagriza dušu. Provodio je više od sedamdeset časova nedeljno radeći na nečemu do čega mu ni najmanje nije bilo stalo. Dakle, prodao je porodičnu kompaniju i kupio farmu konja. Nije jahao otkako je bio tinejdžer, ali to mu je nedostajalo. Očas posla ne samo da je imao nekoliko vrhunskih rasnih konja u svojim stajama već je vodio i uspešan kamp terapeutskog jahanja. Dočekuje svaki dan sa obnovljenom svrhom. Često dobijam iskrene mejlove od Sare sa fotografijama njihove dece, koja su sva uspešna i imala su veliku korist od očeve odluke da se suoči sa svojim poteškoćama. Kad neko izabere da se promeni i živi život u svojoj izvornosti, to može imati neverovatan uticaj na druge.

Prošle godine, kad sam se osvrnuo na sve ljude koji su preokrenuli svoj život kroz Centar CAST, počeo sam da čeznem za načinom da podelim