

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

Naziv originala:  
Alberto Simone  
LA FELICITÀ SUL COMODINO

Copyright © 2018, TEA S.r.l., Milano

All rights reserved.

Translation Copyright © 2024 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-05036-3



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.

# SREĆA

na  
noćnom  
stočiću

Male tajne za  
svakodnevni život

Alberto  
Simone

Prevele Zvezdana Šelmić i Svetlana Babović

**VULKAN**  
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2024.



## SADRŽAJ

<i>Uvod: Haklberijev sindrom</i> .....	7
<i>Šta vas sprečava da budete srećni?</i> .....	23
<i>Prigr-lite svoj život</i> .....	31
<i>Menjanje sebe u potrazi za ljubavlju</i> .....	35
<i>Telefonska kompanija</i> .....	39
<i>Ono što zovemo stvarnost</i> .....	43
<i>Sreća sa velikim S</i> .....	49
<i>Negativno razmišljanje</i> .....	53
<i>Stvari koje daju smisao životu ne mogu da se kupe</i> .....	59
<i>Lako je osećati se dobro kad nam sve ide od ruke</i> .....	61
<i>Duh iz lampe</i> .....	63
<i>U prirodi ništa nije zasebno</i> .....	67
<i>Sprezanje</i> .....	71
<i>Skrivena sreća</i> .....	77
<i>Kukanje neće ništa promeniti</i> .....	79

## Alberto Simone

<i>Ako zaista želite da spasite svet . . . . .</i>	83
<i>Nekada ste se smešili po četiri stotine puta dnevno . . . . .</i>	85
<i>Želite da promenite život? Pokušajte to na jedan dan. . . . .</i>	91
<i>Vi ste već sve ono što treba da budete . . . . .</i>	93
<i>Vi ste ono što osećate. . . . .</i>	97
<i>Mudro koristite reči. . . . .</i>	101
<i>Mi smo ono od čega se sastoje snovi . . . . .</i>	105
<i>Kuća u kojoj smo rođeni. . . . .</i>	109
<i>Smisao negativnih događaja . . . . .</i>	115
<i>Tri jednostavna uslova za sreću. . . . .</i>	119
<i>Mir u srcu. . . . .</i>	125
<i>Zašto se razboljevamo i kako da sami ozdravimo . . . . .</i>	129
<i>Dobro je na korak ispred nas . . . . .</i>	135
<i>Ne pravite se da imate kontrolu. . . . .</i>	139
<i>Vaše stvarno rođenje. . . . .</i>	145
<i>Kašika sa dugom drškom . . . . .</i>	149
<i>Promenite ono što vam se ne dopada . . . . .</i>	153
<i>Duhovni zakon reciprociteta . . . . .</i>	157
<i>Laži su paravan za strah . . . . .</i>	161
<i>Osvetnici i popravljači . . . . .</i>	165
<i>Vi niste svoje ime. . . . .</i>	171

*Sreća na noćnom stočiću*

<i>Nemojte se plašiti</i> .....	175
<i>Vratite kontrolu u svoje ruke</i> .....	177
<i>Večernja molitva (ili jutarnja, ako želite)</i> .....	181
<i>Promenite film svog života</i> .....	183
<i>Epilog</i> .....	185
<i>Zahvalnice</i> .....	187
<i>O autoru.</i> .....	191





## UVOD

# HAKLBERIJEV SINDROM

Ako dosad niste čuli za Haklberijev sindrom, bolje nemojte pohitati da ga tražite na Vikipediji ili u nekom udžbeniku iz psihijatrije. Nećete naći ništa ni na jednom od tih mesta, iako je sindrom veoma, veoma čest među ljudima bez obzira na rod, rasu, starost, nacionalnu pripadnost, klasu ili religiju.

A čak i posle više decenija kliničkih ispitivanja, psiholoških posmatranja i specijalizovane psihoterapije, ja lično nisam pronašao nikakav opis simptoma – uprkos činjenici da Haklberijev sindrom svakoga pogađa pre ili kasnije...

Ja sam na njega naišao sasvim slučajno, ali odmah sam prepoznao simptome kod sebe i kod mnogih ljudi koje

poznajem. Međutim, tačna definicija potiče od jednog od najozbiljnijih slučajeva sa kojima sam se ikada susreo – od *nultog pacijenta*, kako često označavamo prvu osobu koja je pokazala prve simptome neke pandemije.

Dotična osoba bila je žena koju volim najviše na svetu. Ona mi je bila nadahnuće od trenutka kad smo se upoznali i potom tokom skoro svih mojih otkrića.

Jedna od njenih odlika jeste nesposobnost da zadrži za sebe bilo šta zanimljivo, bilo da je to trenutak radosti, šapat sreće ili blesak lepote. Njena potreba da sve podeli je kompulzivna, automatska i definitivno patološka.

Naša deca to dobro znaju. Ako zajedno jedemo i ona pojede nešto veoma fino, smesta će vam gurnuti viljušku u usta kako biste i vi to probali. Noću, kada ležimo u krevetu i čitamo svoje knjige, zasigurno će u roku od nekoliko minuta početi naglas da mi čita rečenicu ili odlomak koji je upravo pročitala i koji joj se veoma dopao. Nema načina da je navedem na to da shvati kako sam ja udubljen u svoju knjigu isto koliko i ona u njenu. Neće me ostaviti na miru sve dok ne saslušam ono što ju je navelo na smeh, na suze ili na to da zastane i zamisli se. Svako otkriće je za nju besmisleno ukoliko ga ne podeli sa nekim. Skoro kao da sva

## *Sreća na noćnom stočiću*

njena iskustva iz prve ruke postaju stvarna samo kada ih podeli sa nekim.

Upravo me je jedna priča iz detinjstva moje supruge navela na to da definišem ovaj  *sindrom kompulzivnog deljenja*.

Sva deca iz naše generacije pamte retke crtane filmove na televiziji (avaj, u prošlom veku!). U to vreme je bilo malo emisija, ali tokom popodneva postojao je period kad su se prikazivali igrani i crtani filmovi, kvizovi i drugi sadržaji namenjeni deci.

*Šou psa Haklberija (The Huckleberry Hound Show)* bio je američki crtani film kreiran u studiju *Hana-Barbera*. Haklberi je bio ljubazan, priglup pas, glavni junak mnogobrojnih nezgoda, ali ma šta da se desilo, on je ostajao bezgranični optimista.

Svaka epizoda počinjala je pesmom koju su pevali svi likovi zajedno: „Ovo je pas Haklberi, ovo je za svakoga...“, i tom pesmom su pozivali sve gledaoce da dođu i gledaju. „Hodite, okupite se!“

To je bio Robertin omiljeni crtani film i nije ga propuštala ni za šta na svetu. Upravo je taj poziv „Hodite, okupite se!“ smatrala kao neophodan uslov za zabavu. Ako njena braća i sestra ne bi bili kraj nje kada bi počela uvodna pesma, mala Roberta je ostavljala televizor i išla u očajničku

potragu za njima. Nije mogla da veruje da se nisu već svi okupili u tom trenutku, čekajući da gledaju televiziju i uživaju u crtanom filmu. Deljenje radosti sa svima oko sebe bio je osnovni preduslov za moju suprugu, nešto što joj je bilo neophodno kako bi mogla da u potpunosti uživa u sreći.

Eto kako sam došao do šaljive definicije Haklberijevog sindroma. Analizirajući Robertu i sve ostale koji ne mogu da se odupru tome da sa svima podelu svoju sreću.

Ipak, moram priznati da sam, nakon dugotrajne izloženosti ovoj ozbiljnoj bolesti, i ja zaražen tim sindromom! I mada sam uvek pisao stručne tekstove, nisam ni pomišljao da ću jednog dana napisati knjigu koja govori o sreći, samo da bih mogao da sa što većim brojem ljudi podelim ovu stazu koja se pruža paralelno sa mojim radom profesionalnog scenariste i reditelja. Putovanje je bilo veoma dugo, uključivalo je proučavanje, sastanke, predavanja, iskustvo i upoznavanje ljudi – od kojih su neki bili veoma stari – duž puta kojim se ređe ide. Sve me je to navelo na otkrivanje mnogo toga o deljenju sreće sa drugima, a što je svakako i zanimljivo i korisno.

Jer, uostalom, ko ne želi da bude srećan? I ko ne bi želeo da ljudi koje voli takođe budu srećni? Ima li nekoga ko nikada u životu nije spoznao ni jedan jedini trenutak sreće?

## *Sreća na noćnom stočiću*

Mislim da nema nikoga na svetu ko nije osetio makar trenutak sreće, čak i u najtežim i najbolnijim okolnostima.

Možda su ostatak života proveli u nostalgiji, držeći se tog sećanja. Jer sreća se pojavi, zavede nas i općini – a potom nestane.

Zato moramo da je šćepamo, da fotografišemo i snimamo sve svećane prilike kako bismo mogli da ih podelimo sa prijateljima, rođacima i svima sa kojima smo iole bliski. Naravno, takva sreća je prolazna, a mi je ne možemo mnogo produžiti. Ponekad je nestalna poput fatamorgane, poput trenutka samo malćice dužeg od ostalih trenutaka bez sreće.

Međutim, u ovoj knjizi ćemo govoriti o sreći koja može da traje. O situaciji koja uključuje najveću lićnu slobodu i stabilnost, unutrašnji mir i potpunu povezanost sa vasseljenom kojoj pripadamo. To ćemo postići istražujući zajedno nevidljive (ponekad i podle) mehanizme u kojima svi učestvujemo – ponekad sami, ponekad uz nećiji podstrek – koji nam otežavaju stvari i koji nas udaljavaju od našeg prirodnog stanja. Jer svi imamo sposobnost da uživamo i radujemo se svemu što ispunjava naš život i što ga čini jedinstvenim.

Neostvariva utopija? Živim tako već neko vreme i tvrdim da nije neostvariva. Oni koji me poznaju i koji me prate na društvenim mrežama znaju kakav sam. Nikad ne

bih mogao da pišem o nečemu što ne poznajem ili što nisam lično iskusio.

Zapravo sam zaražen Haklberijevim sindromom, i zato ono što sam otkrio i lično iskusio moram da podelim sa svima koji su spremni za potpunu i nepovratnu ličnu transformaciju. Možete proširiti svoje opažanje stvarnosti kako biste prešli u novo stanje svesti.

Svako poglavlje ove knjige krije lampu koja je spremna da je čitalac uključi kako bi rasvetlio svoju situaciju i mentalni prostor u kojem se trenutno nalazi. Novi pravac i nova tačka gledišta pružiće idealne uslove koji će vam omogućiti da promenite svoje putovanje i isplanirate nešto novo u životu.

Ali da se razumemo: ne mogu sve da uradim umesto vas. Kao neko ko je istraživao nepoznate predele, mogu vam ponuditi putokaze, čak i mapu. Ali samo vi možete krenuti na putovanje. Sami.

Potruga za srećom zahteva rad i posvećenost, kao i svaka druga oblast. Od vas se očekuje da uložite volju i odlučnost – pa čak i da se povremeno odreknete nečega. Ipak, vaša motivacija i jasnoća vaših ciljeva pomoći će vam u potrazi. Da li vam to zvuči kao izazov koji vredi prihvatiti?

Pa, ako vas ideja o tome da budete srećni u životu ne plaši, ne skandalizuje i ako je u skladu sa vašom religijom, prvi

## *Sreća na noćnom stočiću*

korak jeste da donesete odluku, sada i ovde. Moraćete da se nagodite sa sobom, da se pomirite sa činjenicom kako se ništa na ovom svetu ne može postići bez malo ličnog napora.

A ako vas reč *sreća* ne plaši previše, počnite tako što ćete zaustaviti osećaj da ste *nesrećni*. Pokušajte da zamenite reč *sreća* nečim manje zahtevnim, kao što su reči *dobrostanje*, *spokoj*, *mir*, *harmonija* ili *ravnoteža*. To nisu zaista sinonimi, ali su svakako dobri oslonci za vežbanje. Verujte mi, jedini stvarni napor koji moramo da uložimo na ovom putovanju jeste da napustimo mala utočišta od opravdanja i skepse koja stvaramo sebi, kako bismo mogli da prevaziđemo sva svoja negativna uverenja i samonametnuta ograničenja, koja nas ograđuju i drže u zatvoru a da toga nismo ni svesni.

Ako vam se to desilo ili vam se povremeno dešava, to je samo zato što vaš osećaj da ste nesrećni može da privuče mnogo savetnika. Najstrašniji od svih jeste ono što drevni indijski spisi nazivaju „uskogrudost“ – onaj glasić u glavi koji vam neprestano govori šta da radite, i koji vas osuđuje, kritikuje i u svemu podriva. Taj glasić često ima negativne stavove o svemu – pa i o vama samima – i o svima drugima, čak i o stvarnosti oko vas.

Nesumnjivo vam upravo sada govori: „O, ma hajde! Ako je moguće biti srećan, kako to da smo se našli u svetu koji

je ispunjen tugom, nesrećom, depresijom, mukama i razočaranjima?“ Ili: „A šta je sa svim primerima loše sreće, sa svim problemima i sukobima koji postoje u svetu?“ Ili: „Čak i ako smo mi srećni, kako da živimo okruženi nesrećom drugih ljudi?“

Nema nikakve sumnje da, kada razmišljate na taj način, stvari postaju zaista teške, ako ne i nemoguće. A tada usko-grudost pobeđuje, sprečava nas da potražimo bolje uslove za svoju kreativnost ili da koristimo urođenu sposobnost da preobrazimo sve čega odlučimo da se prihvatimo. Trebalo bi da priča o čovečanstvu i o njegovom dugom putovanju na ovoj planeti bude dovoljna da vas ubedi kako to jeste moguće. Ljudsko biće ima na raspolaganju neograničene i čudesne mogućnosti za prevazilaženje determinizma, kako unutrašnjeg, tako i spoljašnjeg.

Ako želimo da govorimo o sreći, ostavljajući po strani naša stvarna uverenja, naravno da moramo da razmislimo o resursima za koje čak i ne znamo da ih posedujemo, i da shvatimo da imamo u sebi neopipljive, transcendentne i duhovne dimenzije. Sve prepreke ili deterministički zakoni koji dođu u dodir sa tim duhovnim resursima gube svoju snagu i značaj.



## *Sreća na noćnom stočiću*

Ako bi neko pre nešto više od jednog veka rekao da će ljudi jednog dana leteti poput ptica, smatrali bi ga ludakom, ili u najmanju ruku sanjarom. A evo danas se čovek nije zadovoljio jednostavnim letenjem: sletanje na Mesec je već deo istorije, a sada se predviđa da ćemo u nekom trenutku moći da živimo na drugim mestima u ovom ogromnom svemiru.

Kasnije ću više govoriti o svom ocu, ali sada moram da kažem nešto kratko. Kad sam bio mali, on je često telefonirao ljudima iz drugih gradova, i kada bi mu to bilo potrebno, morao je da ode u poštu, da izdiktira operateru željeni broj, a onda da strpljivo čeka dok operater ne prozove njegovo ime i uputi ga u određenu telefonsku kabinu. Danas se sa nostalgijom sećam kako sam ga pratio, skoro uvek predveče jer su međugradski pozivi u to doba dana bili jeftiniji; razgovarali smo dok smo čekali slobodnu kabinu. Pitam se šta bi mislio da sam mu tada rekao kako će jednoga dana svi, pa i njegov sin, nositi u džepu spravicu koja im omogućava da istog trenutka telefoniraju bilo kome širom sveta – i ne samo to već i da šalju poruke, fotografije, klipove, muziku i najrazličitije podatke.

Dakle, uprkos činjenici da situacija u kojoj se nalazimo može izazvati i sumnju isto koliko i nadu, volim da

zamišljam kako će jednog dana ljudska vrsta biti zaista u stanju da bude srećna i da će jednim kvantnim skokom pronaći rešenja za probleme koji nam se sada čine nerešivim. Prestaćemo da ratujemo oko svakog sukoba i pod svakim mogućim izgovorom, ispravićemo svoje greške i otkrićemo kako da živimo zajedno u međusobnom miru, deleći svoje prirodne resurse i koristeći ih na uravnotežen i održiv način.

Neko će kazati da, osim što nanose štetu sami sebi, nesrećni ljudi prave probleme i svima oko sebe. Neko drugi će tvrditi da je njegovo najdublje pravo da bude nesrećan. Naravno, poštujem svačiji izbor i svaku tačku gledišta. Ali ipak sumnjam da takva odluka može proizaći iz istinske slobode odlučivanja. Pošto radim kao terapeut, svakog dana dajem sve od sebe da pomognem onima koji su se našli privremeno zarobljeni u osećaju nesreće. Pokušavam da im ponudim korisna saznanja, da im omogućim da otkriju svoje lične resurse. Nevidljive, za koje nisu znali da ih imaju – a u koje ja, eto, imam potpuno poverenje.

Iskorenjivanje nesreće je neophodno ako želimo da promenimo osetljivu ravnotežu na našoj planeti, makar samo da bismo uništili smrtonosne viruse, povratili mir između naroda i stvorili sistem održivog ekonomskog razvoja.

## *Sreća na noćnom stočiću*

A čak i u ličnoj sferi postoji bezbroj naučnih studija koje pokazuju kako ljudi koji su samouvereni i optimistični mogu da razreše obične probleme mnogo bolje i brže nego oni koji su nezadovoljni, cinični i pesimistični. Srećniji ljudi imaju i aktivniji imunosistem koji bolje reaguje na lečenje: ređe bivaju bolesni nego nesrećni ljudi.

Svako od nas može da reaguje na isti događaj na potpuno različite načine. Dovoljno je da počnemo od sebe i da pokušamo da promenimo našu percepciju stvarnosti kako bi postala korisna, prijatna i pozitivna.

Pisanje ili čitanje knjige svakako neće biti dovoljno. Ali jeste dobar početak, i svakako jedan od mnogih načina na koje se može početi.

Nadam se da će uskoro čitava planeta biti zaražena Haklberijevim sindromom.

A. S.

