

LUZERLAND

Julian Rowen

*Vodič za modernog Homo luzera
i sve koji se tako osjećaju*

Napomena izdavača

Ova publikacija namijenjena je isključivo informiranju i osobnom razvoju čitatelja. Izdavač je nastojao osigurati točnost i relevantnost sadržaja, no informacije u ovoj knjizi ne predstavljaju zamjenu za stručni psihološki, medicinski, pravni, financijski ili drugi savjet. Ako vam je potrebna takva pomoć, preporučuje se da se obratite kvalificiranom stručnjaku. Izdavač ne preuzima odgovornost za moguće posljedice koje bi mogle proizaći iz korištenja informacija sadržanih u ovoj publikaciji.

Naslov originala:

Julian Rowen

Loserland (A Guide for the Modern Homo Loser and Everyone Who Feel Like One)

Copyright © Julian Rowen, Opus Gradna 2025.

Sva prava pridržana. Ni jedan dio ove knjige ne smije se koristiti bez dopuštenja vlasnika autorskih prava, osim u slučaju medijskih osvrti i stručne kritike.

ISBN 978-953-8124-71-6

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001268807.

Julian Rowen

LUZERLAND

Vodič za modernog *Homo luzera*
i sve koji se tako osjećaju



Samobor, svibanj 2025.

Sadržaj

Uvod: Dobrodošli u Luzerland	7
 Prvi dio: Anatomija luzera	 15
Poglavlje 1: Homo luzer	17
Poglavlje 2: Mentalni zatvor	37
Poglavlje 3: Luzerske iluzije	55
 Drugi dio: Izlazak iz Luzerlanda	 71
Poglavlje 4: Prihvaćanje odgovornosti	77
Poglavlje 5: Preobrazba uma	91
Poglavlje 6: Akcija, ne reakcija	107
 Treći dio: Uspješan život	 119
Poglavlje 7: Financijska sloboda	123
Poglavlje 8: Ljubavni i društveni odnosi	131
Poglavlje 9: Fizičko zdravlje kao temelj	145
 Četvrti dio: Život izvan Luzerlanda	 153
Poglavlje 10: Priprema za uspjeh	157
Poglavlje 11: Postani inspiracija	171

Uvod – Dobrodošli u Luzerland!

Zamislite mjesto bez snova o uspjehu i sreći, bez pozitivnih ambicija, u kojem dani teku kao siva rijeka i nikad se ništa ne mijenja. Takvo mjesto odbojnije je od svih na kojima ste bili i izgleda kao kulisa za neki distopijski film u kojem vlada ugođaj beznađa. Takvo se mjesto zove Luzerland i premda ga ne možete naći na zemljopisnoj karti, ono postoji u glavama ljudi. Luzerland je domovina koja ujedinjuje luzere iz cijeloga svijeta, bez obzira na njihovu rasu, etničku pripadnost, vjeru ili seksualnu orijentaciju, bez obzira na njihovu dob, spol, obrazovanje ili posao kojim se bave. Luzerland je otvoren za sve i na svijetu ne postoji demokratičnija zemlja od njega.

Problem je u tome što je Luzerland poput goleme bare u kojoj sve stoji, ništa se ne miče, lete samo mesnate muhe i komarci, a svi su stanovnici opsjednuti strahovima, nesigurnošću i ponajviše nezadovoljstvom. Premda nemaju okove na nogama i rukama, imaju ih u svojoj glavi i zato robuju svojim lošim navikama, nedostatku vjere u sebe i malodušju.

Luzerland je prožet osjećajem neuspjeha i njegova se ideologija temelji na sustavu izgrađenom od isprika, odgađanja i lažne sigurnosti koja drži svakog luzera daleko od njegovih stvarnih potencijala. Nedostatak povjerenja u sebe i strah od promjena dominantni su osjećaji koji vladaju Luzerlandom, a najčešće su fraze:

- „Krenut ću s promjenama od ponedjeljka.“
- „Nisam ja kriv što sam u banani, krive su okolnosti.“
- „Prestara sam da bih se mijenjala.“

- „Da sam se rodio u drugoj državi, bio bih uspješan.“
- „Za moj neuspjeh kriva je ova prokleta vlada.“
- „Starci su me zaribali, da sam imao drukčiji odgoj, sad bih bio direktor svemira.“
- „Išla sam u krivu školu i na fakultet. Uopće ne volim svoju profesiju, dapače gadi mi se...“

Postavlja se logično pitanje, kako smo se zatekli u Luzerlandu – domovini gubitnika? Nitko ne ulazi u Luzerland svjesno i dragovoljno kao što to čini u Disneylandu. U Luzerland se ulazi polagano i suptilno. Luzeri polako tonu u emotivno živo blato i letargiju iz koje se vraški teško iskopati. Luzeri su poput ptica koje su stvorene za nebo i visine, ali nažalost pale su u močvaru iz koje se ne znaju iskoprcati.

U nastavku ću vam ispričati dvije priče u kojima ćete se možda prepoznati.

Sanjin recept za neostvarene snove

Sanja je oduvijek sanjala o tome da otvori pekarnicu s tradicionalnim receptima svoje bake. No, svaki put kad bi počela planirati, suočila bi se s vlastitim strahovima: „A što ako ne uspijem? Što će ljudi reći? Pogotovo strina Julija, ona jedva čeka da napravim krivi korak. O mojoj ‘prijateljici’ Magdici da ne govorim...“ Umjesto da napravi prvi korak i pokuša ostvariti svoje snove, Sanja je završila u Luzerlandu, govoreći si da će jednog dana biti pravo vrijeme. Zora tog dana još uvijek nije osvanula.

I tako Sanja sada radi u malom računovodstvenom uredu, vodi poslovne knjige, računa troškove, knjiži izvode iz banaka, priprema izvje-

štaje, i sve to joj ne donosi nikakvo zadovoljstvo niti joj predstavlja izazov. Naravno, njezino nezadovoljstvo poslom prelilo se i na privatni život – odnosi s prijateljima su zahtijevali, a obitelj sve češće primjećuje njezinu razdražljivost („Mamica je opet živčana...“).

Iako i nadalje svakodnevno mašta o pekarnici, smatra da je prekasno za novi početak. Lužerland ju je uvjerio da je ostala bez opcija. Upamtite to, Lužerland je mjesto bez opcija. (Barem se tako čini, premda je riječ o mentalnoj varci.)

Markov siguran posao

Marko je proveo deset godina na poslu koji mrzi – radio je u lokalnom telekomunikacijskom centru, odgovarao na pritužbe klijenata i rješavao tehničke probleme. Provodio je sate i sate u slabo osvijetljenom uredu, slušao stalne pritužbe koje su iz njega izvlačile svu energiju i motivaciju. „Ali to je siguran posao“, govorio si je svaki put kad je osjetio potrebu za promjenom.

U strahu od nezvjesnosti, ostao je u Lužerlandu i pravdao svoju stagnaciju argumentom sigurnosti, što mu je zapravo sputavalo osobni i profesionalni rast. Marko se oduvijek htio baviti grafičkim dizajnom – volio je oblikovati vizualne priče i osmišljavati originalna rješenja za logotipe, plakate, web stranice i slično. Ipak, nikada nije imao hrabrosti napustiti siguran posao na kojem je duhovno i emocionalno propadao i posvetiti se nečemu što je smatrao nesigurnim.

Njegov ljubavni život nije bio mnogo bolji. Bio je u vezi s Anom, koja mu je davala podršku, ali nakon nekog vremena sve mu je češće zamjerala njegovu pasivnost i nedostatak ambicije. Marko je osjećao da ih njihovi razgovori sve više udaljavaju, jer je očekivala promjene koje on nije bio spreman pokrenuti. Lužerland mu je postao ne samo radno, nego i emocionalno utočište, iz kojeg je bijeg postao nemoguć.

Naposljedku, Ana ga je ostavila, a on je utjehu pronašao u alkoholu, što ne čudi jer je alkohol glavno pogonsko gorivo u Luzerlandu.

*

Postoji nekoliko ključnih znakova po kojima ćete lako prepoznati da ste zaglavili u Luzerlandu. Donosim ih u nastavku:

- **Rutina bez svrhe:** Jesu li vaši dani ispunjeni aktivnostima koje vas inspiriraju ili gledate na sat kako da što brže prođe vrijeme? Razmislite o svakodnevnim zadacima koje obavljate. Ako često osjećate da radite stvari samo zato što morate, bez osjećaja zadovoljstva ili postignuća, možda ste zapeli u Luzerlandu. (Čuješ mene?! Možda? Sigurno ste u Luzerlandu.)
- **Kronično odgađanje:** Koliko ste snova ostavili za neko bolje vrijeme? Luzeri često govore sebi da će početi djelovati „vrlo brzo“, ali taj trenutak nikada ne dođe. Ako je vaš popis ciljeva trajno neispunjen, vrijeme je da se upitate zašto je tako.
- **Nedostatak odgovornosti:** Krivite li često druge za svoj trenutačni položaj? (Vlada, država, obitelj, prijatelji...) Luzerland je mjesto gdje ljudi vjeruju da su uvijek drugi odgovorni za njihov neuspjeh i po tome su svi stanovnici Luzerlanda isti. Iako vanjske okolnosti mogu biti izazovne, pravo pitanje je što poduzimate kako biste ih nadvladali. Jeste li spremni preuzeti odgovornost za svoje odluke i napraviti promjenu?

Prvi korak da napustite Luzerland jest u tome da postanete svjesni činjenice da ste njegov stanovnik – da se koprcate u njegovu blatu. To nije lako zato što ne počiva na intelektual-

nim mehanizmima, već traži od vas snagu da budete iskreni prema sebi. Priznanje da ste zapeli nije znak slabosti, već prvi znak snage potrebne za promjenu. Samo jak čovjek može stati pred ogledalo i reći: „Sve sam krivo radio. Vrijeme je za promjenu.“

No, prepoznavanje vlastite situacije često nije jednostavno. Život u Luzerlandu može postati toliko uobičajen da se valjanje u blatu čini posve prirodnim stanjem. U tom trenutku, postajemo zarobljenici vlastitih obrazaca razmišljanja i ponašanja, uvjereni da je neuspjeh naša sudbina, a promjena nemoguća. To je determinističko shvaćanje prema kojem su svi događaji unaprijed određeni i neizbježni, bez obzira na naše odluke i postupke. Kvaka je u tome da to nije istina. Glavni argument u pobijanju determinizma je pojam slobodne volje – sami odlučujemo hoćemo li izabrati dobro ili zlo, hoćemo li se udati za Patrika ili Leona, hoćemo li obući čipkastu haljinu ili traperice... čak i moderna kvantna fizika govori da determinizam ne postoji ni na najsitnijoj razini stvarnosti. **Heisenbergov princip neodređenosti** dokazuje da nije moguće istovremeno točno odrediti položaj i brzinu čestice, što znači da su određeni događaji nasumični.

Uglavnom, nije nam kriva sudbina za to što smo završili u Luzerlandu! Determinizam stvara veliku prepreku u glavama ljudi i zato je bitno istaknuti: možemo se mijenjati. Osjećaj bespomoćnosti, stagnacije ili nezadovoljstva nije nepovratan. To je samo signal – crvena žaruljica – koja nas upozorava da nešto treba promijeniti. Stoga, prepoznajte vlastita uvjerenja i obrasce, i odgovorite na ova jednostavna pitanja:

Jesam li zadovoljan/na svojim životom?

Osjećam li da koristim svoj puni potencijal?

Provodim li dane u skladu s onim što želim biti ili samo preživljavam?

Odgovori na ova pitanja možda neće biti ugodni, ali pružit će vam ključne uvide o tome gdje se nalazite i kamo želite ići. Iskrenost prema sebi zahtijeva hrabrost, a to je početna točka izgradnje snažnije ličnosti. Što više razumijete sebe i svoje obrasce ponašanja, to ćete biti spremniji poduzeti prve korake prema promjeni i nadilaženju stagnacije.

Glasoviti američki psiholog **Erik Erikson** opisao je stagnaciju kao stanje emocionalne, mentalne ili razvojne blokade u kojem osoba ne napreduje, ne razvija se i osjeća se zarobljenom u rutini. Stagnacija je suprotan pojam generativnosti – stvaranju, rastu i doprinosu društvu u kojem živimo. Stagnacija je jedno od glavnih obilježja Luzerlanda, ali ne očajavajte! Stagnacija nije ulivena u nas kao armirani beton i možemo je prekinuti, ali to se može dogoditi jedino ako donesemo odluku da preuzmemo kormilo života u svoje ruke – to znači preuzimanje odgovornosti za sebe. Prestanite tražiti opravdanja za svoj neuspjeh, prestanite okrivljavati druge, prestanite kriviti vladu, državu, predsjednika, susjeda, kuma, rođake i počnite djelovati. Svjesnost nije samo priznavanje problema – ona je početak transformacije. Kada shvatite da ste stanovnik Luzerlanda, učinili ste prvi korak prema izlazu iz tog blata.

Upamtite, promjena započinje malim koracima. Postavite si jedan jednostavan cilj: promijeniti jednu naviku, poduzmite jednu akciju koja vas vodi prema napretku. Svaki mali korak vodi zamahu i pokazuje vam da je promjena moguća.

Prvi dio

ANATOMIJA LUZERA

Poglavlje 1

HOMO LUZER

Na početku valja nam definirati glavni predmet našeg razmatranja. Luzeri su izrazito brojna vrsta, a zapravo vrlo slabo istražena. Prema Gallupovom indeksu emocija 20 % ljudi je jako nezadovoljno svojim životom, a gotovo 40 % navodi da ima ozbiljne izazove s emocionalnim ili ekonomskim stresom. UN-ov Svjetski izvještaj o sreći (*World Happiness Report*) koristi skalu zadovoljstva životom od 1 do 10. Ljudi u zemljama s niskim HDI (*Human Development Index*) i većim društvenim nejednakostima češće iskazuju nezadovoljstvo, a na globalnom nivou, oko 1/3 populacije ocjenjuje svoj život s niskim ocjenama (ispod 5 na ljestvici od 10). S obzirom na to da svjetska populacija broji oko 8 milijardi ljudi, znači da u Luzerlandu živi oko **1,6 milijardi luzera**. Ako uključimo one s povremenim ili značajnim nezadovoljstvom, broj se penje na 2,4 – 3,2 milijarde luzera (30 – 40%). Drugim riječima, luzera ima više od Kineza, Indijaca, Amerikanaca i Rusa zajedno. Drugim riječima, luzeri su najbrojnija svjetska populacija! Zato je ova knjiga, kako da kažem, neophodna.

Upravo zbog svega rečenog, u nastavku donosim kratki opis te posebne vrste koja je poznata po svom pomalo izgubljenom i beživotnom pogledu, ali nemojte ih suditi po prvom dojmu. Odbacite predrasude.

Homo luzer (lat. promašeni čovjek)

Taksonomski opis

Kraljevstvo: *Životinje*

Red: *Sisavci (u zreloj dobi uglavnom sisaju alkohol)*

Vrsta: *Homo luzer*

Opis vrste: *Homo luzer* je humanoidna vrsta koja obitava u urbanim sredinama, najčešće u blizini Wi-Fi signala, neplaćenih računa i polupraznih šalica kave i posve praznih čaša alkohola. Odrasli primjerci najčešće razvijaju specifične rituale samosabotaže, prekomjernog razmišljanja i odgađanja odluka „do ponedjeljka“.

Vrsta se odlikuje: *Kroničnim umorom bez vidljivog rada, osjećajem da su „drugi uvijek pametniji, ljepši i organiziraniji“, te neobičnim talentom da u svakoj situaciji pronadu razlog zašto nešto ne mogu učiniti.*

Stanište i ponašanje: *Homo luzeri su društvena bića, ali često prakticiraju društvenu izolaciju. Najbolje se osjećaju u društvu drugih luzera, po mogućnosti većih od njih samih. U staništima vrlo često vlada užasan nered i kaos. U njihovom bladnjaku nije neobično pronaći četku za kosu. Svejedno, vole maštati o velikim projektima koje nikad ne započinju. Imaju užasno velike planove, ali im uvijek nedostaje novac, podrška, razumijevanje i slično.*

Razmnožavanje: *Uglavnom virtualno – preko interneta, podcasta i grupnih terapija. Biološko razmnožavanje nije isključeno, ali se često odgađa jer „trenutno nije idealan trenutak za dijete, loša je situaciju u svijetu, cijena nafte je skočila, indeks na burzama pao...“ Igra zavođenja prije parenja najčešće se svodi na obostrano jadikovanje, što je jadikovanje jače, to je veća nadraženost.*

*

Sada kad smo upoznali osnovna obilježja *Homo luzera*, možda će vam se činiti da su oni izgubljeni slučaj i da nema smisla trošiti vrijeme na njih. U krivu ste! Premda izgledaju beznačajno, nada ipak postoji, inače ne bih napisao ovu knjigu.