



v|b|z

biblioteka  
MI

glavni urednik  
**Nenad Rizvanović**

**Jon Kabat-Zinn**  
**Živjeti punim plućima**

copyright © za hrvatsko izdanje  
**VB.Z. d.o.o.**  
10010 Zagreb, Dračevićka 12  
tel: 01/6235-419, fax: 01/6235-418  
e-mail: info@vbz.hr  
www.vbz.hr

za nakladnika:  
**Boško Zatezalo**

urednica:  
**Jasna Grubješić**

lektura i korektura:  
**Ljerka Česi**

grafička priprema:  
**VB.Z. studio, Zagreb**

tisak:  
**Grafički zavod Hrvatske d.o.o., Zagreb, 2006.**

# Jon Kabat- Zinn Živjeti punim plućima

**Iskoristite mudrost tijela  
i uma kako biste se uhvatili  
ukoštac sa stresom,  
bolom i bolešću**

Program Klinike za  
ublažavanje stresa pri  
Medicinskom fakultetu  
Sveučilišta Massachusetts

s engleskoga prevela:  
Radna Rojc-Beičec

## sadržaj:

11	<b>Uvod:</b> Thich Nhat Hanh
13	<b>Predgovor:</b> Joan Borysenko
17	<b>Priznanja</b>
23	<b>Početak</b> Stres, bol i bolest: kako se suočiti s totalnom katastrofom
37	<b>I. DIO: Praksa svjesnosti: obraćanje pozornosti</b>
39	1. Za život su vam na raspolaganju samo trenuci
53	2. Temelji prakse svjesnosti: stavovi i predanost
69	3. Moć disanja: neočekivani saveznik u procesu iscjeljivanja
81	4. Sjedeća meditacija: njegovanje carstva postojanja
97	5. U tijelu: metoda pregleda tijela
115	6. Razvijanje snage, ravnoteže i prilagodljivosti: joga <i>jest</i> meditacija
135	7. Meditacija u hodu
141	8. Dan proveden u svjesnosti
153	9. Stvamo radite ono što radite: svjesnost u svakodnevnom životu
161	10. Počnite s praksom
167	<b>II. DIO: Paradigma: Nov način razmišljanja o zdravlju i bolesti</b>
169	11. Uvod u paradigmu
173	12. Uvidi u cjelinu, zablude o razdvojenosti
187	13. O iscjeljivanju
203	14. Liječnici, pacijenti i ljudi: prema sjedinjenoj perspektivi o zdravlju i bolesti
217	15. Um i tijelo: dokazi da uvjerenja, stavovi, misli i emocije mogu štetiti i iscjeljivati
237	16. Povezanost
249	<b>III. DIO: Stres</b>
251	17. Stres
259	18. Promjena: jedino u što možete biti sigurni
265	19. Zarobljeni u stresnim reakcijama
281	20. Odgovoriti, a ne reagirati na stres
291	<b>IV. DIO: Primjena: pozabavimo se »totalnom katastrofom«</b>

293	<b>21. Rad na simptomima: oslušajte svoje tijelo</b>
299	<b>22. Rad s tjelesnim bolom: vaša bol niste vi</b>
315	<b>23. Još nešto o bolu</b>
333	<b>24. Rad s emocionalnom boli: vi niste patnja... ali mnogo toga možete napraviti kako biste je iscijelili</b>
345	<b>25. Rad na strahu, panici i tjeskobi</b>
361	<b>26. Vrijeme i stres izazvan vremenom</b>
375	<b>27. Spavanje i stres izazvan nesanicom</b>
381	<b>28. Stres koji izazivaju ljudi</b>
393	<b>29. Stres izazvan ulogom</b>
399	<b>30. Stres na poslu</b>
409	<b>31. Stres potaknut prehranom</b>
423	<b>32. Stres koji izaziva okoliš</b>
433	<b>V. DIO: Put svjesnosti</b>
435	<b>33. Novi počeci</b>
443	<b>34. Pridržavajte se formalne prakse</b>
449	<b>35. Pridržavajte se neformalne prakse</b>
453	<b>36. Put svjesnosti</b>
459	<b>Dodatak</b>
460	<b>Kalendari svjesnosti</b>
465	<b>Popis knjiga za čitanje</b>
469	<b>Kazalo</b>

# Uvod

Ova će vam lako čitljiva i praktična knjiga umnogome pomoći. Vjerujem da će mnogi od nje imati koristi. Čitajući je shvatit ćete da je meditacija nešto što se odnosi na naš svakodnevni život. Knjigu bismo mogli opisati kao vrata koja se otvaraju i prema dharmi\* (sa strane svijeta) i svijetu (sa strane dharne). Kad dharna uistinu preuzme brigu o životnim problemima, tada je to istinska dharna. I upravo je to ono što mi se u ovoj knjizi najviše sviđa. Zahvaljujem autoru što ju je napisao.

THICH NHAT HANH  
Plum Village, Francuska  
listopad 1989.

---

*Dharma*, sanskrtski pojam koji obuhvaća međusobno povezane pojmove važne u hinduizmu: priroda svijeta, društveni poredak, kozmički i društveni zakon; dharna je jedan od četiri cilja čovječanstva, uz zadovoljstvo, bogatstvo i oslobođenje (prim. prev.)

# Predgovor

Još se sjećam kako sam zimi 1981. godine ušla u veliku dvoranu za konferencije na Medicinskom fakultetu Sveučilišta Massachusetts. U krugu je sjedilo tridesetak ljudi, i mladih i starijih. Ozračje je bilo ispunjeno očekivanjem i energijom, jer se grupa šesti put okupila na tečaju za ublaženje stresa i za opuštanje, koji se sastojao od osam sastanaka, a vodio ga je dr. Jon Kabat-Zinn. Lica obilježena znacima kroničnog bola i stresa – namrštene obrve, stegnute čeljusti, zabrinut pogled – počela su se opuštati i mijenjati. Osobito se sjećam jednog muškarca, gospodina pedesetih godina, čije je lice blistalo od one vrste čuđenja i znatiželje koji su tako ljupki kod djece. Privuklo me zanosno oduševljenje toga čovjeka. Iako sam na taj sastanak došla s kolegom, dr. Ilanom Kutzom, kao »promatrač«, poželjela sam postati sudionik tih jutarnjih susreta.

Uskoro smo se upustili u meditaciju, sve svjesniji istančane međugre tananih energija koje izazivaju napetost, bol, zadovoljstvo te mnoštvo drugih tjelesnih i emocionalnih osjeta. Jon nas je nevjerojatno vješto odvojio od uma koji je sklon držati se prošlosti i budućnosti te nas uveo u sadašnji trenutak. Pozivao nas je da postanemo svjedoci tijeka vlastitih unutarnjih iskustava koji se neprestano mijenja, umjesto da nas nose struje uma. Kao promatrači i svjedoci životnih iskustava, a ne više kao njihove žrtve, počeli smo u toj naizgled jednostavnoj praksi svjesnosti osjećati temeljnu moć.

Kad smo otvorili oči bila sam potpuno opuštena i jako začuđena saznajući kako je prošlo već četrdeset pet minuta. Iako sam meditirala više od deset godina, jutarnjih dvadeset minuta meditacije kod kuće ponekad mi se činilo predugim. Pa ipak, svi su ti novi meditantima – od kojih su mnogi patili od kroničnih bolova zbog kojih im je bilo teško nepomično sjediti – kod kuće svakodnevno meditirali četrdeset pet minuta. Nakon samo nekoliko tjedana mnogi su govorili o nevjerojatno pozitivnim promjenama u odnosu s vlastitim tijelom i umom, kao i s drugim ljudima.

Kad su sudionici počeli postavljati pitanja i pričati o iskustvima što su ih doživjeli tijekom prakse proteklog tjedna, Jon je odgovarao zanosnom mješavinom znanosti, mudrosti ukorijenjene u vlastitoj dugogodišnjoj praksi meditacije i osvježavajućim zdravim razumom. Bilo je sasvim jasno da je predanost članova skupine praksi meditacije odraz Jonove vlastite predanosti. Bio je to čovjek koji je posjedovao jasan cilj, zračio je samopouzdanjem i snagom, pozivajući ljude da naprave obuhvatan napor za vlastitu dobrobit. Pomislila sam: »Ovaj se momak ne šali.« Čitajući ovu knjigu, osjećajući blagu snagu njezinih stranica, i sami ćete vjerojatno doći do istoga zaključka. Jon od čitatelja zahtijeva istu temeljitu predanost samosvijesti i prihvaćanju samoga sebe koju zahtijeva i od ljudi koji dolaze na kliniku. Uspješan je učitelj zato što i od sebe traži to isto.

Ilan Kutz i ja prvi put smo se upoznali s dr. Kabat-Zinnom zahvaljujući zajedničkom zanimanju za medicinu uma i tijela te praksu meditacije. U to smo doba dr. Kutz i ja bili članovi osoblja Odjela za biheviorističku medicinu u bostonskoj bolnici Beth Israel kojim je upravljao dr. Herbert Benson, gdje smo provodili istraživanja i bavili se kliničkom praksom. Dr. Kabat-Zinn održao je seminar o rezultatima koje je postigao tečajevima meditacije svjesnosti s grupom bolničkih pacijenata; pozvao nas je da posjetimo njegovu kliniku i da se poslužimo njegovim iskustvima i postignućima kako bismo i sami mogli raditi sličan posao. Njegov je program bio i nadahnuće i uzor za kliniku uma i tijela koju smo uskoro nakon toga seminara osnovali u bolnici Beth Israel.

Temeljeći se na drevnim tradicijama istraživanja samoga sebe i samoiscjeljivanja, Jon podučava meditaciju i *hatha* jogu kao dio sveobuhvatne cjeline koju ljudi prečesto izgube iz vida ako se usredotoče samo na fiziološke ili čak i psihološke rezultate takve prakse. Jon je uistinu učitelj cjelovitosti – duhovnog načela čiju su mudrost nedavno dokazala medicinska i psihološka istraživanja koja uvjerljivo govore o iscjeliteljskoj moći, povezanost o kojoj Jon govori u drugom dijelu knjige. Tko od nas u dubini svoga srca nije svjestan da oni trenuci kad osjećamo duboku povezanost s drugom osobom, prirodom ili tihim spokojstvom našega vlastitog bića nisu duboko iscjeljujući? Onima koji su spremni krenuti u potragu za cjelovitošću ova će knjiga biti od velike vrijednosti. A Jon nas tako sposobno podsjeća, ta potraga ne mora biti dugotrajna. Cjelovitost nam je isto tako blizu kao i dah kojeg ćemo idućeg udahnuti – kao i sljedeći trenutak kojega ćemo biti spremni postati potpuno svjesni.

Jonovo učenje o svjesnosti vjerno je korijenima poštovanja dostojne tradicije iz koje je i nastalo prije otprilike 2.500 godina. Ljudi su se i tada, baš kao i mi danas, suočavali s patnjom izazvanom bolešću, starošću, siromaštvom, smrću i neminovnošću promjene koja je uporno tragala za građevinama koje smo brižljivo gradili, ponovno ih pretvarajući u prah i pepeo. Ljudi su i tada, baš kao i mi danas, tražili pomoć da bi mogli preživjeti ono što Jon naziva »pravom katastrofom«. Svjesnost je više od prakse meditacije koja čovjeku može podariti velike zdravstvene i psihološke dobrobiti; ujedno je i način života koji razotkriva nježnu cjelovitost prepunu ljubavi što prebiva u najskrivenijem središtu našega bića, čak i u razdobljima teškog bola i patnje. Uspjeh Jonovog programa djelomično proizlazi iz njegove jedinstvene sinteze Istoka i Zapada – združivanjem meditacije i joge sa znanošću i konvencionalnom medicinom – a djelomično i iz Jonova talenta zbog kojeg meditacija i znanost postaju uzbudljivi i očito presudne za zdravlje i kvalitetu života. Drago mi je što je Jon sada napisao obuhvatnu knjigu o svojoj klinici. U njoj nam objašnjava ozbiljna načela iscjeljivanja i prakse o kojima nije mogao progovoriti u prikladnijem trenutku, i koje nikada nisu bile tako potrebne kao u današnjem svijetu ispunjenom stresom.

JOAN BORYSENKO, doktorica filozofskih znanosti  
predsjednica tvrtke Mind/Body Health Sciences, Inc.,  
autorica knjige *Paziti na tijelo, popravljati um*  
(*Minding the Body, Mending the Mind*) te knjige *Krivnja je učitelj, pouka je ljubav* (*Guilt Is the Teacher, Love Is the Lesson*)



# Priznanja

Mnogi su ljudi izravno i neizravno pridonijeli nastanku ove knjige. Da nije bilo vjere i potpore Toma Wintersa, doktora medicine, Hughu Pulmera, doktora medicine i Johna Monahana, doktora medicine, klinika za stres nikada ne bi ni postojala. James E. Dalen, doktor medicine, šef medicine na UMMC do 1988. godine, a sada dekan Više medicinske škole na Sveučilištu u Arizoni, bio je među prvima koji mi je pružio potporu. Judith K. Ockene, doktorica filozofskih znanosti, direktorica Odjela za preventivnu i biheviorističku medicinu na Medicinskoj školi Sveučilišta u Massachusettsu godinama mi pruža potporu i ohrabrenje, kao i tijekom pisanja ove knjige, i na tome sam joj duboko zahvalan. Beskrajna toplina njezina srca i velikodušnost previše ne rijetko susreću kod ljudi na višim položajima. Dr. Ockene vjeruje ne samo u važnost poticanja kolega da vježbaju vizualizaciju, intuiciju i stvaralaštvo zbog vlastita posla – nego im uz to omogućuje i psihčki prostor za to.

Također bih želio zahvaliti skupini više od petsto liječnika na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Massachusettsu i u širem području Nove Engleske koji su tijekom proteklih desetak godina slali svoje pacijente na kliniku za ublažavanje stresa. Njihova vjera u rad klinike i, nadasve, u sposobnost pacijenata za rast, promjenu i, u konačnici, vjerna da su ti ljudi sposobni utjecati na tijek vlastita zdravlja, što se nadopunjuje s medicinskim načinom liječenja, predstavlja temelj naših napora da pomognemo njihovim pacijentima u buđenju njihovih vlastitih unutarnjih izvora iscjeljivanja.

U različitim stupnjevima procesa pisanja mnogi su ljudi djelomično ili u cjelini pročitali ovu knjigu i pružali mi mudre savjete, kritizirali su me, što mi je koristilo, i davali mi praktične upute. Njihova mi je iskrenost pomogla da dublje preispitam sebe i da saznam što zapravo želim prenijeti čitateljima. Myla Kabat-Zinn jako mi je mnogo pomogla jer je uočavala pretjeranosti i pogreške kad je riječ o jasnoći teksta, a i znala je ocijeniti ono što će na tiskanoj stranici izgledati dobro,

a što neće. Saki Santorelli, magistar znanosti, zamjenik direktora klinike, pružio mi je mnoštvo korisnih savjeta i često me ohrabrivao. Budući da već sedam godina zajedno radimo, Saki mi je mogao reći na kojim sam mjestima točno oslikao duh klinike, a gdje sam nešto iskrio ili izostavio ključne elemente. Sarah Doering, David Breakstone i Cana Avunduk, doktor medicine, također su čitali i kritizirali cjeloviti rukopis u njegovim različitim razvojnim fazama te su mi nudili dragocjene upute i savjete o uređivanju teksta koji su uvelike poboljšali konačni rezultat.

Larry Roseberg, Phil Hunt, John Miller, doktor medicine, Jean Kristeller, doktorica filozofskih znanosti, Linda Peterson, doktorica medicine, Ann Massion, doktorica medicine, Judith K. Ockene, doktorica filozofskih znanosti, James Hebert, doktor filozofskih znanosti, Joel Weinberger, doktor filozofskih znanosti, Eric Kolvig, doktor filozofskih znanosti, Tony Schwartz i Alan Shapiro čitali su i kritizirali dijelove knjige ili pojedina poglavlja te su dolazili do važnih uvida i davali mi prijedloge. Na ranijem stupnju procesa nastanka knjige Frank Urbanowski, Ray Montgomery i Daniel Goleman mnogo su mi pomogli savjetujući me o svrsi knjige, a osobito su mi pomogli svojim oduševljenjem.

Kad je moj urednik, Bob Miller, prvi puta pročitao članak o svjesnosti i klinici za stres, vjerovao je da bi se o tome mogla napisati knjiga. Zahvaljujući jasnoći misli, velikoj vještini i oštroumnom uredničkom stajalištu vodio me je kroz pisanje knjige sve do završetka rada, tako da je taj proces bio ugodna pustolovina.

Također zahvaljujem službenim i neslužbenim učiteljima zato što su bili takvi kakvi su bili i na svim onim darovima kojima su me obasipali. Neke sam upoznao samo kroz njihove zapise ili na udaljenosti. Mnoge ubrajam u svoje najbliže prijatelje. Nadasve poštujem učitelje s kojima živim – Mylu, moju srodnu dušu, te moju djecu Willa, Nausshona i Serenu – koji mi kroz svoju ljubav i sjaj svoga bića svakoga dana poput zrcala odražavaju učenje o svjesnosti trenutka i neprestano me izazivaju da napravim najbolje što mogu, odnosno, da budem opušten i svjestan. Predugo su mi strpljivo i velikodušno u svome životu ostavljali dovoljno mjesta da mogu raditi na ovom projektu, podnoseći beskrajne razgovore o knjizi i duga razdoblja kad im nisam mogao poklanjati svu pažnju.

Zahvalnost također izražavam svojim prvim učiteljima, svojim roditeljima, Sally i Elvinu Kabatu. Pružili su mi, i uvijek su mi pružali daleko više nego što su znali da čine, daleko više nego što mogu izraziti

riječima. Blagoslovljeni smo pretežito radosnim rastom uzajamne ljubavi i brižnosti u godinama što smo ih proveli zajedno. Zajedno s mojom braćom, Geoffreyom i Davidom, te njihovim obiteljima, i dalje istražujemo značenje pojma obitelji, značenje zajedništva i divimo se složenim, a katkad i tegobnim vezama prošlosti i sadašnjosti. Članovi drugog dijela moje obitelji, Roslyn i Howard Zinn, također su moji davnijašnji učitelji i prijatelji, a njihova mi je potpora puna ljubavi i ohrabrenja mnogo značila. Također sam duboko zahvalan mome bratu po *dharmi*, Larryju Rosenbergu, na njegovom prijateljstvu, ljubavi i mnogim blagim poukama tijekom zajedničkih pustolovina u meditaciji i druženju koje traje duže od dvadeset pet godina.

I mnogi su me drugi učitelji veoma zadužili: pokojni Alfred Satterthwaite s koledža Haverford, koji me poučio ljubavi prema pisanju; Salvador Luria, Victor Weiskopf i Huston Smith s kojima se poznajem još iz doba studiranja na MIT-u, koji su u meni probudili ljubav prema znanosti i podučili me kako preuzeti odgovornost za njezine društvene, filozofske i duhovne implikacije; Philip Kapleau svojim djelom *Tri stupova zena* (*The Three Pillars of Zen*) i time što je došao na MIT podučiti znanstvenike meditaciji, gdje je ostavio dubok utisak barem na jednoga od njih; John Lauder, genijalni učitelj joge, svojim satovima joge u podrumu crkve na Harvard Squareu prije više od dvadeset godina, koje nije pretjerano hvalio; Ram Dass i Zaklada Lama tajanstvenom kartonskom kutijom prepunom prekrasnih stvari koje je trebalo istražiti, uključujući i tekst *Budi ovdje i sada* (*Be Here Now*), koju mi je netom poklonio jednoga dana u pustinji Novoga Meksika; Swami Chinmayananda svojom čudesnom energijom, primjerom i ljubavlju prema Bhagavad giti; J. Rishnamurti svojim beskompromisnim integritetom i upornim tvrdnjama kako je potrebno držati se vlastitog duhovnog puta, a ne nečijeg tuđeg; Suzuki Roshi umom početnika i pašnjakom za krave; zen majstor Seung Sahn koji me je, kao što kaže Stephen Mitchell u posveti svoje knjige svetih pjesama, *Prosvijetljeno srce* (*The Enlightened Heart*), također naučio svemu što ne znam; Quan Ja Nim koji me je podučio putu uma-mača; Thich Nhat Hanh blagošću svoga bića, nepokolebljivom i apsolutnom predanošću iscjeljivanja dubokih psihičkih ozljeda vijetnamskog rata i onih ozljeda koje su nas snašle već samim tim što smo se rodili i koji je zaslužan za naslov 8. poglavlja, koji proizlazi iz djela *Čudo svjesnosti* (*The Miracle of Mindfulness*), te koji me je blago podučavao svjesnosti i spokojstvu; Corrado Pensa

MIT, akronim naziva Massachusetts Institute of Tehnology, Tehnološki institut u Massachusettsu, koji je jedno od najčuvenijih svjetskih sveučilišta, a nalazi se u Cambridgeu, u Massachusettsu (prim. prev.)

jasnoćom svoga pogleda na praksu meditacije; Jack Kornfield (koji mi je prvi dao grožđice s uputom da ih svjesno pojedem, baš kao što je starac dao Jacku tri čarobna zrna graha iz kojih je izrasla divovska stabljika); Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, Christopher Titmus i Christina Feldman (od kojih sam prvi put naučio razlikovati reakciju od odgovaranja na nešto); učitelji Društva Insight Meditation, koji su mi tijekom proteklih petnaest godina redovito pružali utočište, kao i savjete, a svojom su mi dubokom odanošću praksi i velikodušnosti svoga srca pružali sjajan primjer; Ken Pelletier svojim pionirskim pokušajima združivanja znanosti, medicine i meditacije; Roger Walsh sjajnim uobličavanjem nove paradigme biheviorističkih znanosti te svojim podjednako sjajnim pokušajima obraćanja pažnje javnosti na hitnost rješavanja ekološke dvojbe te na potrebu da transcendiramo svoju pretjerano razvijenu inteligenciju u korist opstanka planete; Ken Wilbur knjigom koja predstavlja pravi dragulj, *Nema granica* (No Boundary) te svojom obuhvatnom mudrošću i prodornim umom; Dan Brown naporima na združivanju znanosti i meditacije i savjetima kako da u klinici pokrenem različite programe; Robert Bly, pravi pjesnik, šaman i divljak, svojom vizijom i primjerom onoga što znači biti muškarac u ovim vremenima te što je za to potrebno, svojom ljubavlju i blagošću koje su me duboko dirnule; Dean Ornish uvjerenjem da je promjenom načina života moguće preokrenuti tok krvožilnih bolesti, te jednournim naporima da i znanstveno dokaže kako je to moguće; Joan Borysenko svojom čvrstom spremnošću za rast, ma što se dogodilo, spremnošću da se suoči s bolom i preraste ga ako je to ono što je potrebno, te oštrinom uma te blagošću i čistoćom svoga srca.

Također zahvaljujem na potpori i toploj kolegijalnosti nekim ljudima iz prošlosti i iz sadašnjosti, iz Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Massachusettsu: Michaelu Weissu, glavnom asistentu; JoAnn Soctt, Leigh Emeryju, medicinskim sestrama; Sylviji Spencer, Karen Pye, Johnu Agasianu, Billu Stickleju, doktoru filozofskih znanosti, Sarah Jane Williams, Johnu Nespoliju, Keithu Waterbrook, Josephu Alpertu, doktoru medicine; Robertu Burneyu, doktoru medicine; Leslie Lipworth, doktorici medicine; Williamu Sellersu, doktoru medicine; Iri Ockene, doktorici medicine; Jamesu Rippeu, doktoru medicine; Jimu Michaelsu, registriranom fizioterapeutu; Thomasu Edwardsu, doktoru medicine; Debbie Hannah, medicinskoj sestri; Nilimi Patwardhen, doktorici medicine; H. Brownellu Wheeleru, doktoru medicine; Johnu Paraskosu, doktoru medicine; Jeffreyu Bernhardu, doktoru medicine, Richardu Irwinu, doktoru medicine; Cindy French; Fredu Curleyu, dok-

toru medicine, Stevenu Bakeru, doktoru filozofskih znanosti; Elizabeth Kabachenski, Carolyn Appel i Joan Goyette, medicinskim sestrama; Thei Ashkenaze, Doreen Kupstas i Patu Walshu. Svi su na iznimno važan način pridonijeli radu klinike tijekom svih ovih godina. Također sam zahvalan Beth Maynard na njezinom lijepom umjetničkom oblikovanju knjige, Annie Skillings na njezinoj neumornoj i dobronamjernoj pomoći pri analizi podataka za mnoštvo naših istraživanja i velikodušnom, anonimnom darovatelju na velikoj svoti kojom je podupro naša istraživanja na klinici.

Duboku zahvalnost i poštovanje želio bih izraziti svojim bivšim i sadašnjim kolegama na klinici za stres; Peggy Roggenbuck-Gillespie, Larryju Rosenbergu i Trudy Goodman, koji su na samom početku iznijeli svoja mišljenja o programu; Brianu Tuckeru, prvom tajniku klinike; Normi Rosiello, koja je predstavlja srce, dušu i glas klinike: došla je k nama kao pacijent, a kad je završila program vježbi, povremeno je odvajala vrijeme od svoga zanimanja frizerke i pomagala u uredu; nada već više od šest godina radi puno radno vrijeme u klinici i za to vrijeme naučila je tipkati, služiti se programom za slaganje riječi i poput čarobnice predviđati neposrednu budućnost; Kathy Brady, koja je također prvi put k nama došla kao pacijentica, zatim počela dobrovoljno raditi u uredu i pronašla svoje mjesto, predavši svoje nježno srce, obzirnost i vještine organizacije u rad za dobrobit podjednako pacijenata i osoblja; Sakiju Santorelliju, medicinskom savjetniku, mom bliskom prijatelju i kolegi, koji je nesebično preuzeo veći dio posla kako bih ja mogao pisati, čije je suosjećanje i briznost prema pacijentima i osoblju neprocjenjivo vrijedna, a s njima se može usporediti samo njegova vještina predavanja; Elani Rosenbaum, kliničkoj socijalnoj radnici s državnom dozvolom, čije je srce veliko i potpuno na raspolaganju pacijentima; Kacey Carmichael, diplomiranoj studentici filozofije, koja voli raditi i poslu se predaje cijelim svojim bićem. Dok sam bio posvećen projektu, svi su mi oni pružili veliku podršku i podarili mi dio svoje mudrosti i briznosti. Trajno sam zahvalan za to što uspijevamo raditi kao obitelj, što prije sastanaka meditiramo i što nam je rad nadasve izraz meditacije u djelovanju.

Konačno, zahvaljujem svim ljudima u klinici za stres koji su nam povjerali svoje životne priče i pristali da ih objavimo u ovoj knjizi. To su učinili izražavajući doslovce jednoglasno nadu da će njihova osobna iskustva s meditacijom nadahnuti druge ljude i pomoći onima koji pate od sličnih problema da pronađu mir i olakšanje u životu.



# Početak

## Stres, bol i bolest: kako se suočiti s pravom katastrofom

Ova knjiga predstavlja poziv čitatelju da se upusti u putovanje samorazvoja, samootkrivanja, učenja i iscjeljivanja. Temelji se na desetogodišnjem kliničkom iskustvu s više od četiri tisuće ljudi koji su sudjelovanjem u osmotjednom tečaju pod nazivom Program za ublažavanje stresa i opuštanje (SR&RP) u Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Massachusettsu započeli svoje životno putovanje. Program za ublažavanje stresa i opuštanje – ili klinika za stres, kako se nerijetko naziva – nova je vrsta klinike u novom ogranku medicine poznatom kao bihevioristička medicina, koja vjeruje da mentalni i emocionalni čimbenici te način na koji razmišljamo i postupamo mogu imati velik pozitivan ili negativan utjecaj na tjelesno zdravlje i na sposobnost oporavka od bolesti i ozljeda.

Ljudi koji se upuštaju u ovo putovanje u klinici za stres pokušavaju ponovno preuzeti nadzor nad svojim zdravljem i postići barem djelomično spokojstvo uma. Neke od njih k nama upute njihovi liječnici zbog širog opsega medicinskih problema, od glavobolje, visokog krvnog tlaka, bolova u leđima, pa do srčanih bolesti, raka i AIDS-a. Ima ih mlađih, starih i sredovječnih. Na klinici za stres uče *kako* se pobrinuti za sebe, što nije zamjena za medicinsko liječenje, nego podjednako ključno važan dodatak tome liječenju.

Tijekom godina brojni su se ljudi raspitivali kako mogu naučiti ono što naši pacijenti nauče tijekom osmotjednog tečaja, koji se svodi na intenzivan program samostalnih vježbi u umijeću svjesnog života. Ova je knjiga odgovor na ta pitanja. Zamišljena je kao praktični vodič za svaku, zdravu ili bolesnu, osobu koja pokušava prerasti vlastita ograničenja i uzdići se do viših razina zdravlja i dobrobiti.

Program za ublažavanje stresa i opuštanje temelji se na strogom i sustavnom vježbanju svjesnosti, što je oblik meditacije koji se nastao

u budističkoj tradiciji Azije. Jednostavno rečeno, svjesnost je svijest o svakom trenutku. Njeguje se smišljenim obraćanjem pozornosti na ono čemu inače nikada ne posvećujemo pozornost. To je sustavni pristup razvijanju novih oblika nadzora i mudrosti u našem životu, koji se temelji na unutarnjim čovjekovim sposobnostima za opuštanje, obraćanje pozornosti, svjesnost i za uvide.

Klinika za stres nije hitna služba u kojoj ljudi pasivno primaju potporu i terapijski savjet. Prije bi se moglo reći da je sredstvo aktivnog učenja u kojem ljudi mogu graditi temeljeći se na već postojećim pozitivnim osobinama i u koje dolaze učiniti nešto za sebe, kako bi poboljšali vlastito zdravlje i dobrobit.

U tom procesu učenja na samom početku krećemo od pretpostavke da u čovjeku postoji više pravilnog nego pogrešnog sve dok diše, bez obzira na to koliko se loše ili beznadno mogao osjećati. No, nadate li se da ćete pokrenuti svoje unutarnje sposobnosti rasta i iscjeljivanja, preuzimajući tako na novoj razini nadzor nad vlastitim životom, morate poduzeti određenu vrstu napora i korištenja energije. Često kažemo da prihvaćanje programa za ublažavanje stresa može izazvati stres.

To katkad objašnjavam govoreći da postoje razdoblja kad morate zapaliti jednu vatru kako biste ugasili drugu. Nema lijekova koji bi vam pomogli da postanete imuni na stres ili bol i koji bi, sami po sebi, na čaroban način razriješili vaše životne probleme ili doveli do iscjeljenja. Kako biste krenuli prema postizanju iscjeljivanja i unutarnjeg mira potreban je svjestan napor. To znači da morate naučiti raditi upravo s onim stresom i bolom koji u vama izazivaju patnju.

Stres je danas u našem životu tako velik i tako podmukao da sve više i više ljudi donosi svjesnu odluku – bolje ga razumjeti i podvrći osobnom nadzoru. Ljudi shvaćaju koliko je uzaludno čekati da im netko drugi olakša život. Takva osobna predanost to je važnija ako patite od kronične bolesti ili nesposobnosti koje vam donose dodatan stres povrh uobičajena životnog pritiska.

Problem stresa ne zadovoljava se jednostavnim ili brzim rješenjima. U svome korijenu stres je prirodan dio života od kojeg ne možete pobjeći, upravo kao što ne možete pobjeći od samoga ljudskog stanja. Pa ipak, neki ljudi pokušavaju izbjeći stres ograđujući se od životnih iskustava; drugi na ovaj ili onaj način pokušavaju otupjeti na njega kako bi mu izbjegli. Dakako, razumno je izbjegavati izloženost nepotrebnoj boli i nevoljama. Naravno, svi se katkad moramo odvojiti od svojih nevolja. No, ako bijeg i izbjegavanje postanu uobičajeni načini rješava-



nja problema, ovi se samo udvostručuju. Neće nestati zamahom čarobnog štapića. Kad okrećemo glavu od svojih problema ili pobjegnemo od njih, uništavamo i potiskujemo zapravo svoju moć rasta, mijenjanja i iscjeljivanja. Kad pogledamo u srce stvari, suočavanje s problemima najčešće je jedini način njihova prevladavanja.

Postoji umijeće suočavanja s poteškoćama koje vodi do djelotvornih rješenja, do unutarnjeg spokojsva i sklada. Ako smo sposobni pokrenuti vlastite, unutarnje, izvore kako bismo se vješto suočili s problemima, shvatit ćemo da smo najčešće u stanju orijentirati se tako da pritisak samog problema iskoristimo kako bismo ga razriješili, upravo kao što mornar zna postaviti jedro tako da najbolje iskoristi pritišak vjetrova i pokrene brod. Ne možete jedriti pravo u vjetar, a ako znate jedriti samo s vjetrom u leđa, stigli biste onamo kamo vas vjetar nosi. No, kad biste znali iskoristiti energiju vjetrova i bili strpljivi, katkad biste mogli stići onamo kamo želite. Mogli biste držati kormilo u svojim rukama.

Nadate li se da ćete snagu vlastitih problema iskoristiti da vas pokrene u tom smjeru, morat ćete biti usklađeni, upravo kao što je mornar usklađen i osjeća brod, vodu, vjetar te vlastiti smjer. Morat ćete naučiti kako se ponašati pod najrazličitijim vrstama stresnih uvjeta, ne samo kad je sunčano, a vjetar puše upravo u smjeru u kojem i vi želite ići.

Svi mi prihvaćamo činjenicu da nitko ne može kontrolirati vremenske uvjete. Dobri mornari nauče pažljivo čitati pokazatelje vremenskih uvjeta i poštuju njihovu moć. Ako je to moguće, izbjegavat će oluje, ali ako ih oluja ipak sustigne znaju kada treba spustiti jedra, zatvoriti otvore na palubi, spustiti sidro i izbaciti teret, kontrolirajući ono što mogu, a ostavljajući ostalo na miru. Da bi se razvile takve vještine i da biste ih mogli iskoristiti u pravom trenutku potrebni su vam vježbanje, praksa i dugotrajno iskustvo iz prve ruke u svim vremenskim uvjetima. Razvijanje vještina za suočavanje i djelotvorno postupanje u različitim »vremenskim uvjetima« vlastita života upravo je ono na što mislimo kad kažemo *umijeće svjesnog življenja*.

Pitanje nadzora središnje je pitanje za hvatanje ukoštac s problemima i stresom. U svijetu djeluje mnogo sila koje su potpuno izvan naše kontrole, a ima i drugih za koje katkad mislimo da su izvan naše kontrole, ali zapravo nije tako. Sposobnost utjecaja na vlastite okolnosti u velikoj mjeri ovisi o tome kako sagledavamo stvari. Uvjerenja o sebi i o vlastitim sposobnostima, kao i način na koji promatramo svijet i djelatne sile u njemu, utječu na ono što ćemo smatrati mogućim. Način

na koji vidimo stvari utječe na količinu energije koju imamo za djelovanje i na našu odluku o tome kamo ćemo kanalizirati energiju koja nam je na raspolaganju.

Primjerice, u trenucima kad imate osjećaj da su vas preplavili životni problemi i da su svi vaši napori uzaludni, vrlo je vjerojatno da ćete završiti u depresiji i osjećati se bespomoćno. Činit će vam se da više ništa ne možete kontrolirati, pa čak da to nije vrijedno ni pokušaja. S druge strane, u trenucima kad svijet doživljavate kao prijatnu i samo se plašite da bi vas možda mogao prevladati, jače ćete osjećati nesigurnost, a ne depresiju, zbog čega ćete neprestano brinuti o svemu onome za što mislite da prijete ili da bi moglo zaprijetiti vašem osjećaju kontrole. Ti problemi mogu biti stvarni ili izmišljeni, što jedva da je i važno kad je riječ o stresu koji osjećate i učinku koji ima na vaš život.

Ugroženost lako može izazvati bijes i neprijateljstvo, a iz tih osjećaja izvire agresivno ponašanje, izazvano dubokim instinktima koji štite vaš položaj i održavaju vam osjećaj da su stvari pod nadzorom. Kad imate osjećaj da su stvari »pod nadzorom«, na trenutak biste mogli osjetiti i zadovoljstvo. No, kad ponovno ispustite uzde iz ruku, ili ako vam se makar *učini* da ste ih ispustili, ponovno mogu izroniti najdublje nesigurnosti. U takvim trenucima mogli bismo ugroziti sebe i druge. I uopće se ne osjećamo zadovoljnim.

Ako patite od kronične bolesti ili neke vrste nesposobnosti koja vas sprečava da obavljate ono za što ste navikli da možete raditi, velika područja nad kojima ste imali nadzora sada su vam oduzeta. A ako zbog svoga stanja trpите tjelesni bol kojega medicinski tretman nije ublažio, uznemirenost koju možda osjećate može biti pojačana emocionalnim nemirom kojeg je uzrokovala spoznaja da čak ni liječnik ne može kontrolirati vaše stanje.

Štoviše, zabrinutost zbog kontrole teško da je ograničena na najveće životne probleme. Neki od najvećih stresova zapravo proizlaze iz reakcija na najsitnije, najbeznačajnije događaje kad oni na bilo koji način zaprijetе našem osjećaju kontrole: ako auto neće krenuti upravo onda kad imamo neki važan sastanak, kad nas djeca neće poslušati iako im nešto kažemo po deseti put, ako su redovi pred blagajnom trgovine ili u banci »predugi«.

Nije lako pronaći riječ ili izričaj koji bi mogao obuhvatiti širok opseg životnih iskustava koja nam uzrokuju nemir i patnju, te koja u nama bude obuhvatni osjećaj straha, nesigurnosti i gubitka nadzora. Kad bismo sastavljali popis, svakako bi uključio vlastitu ranjivost i smrtnost. Mogao bi obuhvatiti i kolektivnu sposobnost za okrutnost i na-

mlje, kao i ogromne razine neznanja i pohlepe, zabluda i obmana koje kao da najčešće upravljaju i našim ponašanjem i cijelim svijetom. Što bismo uopće i mogli odrediti kao sveobuhvatni sažetak naših ranjivosti i nezadovoljavajućih osobina, ograničenja i slabosti, bolesti, povreda i nesposobnosti s kojima moramo živjeti, osobnih poraza i neuspjeha koje smo već proživjeli i kojih se bojimo u budućnosti, nepravdi i izrabljivanja zbog kojih patimo ili kojih se plašimo, gubitka ljudi koje volimo, te gubitka vlastita tijela u bližoj ili daljoj budućnosti? Morala bi to biti metafora koja ne bi bila pretjerano sentimentalna, neka koja bi ujedno prenosila i spoznaju da to što se plašimo i što patimo ne znači da je život nesreća; morala bi prenijeti razumijevanje da ne postoji samo patnja, nego i radost; ne samo očaj, nego i nada; ne samo nemir, nego i spokojstvo; ne samo mržnja, nego i ljubav; ne samo bolest, nego i zdravlje.

Pokušavajući opisati taj vid ljudskoga stanja s kojim se pacijenti klinike za stres i, zapravo, većina ljudi, kad-tad moraju pomiriti i na neki priličan način nadržati, neprestano mi se u sjećanje vraća dijalog iz filma navedenog po romanu Nikosa Kazantzakisa, *Grk Zorba*. Zorbin mladi prijatelj priupita ga u jednom trenutku: »Zorba, jesi li ikada bio oženjen?«, na što Zorba odgovara (parafrazirajući nešto): »Zar ja nisam muškarac? Naravno da sam bio oženjen. Žena, kuća, djeca, sve to skupa... *prava katastrofa!*«

Zorba to ne izgovara kao tužaljku, niti te riječi znače da su brak i djeca katastrofa. Zorbin odgovor obuhvaća vrhunsko poštovanje prema bogatstvu života i neminovnosti svih životnih dvojbi, tuga, tragedija i ironija. Zorba »pleše« u olujama prave katastrofe i proslavlja život, nije se životu i samome sebi, pa čak i vlastitim neuspjesima i porazima. Zato nikada ne ostaje dugo na dnu, nikada ga ni svijet ni vlastita poprilična ludost ne mogu dokraja poraziti.

Svatko tko je čitao tu knjigu može zamisliti da bi život sa Zorbom nam po sebi već bio prilična katastrofa za njegovu suprugu i djecu. Kao što se nerijetko događa, junak kojemu se drugi dive u osobnom životu za sobom ostavlja trag boli. Pa ipak, otkako sam prvi put čuo taj izričaj »prava katastrofa«, imao sam osjećaj da podrazumijeva i nešto pozitivno, što se odnosi na sposobnost ljudskoga duha da se pomiri s onim što je u životu najteže te da u sebi pronađe mjesta za rast u snazi i mudrosti. Za mene suočavanje s pravom katastrofom znači pronalaženje onoga što je u nama najviše ljudsko i pomirenje s tim dijelom. Na cijeloj kugli zemaljskoj nema osobe koja ne posjeduje vlastitu verziju prave katastrofe.

*Katastrofa* ovdje ne označava nesreću. Prije bi se moglo reći da se odnosi na bolnu sveobuhvatnost našega životnog iskustva. Obuhvaća krize i nesreće, ali također i sitne nevolje: kapi koje prelijevaju čašu. Izričaj nas podsjeća da je život uvijek protočan, da je sve što smatramo trajnim zapravo tek privremeno te da se neprestano mijenja. To obuhvaća naše ideje, mišljenja, odnose, poslove, vlasništvo, stvaralaštvo, tijelo i sve ostalo.

U ovoj ćemo knjizi učiti i vježbati umijeće prihvaćanja prave katastrofe. Bavit ćemo se time zato da nas životne oluje ojačaju, a ne da nas unište ili da nam otmu moć i nadu, da nas uče tome kako živjeti, kako rasti i iscjeljivati se u svijetu protoka i promjene u kojemu katkad ima i patnje. Sebe i svijet sagledavat ćemo na nov način, učiti ćemo na nov način raditi sa svojim tijelom, mislima, osjećajima i zamjedbama, učiti ćemo, također, češće se smijati svemu i svačemu, uključujući i samo sebi: a istodobno ćemo se vježbati u traženju i održavanju vlastite ravnoteže.

U našem su vremenu posvuda prisutni dokazi o pravoj katastrofi. Kratak pregled vijesti u bilo kojim jutarnjim novinama ostavit će nam utisak o beskrajnoj struji ljudske patnje i svjetske bijede, a najveći dio toga nanosi jedno ljudsko biće ili grupa drugom ljudskom biću ili grupi. Ako pažljivo slušate vijesti na radiju ili televiziji svakoga ćete se dana izvrgavati postojanoj paljbi užasnih i bolnih slika ljudskoga nasilja i jada, o kojima izvjestitelji govore činjeničnim tonom, kao da su patnje i smrt ljudi u Južnoj Africi, Kambodži, El Salvadoru, Sjevernoj Irskoj, Čileu, Nikaragvi, Boliviji, Etiopiji, Filipinima, u Bejrutu ili Jeruzalemu, u Parizu ili Pekingu, ili Bostonu tek dio vremenske prognoze koja slijedi za takvim vijestima, ne zastajući ni na tren i ne stavljajući točku između tih dviju različitih vrsta vijesti.

Čak i ako ne čitamo, ne slušamo i ne gledamo vijesti, nikada nismo osobito daleko od prave životne katastrofe. Pritiska koji osjećamo na poslu i kod kuće, problema s kojima se suočavamo i frustracija koje osjećamo, balansiranja i žongliranja koje je potrebno kako bismo u ovom užurbanom svijetu, čiji smo svi mi dio, održali glavu iznad vode. Zorbin bismo popis mogli proširiti, tako da ne uključuje samo supružnika, kuću i djecu, nego također i posao, plaćanje računa, roditelje, ljubavnike, rođake, smrt, gubitak, siromaštvo, bolest, ozljede, nepravde, bijes, krivnju, strah, nepoštenje, zbunjenost i tako dalje i tako dalje. Popis stresnih situacija u našem životu i popis naših reakcija na te situacije jako je dugačak. On se, također, neprestano mijenja kad na površinu

izranjaju neki novi i neočekivani događaji koji zahtijevaju neku vrstu reakcije.

Osobe koje rade u bolnici ne mogu a da ih ne dirne beskrajn niz varijacija prave katastrofe s kojom se susreću svakoga dana. Svaka osoba koja dolazi u kliniku za stres posjeduje vlastitu, jedinstvenu verziju priče o pravoj katastrofi, upravo kao i svi ljudi koji rade u bolnici. Iako ljude na kliniku za stres liječnici upućuju zbog određenih medicinskih problema, uključujući srčane bolesti, rak, plućne bolesti, visok krvni tlak, glavobolje, kronični bol, napade, poremećaj spavanja, napade panike, probleme s probavom povezane sa stresom, probleme s kožom, glasom i mnoge druge dijagnostičke etikete s kojima dolaze mnogo više prikrivaju njihove ljudske osobine nego što ih otkrivaju. Prava katastrofa nalazi se u složenoj mreži njihovih proteklih i sadašnjih iskustava i odnosa, nada i strahova, te stavova prema onome što im se događa. Svaka osoba, bez ikakva izuzetka, posjeduje jedinstvenu priču koja daje smisao i cjelovitost predodžbi te osobe o vlastitom životu, kao i o njezinoj bolesti te onome što vjeruje da je moguće.

Te su priče nerijetko vrlo ganutljive. Naši nam pacijenti često dolaze s osjećajem da nemaju nadzora ni nad svojim tijelom ni nad svojim životom. Preplavljeni su strahovima i brigama, koje često uzrokuju ili dodatno kompliciraju bolni obiteljski odnosi. Priče koje čujemo govore o tjelesnoj i emocionalnoj patnji, o frustracijama koje izaziva medicinski sustav; to su gorke priče ljudi izgubljenih u osjećajima bijesa ili krivnje, kojima zbog tegobnih okolnosti što ih okružuju još iz djetinjstva potpuno nedostaje samopouzdanje i samopoštovanje. Nerijetko narječemo ljude koji su doslovno uništeni tjelesnim ili psihološkim zlostavljanjem.

Mnogi ljudi koji dolaze u kliniku za stres unatoč dugogodišnjem medicinskom liječenju nisu uočili nikakav napredak svoga tjelesnog stanja. Mnogi čak i ne znaju kome bi se više obratili za pomoć i u kliniku dolaze kao u posljednje utočište, nerijetko sumnjičavi, ali spremni učiniti sve kako bi doživjeli olakšanje.

Pa ipak, nakon nekoliko tjedana koje provedu pridržavajući se programa, većina poduzima velike korake prema preobrazbi odnosa prema vlastitome tijelu i umu te prema svojim problemima. Iz tjedna u tjedan očituju se promjene u njihovom licu i tijelu. Na kraju osmog tjedna, kad program završava, čak će i najpovršniji promatrač uočiti njihov osmijeh i opušteno držanje.

Iako su u kliniku došli kako bi se naučili opustiti i učinkovitije se uhvatiti ukoštac sa stresom, očito je da su naučili mnogo više od toga.

Često odlaze s manjim brojem i jednostavnijim tjelesnim simptomima, s većim samopouzdanjem, s više optimizma i pozitivnijim stavom. Strpljiviji su u odnosu prema sebi i bolje prihvaćaju sebe, svoja ograničenja i nesposobnosti. Imaju veće samopouzdanje u vlastitu sposobnost ublažavanja tjelesnog i emocionalnog bola, kao i drugih sila u životu. Također su manje tjeskobni, depresivni i manje bijesni. Imaju osjećaj većeg nadzora nad vlastitim životom, čak i u veoma stresnim situacijama koje bi im prije potpuno izbile uzde iz ruku. Jednom riječju, sposobni su vještije kontrolirati »pravu katastrofu« svoga života, cjelokupni opseg životnih iskustava, što u nekim slučajevima uključuje i mogućnost vlastite smrti.

Jedan čovjek koji se nedavno uključio u program prije toga je imao srčani napad koji ga je prisilio na umirovljenje. Četrdeset je godina posjedovao veliku tvrtku u čijoj je blizini živio. Kao što nam je opisao, četrdeset je godina svakoga dana radio i nikada nije otputovao na odmor. Volio je svoj posao. Na program za ublažavanje stresa poslao ga je njegov kardiolog nakon kardiološke kateterizacije (postupak za dijagnosticiranje bolesti krvnih žila), angioplastike (postupak proširivanja krvne žile u točki suženja) i sudjelovanja u programu kardiološke rehabilitacije. Prošavši pokraj njega na licu sam mu uočio izraz krajnjeg očajanja i zbunjenosti. Činilo se da je na rubu suza. Čekao je moga kolegu, Sakija Santorellija, koji ga je trebao pregledati, no njegova je tuga bila toliko očita da sam sjeo i popričao s njim. Djelomično se obraćajući meni, a djelomično praznom prostoru, rekao je da više ne želi živjeti, i da ne zna što uopće radi ovdje... smatrao je da mu je život okončan, da više nema nikakva smisla, da ga ništa ne raduje, pa čak ni žena ni djeca, te da više ništa ne želi.

Nakon osam tjedana rada u klinici za stres u očima toga čovjeka blistala je iskra radosti. Susrevši se s njim nakon okončanja programa, rekao mi je da je posao zaokupio cijeli njegov život te da uopće nije shvaćao što propušta, a to ga je gotovo uništilo. Rekao je da svojoj djeci nikada nije rekao da ih voli, ali je namjeravao početi sada dok još ima vremena. Bio je prepun nade i oduševljenja, i prvi je put počeo razmišljati o prodaji tvrtke. Na odlasku me je čvrsto zagrlio: tada je vjerojatno prvi put u svome životu zagrlio drugoga muškarca.

Taj je čovjek otišao s istim oblikom srčane bolesti s kojom je i došao k nama, ali na početku je sebe smatrao bolesnikom. Bio je depresivan srčani bolesnik. U osam tjedana postao je zdraviji i sretniji. Pomisao na život u njemu je izazivala oduševljenje, iako je i dalje bolovao od srčane bolesti, a u životu je i dalje imao mnoštvo problema. No, njegovi su

»stavovi promijenili: sebe više nije vidio kao srčanog bolesnika, nego ponovno kao cjelovitu osobu.

Što se u međuvremenu dogodilo? Što je moglo izazvati takvu preobrazbu? To ne možemo sa sigurnošću reći. Na djelu su bili mnogi raznoliki čimbenici. No, tijekom toga razdoblja pridržavao se programa za ublažavanje stresa i ozbiljno ga je shvatio. Na početku sam požalio kako će odustati nakon prvih tjedan dana zato što je, uz sve ostalo, do bolnice morao putovati osamdesetak kilometara, a to je težak zadatak za depresivnu osobu. No, ustrajao je i obavio ono što smo od njega zahtijevali, iako u samom početku nije imao pojma kako bi mu to moglo pomoći.

Drugi je muškarac, koji je nedavno navršio sedamdesetu, na kliniku došao zbog jakih bolova u nogama. Na prvo je predavanje došao u invalidskim kolicima. Na svako je predavanje s njim dolazila supruga i dva sata ga čekala ispred predavaonice. Prvog se dana požalio muškarčevićima da su mu bolovi toliko jaki da bi najradije zatražio da mu odrežu noge. Nije mogao shvatiti kako bi mu meditacija uopće mogla pomoći, ali stvari su tako loše stajale da je bio spreman pokušati bilo što. Svi su duboko suosjećali s njim.

Zacijelo ga se nešto na tom prvom predavanju duboko dojmilo jer je u sljedećih tjedana iznimno odlučno radio na problemu svoga bola. Na drugo je predavanje došao na štakama. Nakon toga se oslanjao samo na štap. Svima nama koji smo ga iz tjedna u tjedan promatrali, prijelaz od kolica na štake i od štake na štap mnogo nam govori. Čovjek je na kraju rekao da se bol nije jako smanjila, ali se njegov stav prema bolu uvelike promijenio. Rekao je da mu je bol podnošljiviji otkako je počeo meditirati i da mu sada, na kraju programa, noge više nisu tako velik problem. I njegova je supruga na kraju potvrdila da je sada mnogo sretniji i mnogo aktivniji.

Kao još jedan primjer prihvaćanja prave katastrofe sjetio sam se priču mlade liječnice. Na tečaj je došla zbog visokog krvnog tlaka i jake tjeskobe. Prolazila je kroz teško životno razdoblje, koje je opisala kao prepuno bijesa, depresije i samorazornih sklonosti. Došla je iz drugog dijela zemlje kako bi dovršila stažiranje. Osjećala se izdvojenom i iscrpljenom. Liječnik ju je nagovarao da pokuša s programom za ublažavanje stresa, govoreći: »To vam ne može štetiti.« No, bila je ispunjena preziranjem i sumnjama prema programu koji »ništa konkretno ne čini pacijentu«. Sve je još pogoršala činjenica da je obuhvaćao i meditaciju. Liječnica se nije pojavila na prvom predavanju onoga dana kad je trebala doći, ali nazvala ju je jedna od tajnica klinike, Kathy Brady, koja