

BIBLIOTEKA



Urednica: Jasna Grubješić

Richard Carlson i Joseph Bailey
USPORITE U RITMU ŽIVOTA
Kako stvoriti spokojniji i jednostavniji život

Copyright © za hrvatsko izdanje
V.B.Z., d.o.o., 10010 Zagreb, Dračevićka 12
Tel.: 01/6235419 i faks: 01/6235418
e-mail: info@vbz.hr
www.vbz.hr

Za nakladnika: Boško Zatezalo
Korektorica: Ljerka Česi
Grafička priprema: V. B. Z. studio, Zagreb
Tisak: Tiskarna LJUBLJANA d.d., Ljubljana, 2004

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 159.913

CARLSON, Richard

Usporite u ritmu života : kako stvoriti
spokojniji i jednostavniji život / Richard
Carlson i Joseph Bailey ; s engleskoga
prevela Radha Rojc-Belčec. - Zagreb :
V. B. Z., 2004. - (Biblioteka MI)

Prijevod djela: Slowing down to the speed
of life.

ISBN 953-201-339-3

1. Bailey, Joseph
I. Trening asertivnosti -- Priručnik

440113137

ISBN 953-201-339-3

Richard Carlson
i
Joseph Bailey

Usporite u ritmu života

Kako stvoriti spokojniji i jednostavniji život

S engleskoga prevela:
RADHA ROJC-BELČEC


ZAGREB

Naslov izvornika:

Richard Carlson & Joseph Bailey

SLOWING DOWN TO THE SPEED OF LIFE

Original English language edition

Copyright: © 1997 by Richard Carlson i Joseph Bailey

All rights reserved.

Copyright © 2004. za hrvatsko izdanje V.B.Z. d.o.o., Zagreb

Našim roditeljima

ISBN 953-201-339-3

SADRŽAJ

| | |
|---|-----|
| <i>Zahvale</i> | 7 |
| <i>Predgovor</i> | 9 |
| <i>Uvod</i> | 17 |
| | |
| 1. poglavlje USPORITE KORAK PREMA SADAŠNJEM TRENUTKU | 23 |
| 2. poglavlje UPRAVLJANJE VLASTITIM RAZMIŠLJANJEM | 45 |
| 3. poglavlje VRAĆANJE TRENUTKU | 61 |
| 4. poglavlje STRES I UNUTARNJE MENTALNO ZDRAVLJE | 73 |
| 5. poglavlje PRISUTNOST U ODNOSIMA | 89 |
| 6. poglavlje SPOKOJNO RODITELJSTVO | 109 |
| 7. poglavlje PAMETNIJI RAD | 129 |
| 8. poglavlje UŽIVAJTE U ŽIVOTU | 153 |
| | |
| <i>Dodatne obavijesti</i> | 167 |

P R E D G O V O R

JOEVA PRIPOVIJEST

U studenome 1980. pohađao sam radionicu pod nazivom »Kako profesionalci mogu prevladati stres i iscrpljenost«, koja će na moj život utjecati više nego što sam ikada mogao sanjati. Zapravo, osjećao sam se potpuno iscrpljenim životom psihoterapeuta, predavača na seminarima i nacionalno priznatog stručnjaka na području ovisnosti. Međutim, u to sam doba vjerovao kako jednostavno pokušavam izbjeći hladnu zimu u Minnesoti pohađajući u Miamiju još jednu radionicu koja je obećavala da će dati odgovor na stresove moga života.

Do toga sam trenutka svoj život promatrao kao niz zadataka koje treba obaviti, popise stvari koje treba napraviti i kao sastanke kojima treba prisustvovati te mnoštvo aktivnosti koje treba dovršiti. Gotovo uvijek bio sam u žurbi, pretrpavajući dane obvezama. Vjerovao sam da tako mogu postati sretan. Doimam li se zaposleno i važno, svakako moram biti sretan! Štoviše, činilo se da svi moji prijatelji, članovi obitelji i kolege rade to isto. U pretrpanu je kalendaru teško bilo pronaći dan kad bismo se svi zajedno mogli sastati, a kad bismo u tome uspjeli, te bismo trenutke pretrpavali aktivnostima – trčanje, objedi, vožnja biciklom i tako dalje. Činilo se da mi je život ispunjen, ali ipak sam se osjećao praznim, kao da nešto propuštam. Možda bi koristilo da postanem još uspješniji i učinkovitiji ili da preuzmem još neku obvezu?

Sve dok nisam nešto naučio o pristupu psihologiji koju ćemo opisati u ovoj knjizi, živio sam kao zamorac na kotaču što se bijesno okreće, žureći bez ikakva cilja, ali neprestano vjerujući kako tek što nije stigao na odredište. Pojavili su se mnogi simptomi vezani uz stres – napetost, glavobolje, želučani problemi, kronična zabrinutost, nesanicna. Vjerovao sam kako je to normalno.

Stigavši u Miami otkrio sam da ondje vlada tropska klima, što je predstavljalo oštru suprotnost zimi u Minnesoti. Dočekali su me prijatelji koje godinama nisam vidio. Doimali su se drukčijima – daleko opuštenijima i sretnijima od mene. Oholo sam pomislio: »Nisu napeti

kao ja jer su zahtjevi moga posla i broj klijenata mnogo veći. Jasno je kako sam ja mnogo važnija osoba.« Svi ljudi koje sam upoznao doimali su se smirenima i sasvim običnima. Zanimalo me zašto se tako ponašaju. Uskoro sam se među tim strancima osjećao vrlo ugodno. Ovaj se skup znatno razlikovao od uobičajenih psiholoških konferencija koje sam posjećivao, gdje su svi bili jako ozbiljni, suzdržani i užurbani, čime su, u intelektualnu smislu, pokušavali ostaviti utisak na druge.

Prve večeri objedovali smo u domu jednog od organizatora konferencije. Nakon večere sjedili smo u sobi, uz uobičajene razgovore, dok nije progovorio Syd Banks, čovjek koji je potaknuo ovaj oblik psihologije. Slušali smo ga s dubokim poštovanjem, a ozračje je postalo iznimno spokojno i smireno. U početku sam se zbog tog spokojstva u sobi osjećao nelagodno i počeo sam se vrpolti. Ono što je govorio doimalo se tako jednostavno, ali zbog nečega ništa nisam uspijevao shvatiti. U glavi mi je vladala zbrka – odvijala se unutarnja borba između ideja koje sam usvojio u profesionalnom obrazovanju i njegovih riječi.

Sljedećega dana prisustvovao sam seminaru na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Miamiu, koji je bio jedan od pokrovitelja ove konferencije za profesionalce, utemeljitelje nove škole psihologije koja će kasnije dobiti naziv Psihologija uma. Bilo je ondje psihologa, liječnika, medicinskih sestara, socijalnih radnika i predstavnika mnogih drugih zanimanja – a svi su, kao i ja, bili zainteresirani za taj novi pristup mentalnim bolestima, ovisnostima i drugim ljudskim problemima. Toga se dana moja zbunjenost povećala jer su postepeno moja najdraža profesionalna uvjerenja dovedena u pitanje. U raspravama s drugim sudionicima bunio sam se protiv jednostavnosti toga pristupa, ali istodobno me apsolutno očaralo ono što sam slušao.

Naučio sam da je uživanje u životu povezano s postojanjem »u trenutku« te da mene i druge ljude u tome sprečava pogrešno shvaćanje naravi vlastita razmišljanja – ono nas odvlači od sadašnjeg trenutka, zbunjuje nas i izaziva stres. Shvatio sam kako je ono jedino što mi je ikada bilo potrebno upravo ovdje i upravo sada – sve dok me razmišljanje ne odvede daleko od toga. Naučio sam kako u budućnosti ne postoji ništa čemu bi vrijedilo žuriti i što bi mi moglo pružiti nešto više od onoga što mi pruža *ovaj* dragocjeni trenutak u kojemu se i vi i ja uvijek nalazimo. Shvatio sam kako se moj um najčešće nalazi negdje drugdje – u žaljenju za prošlošću ili u brizi za budućnost, bilo gdje, samo ne ovdje i sada.

Prva moja reakcija na taj uvid bio je osjećaj duboka spokojstva. Osjećao sam se kao nekoć, u najsretnijim danima djetinjstva. Osjećao sam se opušteno, spokojno, ispunjeno, zadovoljno. Istodobno, međutim, ta je poruka u meni izazvala nelagodu iz dva razloga. Ponajprije, doimala se previše jednostavnom. Odgovor mi se cijeloga života nalazio pred nosom. Zašto sam tako naporno tragao za njim, iscrpljujući se? Osjećao sam se glupo i budalasto. Drugo, budući da sam u svome području bio učitelj, osjećao sam kako nisam samo sebe, boreći se protiv vjetrenjača, odveo na krivi put, nego da sam to isto učinio stotinama klijenata i profesionalnih kolega. Svi smo mi za odgovorom na pitanje kako imati više vremena i osjetiti više zadovoljstva naivno tragali u izvanjskome svijetu, a odgovor je neprestano prebivao u nama. Iznenadila me duboko smisljena narav toga uvida.

Kad je vikend prošao vratio sam se u Minnesotu i promatrao kako mi se život mijenja. U početku sam se plašio da je moja reakcija samo »zanos nakon seminara« te da će nakon nekoliko dana proći. Međutim, dogodilo se nešto sasvim suprotno tome – osjećaj spokojstva i opuštenosti pojačao se nakon što sam kod svojih klijenata s psihoterapije počeo uočavati reakciju. Klijenti su mi govorili da se doimam suvislijim te da im, konačno, pričam o nečemu što bi im uistinu moglo pomoći da promijene svoj život. Istodobno se i moj osobni život počeo mijenjati. Kvaliteta svakoga trenutka postajala mi je važnija od obavljanja zadataka, ali, na moje iznenađenje, zapravo sam mogao obaviti više poslova, s manje napora i više zadovoljstva.

Od 1980. godine, kad sam pohadao osnovni seminar, osjećao sam zahvalnost za pozitivne promjene koje je to otkriće unijelo u moj život i u živote onih s kojima radim. Tijekom proteklih godina uvijek iznova primjenjujem to jednostavno otkriće; svaki put postaje sve jasniji i na mnoštvo načina utječe na moj život. Kako bih ispunio sve veće zahtjeve svoje prakse morao sam zaposliti veći broj terapeuta i utemeljiti kliniku. Na svoje veliko iznenađenje, dobio sam ponudu da držim predavanja grupama širom zemlje te da se pojavljujem u sredstvima javnog priopćavanja. Moju prvu knjigu, *The Serenity Principle* (Načelo vedrine), pročitale su tisuće ovisnika i alkoholičara te sam svakoga tjedna dobivao pisma od ljudi koji su u svome životu osjetili utjecaj te knjige. Rad mi je postao apsolutna radost i počast. Osjećam kako uistinu mogu pomoći ljudima, a da istodobno ne naudim sebi. Prije petnaest godina nisam mogao ni sanjati da bi mi život mogao postati tako uspješan i zadovoljavajući.

U MEĐUVREMENU (RICHARDOVA PRIPOVIJEST)

Bio sam prezaposlen životom koji najbolje mogu opisati kao neprestanu žurbu. Osjećao sam kako me nešto tjera, uvijek sam bio u žurbi i nevjerojatno zauzet. S klijentima sam radio puno radno vrijeme, a istodobno sam naporno radio na magisteriju iz psihologije. Život mi se sastojao u prikupljanju uspjeha i iskustava, u pobjeđivanju i neprestanoj prezaposlenosti. Trčao sam šezdesetak kilometara tjedno, trenirajući za svoj prvi maraton, i bio sam zaručen s Kristinom, koja je sada već desetak godina moja supruga.

U slobodno vrijeme organizirao sam dostavu hrane i bavio se drugim dobrotvornim poslovima. Uživao sam u čitanju i imao sam nekoliko dobrih prijatelja. Namjere su mi bile pozitivne, ali život mi je bio neorganiziran. Raspored mi je bio toliko pretrpan da sam morao juriti i žuriti tako da, pošteno govoreći, ne znam kako sam uspijevao sve obaviti.

Mnogo godina kasnije kad sam se, malo smireniji, osvrnuo unatrag, shvatio sam da nisam bio toliko uspješan kao što sam tada vjerovao. Doimao sam se jako zaposleno jer sam uvijek žurio, ali u stvarnosti sam tratio veliki dio energije. Zaposlenost sam povezivao s korisnošću i uspješnošću. Kao zamorac na kotaču, brzo sam se kretao, ali u krugovima. Kako su mi misli neprestano bile usmjerene na sve strane i budući da sam uvijek žurio kako bih bio negdje drugdje, gotovo uopće nisam znao slušati. Dovršavao bih rečenice drugih ljudi jer nisam bio dovoljno strpljiv kako bih im dopustio da to učine sami.

U proljeće 1985. godine moja je zaručnica otputovala u Portland, u Oregonu, kako bi organizirala naše vjenčanje. Ostao sam u području zaljeva San Francisca, pokušavajući izbjeći živčani slom. U to mi se doba i samo jedan izgubljeni dan na poslu činio kao noćna mora. Putovanja, bolesti, pa čak i hitne slučajeve u obitelji smatrao sam nezgodama i velikim izvorima stresa. Sve što je ometalo moj pretrpani raspored u meni je izazivalo paniku i frustracije. Svaki trenutak svakoga dana bio je apsolutno ispunjen. Tada sam usvojio naviku ustajanja u tri ili četiri sata ujutro kako bih imao više vremena. »Većina ljudi predugo spava«, uporno sam tvrdio dok bih gutao deset do petnaest šalica kave dnevno!

Često sam kasnio na sastanke jer sam i posljednju minutu pokušavao iskoristiti radeći na trenutačnom projektu. Činilo mi se da je važna svaka minuta, bez obzira na to koliko sam minuta, sati ili dana imao, nikada mi nije bilo dovoljno. Govorio sam kako će se sve to »kasnije« smiriti, kad dovršim ono najvažnije. Problem je bio u tome što mi se gotovo sve činilo važnim.

U kolovozu te godine moj se život iznenada promijenio. Vjenčanje se trebalo održati posljednjeg dana kolovoza, a to je u području pacifičkog sjeverozapada prekrasno doba godine. Dvije noći prije vjenčanja otac me nazvao telefonom i obavijestio o teškoj osobnoj tragediji od koje se do danas nisam oporavio. Moj najbolji prijatelj Robert i njegova predivna djevojka poginuli su u automobilskoj nesreći kad je u njihov automobil udario pijani vozač na pokrajnjoj cesti u južnom dijelu Oregona. Robert, s kojim sam prijateljvao gotovo cijeloga života, vozio se iz San Francisca prema sjeveru kako bi prisustvovao našem vjenčanju. Večer prije nesreće razgovarao sam s njim telefonom i sjećam se kako mi je rekao: »Zbogom«. Ni sanjati nisam mogao da je to bio posljednji pozdrav.

Razmišljali smo o tome da odgodimo vjenčanje, ali smo ipak odlučili održati ga, jer je više od tristo ljudi doputovalo izdaleka kako bi bili s nama. Opterećeni teškom boli i tugom uspjeli smo održati vjenčanje, koje je uključivalo prekrasan i suzama ispunjen trenutak tišine, kao i nekoliko riječi dragog svećenika koji je ulijevao povjerenje.

Ta je tragedija postala najvažnija prekretnica u mom životu i na nekoliko je načina promijenila moja stajališta. Nakon vjenčanja upustio sam se u životno putovanje ispunjeno dubokim razmišljanjima. Robertova mi je smrt pomogla da shvatim koliko je život dragocjen te koliko je besmislena užurbanost u kojoj živi većina ljudi. Prvi put u svome životu bio sam prisiljen usporiti.

Ironično je to što je Robert bio jedan od rijetkih ljudi koje sam poznavao i koji je, čak i u mladosti, mogao živjeti, kako to sada nazivam, razumnim ritmom. Uistinu je uživao u životu. Bio je ležeran, što mu je omogućavalo da bude opušten i sretan, iako zato nije morao žrtvovati sposobnost i uspješnost. Zapravo, bio je jedan od najuspješnijih ljudi koje sam poznavao. Na nesreću, kako bih u potpunosti uspio shvatiti vrijednost darova koje mi je sve vrijeme pružao, morala se dogoditi njegova smrt.

Kad sam usporio korake, život mi se počeo mijenjati. Sposobnost usredotočenja na jedan posao s vremenom se povećavala dok sam se privikavao oslobađati stvari koje su me ometale. Prvi put sam bio u stanju prestati raditi kad bi došlo vrijeme da uradim nešto drugo. Povremeno sam čak bio sposoban nakratko potpuno prestati raditi, a to mi je prije bilo nezamislivo. Poštovao sam život kao nikada prije, jer je moju ograničenu viziju zamijenilo šire shvaćanje. Iako katkad nisam znao što se to događa sa mnom, sada, osvrnuvši se unatrag, shvaćam kako sam učio živjeti u trenutku. Umjesto da neprestano odgađam život, čekajući da sve obavim kako bih mogao uživati, počeo sam

uživati u sâmom procesu življenja. Umjesto da mi pažnja istodobno bude rasuta na desetak poslova, bio sam se u stanju duboko, iako bez ikakva napora, usredotočiti na ono što je bilo preda mnom – na posao, prijatelja, rad u kući, knjigu, pripravu objeda, razgovor. Zato je moj svijet ponovno počeo oživljavati. Moja mudrost i zahvalnost počeli su rasti. Budući da sam bio prisutniji u sadašnjosti, imao sam više suosjećanja prema potrebama i tegobama drugih ljudi. Stidim se to priznati, ali prije ove promjene organizirao bih dostavu hrane siromašnima djelomično i stoga kako bih se uvjerio da mogu organizirati najuspješniju dostavu. Nakon promjene bavio bih se tim poslovima zato što su ljudi bili gladni i što mi je bila potrebna hrana.

Dijelovi života koje sam u potpunosti smatrao nečim što se podrazumijeva postali su izvori interesa i radosti. Osjećaj zadovoljstva životom se povećao. Ukratko, moj je običan život postao neobičan. Ironično je to što više nisam osjećao kako moram žuriti i što više nisam bio u panici, postao sam uspješniji nego prije. Mogao sam obavljati više stvari u kraćem vremenu. Manje su me ometale vlastite lude misli i brige, što je dovelo do oslobađanja izvora stvaralačke energije za koju nisam ni znao da postoji. Počeo sam se baviti pisanjem, što je bilo neobično, budući da pisanje zahtijeva mnogo strpljenja, a strpljenja mi je prije Robertove smrti uvijek nedostajalo. Dok sam prije nalikovao na trkači automobil koji juri autoputom, ne osvrćući se i ne zamjećujući okolinu, sada sam se osjećao kao automobil koji klizi seoskim putovima, uživajući u krajoliku, ali se ipak približava cilju.

Budući da su mi se oči otvorile kako bih mogao spoznati bolji način života, sve sam se više zanimao idejom da i drugim ljudima pomognem u tome. Želio sam podučiti ljude da iskuse moj novi stav, a da ne dožive osobnu tragediju ili krizu.

Nedugo nakon te velike prekretnice u životu upoznao sam se s materijalom koji ćete pročitati u ovoj knjizi. Tada mi se u glavi uključila još snažnija žaruljica. Gotovo istoga trenutka moje se razumijevanje poboljšalo i prvi sam put mogao u riječi pretočiti ono što sam zbog tragedije doživio. Pristup nazvan Psihologija uma pružio mi je kontekst za shvaćanje dubokih uvida vlastita iskustva. Čitajući ovu knjigu i živeći vlastitim životom, naučit ćete kako se ovakvi uvidi prirodno i svakodnevno pojavljuju u životu mnogih ljudskih bića, ali često prolaze nezapaženo te ne zadobiju poštovanje koje zaslužuju zbog vrijednosti koje nam omogućuju mentalno zdrav život. Nakon toga iskustva sve mi je postalo jasnije, a život mi je postao još jednostavniji. U to sam doba upoznao Joea Baileya, koautora ove knjige, te

smo zajedno istraživali i otvorili se onim vidovima života koji prije bijahu skriveni od naše svijesti.

Kako su godine prolazile, otkrivao sam da nije samo moguće, nego je i sasvim jednostavno, živjeti polaganijim i razumnijim korakom koji vam omogućuje ne samo da budete iznimno uspješni u svojim postignućima i ciljevima, nego isto tako da uživate u svakom koraku svoga puta i da ujedno te korake poštujete.

Kad smo se Joe i ja upoznali, osjetili smo trenutačnu povezanost koja se pretvorila u dugogodišnje prijateljstvo. Kao što vjerojatno možete i osjetiti čitajući ove prve retke, imali smo mnogo toga zajedničkog u pogledu sklonosti žurbi te čudnovatih pokušaja da je prevladamo. Na svu sreću, kako se naše razumijevanje života povećavalo, tako je raslo i naše prijateljstvo. Danas je naša predanost kvaliteti života i pomaganju drugima isto tako iskrena kao što je bila i naša ludost u prošlim godinama. Pretpostavljamo da je bilo samo pitanje vremena prije nego što udružimo pamet i podijelimo svoju viziju i metodu usporavanja koraka na ritam života.

Prethodnoga ljeta bili smo u Cambridgeu da bismo prisustvovali petnaestom godišnjem sastanku Psihologije uma. Dok smo razmišljali o vlastitu životu i bezumnom koraku svijeta u kojemu sada živimo, postalo nam je jasno da bi knjiga o tome kako usporiti, doživjeti trenutak te uživati u životu bila pothvat vrijedan truda. Dok smo objeđovali, Joe se prisjetio klijenta koji je k njemu dolazio prije nekoliko godina. Joe ga je bio upitao: »Kako vam je pomogla terapija?« Klijent je zastao, a tada spontano odgovorio: »Pretpostavljam da sam naučio usporiti prema ritmu života«. Obojica smo znali da te riječi sažimaju poruku koju smo željeli prenijeti ovom knjigom.

Kad počnete čitati ovu knjigu može vam se činiti prejednostavnom, nerealnom, pa čak i djetinjastom. Ako bude tako, ništa ne brinite! Tako smo i mi mislili. Život nam se činio složenim i preteškim; stresan život doimao se kao nešto normalno, pa čak i zdravo, s obzirom na stanje svijeta u kojemu živimo. Međutim, budite strpljivi i nastavite čitati. Otkrit ćete kako život može biti prepun uživanja, jednostavniji nego što ste zamišljali te da ga zaista možete usporiti do razumna ritma. Naša je najiskrenija želja da budete u stanju usporiti korake. Ako u tome uspijete, kvaliteta vašega života uvelike će porasti.

U V O D

Unatoč našim najboljim naporima da učinkovito upravljamo svojim vremenom te usprkos mnogim pokušajima uštede vremena koji su smišljeni kako bi nam olakšali život, nerijetko se doima da nam je život pretrpan svim i svačim. Dane pretrpavamo aktivnostima, misleći da je svaka od njih važna i prijeko potrebna. Ispunjavamo doslovce svaki trenutak dana. Tvrdimo kako želimo slobodno vrijeme, ali malo nas je koji, barem za trenutak, možemo mirno sjediti.

Nalik vlastitim računalima, postajemo sposobni za obavljanje više zadataka odjednom, žonglirajući sa tri ili četiri istodobno, tako da nam ne ostaje prostora za pogreške ni u jednome od njih. Bože sačuvaj da bi se telefon u automobilu smio pokvariti na putu do ureda. Kad bi se to dogodilo ne biste mogli svoj ured na Istočnoj obali obavijestiti kako stiže dokument koji ste poslali faksom iz automobila.

Za većinu ljudi sredstva kojima štedimo vrijeme, kao što su to računala, faks, noćna isporuka, glasovna pošta, internetske službe ili iznimno brzi modemi, zapravo izazivaju više stresa nego što ga ublažavaju. Vrijeme možemo uštedjeti razgovaramo li desetak minuta telefonom u automobilu, umjesto da to učinimo s kućnog telefona nakon večere. Ali zato nakon večere obavimo neki drugi telefonski poziv, izgubivši tako vrijeme koje smo s naporom uštedjeli. Umjesto da iste ciljeve postizemo brže, zapravo postavljamo veće ciljeve, neprestano se prisiljavajući da radimo sve više i sve brže, tako da smo sve više u zaostatku. Gdje je sve ono vrijeme koje smo uštedjeli? Kad ćemo ga dobiti natrag? Kad ćemo uživati u životu? Ne radimo li sve to navodno zbog toga?

Na nesreću, problem seže daleko dublje nego što je to pogrešna upotreba sredstava za uštedu vremena. Osjećaj da nam se žuri prožima cijeli naš način života. Uspjeh u životu mjerimo učinkovitošću i sposobnošću da ostanemo na vrhu. Zdravlje gospodarstva mjerimo povećanjem proizvodnosti. Mnogi ljudi nesvjesno prenose djeci taj mentalitet pretrpanog dana. Osim što uče čitati i pisati, vrlo mlada djeca bave se tenisom, plivanjem, glazbom, gimnastikom, baletom i nogometom – nerijetko u isto vrijeme, leđa uz leđa, iz sata u sat.

Usporite li korak na ritam života, vaš će se pogled na život promijeniti. Postat će zdraviji i jednostavniji. Radit ćete inteligentnije i mudrije nego prije. Shvatit ćete kako je mnogo stvari koje ste prije smatrali prijeko potrebnima zapravo nepotrebno i kako ih možete odgoditi, prenijeti nekome drugome ili čak zanemariti. Življenje u skladu s ritmom života pomaže nam da u životu postavimo prioritete na učinkovitiji i radostan način. Ne čekajući da u životu uživamo tek kad sve konačno obavimo (što se nikada ne događa), možemo naučiti uživati u putovanju, umjesto da se radujemo konačnom cilju.

Ova knjiga govori o usporavanju i učenju kako živjeti u sadašnjem trenutku. Međutim, nećemo od vas zahtijevati da promijenite način života. Ne morate se preseliti na selo ili u gradić u nekoj drugoj državi. Ne morate dati otkaz na poslu ili promijeniti zanimanje. Ne morate prestati gledati televiziju, izbjegavati prometne gužve, otkazivati sve društvene sastanke ili otputovati u Indiju. Čak nećemo zahtijevati da uzmete tabletu ili prestanete piti kavu!

Većina ljudi koji pokušavaju usporiti trče pred rudu. Rade dramatične, a često i skupe, promjene u svom načinu života, samo da bi se suočili s dvije posljedice koje izazivaju razočarenje. Ponajprije, ne uživaju u promjenama koje su napravili. Ljudi koji su prema svome temperamentu navikli na užurbani život ubrzo otkrivaju kako ih usporeni život na selu gotovo izluđuje. Uobičajeni i hitri način razmišljanja ne dopušta im da se prilagode umjetnim promjenama koje su napravili. Drugo, promjene načina života rijetko kad nešto uistinu mijenjaju. Možete preurediti vanjske okolnosti života na temeljito drukčiji način, ali sa sobom uvijek nosite svoj način razmišljanja. Ako ste užurbana i nagla osoba u gradu, ostat ćete užurbana, nagla osoba i na selu.

U ovoj ćete knjizi naučiti usporiti korak svoga života iznutra prema van. Ta će promjena poteći od mudrijeg načina postojanja u svijetu, a ne od umjetnog preuređivanja vanjskih okolnosti vašega života. Otkrit ćete kako se kvaliteta života stvara iznutra, umjesto da vam je nametnu vanjske sile.

Naravno, moguće je da ćete, nakon što naučite živjeti u smirenijem stanju uma, odlučiti nešto promijeniti u načinu života. Učinite li tako, možete biti sigurni da ćete uživati u tim promjenama. One će vam dobro služiti jer će izvirati iz inteligentnijeg razumijevanja života, a neće predstavljati samo još jedan trik koji bi vam trebao pomoći da se uhvatite ukoštac s problemima.

Pristup usporavanja s kojim ćete se susresti u ovoj knjizi temelji se na sklopu načela poznatih kao Psihologija uma, koju je smislio

čovjek imenom Syd Banks, a u psihološki su pristup oblikovali dr. Roger Mills i dr. George Pransky.¹ Psihologijom uma, odnosno POM-om*, koristi se sve veći broj terapeuta, savjetnika i obrazovnih djelatnika širom naše zemlje i u svijetu – s iznimno dobrim rezultatima. Te su ideje jednostavne, a ipak duboke, pa čak i revolucionarne. Mijenjaju se gradski projekti javne izgradnje, mame koje ne rade uče kako se uz svoju djecu mogu opustiti, a direktori divovskih korporacija upravljaju svojim tvrtkama u skladu s ritmom života, što dovodi do daleko veće lakoće i proizvodnosti.

Ono što ćete ovdje naučiti izvučeno je iz načela POM-a kako bi vas potaklo da se oslobodite ritma našeg užurbanog svijeta.² Prije nego što smo prihvatili ta načela nismo se razlikovali od drugih ljudi. Naš je nutarnji svijet (misli i osjećaji) bio ispunjen tjeskobom, zabrinutošću, pritiscima te osjećajem da nas guše svakodnevni problemi. Obojicu nas je bolio želudac, imali smo glavobolje, bolove u leđima te druge simptome tipične za naš stresom ispunjeni svijet. Bili smo uvjereni kako ćemo na neki način uspjeti stati na loptu i imati vremena opustiti se samo ako budemo radili malo napornije, brže ili uspješnije. Kao i mnogi drugi ljudi, živjeli smo u neprestanu očekivanju kraja dana, u očekivanju vikenda, odmora; čak smo sanjali o tome da sve napustimo i krenemo na putovanje oko svijeta. Maštali smo o nekom izmišljenom razdoblju spokojstva u budućnosti koje, začudo, nikada nije dolazilo.

U nekom smo trenutku počeli shvaćati da nam svijet neće ugoditi tako što će nam postaviti manje zahtjeva. Obojica smo naučili da naše unutarnje iskustvo stresa nije posljedica okolnosti užurbana života, nego našeg uobičajena načina sagledavanja života. Shvatili smo kako bismo mogli promijeniti svoj unutarnji svijet – svoje osjećaje, razinu stresa, pa čak i brzinu života – time što ćemo prihvatiti način razmišljanja zahvaljujući kojemu život postaje jednostavniji, laganiji i mnogo radosniji. Mnogo godina nakon toga i dalje ponovno otkrivamo praktične i dalekosežne posljedice koje to prvobitno razumijevanje ima na život svakoga od nas te na tisuće klijenata na čije smo živote utjecali.

1. Čitatelji koje to zanima, o Psihologiji uma mogu više naučiti pošalju li pismo na bilo koju od adresa navedenih u odjeljku o dodatnim obavijestima.

* POM, akronim engleskog izraza *Psychology of Mind*, odnosno Psihologija uma (prim. prev.)

2. Osim naših dviju knjiga koje se temelje na Psihologiji uma, *The Serenity Principle* (Joseph Bailey) i *You Can Feel Good Again* (Ponovno se možete dobro osjećati), Richard Carlson), dostupno je još nekoliko izvrsnih knjiga, uključujući i temeljnu knjigu o POM-u, *The Renaissance of Psychology* (Renesansa psihologije), koju je napisao dr. George Pransky.

Kao praktikanti ove psihologije, mnoge smo godine proveli podučavajući načela koja opisujemo u ovoj knjizi. Posljedica toga je da je mnogo ljudi širom svijeta naučilo preuzeti nadzor nad vlastitim životom umjesto da budu njegove žrtve. Pristupite li čitanju ove knjige otvorena uma, i vi ćete naučiti:

- usporiti i uživati u svakom trenutku
- da usporavanje ne uključuje velike promjene vašega načina života
- kako će se, suprotno uobičajenoj mudrosti, vaša proizvodnost zapravo povećati kad usporite korak na ritam života
- kako navike, stavovi, postupci i raspoloženja drugih ljudi ne moraju utjecati na kvalitetu vašega dana ili brzinu vašega života
- da možete zadržati smirenost i usred »oluje« iako ljudi koji vas okružuju ili s kojima radite mogu biti prezaposleni i pod stresom, vi
- usporavanjem na ritam sadašnjeg trenutka postajete daleko spremniji za neočekivane stvari
- kako obični trenuci mogu postati neobični
- kako čak ni najozbiljnije životne okolnosti i događaje ne treba shvaćati preozbiljno
- da je najbolja priprema za budućnost život koji u potpunosti živite u sadašnjosti
- da, konačno, možete postići zadovoljstvo kojemu ste težili
- da, naposljetku, možete biti sretni!

Odabравši ovu knjigu poduzeli ste prvi korak prema ostvarivanju ovih obećanja u vlastitu životu. Najbolji način čitanja ove knjige jest da joj pristupite otvorena uma. Provjerite jesu li te ideje u skladu s vašim zdravim razumom na nekoj intuitivnoj, neanalitičkoj razini, ali pokušajte izbjegavati uklapanje ovih informacija u nešto u što već intelektualno vjerujete. Možete li prihvatiti informacije sadržane u ovoj knjizi, osjetit ćete kako odmah počinjete usporavati. Za to će biti potrebno vrlo malo napora.

Ovo nije knjiga o »stotinu načina na koje možete usporiti svoj život«. Zapravo, vrlo ćete brzo otkriti da vam ne pružamo popise stvari koje biste trebali raditi, vježbe koje biste trebali vježbati ili prijedloge o tome kako neke stvari izbaciti iz svoga rasporeda te kako uspješnije upravljati vlastitim vremenom. To ne činimo stoga što je, u najboljem slučaju, osjećaj usporavanja kvalitativno iskustvo koje izvire iznutra

prema van, način odnošenja prema životu koji izrasta iz novoga razumijevanja. Nakon što pročitate ovu knjigu mogli biste, kao i mnogi drugi ljudi, otkriti da je većina pokušaja usporavanja života vanjskim sredstvima u najboljem slučaju površna. Takvi pokušaji pružaju privremeno olakšanje, odmor od stvarnosti, ali ne i trajnu promjenu načina na koji promatrate život.

Dok čitate ovu knjigu počete ćete uviđati neodoljivu logiku njezine poruke te očitu istinitost njezinih načela za vaš život. Odvojite dovoljno vremena kako biste mogli proživjeti svaki trenutak čitanja, pa ćete otkriti da život više nikada ne mora biti prepun hitnje. Usporite i uživajte.

PRVO POGLAVLJE

Usporite korak prema sadašnjem trenutku

Kao mala djeca bili smo prepuni života, uvijek smo nešto planirali ili jurcali s prijateljima. S beskrajnim smo se oduševljenjem okretali od jedne aktivnosti drugoj. Igre skrivača bijahu prigoda za neograničenu maštovitost, istraživanje i znatiželju. Nikada nas nije umaralo ono čime smo se u tome trenutku bavili. Djetinjstvo je uglavnom bio beskrajan niz pozitivnih osjećaja – radosti, smijeha, znatiželje, iznenađenja, pouzdanja i pustolovine. Još nismo bili naučili brinuti, zamjerati ili žaliti za prošlošću.

Djeca, zapravo, većinom nisu pod stresom, prepuna su strahopoštovanja i znatiželje te im je rijetko kad dosadno. Većina djece ima goleme količine energije, osjećaju bezuvjetnu ljubav i čini se kao da posjeduju neiscrpnu energiju zbog koje odrasli ljudi zavide njihovu bezazlenu pristupu životu. Ta djeca još nedirnuta stresom žive na temelju stanja uma koje mi, praktikanti Psihologije uma, volimo nazivati mentalnim zdravljem. Djeca prirodno žive u sadašnjem trenutku.

I odrasli ljudi posjeduju sposobnost za mentalno zdravlje, ali prilagodili smo se užurbanom ritmu zapadnjačke kulture te smo većinom postali ozbiljni, analitički, pod stresom smo, depresivni i nemaštoviti. Počevši od pete ili šeste godine i dosljedno napredujući u odraslo doba, naše iskustvo mentalnoga zdravlja postaje sve slabije. Čini se da to opadanje odgovara sklonosti da se, što postajemo stariji, sve češće koristimo pamćenjem i analitičkim razmišljanjem, a sve rjeđe stvaralačkim razmišljanjem koje pripada sadašnjem trenutku.

Kao što ćete vidjeti, to što ljudska bića gube ovo iskustvo mentalna zdravlja nije samo nepotrebno, nego je zapravo neprirodno. Do takva slabljenja dolazi samo zbog nedostatka razumijevanja prirode našega psihološkog funkcioniranja. Spoznaju o tome kako održati ovo prirodno mentalno zdravo stanje te sposobnost življenja u trenutku praktikanti POM-a općenito nazivaju mudrošću ili zrelošću.

MENTALNO ZDRAVLJE, ORUĐE UMA

Mentalno zdravlje naše je pravo po rođenju. Ne moramo učiti kako biti mentalno zdravi; to je ugrađeno u nas na isti način na koji naše tijelo zna kako iscijeliti porezotinu ili srasti slomljenu kost. Mentalno zdravlje ne možemo naučiti, nego samo ponovno probuditi. Ono nalikuje na obrambeni sustav tijela koji može oslabjeti zbog stresa, nedostatka pravilne prehrane ili vježbanja, ali nas nikada ne napušta. Ne razumijemo li vrijednost mentalna zdravlja i ne znamo li kako mu pristupiti, ostat će nam skriveno. Ono, zapravo, nikamo neće otići; kao sunce iza oblaka može nam privremeno biti skriveno s vida, ali potpuno je moguće u trenutku ga obnoviti.

Mentalno zdravlje je sjeme koje sadrži samopoštovanje – pouzdanje u sebe te sposobnost povjerenja u vlastiti zdrav razum. Ono nam omogućuje da posjedujemo stav prema vlastitu životu – sposobnost da sebe ne shvaćamo pretjerano ozbiljno, da se smijemo sâmi sebi, da vidimo širu sliku te da shvatimo kako će sve biti dobro. To je oblik urođena ili nenaučena optimizma. Mentalno zdravlje nam omogućuje da druge ljude suosjećajno promatramo imaju li poteškoća, da budemo blagi prema njima ako ih nešto boli te da ih bezuvjetno volimo bez obzira na njihova uvjerenja, ponašanje, nacionalnost ili religiju kojoj slučajno pripadaju. Mentalno je zdravlje izvor stvaralaštva za rješavanje problema, razrješavanje sukoba, uljepšavanje okoline, upravljanje domom, smišljanja stvaralačkih poslovnih ideja ili izuma kojima možemo olakšati svoj život. Ono nam pruža strpljivost prema sebi i drugima, kao i strpljivost dok vozimo, pecamo ribu, popravljamo automobil ili odgajamo dijete. Omogućuje nam da uočimo ljepotu koja nas svakoga trenutka okružuje u prirodi, kulturi te u svakodnevnom protoku života.

Iako je mentalno zdravlje panacea života, otkrit ćete da to nije ništa obično. Razmislite li o svome životu, vidjet ćete da je uvijek bilo uz vas kako bi vas usmjerilo kroz sve vaše teške odluke. Mentalno vam je zdravlje bilo dostupno čak i u najsvjetovnijim životnim situacijama kako bi vam pomoglo da razlikujete pravo od pogrešnog,

dobro od lošeg, prijatelja od neprijatelja. Mentalno zdravlje uobičajeno se naziva savješću, nagonom, mudrošću, zdravim razumom ili unutarnjim glasom. O njemu razmišljamo kao zdravom i korisnom protoku inteligentne misli. Kako ćete vidjeti, spoznaja da vam je mentalno zdravlje uvijek dostupno i kako se na njega možete osloniti omogućuje nam da usporimo korak do sadašnjeg trenutka i živimo sretnim životom.

ŠEST RAZLOGA ZBOG KOJIH JE VAŽNO USPORITI KORAK U RITMU ŽIVOTA

- Smanjenje stresa
- Poboljšano tjelesno zdravlje
- Osvješteniji, bliskiji odnosi prepuni ljubavi
- Povećana svjesnost osjetilnih dojmova i uživanje u prirodnoj ljepoti koja nas okružuje
- Veće spokojstvo uma i vedrina
- Znatno poboljšana učinkovitost, stvaralaštvo i koncentracija

OSLOBAĐANJE UROĐENOG LJUDSKOG POTENCIJALA

Mentalno je zdravlje urođena sposobnost koja je sama u sebi potpuna. Ono predstavlja ljudski potencijal zdrava psihološkog djelovanja – samopoštovanja, stvaralaštva, uvida, mudrosti, neuvjetovane ljubavi, zdravih odnosa, motivacije, duhovitosti, rješavanja problema, optimizma i mnogih drugih vrлина. Mentalno zdravlje prebiva usnulo u svakom ljudskom biću u svom cjelovitu obliku, čekajući da ga oslobodimo.

O urođenom mentalnom zdravlju možemo razmišljati kao o žarulji od stotinu vata koja stalno i dosljedno svijetli. Svjetlost koju vidimo u životu ograničena je otvorenošću našega razmišljanja u pojedinom trenutku. Najveći dio vremena živimo u potpunoj tmini i samo povremeno ugledamo tu svjetlost. Te bljeskove nazivamo uvidom, vrhunskim iskustvom ili trenutkom radosti. Kako se širi naše razumijevanje načina na koji djeluju um i život, ta otvorenost traje sve duže i duže, pokazujući sve više svjetlosti našega unutarnjeg mentalnog zdravlja. Iako će se mentalno zdravlje mijenjati s obzirom na naša raspoloženja i misli, izvor svjetlost koju vidimo ostaje nepromjenjiv. Moć urođenog mentalnog zdravlja neograničeni je ljudski potencijal življenja sretnim i uspješnim životom.