

Ričard Karlson

**KAKO NE GUBITI
ŽIVCE ZBOG
VELIKIH STVARI**

Prevela Magdalena Reljić



Beograd, 2008.

Uvod

Ne morate ništa da kažete! Priznajem! Ja sam onaj koji je rekao „Ne gubite živce zbog malih stvari... sve su to sitnice.“ Srećom, najveći broj naših problema sastoji se iz malih stvari. Većina stvari koje nas svakodnevno ili trenutno opterećuju relativno su sitnice. I dalje važi pravilo da učenje rešavanja malih stvari igra izuzetno veliku ulogu u stvaranju srećnijeg i manje stresnog života. Dokazaću da to pojedinačno može da bude najvažniji preduslov za uspeh.

Naravno, ne može da se porekne postojanje „velikih stvari“. U stvari, od njih ne može da se pobjegne. Svako od nas će tokom svog života iskusiti bol ili stradanje. Problemi te prirode mogu da budu univerzalni – bolest, smrt, povreda, staranje – s druge strane problemi mogu da variraju od osobe do osobe, kao što su, na primer, slučajevi narkomanije i alkoholizma, zatim finansijski problemi, razvod ili žrtve kriminala, nasilja, predrasuda i tako dalje. Tokom života, velike stvari će nas pogoditi u različito vreme, svakog drugačijim intenzitetom i oblikom – ali neminovne su. Neke stvari su predvidljive, dok druge mogu da se dese sasvim neočekivano.

Tragičnog 11. septembra, 2001. godine, videli smo kako život može brzo da se promeni. Ne samo što su uništene hiljade nevinih ljudskih života već se zauvek promenila cela američka nacija a na neki način i ceo svet. Bilo da su usmereni na narod ili na pojedinca, svi primeri zločina i nasilja imaju ovaj potencijal. Ista stvar je sa iskrenim odnosom prema drugim velikim stvarima kao što su nesrećni slučajevi ili iznenadne bolesti.

Ova knjiga je nastala iz posebnog razloga. Od 1997. godine, kada je izdata knjiga *Ne gubite živce zbog malih stvari*, primio sam na hiljade pisama sa istim pitanjem: „Šta je sa velikim stvarima?“ Kako sam bivao stariji a nadam se i mudriji, shvatio sam da me muči isto pitanje. Ova knjiga je moj

pokušaj da na njega odgovorim. Pisanje ove knjiga je za mene bila velika prilika da još nešto naučim i steknem ogromno životno iskustvo. Imao sam tu privilegiju da razgovaram i učim od nekih neverovatnih ljudi koji su prošli kroz neverovatno velike stvari.

Pisanju ove knjige pristupio sam podjednako iz perspektive učenika i učitelja. Konkretno u ovoj oblasti nisam stručnjak. U stvari, neki problemi u životu su toliko „veliki“ da nisam siguran da je bilo ko zaista toliko stručan ili kvalifikovan da bi mogao da pruži pravi savet. Imajući to na umu, takođe hoću da znate da ovo nije preskriptivna knjiga. Naprotiv, dok sam je pisao nadao sam se da će podstaći one delove vašeg bića koji poseduju kapacitet unutrašnjeg izlečenja. Iskreno verujem da svako, bez obzira na nedaće kroz koje je prošao, ima kapacitet da sam sebe izleči i oseti blagostanje unutrašnjeg zdravlja. Takve slučajeve sam video bezbroj puta u svojoj praksi. Ono što u ovoj knjizi nudim je moj najbolji pokušaj da vas usmerim u tom pravcu.

Namera ove knjige je da pruži utehu i nadahnuće. Moj cilj je da osetite inspiraciju i nadu kako biste učinili sve što je potrebno da pronađete mir i nastavili sa svojim životom. Neke će to podstaći da potraže pomoć prijatelja. Druge će možda navesti da potraže dodatnu literaturu, upišu kurseve, nauče da meditiraju ili se okrenu svojoj religiji. Nadam se da će ova knjiga probuditi vašu kreativnost i usmeriti vas u korisnom pravcu.

Želim da kažem i nekoliko reči o samoj temi. Moj savet vam je da, dok budete čitali ovu knjigu, ne gubite dobro raspoloženje, imajući na umu da ste ljudsko biće. Iako je tema veoma ozbiljna a ulog veliki, verujem da je važno da zadržite smisao za humor i optimizam. Ne kažem ovo da bih umanjio ozbiljnost problema sa kojim moramo da se suočimo kao ljudska bića, već da bih naglasio strategije koje ćemo primeniti. Kada malo bolje pogledate u ljude koji prolaze kroz velike stvari, brzo ćete primetiti da se najbolje snalaze oni koji nekako uspevaju da održe svoje izgleda i smisao za humor. Ponekad je teško shvatiti kako im to uspeva – ali uspeva, najiskrenije. Delimično i zato što je radost najbolji lek

za bol. Što više cenimo život i osećamo radost, veće su šanse da izbalansiramo bol i stvari održimo pod kontrolom.

Čini mi se da postoji nekoliko načina pristupanja velikim stvarima u životu, bez obzira na to kog su tipa. Prvi, sebe možemo da pripremimo za njih tako što ćemo stvoriti zalihe unutrašnjeg zdravlja. Možemo da upoznamo načine na koje naše razmišljanje, stavovi pa čak i ponašanje ponekad sasvim nenamerno uspevaju da pogoršaju stvari i znajući to, možemo da izbegnemo umnožavanje sopstvene patnje, bar u određenom stepenu. Na isti način, možemo da naučimo da budemo srećniji i zadovoljniji svakodnevnim životom čime omogućavamo neophodnu ravnotežu koja neutralizuje životne patnje.

Takođe možemo da naučimo da se opustimo i budemo pomirljiviji čime omogućavamo svojoj urođenoj mudrosti da izbije u prvi plan. Vežbom možemo da naučimo da pristupimo svom mentalnom zdravlju i osetimo unutrašnji mir, ne samo zato što automatski bivamo nagrađeni osećajem sreće i zadovoljnog života, već ujedno pripremamo sebe za neočekivano. Na kraju, verujem da nas znanje o tome kako da ne izgubimo živce zbog malih stvari zapravo priprema za suočavanje sa velikim stvarima koje nam predstoje. Navikavajući se da na život odgovorimo na zdrav i efikasan način umesto da se nerviramo zbog svake sitnice, zapravo se pripremamo za suočavanje sa mnogo većim stvarima. Za nas tada biva sasvim normalno biti zdrav, a to zdravlje je i te kako potrebno kada su ulozi veliki.

Takođe možemo da naučimo da „reagujemo unapred“. Drugim rečima, moramo da savladamo konkretne veštine kako bismo što bolje odreagovali na bolne događaje i ostale vrste životnih stradanja. Možemo, na primer, da naučimo da budemo mnogo veći optimisti, zatim da se pomirimo sa svojim bolom, radije nego da mu se suprotstavljamo. Postoje razne veštine kao što su meditacija, joga i molitva, koje pomažu da naša svest o pomirenju bude mnogo realnija i dostižnija. Takođe možemo da naučimo da se molimo, da tražimo pomoć i što je najvažnije, da se obraćamo Bogu i u dobrim i u lošim trenucima.

Nesumnjivo je moguće naučiti da u svakodnevnom životu praktikujemo saosećajnost i ljubaznost. Osim što je svima u korist, ova praksa ujedno stvara unutrašnji imunitet na bol. Kada analizirate one hrabre ljude koji spremno reaguju u trenucima prirodnih nesreća, terorističkih napada i sličnih nepogoda, primetićete da su u najčešćem slučaju upravo oni ti koji izvuku deblji kraj. To se događa zato što nisu fokusirani na sebe već na ono što su u mogućnosti da pruže kao svoju uslugu. Njihovi umovi i srca puni su ljubavi. A ljubav je najjača sila ozdravljenja na ovom svetu.

Zajedno sa produblјivanjem naše mudrosti, povećava se i naš kapacitet da se suočavamo sa sopstvenim bolom i pomažemo drugima da se nose sa svojim. Međutim, važno je napomenuti da nije neophodno da neko prođe kroz krizu života ili smrti da bi dobio na mudrosti. Usredsređivanjem pažnje i napora na najdublje aspekte svog bića kao i na najvažnije aspekte u životu, ne samo što sebe pripremamo na suočavanje sa bolom već istovremeno učimo da cenimo poklon života. Na neki način to je najvažnija stvar koju treba stalno imati na umu – da je život poklon. Uprkos bolu, problemima i svim velikim stvarima, život je i dalje magično iskustvo.

Kojim god tempom počnete da učite da se nosite sa velikim stvarima u životu, znajte da ćete u svakom slučaju potkovati rešenost da ne gubite živce zbog malih stvari!

Nadam se da će ova knjiga obogatiti vaše životno iskustvo; da će vam pomoći da zaronite duboko u svoje srce gde ćete pronaći nadu da prevaziđete svoj bol. Verujem i molim se da ćete uprkos svemu uspostaviti mir i blagostanje, čak i kada su ulozi veliki.

Ričard Karlson

1. Učite iz velikih stvari

Postoji mnogo stvari koje možemo da naučimo iz velikih stvari u svom životu. Bilo da je to nešto radosno, kao na primer venčanje, prnova ili slavlje neke druge vrste – ili nešto veoma ružno ili tragično, kao što su nesreća, bolest ili smrt – uvek postoje važne lekcije koje mogu da obogate naše živote. Ukoliko u dovoljnoj meri obratimo pažnju, pronaći ćemo snagu da promenimo svet oko sebe, korak po korak.

Desetak dana nakon terorističkog napada na Svetski trgovinski centar i Pentagon, ručao sam sa jednom svojom prijateljicom. Uplakana, rekla mi je, „Jesi li primetio da nijedna osoba u svim otetim avionima koja je bila u prilici da telefonira, nije pozvala svog savetnika na berzi?“ Nije joj bio cilj da me nasmeje već da mi stavi do znanja nešto očigledno i nadasve važno. Kada su ulozi veliki, važna je samo jedna stvar: ljubav. Tada više niko ne brine o tome koliko ima kilograma ili kako izgleda. Niko se više ne uzbuđuje zbog toga što svet nije savršen. Niko se ne nervira zbog visokih poreza, liberala ili konzervativaca, prethodnih konflikata, svađa sa svojim susedima ili zbog toga što ne može da nađe mesto za parking. Nikom nisu važne kamatne stope u otplati dugova. Tada više niko ne brine o podnetim žalbama. Naprotiv, jedina stvar koja je važna, kada je to *zaista* važno, jeste ljubav. Postavlja se pitanje, „Zašto onda živimo ovaj život kao da nam je trenutno potpuno nevažan?“

Kristofer Morli je apsolutno bio u pravu kada je rekao, „Kada bi nekog upozorili da mu je ostalo još samo pet minuta do iznenadne smrt, pet minuta da ispriča koliko mu je život do tada značio, svaka telefonska govornica bi bila zauzeta jer bi ljudi zvali jedni druge da im saopšte koliko ih vole.“

Venčanja nas podsećaju na važnost ljubavi. Uvek je lepo videti doterane svatove kako se drže za ruke. Kao da nas ta svečanost u čast jednog para inspiriše da se uputimo jedni na

druge i povežemo između sebe. To nas podseća na sopstvena romantična osećanja i ohrabruje nas da razmišljamo o prirodi same ljubavi i ljubavnim vezama. Zar ne bi bilo lepo da vidimo iste te parove kako češće šetaju zagrljeni? Što da ne?

Jednom mi je prijateljica ispričala da su na njenom prvom porođaju oba njena roditelja bila prisutna u porodilištu. Pomislćete, „Šta je tu neobično?“ U slučaju njenih roditelja bilo je neobično zato što su do tada bili u svađi koja je trajala duže od deset godina. Kada su se pomirili, razgovarali su kao dugogodišnji prijatelji. Gorčina i hladnoća su nestali, zamenjeni poštovanjem prema poklonu života i ljubavi. Sve se dogodilo spontano, bez ikakvih nagovaranja. Ni jedno od njih to nije planirao. Jednostavno se desilo kada su oboje shvatili da u životu postoji nešto mnogo više od sitničarenja koje ih je toliko dugo razdvajalo. Zar ne bi bilo lepo da se i mi s vremena na vreme toga setimo? Šta nas u tome sprečava?

U prethodnoj knjizi sam ispričao priču o Džimu i Ivon koji su živeli u nesrećnom braku više od trideset godina. Onda su jednog dana saznali da je Džim oboleo od raka. Zanimljiva je činjenica da su njih dvoje, pre nego što su ovo saznali, živeli u skoro konstantnoj frustraciji. Oboje su bili nezadovoljni i najčešće su jedno drugo nervirali. Džim je izjavio da su ljubav izgubili godinama unazad.

Slične priče ste čuli i ranije, međutim, ova je vredna pomena. Onog trenutka kada su saznali za zloćudni tumor, oboje su doživeli iznenadnu promenu svesti. Veoma jednostavno, promena se dogodila u njihovim srcima. Bes, ogorčenost i netrpeljivost momentalno je zamenio osećaj ljubavi i nesebičnosti. Shvatili su da se ispod izveštačenih i samodestruktivnih navika, koje su s godinama razvili, krije istinska ljubav i uzajamno poštovanje.

Da li je njihova ljubav zaista bila izgubljena? Ako jeste, gde se sakrila? Je li moguće da su se njih dvoje jednostavno fokusirali na pogrešne stvari i da je bio potreban veliki događaj da se probude iz učmalosti? Imam osećaj da je ljubav koju osećaju nakon što su saznali za smrtonosnu bolest u stvari oduvek bila tu samo što su je jednostavno zanemarivali. Postoji li neki metod koji omogućuje da ovakvu ili

sličnu situaciju uočimo u našem svakodnevnom životu, pre nego što saznamo loše vesti? Ako nema, onda zašto nema?

Velike stvari nas takođe uče (ili podsećaju) na kratkovečnost i dragocenost života. Kako ćete se osećati ako odete na nečiji pogreb? Nesumnjivo ćete se suočiti sa mnoštvom tu-robnih (mada konkretnih) misli o brzoj i neminovnoj pro-laznosti života.

Ne tako davno, prisustvovao sam zabavi u čast mature kćerke jednog svog prijatelja. Ono čega se najviše sećam bio je setni način na koji je mnoštvo ljudi, koji su mladu ma-turantkinju poznavali još od rođenja, izjavilo u suštini istu misao: „Ne mogu da verujem da je već odrasla. Kako vreme leti.“ Jednog trenutka se igramo u pesku; sledećeg smo maturanti.

Slične reči se izgovaraju na zabavama povodom penzio-nisanja na kojima sam takođe u nekoliko navrata bio prisu-tan. Nije to ništa drugo do još jedan „veliki“ događaj. Prijate-lji i kolege, kao i uvaženi gosti, izgovarali su fraze tipa, „Čini mi se kao da smo juče radili zajedno na prijemu pošte. Eh, kako godine brzo prolaze.“

Zašto tako često zaboravljamo da uživamo u životu dok još traje? Zašto smo toliko preokupirani idejom da ga što pre potrošimo? Zašto smo zatočeni u toj ogromnoj žurbi – pa se prosto iznenadimo kada se završi? Žurimo da odra-stemo i proživimo život – a potom bi da sve to počnemo is-početka. Postoji li način da usporimo tempo i uživamo u živ-ljenju? Je li moguće da u tom slučaju ne bismo žalili za istim stvarima?

Treći poklon, koji tako često stičemo prolazeći kroz razne velike stvari, jeste ogroman značaj ljubaznosti i veli-kodušnosti. Zadivljujuće je biti svedok emotivne velikoduš-nosti nakon bolne tragedije. Ti izlivi osećanja čine nas po-nosnim na svoj ljudski rod. Ljudi često saosećaju „dok ne prođe“. Posle velikih tragedija sam viđao kako deca stavljaju svoje omiljene igračke u kutije i šalju ih porodicama kojima su potrebnije. Nije nimalo neobično videti osoblje hitne po-moći kao i obične ljude koji čine neverovatne stvari, rizi-kujući svoje živote kako bi spasili druge, često kompletne strance.

Ne tako davno, porodična prijateljica dobila je bebu. Dogodila se fantastična stvar. Novopečena majka bila je ganuta, ne samo lepim poklonima, već i pretporođajnim večerama od strane praktično svih svojih komšija. Hrane je bilo dovoljno da se obezbedi i za nekoliko nedelja posle porođaja! Drugi su uskočili da joj pospreme kuću i urade razne druge kućne poslove. Njihova ljubaznost bila je predivna skoro kao i sama beba (dobro, ne baš)!

Prošle godine se udala jedna od brojnih prijateljica moje žene Kris. Slavlje je bilo nezaboravno. Međutim, pre svadbe, dogodilo se nešto neverovatno. Bio sam dirnut Krisinom spremnošću da sedne u avion i provede skoro nedelju dana pomažući svojoj prijateljici da se pripremi za venčanje. Iako je to bio jedan od najpretrpanijih perioda poslom u čitavom njenom životu, odgovorila je svojoj drugarici sa, „Biće mi drago da ti pomognem.“ Zaista je to mislila. Uživala je u svakom trenutku. I dok je u prethodnim mesecima jedva nalažila vremena za sebe, nekako je bila u stanju da odvoji nedelju dana i posveti ih nekome koga voli. Razgovarao sam sa mnogim ženama (i muškarcima) koje su učinile slične stvari za svoje prijatelje kada je u pitanju bilo nešto „veliko“.

Biti ljubazan i velikodušan je tako prirodno i donosi toliko radosti. Postoji li neki način na koji možemo da unesemo tu ljubaznost i velikodušnost u svoj svakodnevni život? Ukoliko je prioritet, verujem da postoji.

Bez obzira na to da li nas se lično tiču ili ne, velike stvari se neprekidno događaju oko nas. Često mislim da je velika stvar „razumevanje“, kao što je škola za decu. U oba slučaja, informacija je tu, spremna da nas povede u nove visine. Međutim, takođe je tačno da moramo imati volju da naučimo.

2. Zapitajte se,

„Hoće li ovo biti važno za godinu dana?“

U knjizi *Ne gubite živce zbog malih stvari*, predložio sam da sebi postavimo pitanje, „Hoće li ovo biti važno za godinu dana?“ Naravno, podrazumeva se da većina stvari uopšte