

RYAN HOLIDAY
SPOKOJ JE KLJUČ

Nakladnik:

Koncept izdavaštvo j.d.o.o.,
Wickerhauserova 12, Zagreb

Za nakladnika:

Daniel Đurđević

Urednik:

Branko Matijašević

Korektura:

Mirna Pucelj

Grafičko oblikovanje:

Blid

Dizajn korica:

Studio 2M

Tisak:

Znanje d. o. o., Zagreb, listopad 2021.

Stillness is the Key

Copyright © 2019 by Ryan Holiday

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © za hrvatsko izdanje: Koncept izdavaštvo 2021.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije biti objavljen ili pretnut bez prethodne suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

ISBN 978-953-8326-30-1

Cip zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001113229.

RYAN HOLIDAY

SPOKOJ
JE
KLJUČ



S engleskoga prevela
Jelena Pataki



KONCEPT
IZDAVAŠTVO

“Borba je stvarna, a zadaća božanska – steći
izvrsnost, slobodu, sreću i mir.”

EPIKTET

SADRŽAJ



<i>Predgovor</i>	ix
<i>Uvod</i>	1

PRVI DIO – UM

PODRUČJE UMA	11
POSTANITE PRISUTNI.....	21
OGRANIČITE DOTOK UTJECAJA	27
ISPRAZNITE UM.....	33
USPORITE, DUBOKO PROMIŠLJAJTE.....	39
VODITE DNEVNIK	45
NJEGUJTE TIŠINU	51
TRAŽITE MUDROST	55
PRONAĐITE SAMOPOUZDANJE, IZBJEGAVAJTE EGO	59
OPUSTITE SE	65
U NASTAVKU... ..	69

DRUGI DIO – DUH

PODRUČJE DUŠE	73
ODABERITE VRLINU	85
ISCIJELITE UNUTARNJE DIJETE	91

ČUVAJTE SE POŽUDE	97
DOSTA	103
KUPAJTE SE U LJEPOTI	109
PRIHVATITE VIŠU SILU	115
OSTVARITE ODNOS	121
SVLADAJTE LJUTNJU	127
SVE JE JEDNO	135
U NASTAVKU.....	141

TREĆI DIO – TIJELO

PODRUČJE TIJELA	145
RECITE <i>NE</i>	159
PROŠEĆITE SE	165
STEKNITE RUTINU	171
BACITE SVOJE STVARI	177
OSAMITE SE	183
BUDITE LJUDSKO <i>BICE</i>	189
SPAVAJTE	195
PRONAĐITE RAZBIBRIGU	201
ČUVAJTE SE ESKAPIZMA	207
BUDITE HRABRI	211
I NA KRAJU	217
Pogovor	221
Što dalje?	224
Zahvale	225
Izvori i bibliografija	227

PREDGOVOR

Potkraj prvog stoljeća po. Kr. Lucije Anej Seneka, najutjecaj-niji posrednik moći, najbolji dramatičar svojega doba i najmudriji filozof u Rimu, imao je poteškoća u radu.

Problem mu je predstavljala zaglušna, nesnosna buka koja je dopirala s ulice pod njegovim prozorom.

U Rimu je oduvijek bilo bučno — za približan dojam zamislite građevinske radove u New Yorku — ali ulicom u kojoj je Seneka stanovao vladala je nepodnošljiva kakofonija pogubna za koncentraciju. U dvorani u prizemlju ispod njegovih soba vježbali su sportaši, redovito bacajući teške utege. Maserka je neumorno pljeskala leđa gojaznih staraca. Plivači su pljuskali i prskali po vodi. Pred ulazom u zgradu predstavnici zakona često su hvatali džepare, pa bi ovi pravili scene. Kočije su klopale pri prolasku kamenim cestama, stolari su čekićali u svojim radnjama, a prodavači pak na sav glas nudili robu. Djeca su se smijala i igrala. Psi su lajali.

Osim buke pred prozorom Seneku je morila i jednostavna činjenica da mu se život raspada. Redala se kriza za krizom. Nemiri u inozemstvu prijetili su njegovim financijama. Godine su ga osjetno sustizale. Neprijatelji su ga izgurili iz politike te je — budući da ga je Neron uzeo na zub — lako mogao ostati bez glave na prvi carev hir.

S obzirom na vlastite kaotične živote, jasno nam je da to nije bilo sjajno okruženje u kojem čovjek išta može postići. Nije pogodovalo razmišljanju, stvaranju, pisanju ni donošenju dobrih odluka. Buka i kojekakve smetnje u carstvu bile su dovoljne da “zamrzim svoje osjetilo sluha”, povjerio se Seneka jednom prijatelju.

Ipak, ta situacija već stoljećima fascinira njegove sljedbenike – i to s razlogom. Kako usred takvih nedaća i tlaka čovjek ne samo da *nije poludio* nego je uspio postići toliki spokoj da jasno razmišlja i piše pronicljive, vrsno osmišljene eseje, a neke od njih upravo na rečenome mjestu, koji su dirnuli milijune i milijune ljudi te proniknuli u istine nedostižne većini nas?

“Prisilio sam živce da oguglaju na svu tu buku”, objasnio je Seneka istom onom prijatelju. “Tjeram mozak da se usredotoči i ne dopuštam mu da skrene s puta; vani može biti prava ludnica, važno je samo da iznutra vlada mir.”

Ah, zar svi ne žudimo upravo za time? Kakva disciplina! Kakva usredotočenost! Moći se oglušiti na svoje okruženje i u svakom trenutku rabiti mozak u punom kapacitetu, usprkos svim poteškoćama? Kakva bi to divota bila! Što bismo sve mogli postići! Koliko bismo samo sretniji bili!

Seneka i njegovi kolege pristaše stoicizma smatrali su da, ako osoba može stvoriti mir u sebi – ako može postići *apatiju*, kako su to zvali – tada svijetom može harati i rat, a oni će svejedno moći dobro razmišljati, dobro raditi i *biti* dobro. “Znajte da ste u miru sami sa sobom,” napisao je Seneka, “kada do vas ne dopire nikakva buka, kada vas nijedna riječ ne dira, bila ona pohvala ili prijetnja, kao ni puko brujanje oko vas bez ikakve loše namjere.” U tom ih stanju ništa nije moglo uznemiriti (čak ni pomahnitali car), nikakva ih emocija nije mogla uzbuniti i nikakva prijetnja prekinuti, a svaki trenutak sadašnjice bio im je na raspolaganju da ga prožive u potpunosti.

Moćna je to misao čijoj uzvišenosti pridonosi zapanjujuća činjenica da su gotovo svi drevni filozofi — bez obzira na osobne razlike i udaljenost koja ih je dijelila — došli do identičnoga zaključka.

Nije bilo važno jeste li Konfucijev učenik petsto godina pr. Kr., učenik grčkoga filozofa Demokrita stotinu godina poslije ili u narednom naraštaju sjedite u Epikurovu vrtu, zato što biste redovito slušali jednako revne vapaje za tom nepomućenošću, nedodirljivošću i spokojem.

Budistička riječ za navedeno stanje glasi *upekkha*. Muslimani govore o *aslami*, Židovi o *hishtavutu*. Druga knjiga *Bhagavad Gite*, epskog spjeva o ratniku Arjuni, govori o *samatvamu*, “ujednačenosti uma — nepromjenjivome miru”. Grci govore o eutimiji i isihazmu. Epikurejci o ataraksiji. Kršćani o *aequanimitasu* ili staloženosti.

Mi to znamo kao *spokoj*.

Mirnoća dok se svijet oko vas munjevito kreće. Djelovanje bez hitnje. Sposobnost da čujete samo ono što treba. Unutarnja i vanjska tišina koju možete prizvati kada poželite.

Uranjanje u *dao* i *logos*. U Riječ. U Put.

Budizam. Stoicizam. Epikurizam. Kršćanstvo. Hinduizam. Gotovo je nemoguće pronaći filozofsku školu ili vjeru koja ne veliča taj unutarnji mir — taj *spokoj* — kao najuzvišenije dobro i ključ uspješnosti i sretnoga života dostupnih samo probranima.

A kada se *sva* mudrost drevnog svijeta u nečem slaže, samo joj budala može okrenuti leđa.

UVOD

Poziv na spokoj tih je da tiši ne može biti, a to se ne može reći za moderni svijet.

Uza sve klepetanje, blebetanje, gungule i prepirke poznate građanima Senekina vremena, mi imamo još i automobilske trube, radijske prijemnike, budilice, obavijesti na društvenim mrežama, motorne pile, zrakoplove.

Privatni i poslovni problemi lome nas u podjednakoj mjeri. Konkurencija se laktaši kako bi se uvukla u našu branšu. Radni su nam stolovi krcati papirima, a pretinci e-maila vrve porukama. Vječito smo dostupni, što znači da smo uvijek na korak od konflikta i novosti. Mediji nas bombardiraju neprestanim krizama na svim zaslonima koje posjedujemo, a mnogo ih je. Poslovni nas žrvanj satire, kako se čini, bez prestanka. Istodobno smo zasićeni i pothranjeni. Sluđeni smo podražajima i prebukirani, a nadasve usamljeni.

Tko zna stati i predahnuti? Tko ima vremena razmišljati? Zar postoji itko na koga buka i kaotičnost našega doba ne utječu?

Premda su naše poteškoće specifičan proizvod modernoga doba, utemeljene su u sjevremenskom problemu. I zaista, povijest svjedoči kako je oduvijek bilo izrazito teško steći sposobnost da prizovemo unutarjni mir i utišamo buku u sebi, da usporimo svoje misli, da prepoznamo svoje osjećaje i da

ovladamo svojim tijelom. “Svi čovjekovi problemi”, rekao je Blaise Pascal još davne 1654. godine, “potječu iz nesposobnosti da sâm mirno sjedi u sobi.”

Tijekom evolucije različite su životinjske vrste — primjere, ptice i šišmiši — često razvijale slične prilagodbe kako bi opstale. Isto vrijedi za filozofske škole koje razdvajaju nepregledne udaljenosti i oceani. Sve su razvile jedinstvene puteve do istoga ključnog odredišta: spokoja nužnog za vrhunsko ovladavanje vlastitim životom. Za opstanak i uspjeh u svim mogućim okruženjima, ma koliko ona bučna ili kaotična bila.

I zato ideja spokoja nije nikakva pomodna besmislica ni područje rezervirano samo za redovnike i mudrace, već je očajnički potrebna svima nama, bilo da smo burzovni mešetari ili natjecatelji Super Bowla, pioniri neistraženog područja ili roditelji. To je dostižan put prema prosvjetljenju i veličini, izvanrednosti i sreći, uspjehu i prisutnosti, namijenjen ama baš *svima*.

Spokoj je taj koji upravlja streličarevim lukom. On donosi nove zamisli. Izoštava perspektivu i rasvjetljava nam ključne poveznice. Usporava loptu kako bismo je mogli udariti. Daje viziju, pomaže nam othrvati se strastima rulje, otvara prostor za zahvalnost i čuđenje. Spokoj nam omogućava da ustrajemo. Da uspijevamo. On je ključ koji otvara vrata upravo genijalnih spoznaja i omogućuje nama kao običnim smrtnicima da ih dokučimo.

Ova knjiga obećava vam otkriti gdje se taj ključ nalazi... i poziva ne samo na to da spokoj steknete nego i da ga isijavate poput zvijezde — poput Sunca — jer je svijetu potrebna svjetlost više nego ikad prije.

Ključ svega

Početakom Građanskog rata u Americi bilo je stotinu planova koji su se nadmetali za postizanje pobjede i ruku koja bi ih

predvodila. Svakoga generala i svaku bitku pratila je beskrajna rijeka kritika i opasnih strasti — paranoje i straha, ega i bahatosti, a vrlo malo nade.

Usred toga početnog kaosa zbila se jedna krasna scena u kojoj se Abraham Lincoln u svojem uredu u Bijeloj kući obratio skupini generala i političara. Većina je ljudi u to vrijeme vjerovala kako je do ratne pobjede moguće stići samo golemim, neizbježno krvavim bitkama u najvećim gradovima u državi poput Richmonda, New Orleansa, pa možda čak i Washington, D. C.-ja.

Lincoln, čovjek koji je vojne strategije izučavao u knjigama posuđivanima u Kongresnoj knjižnici, prostro je kartu preko velikog stola i umjesto toga pokazao na Vicksburg u Missisippiju, gradić daleko na jugu države. Bio je to utvrđeni grad na rijeci Mississippi koji su čuvale najžešće pobunjeničke trupe. A osim što je nadzirao taj važni vodeni put, bio je i sjecište brojnih drugih pritoka, kao i željeznica koje su snabdijevale vojske Konfederacije i goleme robovlasničke plantaže diljem Juga.

“Vicksburg je ključ”, rekao je Lincoln okupljenima sa sigurnošću kakvu ima samo čovjek toliko dobro upućen u nešto da to može sasvim jednostavno izraziti. “Rat nikada neće završiti ako se ne dočepamo toga ključa.”

Kako se pokazalo, Lincoln je imao pravo. Trajalo je godinama, iziskivalo neviđenu staloženost i strpljivost, kao i žestoku posvećenost tom cilju, ali strategija koju je toga dana izložio u uredu na kraju je presudila ishod rata i zauvijek okončala ropstvo u Americi. Sve ostale važne pobjede tijekom Građanskog rata — od one u Gettysburgu, preko Shermanova marša do mora pa do Leejeve predaje — ostvarene su zahvaljujući Lincolnovoj uputi da Ulysses S. Grant 1863. godine zauzme Vicksburg i preuzme kontrolu nad tim važnim vodenim putom tako što će Jug podijeliti na dva dijela. Onako

promišljen i u dosluhu sa svojom intuicijom, bez ikakve žurbe ili ometanja, Lincoln je uvidio (i čvrsto se uhvatio za) ono što je promicalo njegovim savjetnicima, pa čak i neprijateljima. I to isključivo zato što je posjedovao ključ pobjede nad svim onim žučnim i ishitrenim planovima s početka.

U životu se suočavamo s naizgled jednako mnogo problema, a oprečni prioriteti i uvjerenja vuku nas u bezbroj različitih smjerova. Na putu prema svemu što se nadamo ostvariti, i u osobnom i u poslovnom životu, vrebaju prepreke i neprijatelji. Martin Luther King ml. primijetio je da unutar svih nas bjesni građanski rat — bitka između naših dobrih i loših poriva, između ambicija i principa, između onoga što je moguće i zahtjevnosti puta kojim se do toga dolazi.

U tim bitkama, u tom ratu, spokoj je rijeka i sjecište željeznica o kojem toliko toga ovisi. *Spokoj je ključ...*

Jasnog razmišljanja.

Sagledavanja cijele šahovske ploče.

Donošenja teških odluka.

Upravljanja osjećajima.

Utvrđivanja pravih ciljeva.

Nošenja sa stresnim situacijama.

Održavanja odnosa.

Stjecanja dobrih navika.

Produktivnosti.

Tjelesne izvrsnosti.

Ispunjenosti.

Prepuštanja smijehu i radosti.

U biti, spokoj je ključ... otprilike svega.

Uspješnijeg roditeljstva, uspješnijeg stvaralaštva, uspješnijeg ulaganja, uspješnijeg sportskog ostvarenja, uspješnijega

znanstvenog rezultata, uspješnije ljudskosti. On vodi do svega što u životu možemo postići.

Možete ovladati tim spokojem

Svatko tko se ikada toliko duboko usredotočio da mu je pred očima iznenada bljesnuo nekakav uvid ili nadahnuće — zna što je spokoj. Svatko tko se nečemu potpuno posvetio, osjetio ponos povodom dovršetka i bio svjestan da je dao apsolutno sve od sebe — osjetio je spokoj. Svatko tko je stupio pred gomilu, a zatim svu dugotrajnu vježbu pretočio u jedan jedini trenutak izvedbe — i to je spokoj, makar uključuje aktivno kretanje. Svatko tko je bio u društvu neke posebne, mudre osobe i na svoje oči vidio kako za tren oka rješava problem koji je ostale mučio mjesecima — to je to, *spokoj*. Svatko tko se noću sam šetao mirnom ulicom dok pada snijeg i promatrao kako svjetlost blago obasjava bijeli pokrov, osjećajući pritom toplinu i zadovoljstvo što je živ — i to je spokoj.

Gledanje prazne stranice pred sobom i promatranje kako se riječi slažu u savršen tekst a da i ne znamo odakle nam to. Stajanje na sitnom bijelom pijesku ispred oceana ili u bilo kojem drugom obliku prirode i osjećaj da smo dio nečega većeg. Mirna večer u društvu voljene osobe. Zadovoljstvo jer smo nekom učinili uslugu. Sjedenje u društvu vlastitih misli i dotad neiskušene sposobnosti da razmišljamo o njima dok nam prolaze glavom. *Spokoj*.

Jasno, postoji određena neizrecivost u onome o čemu govorimo, u opisivanju mirnoće koju je pjesnik Rainer Maria Rilke istaknuo kao “krajnju i potpunu” u kojoj “sve nasumično i približno zamire”.

“Premda govorimo o postizanju *daoa*,” jednom je rekao Lao Tzu, “zapravo se nema što postići.” Točnije, posudit ćemo odgovor učitelja učeniku koji ga je jednom prilikom upitao gdje će pronaći zen: “Tražiš vola na kojem sjediš.”

Već ste okusili spokoj. Osjetili ste ga duboko u duši. I želite još.

Trebate još.

I zato je cilj ove knjige naprosto pokazati vam kako ćete otkriti i prizivati spokoj koji svi već nosimo u sebi. Riječ je o njegovanju i povezivanju s tom moćnom silom koja nam je dana po rođenju, a koja je zakržljala u našim modernim, užurbanim životima. Ova knjiga pokušava odgovoriti na goruće pitanje našeg vremena: ako su spokojni trenutci toliko uzvišeni i ako ih slavi toliki broj velikih mudraca, zašto su toliko rijetki?

Odgovor leži u činjenici da, premda nam je spokoj možda prirodan, do njega nije lako doći. Potrebno je istinski slušati kako bismo čuli dok nam se obraća. Isto tako, odaziv na njegov poziv iziskuje izdržljivost i vrhunsku vještinu. "Održavanje mirnog uma golema je disciplina", u svojem je dnevniku sâm sebe podsjećao pokojni komičar Garry Shandling dok se nastojao nositi sa slavom, bogatstvom i zdravstvenim problemima, "i potrebno je posvetiti joj se kao ničemu u životu."

Naredne stranice prepričavaju priče i strategije muškaraca i žena koji su bili baš poput vas, koji su se mučili s bukom i životnim odgovornostima kao i vi, ali su uspjeli pronaći i zadržati spokoj. Čut ćete priče o uspjesima i nedaćama Johna F.-a Kennedyja i Freda Rogersa, Anne Frank i kraljice Viktorije. Bit će tu i priča o Isusu i Tigeru Woodsu, o Napoleonu, skladatelju Johnu Cageu, igraču bejzbola Sadaharu Ohu, kantautorici Rosanne Cash, katoličkoj aktivistici Dorothy Day, o Budi, Leonardu da Vinciju, Sokratu i Marku Aureliju.

Također ćemo se pozivati na poeziju i romane, filozofske traktate i znanstvena istraživanja. Pročešljat ćemo sve škole i sva razdoblja kako bismo pronašli strategije koje će nam pomoći usmjeriti misli, proraditi emocije i ovladati tijelom. I sve to zato da bismo činili manje... a učinili više. Da bismo

postigli više, a trebali manje. Da bismo se istodobno osjećali i *bili* bolje.

Za postizanje spokoja moramo se usredotočiti na tri područja, na svevremensko trojstvo uma, tijela i duha — mozak, srce i pùt.

U svakom ćemo području nastojati ukloniti smetnje i zapreke koje priječe put do spokoja. Nastojat ćemo okončati rat s ostatkom svijeta i onaj u sebi te uspostaviti trajan vanjski i unutarnji mir.

Znate da to želite — i da to zaslužujete. Zato ste i posegnuli za ovom knjigom.

No, hajdemo zajedno odgovoriti na poziv. Pronađimo — i duboko zaronimo u — spokoj za kojim tragamo.

PRVI DIO



UM – DUH – TIJELO

“Um je nemiran, Krišna, nagao, svojevoljan i teško ukrotiv: ovladavanje umom djeluje jednako teško kao ovladavanje burnim vjetrovima.”

BHAVAGAD GITA

PODRUČJE UMA

Tijekom samo nekoliko sati otkad je John F. Kennedy 15. listopada 1962. godine otišao spavati pa do ujutro kad se probudio, cijeli se svijet promijenio.

Zato što je, dok je predsjednik spavao, CIA otkrila sovjetski pokušaj stacioniranja srednje i dalekosežnih nuklearnih raketa na Kubi, nepunih sto pedeset kilometara od američke obale. Kako će Kennedy nekoliko dana poslije prenijeti zgranutoj američkoj javnosti: “Svaka ta raketa sposobna je pogoditi Washington, D. C., Panamski kanal, Cape Canaveral, Mexico City ili bilo koji drugi grad na jugoistoku Sjedinjenih Država, Srednje Amerike ili Kariba.”

Kada je Kennedy dobio prvi izvještaj o onome što mi danas poznajemo kao Kubansku krizu — ili naprosto Trinaest dana — predsjednik je mogao tek promišljati o užasnim ulozima. Predviđalo se da bi u prvom sukobu Sjedinjenih Država i Rusije stradalo čak sedamdeset milijuna ljudi. Bilo je to puko nagađanje jer nitko nije znao koliko nuklearni rat može zaista biti užasan.

Kennedy je pouzdano znao da se suočava s dotad neslućenim proplamsajem Hladnog rata koji je dugo tinjao između Sjedinjenih Država i SSSR-a. I bez obzira na čimbenike koji su mu pridonijeli, bez obzira na opipljivu neizbježnost rata, na njega je pala zadaća da, u najmanju ruku, samo *ne pogorša stvar*. Zato što je to potencijalno značilo smak svijeta.

Kennedy je bio mlad predsjednik, rođen u nevjerojatno povlaštenoj sredini i odrastao uz nasilnog oca koji je mrzio gubiti, u obitelji čiji je moto, kako su u šali govorili, bio: “Ne ljuti se, vrati milo za drago.” S obzirom na nedostatak gotovo ikakvog iskustva u izvršnom vodstvu, ne čudi činjenica da Kennedyjeva vlada prvih godinu i pol nije bila naročito uspješna.

U travnju 1961. godine Kennedy je pokušao i podbacio – i to sramotno – napasti Kubu i svrgnuti Fidela Castra u Zaljevu svinja. Samo nekoliko mjeseci poslije diplomatski ga je porazio sovjetski premijer Nikita Hruščov na nizu sastanaka u Beču. (Kennedy je to nazivao “najtežim iskustvom u životu”.) Sluteći političku slabost svojeg protivnika i vrlo vjerojatno svjestan njegove kronične tjelesne slabosti zbog Addisonove bolesti i leđne ozljede iz Prvog svjetskog rata, Hruščov je opetovano lagao Kennedyju o oružju na Kubi, tvrdeći da služi isključivo u obrambene svrhe.

Time želim reći da se tijekom Kubanske krize Kennedy, kao i svaki vođa u određenom trenutku svoje vladavine, suočio s teškim iskušenjem povrh složenih osobnih i političkih okolnosti. Bilo je mnogo pitanja: zašto je Hruščov to učinio? Koji mu je krajnji cilj? Što je uopće nastojao postići? Postoji li način da se to riješi? Što misle Kennedyjevi savjetnici? Je li dorastao toj zadaći? Ima li ono što je potrebno?

Sudbina više milijuna ljudi ovisila je o njegovim odgovorima.

Savjet Kennedyjevih savjetnika bio je neposredan i empatičan: skladišta raketa potrebno je uništiti svim silama državnoga vojnog arsenala. Svaka potraćena sekunda ugrožavala je sigurnost i ugled Sjedinjenih Država. Nakon prepada i uništenja projektila, američke trupe morat će poduzeti punokrvnu invaziju Kube. To je, govorili su, ne samo opravdano na temelju postupaka SSSR-a i Kube već i Kennedyjeva *jedina* opcija.

Njihova je logika bila iskonska i zadovoljavajuća: na napad valja odgovoriti napadom. *Milo za drago*.

Jedini je problem bio to što nitko ne bi mogao opravdati njihovu pogrešku u slučaju da se njihova logika pokaže netočnom.

Zato što bi svi bili mrtvi.

Za razliku od ranih dana svojeg predsjedništva, kada je Kennedy dopustio CIA-i da izmami njegovu podršku u onome fijasku u Zaljevu svinja, sada je sve iznenadio svojim otporom. Netom prije toga pročitao je *The Guns of August (Kolovoske puške)* Barbare Tuchman, knjigu o početku Prvog svjetskog rata koja ga se snažno dojmila prikazom samodopadnih svjetskih vođa kako srljaju u sukob koji, nakon što je započeo, više nisu mogli zaustaviti. Kennedy je htio da svi uspore kako bi bili u stanju podrobno razmisliti o problemu pred sobom.

To je, ustvari, osnovna dužnost vođa i rukovodilaca. Naš posao nije “slušanje instinkta” ni slijepo držanje prvog dojma koji o nekom problemu steknemo. Ne, moramo biti dovoljno snažni da se odupremo razmišljanju da je to suviše glatko, suviše podobno i stoga gotovo uvijek pogrešno. Zato što, ako vođa ne može odvojiti vrijeme da bi stekao jasniji dojam o cjelokupnoj situaciji, tko će? Ako vođa ne razmišlja o svemu, pa i o najmanjoj sitnici, a tko onda?

U Kennedyjevim ručno vođenim bilješkama tijekom krize vidljiv je svojevrsni meditativni proces kojim je nastojao postići upravo to. Na više je stranica ispisao: “Raketa. Raketa. Raketa”, ili “Veto. Veto. Veto. Veto”, ili “Vođe. Vođe. Vođe.” Na jednoj stranici iskazuje želju da ne djeluje sam ni na sebičan način: “Dogovor. Dogovor. Dogovor. Dogovor. Dogovor. Dogovor.” Na notesu tijekom jednog sastanka Kennedy je nacrtao dvije jedrilice, smirujući samog sebe mislima o oceanu koji je obožavao. Najzad, na uredskom papiru Bijele

kuće, kao da želi sebi pojasniti jedino što je važno, zapisao je kratku rečenicu: “*Zahtijevamo povlačenje raketa.*”

Možda se upravo ondje, dok je sjedio sa svojim savjetnicima i črčkao, Kennedy prisjetio odlomka iz još jedne knjige koju je pročitao. Knjige B. H.-a Liddella Harta o nuklearnoj strategiji. U svojoj recenziji Hartove knjige za tjednik *Saturday Review of Literature* nekoliko godina prije, Kennedy je citirao sljedeći ulomak:

“Ostanite snažni, ako je moguće. U svakom slučaju ostanite pribrani. Imajte bezgranično strpljenje. Nikad ne tjerajte protivnika u kut i uvijek mu pomozite da sačuva obraz. Stavite se na njegovo mjesto — nastojte stvar sagledati njegovim očima. Izbjegavajte bahatost kao vrag tamjan — ništa toliko ne zasljepljuje čovjeka.”

To je postao Kennedyjev moto tijekom Kubanske krize. “Mislim da moramo razmisliti zašto su Rusi to učinili”, rekao je svojim savjetnicima. *Kakvu prednost nastoje zadobiti?*, pitao se s iskrenim zanimanjem. “Sigurno postoji važan razlog zašto su nam Sovjeti to priredili.” Kako je Arthur Schlesinger ml., Kennedyjev savjetnik i biograf, napisao: “Zahvaljujući sposobnosti da shvati tuđe probleme, predsjednik je shvaćao koliko svijet zastrašujuće izgleda ruskoj vlasti.”

Upravo će mu to razumijevanje pomoći da ispravno odgovori na neočekivanu i opasnu provokaciju — i pruži mu uvid u to kako će Sovjeti reagirati na taj odgovor.

Kennedy je jasno uvidio da je Hruščov smjestio rakete na Kubu jer ga je smatrao slabim. No to nije značilo da Rusi sami sebe smatraju naročito snažnima. Samo bi se očajan narod upustio u takav rizik, shvatio je Kennedy. Naoružan tom spoznajom, do koje je došao dugim razgovorima sa svojim timom — prozvanim Nacionalnim sigurnosnim vijećem za upravljanje kriznim situacijama (*ExComm*) — počeo je razrađivati akcijski plan.

Jasno, vojni napad bio je najrizičnija od svih mogućnosti (usto, prema riječima savjetnika, ne bi bio stopostotno učinkovit). Što bi bilo nakon toga?, pitao se Kennedy. Koliko bi vojnika stradalo u napadu? Kako bi svijet odgovorio na napad velike države na manju, pa makar radi otklanjanja nuklearne prijetnje? Na što će Rusi biti spremni da spase svoj obraz i zaštite svoje vojnike na otoku?

Ta su pitanja usmjerila Kennedyja prema blokadi Kube. Gotovo polovica njegovih savjetnika protivila se toj manje agresivnoj odluci, ali on se za nju zalagao zato što mu je pružala više opcija.

Blokada je također utjelovljivala mudrost jednog među Kennedyjevim omiljenim izrazima: *Vrijeme valja koristiti kao alat*. Zahvaljujući njoj, obje su strane dobile mogućnost da promisle o ulozima krize, a Hruščov je stekao priliku da preispita svoje viđenje Kennedyjeve navodne slabosti.

Poslije će neki i napadati Kennedyja zbog njegove odluke. Zašto je uopće izazivao Rusiju? Čemu tolika strka oko raketa? Zar Sjedinjene Države nisu dovoljnim brojem svojih prijetele Sovjetima? Kennedy se nije oglušio na te primjedbe, ali kako je 22. listopada u obraćanju američkoj javnosti objasnio, puko povlačenje nije bilo moguće:

“Tridesete su nas poučile jasnoj lekciji: agresivno ponašanje bez nadzora i propitivanja naposljetku vodi u rat. Naš se narod protivi ratu. I drži do svoje riječi. I zato je naš nepokolebljivi cilj spriječiti uporabu tih projektila protiv ove ili bilo koje druge države, kao i osigurati njihovo povlačenje ili uklanjanje sa zapadne hemisfere... Nećemo brzati ni nepotrebno riskirati svjetski nuklearni rat u kojem bi čak i pobjeda u ustima ostavila gorak okus pepela — ali nećemo ni uzmaknuti pred rizikom kada god se s njime bude trebalo suočiti.”

Ono najnevjerojatnije u tom zaključku jest smirenost kojom je Kennedy došao do njega. Usprkos silno stresnoj situaciji, na snimkama i fotografijama iz tog vremena te u transkriptima možemo vidjeti koliko su svi bili otvoreni i spremni na suradnju. Bez prepiranja, bez podizanja glasova. Bez upiranja prstom (a kada bi napetost zavladała, Kennedy ju je tjerao smijehom). Nije dopuštao svojem egu, ali ni ičijem tuđem, da upravlja pregovorima. Kada bi naslutio da njegova prisutnost sprječava savjetnike da otvoreno govore, izišao bi iz prostorije kako bi mogli nesmetano razmišljati naglas. Nadilazeći stranačke razlike i nekadašnja suparništva, otvoreno se savjetovao s tri živuća bivša predsjednika i pozivao prijašnjega državnog tajnika Deana Achesona na visoko povjerljive sastanke kao sebi ravnopravnoga.

U najnapetijim trenucima Kennedy bi potražio samoću u ružičnjaku Bijele kuće (poslije će vrtlaru zahvaliti na važnom doprinosu tijekom krize). Odlazio je plivati da razbistri glavu, ali i da razmišlja. Sjedio je u posebno izrađenom stolcu za njihanje u Ovalnom uredu, sunčao se na svjetlu onih golemih prozora i ublažavao bol u leđima kako ne bi pogoršao maglu (hladnog) rata koja se onako gusta spustila nad Washington i Moskvu.

Postoji fotografija na kojoj Kennedy stoji pognut i okrenut leđima, naslonjen šakama o veliki radni stol za kojim su mu mjesto osigurali milijuni glasača. Bio je to čovjek na čijim je plećima počivala sudbina cijelog svijeta. Nuklearna supersila priuštila mu je provokaciju u iznenadnom činu loše procjene. Kritičari su propitivali njegovu hrabrost. Političke okolnosti, osobne okolnosti, više čimbenika nego što bi ih itko trebao odvagivati u isto vrijeme.

Ipak, on nije dopustio da ga išta od toga požuruje. Nije namjeravao dozvoliti da mu išta pomuti moć rasuđivanja ili ga odvрати od pravilne odluke. Bio je najsmireniji čovjek u prostoriji.

Kennedy je takav morao i ostati, samo zato što je *odluka* o blokadi bila tek prvi korak. Uslijedili su proglas i blokada zone od osamsto kilometara oko Kube (koju je genijalno prozvao “karantenom” da ublaži dojam nasilnih implikacija “blokade”). Rusi i sukobi u UN-u iznjedrit će oštrije optužbe. Kongresni vođe iznijet će svoje sumnje. I dalje je trebalo u stanje pripravnosti dovesti stotinu tisuća trupa na Floridi.

Doći će do stvarnih provokacija. Ruski tanker približit će se liniji karantene. Izronit će ruska podmornica. Srušit će se američki špijunski zrakoplov U-2 nad Kubom i pilot će smrtno stradati.

Dvije najveće i najmoćnije zemlje na svijetu dospjet će na krv i nož. Situacija je ustvari bila strašnija i ozbiljnija nego što je itko mislio — nekoliko sovjetskih raketa, za koje se prethodno mislilo da su samo djelomično osposobljene, bile su naoružane i pripravne. Iako taj podatak nije bio javan, u zraku se *slutila* ogromna opasnost.

Hoće li Kennedyja svladati emocije? Hoće li prvi trepnuti? Pokleknuti?

Ne. Neće.

“Ne zabrinjava me prvi korak,” rekao je svojim savjetnicima, ali i sebi, “već da će obje strane dospjeti do četvrtog i petog koraka — a do šestog nećemo stići jer nitko neće preostati za to. Moramo biti svjesni da se upuštamo na vrlo opasno putovanje.”

Mogućnost koju je Kennedy dao Hruščovu, da predahne i razmisli, isplatila se u posljednjem trenutku. Jedanaestoga dana krize, 26. listopada, sovjetski je premijer Kennedyju napisao pismo u kojem je poručio kako uviđa da njih dvojica potežu uže s čvorom na sredini — čvorom rata. Što su jače potezali, to je bila manja vjerojatnost da će ga ikada moći rasplesti, stoga naposljetku neće imati izbora nego će ga morati presjeći mačem. A zatim je Hruščov iznio još zorniju

usporedbu, jednako istinitu u geopolitici i u svakodnevnom životu: “Ako ljudi ne pokažu državničku razboritost,” rekao je, “naposljetku će se sukobiti poput slijepih krtica, a onda će započeti obostrano uništenje.”

I kriza je odjednom prestala, kao što je i nastala. Rusi su shvatili da se nalaze u neodrživom položaju i da je njihov pokušaj da iskušaju američku odlučnost podbacio, pa su pokazali da su spremni na pregovore — i uklanjanje raketa. Brodovi su zastali u vodama. I Kennedy je bio spreman. Svečano je prisegnuo da Sjedinjene Države neće napasti Kubu, idući tako Rusima i njihovim saveznicima na ruku. Potajno je Rusima također dao do znanja da je spreman ukloniti američke rakete iz Turske, ali da će to učiniti za nekoliko mjeseci kako ne bi odao dojam da ga je moguće prisiliti na napuštanje saveznika.

Zahvaljujući bistroj glavi, mudrosti, strpljivosti i oku sokolovom kojim je prepoznao pozadinu složenog, provokativnog sukoba, Kennedy je za dlaku spasio svijet od nuklearnog holokausta.

Možemo reći kako je Kennedy, makar samo u ta nepuna dva tjedna, uspio postići stanje jasnoće o kojem govori drevni kineski tekst *Knjiga puta i vrline*. Suočen s nuklearnim uništenjem, bio je:

“Pažljiv poput onoga što prelazi zaleđeni potok.
 Pozoran poput ratnika na neprijateljskom području.
 Uljudan poput gosta.
 Gibak poput tekućega leda.
 Podatan poput komada drva za djeljanje.
 Blag poput doline.
 Bistar poput čaše vode.”

Daoisti bi rekli da je razbistrio mutne vode svojeg uma kako bi vidio kroz njih. Ili, da se poslužimo slikom cara Marka Aurelija, stoičkog filozofa koji se i sam našao u bezbroj kriza i izazova, Kennedy je bio “poput stijene o koju se neprestano razbijaju valovi, a koja mirno stoji dok bijesno more jenjava oko nje”.

Svi ćemo se u životu zateći u različitim krizama. Uloži su možda nešto manji, ali nama će biti važni. Poduzeće na rubu bankrota. Ružan razvod. Odluka o budućoj karijeri. Trenutak u kojem cijela utakmica ovisi o nama. Te će situacije iziskivati svu našu mentalnu snagu, a emocionalna reakcija — nepromišljena, ishitrena reakcija — neće priličiti. Ne ako želimo uspjeti. Ne ako želimo postići najbolji mogući ishod.

I zato će nam trebati isti onaj spokoj kojim se Kennedy poslužio. Njegova mirnoća. Slobodoumnost. Empatija. Jasnoća u vezi sa stvarima koje su doista važne.

U takvim situacijama moramo:

- Biti posve prisutni.
- Osloboditi um od pretpostavki.
- Ne brzati.
- Mirno sjesti i razmisliti.
- Zanemariti sve što nas ometa.
- Odvagnuti savjete i ono što nam nalažu naša uvjerenja.
- Promišljati bez zadržki i straha.

Moramo njegovati duševni spokoj kako bismo uspjeli u životu i kako bismo se izborili s brojnim krizama koje će nam se naći na putu.

To nije lako, ali je ključno.

Do kraja svojega kratkog života Kennedy se brinuo da će ljudi iz njegovih postupaka tijekom Kubanske krize izvući

krive zaključke. Nije se on usprotivio Sovjetima i prijetio im moćnijim oružjem dok se nisu povukli. Umjesto toga, njegovo smireno i razborito vodstvo nadvladalo je brzoplete i nepromišljene glasove. Kriza se riješila zahvaljujući njegovu vrsnom umijeću promišljanja te promišljanja njegovih podređenih — i na to će se Amerika morati opetovano oslanjati u narednim godinama. Lekcija nije bila *sila*, već moć strpljenja, naizmjenično samopouzdanje i poniznost, predviđanje i prisutnost u sadašnjem trenutku, empatija i nepobitno uvjerenje, suzdržanost i upornost te mirna samoća u kombinaciji s mudrim savjetništvom.

Koliko bi na svijetu bilo ljepše da je više takvoga ponašanja? Koliko bi nam vlastiti život bio ljepši?

Kennedy, poput Lincolna, nije rođen s tim spokojem. U srednjoj je školi uporno izazivao nevolje, većinu studija bio je diletant, pa čak i kao senator. Imao je svojih demona i u mnogočemu grijeshio. No trudom i radom — za koji ste i vi sposobni — prevladao je te nedostatke i stekao staloznost koja mu je izvanredno poslužila tih trinaest dana. Bio je to čisti trud i rad na tih nekoliko kategorija koje gotovo svi ostali zanemaruju.

I zato ćemo se sada usredotočiti na ovladavanje onoga što u ovom dijelu knjige nazivamo “područjem uma”, zato što svi naši postupci ovise o tome hoćemo li u njemu ispravno postupati.

POSTANITE PRISUTNI

“Ne vjeruj u budućnost, ma koliko ugodna bila!
Neka mrtva prošlost pokopa mrtve!
Djeluj... radi u živoj sadašnjosti!
Sa srcem u sebi i bogom nad glavom!”

HENRY WADSWORTH LONGFELLOW

Odluka donesena 2010. godine da se četrdesetogodišnja retrospektiva Marine Abramović u njujorškome Muzeju modernih umjetnosti nazove *Umjetnica je prisutna* gotovo je predskazala veličanstveni performans koji će se iz nje izroditi. Jasno, Marina je svakako trebala biti prisutna.

No nitko nije ni pomišljao da će biti prisutna doslovno... u svakom trenutku.

Tko bi pomislio da ljudsko biće može sjediti na stolcu, šutke i posve mirno, punih 750 sati tijekom 79 dana, točno nasuprot 1.545 stranaca, bez nekakvog pomoćnog sredstva, bez ičega što bi joj odvratilo pozornost, bez odlaska na zahod? Da će to željeti? Da će to uspjeti izvesti?

Kako je njezin bivši ljubavnik i suradnik Ulay izjavio kada su ga pitali kako je to moguće: “Ništa ne mislim o tome. Samo osjećam poštovanje.”

Performans je bio jednostavan i izravan. Šezdesettrogodišnja Marina, dugačke kose u pletenici preko ramena, ušla bi u golemu prostoriju, sjela na tvrdi drveni stolac i naprosto gledala osobu nasuprot sebi. Te su se osobe smjenjivale jedna za drugom, iz sata u sat, iz dana u dan, gotovo tri mjeseca. A ona bi svaki put prije toga spustila pogled, pribrala se i zagledala se u novo lice.

Kao što sama kaže o svojoj umjetnosti: “Tu se nastoji osloboditi od sebe. Moći biti prisutan.”

Zar je zbilja toliko teško biti prisutan? Zašto je to toliko posebno?

Nitko iz publike, tko joj je sjedio sučelice, nije postavljao takva pitanja. Za one sretnike koji su performans vidjeli uživo, bio je gotovo poput religioznog iskustva. Iskusiti da je druga osoba potpuno prisutna u sadašnjem trenutku rijetka je pojava. Osjetiti da je usmjerena i posve usredotočena na vas, kao da ništa drugo na svijetu nije važno, još je rjeđe. Da to čini dugo, intenzivno?

Mnogi su gledatelji bili ganuti do suza. Svi su rekli da se isplatilo satima čekati u redu za ulazak. Bilo je to poput gledanja u svojevrsno zrcalo, te su prvi put u životu postali svjesni vlastitoga života.

Zamislite: da su Marinine misli odlutale, da je sanjarila, osoba sučelice njoj smjesta bi osjetila da razmišlja o nečem drugom. Da je previše umirila um i tijelo, možda bi zaspala. Da se prepustila prirodnim tjelesnim osjetima — gladi, neugodi, bolu, potrebi da ode na zahod — bilo bi nemoguće ostati nepomičan ili nastaviti sjediti. Da je počela razmišljati o tome koliko joj još preostaje do kraja performansa određenoga dana, vrijeme bi se počelo nepodnošljivo vući. I zato je redovničkom disciplinom i ratničkom snagom ignorirala te neugodne misli i postojala isključivo u sadašnjosti. Morala je biti svjesna i prisutna; morala je mariti za osobu sa suprotne

strane stola i za iskustvo koje dijele više nego za bilo što drugo.

“Ljudi ne shvaćaju da je ustvari najteže raditi nešto slično ničemu”, rekla je Abramović o svojem performansu. “To iziskuje svu vašu snagu i usredotočenost... jer se nemate iza čega sakriti. Posve ste izloženi.”

Potpuna prisutnost iziskuje našu cjelokupnu snagu i usredotočenost. To *nije* ništa. To je možda nešto najteže na svijetu.

Dok stojimo na pozornici i spremamo se održati govor, misli nam nisu usmjerene na zadatak pred sobom, već na to što će svi misliti o nama. Kako da to ne utječe na našu izvedbu? Dok se borimo s nekom krizom, um nam poput pokvarene ploče vrti misli o tome kako je to nepošteno, kako je nevjerojatno da se neprestano događa i kako tako ne može dalje. Zašto sami sebi oduzimamo nužnu emocionalnu i duševnu snagu upravo onda kad nam je najpotrebnija?

Čak i tijekom mirne večeri kod kuće razmišljamo o popisu stvari koje treba popraviti. Ugledamo predivan zalazak Sunca, ali umjesto da ga upijemo svim osjetilima, mi ga *foto-gramo*.

Nismo prisutni... i zato štošta propuštamo. Život. Najbolju verziju sebe. *Ne vidimo* što sve postoji.

Mnogi ljudi koji su čekali u redu da vide performans Marine Abramović nehotice su utjelovili taj fenomen. Utrčavši kad su se vrata otvorila, projurili su pokraj jednako zadivljujućih radova u njezinoj karijeri kako bi prvi stigli do onog “posebnog”. A dok su čekali u redu, neprestano su se vrpoljili i međusobno čavrljali, nastojeći ubiti vrijeme dok su sati prolazili. Drijemali su, naslanjali se jedni na druge. Posezali su za mobitelima... opet i opet. Planirali su što će učiniti kad dođe red na njih i nagađali o tome kako će im biti. Neki su potajno smišljali male spačke i nadali se da će im priskrbiti pet minuta slave.

Pred kakvom su samo običnom divotom zatvarali svoje umove.

To vas tjera da se zapitate: nakon transcendentalnog iskustva s Marinom — susreta oči u oči s pravom prisutnošću — jesu li, kad su izišli iz muzeja na užurbane njujorške ulice, iznova udahnuli živahni ritam urbane džungle ili su se, a što je vjerojatnije, smjesta vratili svojim užurbanim životima prepunima stvari koje odvrćaju pozornost, tjeskobe, snova, nesigurnosti i utjecaja ega?

Ukratko, jesu li učinili ono što većina nas radi iz dana u dan?

Mi ne živimo u *sadašnjem* trenutku. Ustvari, grčevito ga nastojimo prevladati — razmišljanjem, postupcima, razgovorom, brigom, prisjećanjem, nadanjem itd. Dajemo tisuće dolara kako bismo u džepu nosili uređaj koji će se pobrinuti da nam nikada ne bude dosadno. Predbilježujemo se za bezbroj aktivnosti i obveza, jurimo za novcem i postignućima, i sve to u naivnom uvjerenju da nas na kraju puta čeka sreća.

Tolstoj je primijetio da ljubav ne može postojati u budućnosti. Ljubav je stvarna samo ako se događa upravo sada. Razmislite li o tome, shvatit ćete da to u principu vrijedi za sve što mislimo, osjećamo ili činimo. Najbolji sportaši na najvažnijim utakmicama posve su *prisutni*. U sebi su, u sadašnjem trenutku.

Zapamtite, budućnost ne donosi slavu. Ni jasnoću. Ni prosvjetljenje. Ni sreću. Ni mir. Postoji samo *sada*.

Pritom ne mislim na doslovnih pet ili pedeset sekundi. Prava sadašnjost ono je u čemu bismo postojati, umjesto da se zadržavamo u prošlosti ili se brinemo zbog budućnosti. Ona traje onoliko koliko možemo odagnati sve što se dogodilo prije i ono što nas brine ili čemu se u određenom trenutku nadamo. Upravo sada može predstavljati nekoliko minuta, cijelo jutro ili godinu — samo ako uspijete toliko dugo ostati prisutni.

Kako je spisateljica Laura Ingalls Wilder rekla: *Sad je sad*. Nikad neće biti ništa drugo.

Iskoristite ga u potpunosti!

Tko je toliko darovit da se može osloniti na tek djelić sebe pri rješavanju nekog problema ili iskorištavanju mogućnosti? Čiji je odnos toliko snažan da će mu za nemar progledati kroz prste? Tko može biti siguran u to da ga čeka drugi trenutak pa može samopouzdanu potratiti sadašnji? Što manje energije trošimo na žaljenje zbog prošlosti i brigu zbog budućnosti, to je više imamo za ono pred sobom.

Želimo naučiti gledati svijet očima umjetnika: dok ostali ljudi slijepo prolaze kroz ono što ih okružuje, umjetnik istinski *vidi*. Njegov um, posve usredotočen, primjećuje način na koji ptica leti, na koji stranac drži vilicu ili na koji majka gleda svoje dijete. Njega ne mori sutrašnjica. On razmišlja samo o tome kako zabilježiti i prenijeti to iskustvo.

Umjetnik je *prisutan*. A iz tog spokoja rađa se genijalnost.

Ovaj trenutak koji sada doživljavamo pravi je dar. Iako možda predstavlja stresno ili neugodno iskustvo — može nam biti posljednji. I zato razvijmo sposobnost da doista budemo u njemu, da sve što imamo uložimo u zahvalnost na preobilju sadašnjice.

Ne odbijajte težak ili dosadan trenutak samo zato što nije upravo ono što priželjkujete. Ne tratite prekrasan trenutak zato što ste nesigurni ili sramežljivi. Iskoristite sve što možete od onoga što vam se pruža. Živite ono što se može proživjeti. U tome leži izvrsnost. A prisutnost nam je daje na dlanu.

Prilikom meditacije učitelji govore učenicima da obrate pozornost na svoje disanje. *Udah, izdah. Udah, izdah.* U sportu treneri govore o “procesu” — ova akcija, ova vježba, ovo ponavljanje. Ne samo zato što je taj trenutak poseban već zato što ne možete dati sve od sebe ako su vam misli negdje drugdje.

Dobro bi nam došli ti savjeti u svakodnevnom životu. Isus je svojim učenicima rekao da se ne brinu za sutra, da će se sutra pobrinuti samo za sebe. To se može reći i ovako: trenutačno imate pune ruke posla. Usredotočite se na to, ma koliko sitno ili nevažno bilo. Učinite sve što možete upravo u ovom trenutku. Ne razmišljajte o tome što bi vam netko mogao reći. Ne mozgajte niti nepotrebno komplicirajte. Budite *tu*. Cijelim svojim bićem.

Budite prisutni.

A ako ste dosad imali poteškoća s time? Ništa zato.

U tome je ljepota sadašnjosti. Neprestano se vraća i pruža vam novu priliku.

OGRANIČITE DOTOK UTJECAJA

“Obilje informacija osiromašuje pozornost.”

HERBERT SIMON

Kao vojni zapovjednik Napoleon je imao naviku kasnog odgovaranja na primljenu poštu. Tajniku je izdao naredbu da pričeka tri tjedna prije nego što otvori bilo kakve dopise. Kada bi konačno doznao što je u njima pisalo, Napoleon je vrlo rado isticao koliko se navodno “važnih” problema riješilo samo od sebe i više ne zahtijeva odgovor.

Premda je nepobitno bio ekscentričan vođa, Napoleon nikada nije zanemarivao svoje dužnosti niti svoju vladu i vojnike. No kako bi ostao aktivan i svjestan onoga što je uistinu važno, morao je pomno birati od koga i kakve informacije dobivaju pristup njegovu mozgu.

Jednako je tako glasnicima zapovjedio da ga nikad ne bude zbog *dobrih vijesti*. S druge strane, tražio je da mu loše vijesti — odnosno, krizu u nastajanju ili hitan razvoj događaja koji bi se negativno odrazio na njegova nastojanja — odmah dojavu. “Probudite me iz istih stopa”, rekao je, “jer tim trenucima ne smijemo potratiti ni sekundu.”

Bile su to genijalne prilagodbe svakodnevicu jedne zauzete osobe: i sami znamo da previše toga neprestano nastoji

doprijeti do naše svijesti. Kako bismo jasno razmišljali, moramo nužno naučiti odvajati nevažno od važnoga. Nije dovoljno stremiti dubokom razmišljanju i lucidnoj analizi; vođa mora stvarati vrijeme i mjesto za njih.

U modernom svijetu to nije lako. Devedesetih godina politolozi su počeli proučavati, kako su to nazvali, “CNN-ov efekt”. Neprestana, dvadesetčetverosatna medijska izvješća političarima i izvršnim direktorima uvelike otežavaju sposobnost da se usredotoče na bilo što osim da reagiraju na sve te vijesti. Informacije pljušte sa svih strana, svaka trivijalna sitnica stavlja se pod mikroskop, nagađanja se otimaju svakom nadzoru — i tako paraliziraju um.

CNN-ov efekt nije više problem samo predsjednika i generala, već je postao općenito raširen. Svi imamo pristup daleko većem broju informacija nego što ćemo ih ikada moći razumno upotrijebiti. Uvjeravamo sami sebe da je to sastavni dio našeg posla, da moramo biti “upućeni”, i zato svoje dragocjeno vrijeme poklanjamo vijestima, izvješćima, sastancima te ostalim oblicima povratnih informacija. Čak i kad ne kampiramo pred televizorom, svejedno smo okruženi tračevima, dramom i ostalim gluparijama.

Moramo prestati s time.

“Želite li se poboljšati,” jednom je rekao Epiktet, “budite spremni djelovati neupućeno ili glupo u nepoželjnim stvarima.”

Napoleon je kasno otvarao svoju poštu, iako je to možda uzrujavalo određene ljude ili bi on propustio nekakvu glasinu, zato što je to značilo da se nevažni problemi moraju riješiti bez njega. Moramo njegovati sličan stav — disati, ne konzumirati vijesti u stvarnom vremenu, zaostajati sezonu ili dvije za najnovijim trendovima ili kulturnim fenomenima, ne dopustiti da nam e-pretinac vlada životom.

Ono važno za vas i dalje će biti važno kada do toga stignete. Nevažno će obznaniti svoju nevažnost (ili će naprosto

nestati). A zatim ćete spokojni, a ne užurbani i iscrpljeni, moći sjesti i onomu koje to zaslužuje posvetiti svoju punu pozornost.

U nastojanju da sve pohvatamo na vrijeme skriva se ego, bilo da je riječ o hvaljenoj televizijskoj seriji, najnovijem traču koji kola našom branšom, najdovrtljivijoj provokaciji ili najžešćoj krizi (na Bliskom istoku, u Africi, Aziji, u klimatskim uvjetima, Svjetskoj banci, NATO-vu samitu i tako u nedogled). Ego nas tjera da djelujemo kao najupućenija osoba u prostoriji, ona koja zna sve tračeve i sve što se događa u svačijem životu.

A to ne samo da narušava naš unutarnji mir već i ozbiljne prilike. Da smo mirniji, samopouzdaniji, da imamo šire vidike, kojoj bismo istinski vrijednoj temi mogli posvetiti svoju duševnu energiju?

U svojem dnevniku 1942. godine Dorothy Day, katolička redovnica i društvena aktivistica, jednako je prekorila samu sebe. "Ugasi radio," napisala je, "skloni novine. Pročitaj jedan pregled događaja i vrijeme provedi u čitanju." *Knjiga*, provodi vrijeme u čitanju knjiga — na to je mislila. Knjiga punih mudrosti.

No i u tome je moguće pretjerati.

Pogledajte stihove Johna Ferriara:

"Kakve mahnite želje, kakve nepromišljene muke gone
Nesretnika koji čuti knjišku bolest."

Stvar je u tome da je veoma teško jasno razmišljati ili djelovati (a kamoli biti sretan) kad se utapamo u moru informacija. I zato odvjetnici protivnika nastoje zakopati papirologijom. Zato špijuni neprijatelja preplavljaju propagandom, upravo kako bi izgubio moć da nanjuši pravu istinu. Nije slučajnost što se cilj tih taktika usputno naziva paralizom zbog pretjerane analize.

A sami se u nju dovodimo!

Stoljeće i pol poslije Napoleona, još jedan vrsni vojni zapovjednik, a poslije i čelnik države, Dwight D. Eisenhower, nastojao se izboriti s bujicom činjenica i izmišljotina kojima su ga obasipali. Njegovo je rješenje bilo strogo pridržavanje zapovjednog lanca kada je riječ o informacijama. Nitko mu nije smio davati neotvorenu poštu niti ga zamarati neprovrjenim problemima. Previše je njegovih postupaka ovisilo o unutarnjem miru da bi ga prepustio na milost ili nemilost takvoga kaotičnog protoka informacija. Jedna njegova inovacija bila je raspodjela informacija i problema prema onome što se danas naziva “Eisenhowerova metoda”, matrici koja naše prioritete razvrstava prema njihovoj hitnosti i važnosti.

Eisenhower je primijetio kako štošta što se zbiva u svijetu ili na njegovu poslu nije važno, iako je hitno. A većina najvažnijih stvari nije bila ni približno ograničena vremenom. Kategorizacija dotoka informacija pomogla mu je da svoje osoblje ustroji na temelju onoga što je važno nasuprot onomu što se čini hitno i njima omogućila da djeluju strateški, a ne da samo reagiraju. Da urone u ono ključno, a ne da tek zalaze u previše toga.

I zaista, prvo što najbolji predvodnici osoblja čine — bilo da je riječ o vojnom zapovjedniku, predsjedniku ili izvršnom direktoru lokalne banke — jest to da ograniče broj ljudi koji do šefa mogu doći. Postaju stražari: nema više svraćanja, sitnica i zalutalih izvješća. Zato da bi šef mogao sagledati cjelokupnu situaciju, da bi imao vremena i prostora za razmišljanje.

Zato što, ako to šef ne može... onda ne može i nitko drugi.

U svojim *Meditacijama* Marko Aurelije kaže: “Neprestano se pitajte *Je li ovo nužno?*”

Znati o čemu ne treba razmišljati. Što treba ignorirati, a što ne. To je vaš prvi i osnovni zadatak.

Thich Nhat Hanh rekao je:

“Prije nego što budemo sposobni za korjenite promjene u svojem životu, moramo preispitati čime se hranimo. Moramo živjeti na način da se prestanemo hraniti onime što nas truje i kvari. Tako ćemo imati snage da se ono najbolje u nama izdigne i više nećemo podliježati ljutnji ni frustraciji.”

To vrijedi i za hranu i za informacije.

Postoji ona sjajna izreka: *Kako siješ, tako ćeš i žnjeti*. Ako želite dobar rezultat, morate voditi računa o tome što i kako ulažete.

Sve to iziskuje disciplinu i uopće nije lagan zadatak.

To znači manje obavijesti i uzbuna. Znači privremeno ograničavanje dolaznih poruka i preusmjeravanje e-mailova u različite kategorije. Znači preispitivanje politike “otvorenih vrata”, pa čak i u vlastitoj kući. Znači odbijanje sebičnih ljudi koji u naš život unose nepotrebnu dramu. Znači *filozofsko* proučavanje svijeta — to jest, iz dugoročne perspektive — a ne slijepo reagiranje na događaje iz sekunde u sekundu.

Onaj osjećaj kad se rano probudite, pa vam je um svjež i još nenarušen bukom vanjskoga svijeta — taj prostor treba štiti, kao i zonu u koju ulazite kad nešto sjajno radite. Ne dajte da vas upadice izbace iz kolosijeka. Podignite prepreke. Stvorite prikladne mehanizme da pravim ljudima preusmjerite ono što je hitno a nevažno.

Walker Percy, jedan od posljednjih sjajnih južnjačkih romanopisaca, u *Lancelotu* donosi moćan odlomak, utemeljen na Percyjevoj osobnoj borbi s mirovanjem i ovisnošću o zabavi. U knjizi rastrojani pripovjedač iziđe iz svoje vile u Mississippiju i prvi put nakon više godina naprosto zastane. Iziđe iz svojega zaštitnog mjehurića i doživi sadašnji trenutak. “Može li čovjek stajati sam, nag, i opušten, zapešća napetih

uz tijelo kao u Michelangelova *Davida*, bez pomoći, bez lutanja... u tišini?” pita se.

“Da. Moguće je stajati. Ništa se nije dogodilo. Osluški-
kivao sam. Ništa se nije čulo: ni brodovi na rijeci,
ni kamioni na cesti, pa čak ni zrikavci. A što da ne
slušam vijesti? Nisam ih slušao. Ništa se nije dogodilo.
Shvatih da sam se bojao tišine.”

Upravo u tom spokoju možemo biti prisutni i konačno
prepoznati istinu. U tom spokoju možemo čuti svoj unutarnji
glas.

Koliko bi svijet bio drukčiji da ljudi slušaju svoju savjest
kao što slušaju neprekidne prijenose vijesti? Da možemo
odgovoriti na zov svojih uvjerenja jednako brzo kao što od-
govaramo na zvonjavu tehnoloških naprava u džepu?

Sva ta buka. Sve te informacije. Sa svih strana.

Bojimo se boraviti u tišini. Bojimo se da ćemo ispasti
glupi. Bojimo se da ćemo nešto propustiti. Bojimo se biti
negativac koji će reći: “Hvala, ali ne hvala.”

Radije unesrećujemo sami sebe nego da si budemo pri-
oritet, da budemo najbolji što možemo biti.

Da budemo spokojni... i da upravljamo informacijama
kojima se hranimo.