

OD ISTOG PISCA

Daj, ne smaraj se

Gari Džon
Bišop

MANI SE TIH GLUPOSTI

**Prestani da sabotiraš
samog sebe i počni da živiš
punim plućima**

Preveo Saša Novaković

Laguna

Naslov originala

STOP DOING THAT SHI*T
Gary John Bishop

Copyright © 2019 by Gary John Bishop.

Translation copyright © 2012, za srpsko izdanje LAGUNA

Posvećujem ovu knjigu bespomoćnima i onima koji su izgubili nadu, frustriranim i poraženima: danas sve može početi iz početka. Ne zanima me šta vam se ranije dešavalo, a to ne treba ni vas da zanima.

Hvala mojoj divnoj ženi i sinovima koji me inspirišu, bez njih nikad ne bih mogao da postanem ono što sam sada. S vašom velikodušnošću i ljubavlju postali smo porodica posvećena menjanju sveta.

SADRŽAJ

1. EVO U ČEMU JE PROBLEM, EVO ŠTA NAS ŽULJA	9
2. ŽIVOT SABOTAŽE	25
3. PITANJE	37
4. ČAROBNI MALI SUNĐER	57
5. BAČENI SMO U SVET	77
6. UTEMELJIVANJE ISTINE	99
7. TRI SABOTERA	117
8. VI	125
9. ONI DRUGI	143
10. ŽIVOT	163

11. VRH KOPLJA	183
12. PREUSMERAVANJE I IZLAZAK IZ SVEGA TOGA	201
13. KONAČNO MOŽETE DA PRESTANETE S TIM SRANJIMA, I TO STVARNO!	223
<i>O AUTORU</i>	237

1

**Evo u čemu je
problem, evo
šta nas žulja**

*Veći deo
vremena
provodite pod
kontrolom
autopilota.*

Jednom me je neko pitao: „Šta je u
srži svakog ljudskog bića?“

„Sranje“, odgovorio sam.

Usledili su nervozni trenuci tišine, zagledanje u cipele,
a potom i vrtlog uzbuđenih, nepovezanih pitanja.

Po svemu sudeći, očekivali su neki nju ejdž, metafizički
odgovor o nesputanom duhu drevnih šuma ili o
česticama zvezdane prašine pomešanih s vilinskim
prahom. Ali moj odgovor bio je (i ostao) nedvosmislen.
Iz mog ljudskog iskustva (da, i ja sam čovek isto kao i vi)
bilo je sasvim jasno, ako ostavimo po strani optimizam i
nadu, da sasvim drugačija zverka vreba ispod površine:
gomila, da tako kažem, sranja od dijaloga, nešto
ne baš naročito nadahnjujuće i utešno. Ne zlo niti
podlo ni opako, već nešto bliže cinizmu, sputavanju,
ponavljanju i na kraju potpuno neispunjavajuće.

Od one vrste koja podriva život. Koja
ga sabotira, da budem precizniji.

Ova knjižica, ovo malo štivo posvećeno je otkrivanju,
raskrinkavanju i transformisanju vaših sranja.
Onih koja vam neprestano sabotiraju život.

Zato, ako ste umorni, preopterećeni, nedovoljno
voljeni, onemogućeni, zaustavljeni, smoreni, slomljeni,

previše nervozni, nestrpljivi, nemirni, suviše analitični, nesamouvereni, isključeni, neinspirisani, ako ste na pogrešnom putu, ako idete u pogrešnom pravcu, ako ste nemilostivi, sumnjičavi, gnevni, isfrustrirani ili se prosto vrtite u krug, ja sam vaš čovek, a ovo je knjiga za vas.

Stvarno, vaša je! Nemojte je samo čitati, koristite je.

Pronađimo sad koren tog sranja i iskorenimo ga.

* * *

U prethodnoj knjizi (pod naslovom *Daj, ne smaraj se*) pisao sam o stalnom unutrašnjem monologu s kojim svi imamo posla. Kakofoniji mišljenja, zaključaka, argumenata, opravdanja, strahova i izgovora koji nam čegrću po glavi neprestano i svakog dana. Ponekad glasno, ponekad tiho, ali svejedno – uvek su tu. Vaš monolog je svlačionica u kojoj se pripremate za utakmicu svog života. Gde se smišljaju strategije i razrađuju taktike. U kojoj kujete planove za život i smrt.

Većina tih planova nikad ne ugleda svetlost dana. Posebno to važi za one dobre stvari i snove. Ubijate ih čim osvanu. U svojoj glavi.

Ljudi su tek nešto malo više od živog razgovora, od reči izgovorenih i onih

neizgovorenih. Dijaloga unutar tela. Vreće kostiju i kože koja toroče o svemu i svačemu, a ograničenja tog monologa i dijaloga su i ograničenja datog života. I tačka.

U najkraćem, ono ste o čemu govorite ili, bolje rečeno, vi ste *priroda* onoga o čemu govorite. Ako je za vas život pretežak, stvarno je pretežak! Zbrka dolazi otuda što mislite o životu na određen način, što mislite da izveštavate o onome što vidite i onome što ste već videli. Ali to, zapravo, nije tačno. U stvarnosti, kreirate iskustvo i doživljaj života u monologu i onda postupate u skladu s tim. I radite to sve vreme. Nikad (zaista nikad) ne postupate u skladu sa samim životom. Postupate prema sopstvenom *mišljenju* o životu. Zato on i predstavlja toliko različito iskustvo za svakog od nas.

Život prosto živi i postoji, a od vas zavisi kako ćete ga videti i kako ćete ga određivati. Imajte na umu, moraćete da živite s tim. I to se već dešava.

Osim toga, to nije ništa novo.

Filozofi poput Hansa-Georga Gadamera, Edmunda Huserla i Martina Hajdegera istraživali su važnost jezika i kako on oblikuje naše proživljeno iskustvo svega postojećeg. Osećanja koja imate

(ili njihov nedostatak) konstituisana su u jeziku. Govor, monolozi i dijalozi su vaš život i vidimo ga u najjačem svetlu u tim malim plesnim koracima kojima redovno ulazite u svet samosabotaže.

To možda zahteva malo vašeg radikalnog razmišljanja, ali na veoma stvaran način, vaše emocije i razgovori neprestano igraju tango, njišu se i zamahuju kroz život. Kao društvo postali smo naviknuti da podižemo emocije – da se osećamo srećnije, samopouzdanije, da osećamo jače i više šta god da je u pitanju – i sve to ne obraćajući pažnju na ono što oživljava ta stanja. To vas dijalog o vašem životu drži za gušu. Nije kriv prividno bedan život što prolazi kao i većina tog dijaloga blaženo neprimećen i zbog toga neistražen. Odvija se u pozadini.

Ova knjiga će rad koji smo započeli u *Daj, ne smaraj* se preneti na viši nivo. Konačno ćemo otkriti vaš lični brend monologa i objasnićemo zašto je izvor svega onoga što je trenutno sračkasto u vašem životu. U svakodnevnom životu uglavnom samo doživljavamo raspoloženja i emocije unutrašnjeg brbljanja, ne odvajajući vreme da odredimo šta nam ono stvarno govori. Zato, ako ste nekad poželeli da saznate šta to i zašto govorite sebi, i još konkretnije šta vodi i pokreće taj monolog... čitajte dalje.

Pre no što pomislite da upadam u kliše „pozitivnog razmišljanja“, hajde da nešto razjasnimo. Postoji dobar razlog što jednostavna promena monologa na: „Dobar sam“, „Pametan sam“, „Vole me“ i „Mogu ja to da postignem“ u cilju prevazilaženja sranja nije delotvorna baš za svakoga.

Problem s tim pristupom jeste što se ne obraća direktno onome što ne valja. Vi prosto ne možete da budete sredstvo ili način da prevaziđete ono što vam se ne sviđa. Ne možete da budete prečica celom procesu. Isto tako mogli biste da sakrivate mrtve bubašvabe pod tepih pre no što vam dođu prijatelji. Naravno, sve izgleda lepo, ali dobro znate u dubini duše da su mrtve bube i dalje tu. Kad počistimo negativne emocije pod tepih duše, duboko u sebi i dalje znamo *nešto drugo*. Nešto mnogo bliže istini. Kao da lažete sebe, ali ne verujete istinski u tu laž. Prevarantska igra.

Na ovim stranama zavirićemo pod taj tepih. Da bismo otkrili skrivene bubašvabe emocija i da vas oslobodimo, da pustimo vaše autentično biće da postoji umesto da se pretvara da postoji. Možete, naravno, promeniti emocionalno stanje „sprovođenjem“ procesa o kome sam govorio u svojoj prethodnoj knjizi, ali zajednički imenitelj za sve to je jezik.

Funkcionišemo tako da možemo da budemo samo jedno u datom trenutku u vremenu. Ne možete da budete gnevni i puni ljubavi istovremeno. Ili jedno ili drugo. Ne možete da opraštate i da budete ogorčeni, ili ravnodušni i tužni. U datom trenutku u vremenu, uvek ste samo jedno.

Pre no što zaronimo, hteo bih da kažem da su mi pojedinci skrenuli pažnju na to da nisam rekao dovoljno o sebi u prethodnoj knjizi i zato želim da to odmah ispravim.

Škotlandčanin sam. Sve s groznom klimom, teškim akcentom i ljubavlju prema kiltovima.

Volim da ohrabrujem, osnažujem i obogaćujem ljude. Želim da ljudima dam ono što bi im omogućilo da promene svoj život nabolje. Ne radim to govoreći im kako su krasni i sjajni, ni uveravajući ih da će jednog dana doploviti i njihov brod, niti im govorim da se sve dešava s razlogom, niti ponavljam one moderne, nju ejdž fore o prilagođavanju.

Govorim neuvijeno. Direktno. Gađam u čelo. Vi ste problem, a vi ste i rešenje!

(Usput, kad smo već kod toga, jednom mi je neko rekao da nisam čaj po svačijem ukusu. „Pa, čaj i nije svakom po ukusu“, odgovorio sam.)

Osim toga, nisam toliko arogantan i nadmen da mislim kako mogu da razrešim pitanja koja su mučila filozofe, naučnike, mudre i velike umove otkad postojimo, ali barem mogu da pokušam. Moja jedina namera je da donesem promenu jednoj jednoj osobi. Vama. I to je sve. Ako čitate ovo a usredsređeni ste na to kako se ovo može primeniti na vašu ženu, oca, šefa, rođake, ili na vaše bivše, potpuno promašujete suštinu.

Ova knjiga je o vama i ovo je knjiga za vas.

I to je sve.

Pa, šta je onda ova knjiga?!

Kao prvo, ova knjiga je kratak, snažan udarac vašem načinu razmišljanja. Nisam tu da vam dam sve odgovore. Odgovori će doći od vas samih. Uvek je tako. Ovo je katalizator i snabdeće vas pitanjima i pogledima na važne stvari. Zaškriće u vama, pokrenuće nešto i nateraće vas da pristupite životu na nov način.

Nadahnuće, motivacija, strastveno zanimanje i šta god drugo da tražite od života – sve to je u vama. To je bio slučaj ranije, to je slučaj sada, a tako će biti i ubuduće.

Veliki deo života koji želite predstavља preuzimanje vlasništva nad sopstvenim odlukama i izborima sad i u budućnosti. Ova knjiga je nalik putovanju ka samootkriću, promišljanju, otkrivanju i oživljavanju vaše prave prirode. Kad konačno budete razumeli odakle dolazite, daćete sebi bolju šansu da promenite tok života.

Pristupam ovoj knjizi s aspekta sopstvenog malog brenda *urbane filozofije*. Kažem filozofije jer ovo je upravo to, pogled na svet, tačka gledišta, ugao posmatranja onoga što znači biti živ i biti ljudsko biće, pokušaj da se probijemo kroz komplikacije, složenosti, strahove, i muke da dođemo do neke vrste redovne sreće i uspeha. Koristim reč *urbana* jer sam najveće životne lekcije savladao na mračnim i svetlim ulicama svog glazgovskog detinjstva na kojima su pravila bila jednostavna, a posledice kliničke.

Ovo je model koji sam stvorio. Proučio sam mnoge različite discipline i pristupe, dobro upoznao brojne filozofe, uzeo ono što je po mom mišljenju imalo smisla i počeo sam da kopam. Koristio sam ovaj model sa

svojim klijentima i otkrio da su monumentalne promene zaista moguće kad se damo na posao, kad se uputimo ka svojoj istinskoj prirodi. Došao sam do načina na koji možete da sagledate od čega ste sazdani, da razumete svoje samosabotaže tako da stignete do stvarnog puta za oslobađanje od košmara onoga što ste postali i da doživite slobodu da sebe steknete jednom zauvek. Da biste to postigli, možda ćete morati da se probijate kroz neke početne zbuđenosti i neslaganja. To je razumljivo. Imajte na umu da bi mnogo od onoga što ovde navodim moglo biti suprotno, kontraintuitivno načinu na koji trenutno vidite sebe. E u tome i jeste smisao!

Ova knjiga ima i nepristojnih reči. Ja ih volim. Unose živopisnost u inače pust pejzaž svakodnevnog govora. Ako ne možete da podnesete nekoliko psovki, e pa, onda se, hteo sam da kažem, ostavite ove knjige, ali dovraga, potrebno vam je ono što se spremam da kažem više nego većini drugih. Vežite se i čitajte.

Neka moje namere budu jasne: spremam se da vam prenesem znanje – stvarno, sočno znanje koje menja život – koje možete iskoristiti da mislite i smislite način da izađete iz ovog bokora zbuđenosti i samoporažavajućeg ponašanja u koje ste upali.

Kada kažem da mislite, ne govorim o onom bezubom zamišljanju, nazovirazmišljanju u koje odlutate dok na pumpi sipate benzin ili dok pravite omiljene sendviče s bananom i šunkom (ko to još jede?), već o svesnom, ciljanom i namernom bavljenju idejama. Pravo razmišljanje je ono što se može desiti kad se postojeća paradigma (sve što znate) prekine i dovede u pitanje.

Razmišljanje nije lako. To je vrsta umnog istezanja koje se traži kad ste doslovno *prisiljeni* da razmislite o nečemu drugom, o nečemu što još niste uzeli u razmatranje ili što ste u najboljem slučaju delimično razmotrili, i da potom uradite sve što je potrebno da to povežete sa svojim životom. Razmišljanje je prekid. Pravi proboj postaje dostupan kada prekinete automatske odgovore na ono što život donosi.

Martin Hajdeger je rekao: „Ono što nas najviše navodi na razmišljanje u ovim vremenima koja teraju na razmišljanje jeste činjenica da mi i dalje ne razmišljamo.“

Ne razmišljate. Eto. Rekao sam to.

Nije mi namera da se zagrcnete na sledećem velikodušnom gutljaju ledenog latea s pedeset

postoj kofeina, bez šećera, s cimetom, i nemasnim mlekom koji na slamku usisavate kao usisivač s novom kesom na punom gasu. Veoma malo vremena provodimo u stvarnom razmišljanju koje će biti inspiracija za novi život za nas, i ne, čitanje citata na *Instagramu* ne računa se kao razmišljanje.

Razmišljanje kojim ćete se pozabaviti čitajući ovu knjigu pomoći će vam da se razjasnite sebi.

Šta ćete da radite s tim? To zavisi od vas, ali ne bih vam savetovao da ama baš ništa ne preduzmete. Mogli biste, ne znam, da promenite život ili tako nešto.

Ali to se neće desiti samo od sebe. Ovo je vaš život i potrebno je da na njemu radite. Mogli biste vreme da potrošite dovodeći u pitanje ono što vam predlažem ili biste mogli da preispitate sebe na osnovu onoga što predlažem. Svaka od tih procedura daće neki ishod i dovešće do određenog rezultata. I sasvim je očigledno da će vas jedno od navedenog ostaviti s točkovima koji se vrte u mestu, a da će drugo voditi životnim promenama.

A one započinju buđenjem.

U svakodnevnom životu većim delom ste na autopilotu. Zato vam se dešava da promašite skretanje s auto-puta na putu do posla ili s posla do kuće. Zato ponavljate isti

niz radnji svakog jutra, perete zube, oblačite se, obuvate i uglavnom samo otaljavate život. Kao automat.

Ne dajete sve od sebe, nisu vam probuđeni potencijali, niste živi za ono što vas zaista usređuje niti se bavite onim stvarima koje menjaju život a zbog kojih sve i ima smisla.

Ono za šta mislite da je budnost u stvari je usnulost. Možda ćete se probuditi pred kraj tog postojanja, ali tada će verovatno biti prekasno za vas. Barem se za to probudite.

Može se desiti da dok budete čitali ovo bude potrebno da napravite oslobađajući skok i da raskinete lance usidrenosti u ono u šta trenutno verujete. To je u redu, ništa vam se neće desiti, nećete umreti. Usudite se da skočite.

Evo malog putokaza. Možda ćete u nekom trenutku poželeti da se probudite, da osvestite kako se bavite ovom knjigom. Da proverite kako stojite. Preporučio bih vam da taj proces podelite u delove da biste dali sebi vremena da izdestilujete, isflitirate ono što vam predlažem. Vodite beleške, zapisujte, podvlačite ono što mislite da treba podvući, i povremeno izronite