

Ektor Garsija
i Fransesk Miraljes

ikigai

Tajne Japana za dug
i srećan život





Naziv originala:

Héctor García (Kirai) &
Francesc Miralles

IKIGAI

Copyright © 2016 by Héctor
García and Francesc Miralles All
Rights Reserved.

For the illustrations © 2016,
Marisa Martínez

For the graphics © 2016, Flora
Buki

Translation rights arranged
by Sandra Bruna Agencia
Literaria, S.L

Translation Copyright © 2016
za srpsko izdanje Vulkan
izdavaštvo

ISBN 978-86-10-01815-8

Prevela Bojana Veselinović
Beograd, 2016.

Mom bratu Ajtoru, koji mi je
najčešće od svih govorio: „Brate,
ne znam šta ću sa svojim
životom!“

Ektor Garsija

Svim mojim bivšim, sadašnjim
i budućim prijateljima, jer mi
pružaju utočište i motivaciju na
mom životnom putu.

Fransesk Miraljes

Samo aktivan čovek želi da
živi sto godina.

Japanska izreka

Zagonetna reč

Put za stvaranje ove knjige otvorio se jedne kišovite noći u Tokiju, kada smo se nas dvojica našli u maloj taverni, kakvih u tom gradu ima na svakom koraku.

Obojica smo pre toga čitali radove onog drugog, ali nismo se lično poznavali, jer nas je delilo 10.000 kilometara, koliko iznosi razdaljina između Barselone i glavnog grada Japana. Pošto nas je povezao zajednički poznanik, sklopili smo prijateljstvo koje je iznedrilo ovu knjigu i koje će, po svoj prilici, trajati do kraja života.

Kada smo se sledeći put sreli, godinu dana kasnije, otišli smo u šetnju po parku u centru Tokija i započeli razgovor o zapadnjačkim psihološkim pravcima, pre svega o logoterapiji, odnosno, terapiji čiji je cilj pružanje pomoći u pronalaženju smisla života.

Primetili smo kako su ovu metodu, koju je utemeljio Viktor

Frankl, u poslednje vreme, bar u psihološkim ordinacijama, počele da potiskuju druge psihološke škole. A opet, ljudska bića i dalje tragaju za svrhom svojih postupaka i života. Postavljamo sebi pitanja kao što su:

- Kakva je svrha mog postojanja?
- Da li treba jednostavno da živim od danas do sutra, ili imam neki uzvišeniji zadatak?
- Zašto neki ljudi znaju šta hoće i žive punim plućima, dok drugi venu u vlastitoj konfuziji?

U jednom trenutku razgovora pomenuta je zagonetna reč: ikigai.

Ovaj japanski koncept, koji bi se mogao grubo prevesti kao radost zbog stalne zauzetosti, povezan je s logoterapijom, ali ide dalje od nje. I čini se da je on jedna od osnovnih tajni neverovatne dugovečnosti Japanaca, naročito stanovnika ostrva Okinava.

Tamo je broj ljudi starijih od sto godina 24,55 na 100.000 stanovnika, što je znatno više od svetskog proseka.

Mnogi koji su ispitivali zašto žitelji ovog ostrva na jugu Japana žive duže od stanovnika drugih krajeva sveta, veruju da objašnjenje, osim u ishrani, jednostavnom načinu života na otvorenom, zelenom čaju i suptropskoj klimi – prosečna temperatura slična je onoj na Havajima – leži u ikigaiju, kojim se rukovode u životu.

Kada smo počeli da istražujemo ovaj koncept, uvideli smo da, u oblasti popularne psihologije i ličnog razvoja, ne postoji nijedna knjiga koja se detaljnije bavi ovom filozofijom i nastoji da je približi Zapadu.

Da li je ikigai zaslužen za to što na Okinavi ima više stogodišnjaka nego bilo gde drugde? Na koji ih način on

inspiriše da ostanu aktivni do kraja života? U čemu je tajna dugog i srećnog života?

Proučavajući ovaj koncept, otkrili smo da na severu ovog japanskog ostrva postoji posebno mesto, naselje s 3.000 stanovnika, s najvišim indeksom dugovečnosti na svetu, zbog čega je dobilo ime „selo stogodišnjaka“.

Dogovorili smo se da na terenu ispitamo tajne japanskih stogodišnjaka, budući da su u Ogimiju, kako glasi pravo ime ovog naselja, stari ljudi aktivni i živahni do samog kraja života.

Posle godinu dana teorijskog istraživanja, opremljeni kamerama i diktafonima stigli smo u ovo selo, čiji stanovnici, osim što govore prajezikom, praktikuju animističku religiju u čijem je središtu Bunagaja, mitsko šumsko biće s dugom kosom.

Usled nerazvijene turističke infrastrukture, morali smo da

odsednemo u kući dvadeset kilometara udaljenoj od naselja. Čim smo ušli u selo, mogli smo da se uverimo u veliku gostoprimljivost meštana, koji su se sve vreme smejali i šalili na zelenim obroncima, navodnjavanim kristalno čistom vodom.

To je kraj gde se uzgaja najveći deo japanske šikuvase, okinavskog limuna kojem se pripisuju izuzetna antioksidativna svojstva.

Da li je u tome tajna dugovečnosti žitelja Ogimija? Ili je tajna u čistoj vodi u kojoj kuvaju čaj od moringe?

Što smo više razgovarali s najstarijim stanovnicima sela, to smo više uviđali da ključ nije samo u moćnim plodovima prirode, već i u neverovatnoj radosti kojom zrače meštani Ogimija i koja ih vodi kroz dug, srećan život.

Opet je reč o misterioznom ikigaiju.

Ali u čemu se on sastoji? Kako se može postići?

Ne možemo da se načudimo tome što se raj dugovečnih nalazi baš na Okinavi, gde je krajem Drugog svetskog rata stradalo 200.000 nevinih ljudi.

Umesto da budu kivni na neprijatelje, stanovnici Okinave rukovode se lokalnom izrekom ichariba chode, što u prevodu znači ophodi se prema svakome kao da ti je prijatelj, makar ga sreo prvi put u životu.

Jedna od tajni žitelja Ogimija upravo je osećaj pripadnosti zajednici. Oni od malih nogu praktikuju yuimaaru, udruženi rad, što znači da pomažu jedni drugima.

Negovanje prijateljstava, lagana ishrana, odgovarajući odmor i umerena fizička aktivnost svakako čine deo

jednačine zdravlja, ali za joie de vivre, životnu radost zahvaljujući kojoj dočekuju i ispraćaju jednu godinu za drugom i slave svaki novi dan, najzaslužniji je ikigai svakog pojedinca.

Cilj ove knjige jeste da vas upozna s tajnama japanskih stogodišnjaka za zdrav i srećan život i pruži vam mogućnost da otkrijete svoj lični ikigai.

Osoba koja pronade svoj ikigai ima sve što joj je potrebno za dug životni put ispunjen radošću.

Srećan put!

Ektor Garsija (Kirai) i
Fransesk Miraljes

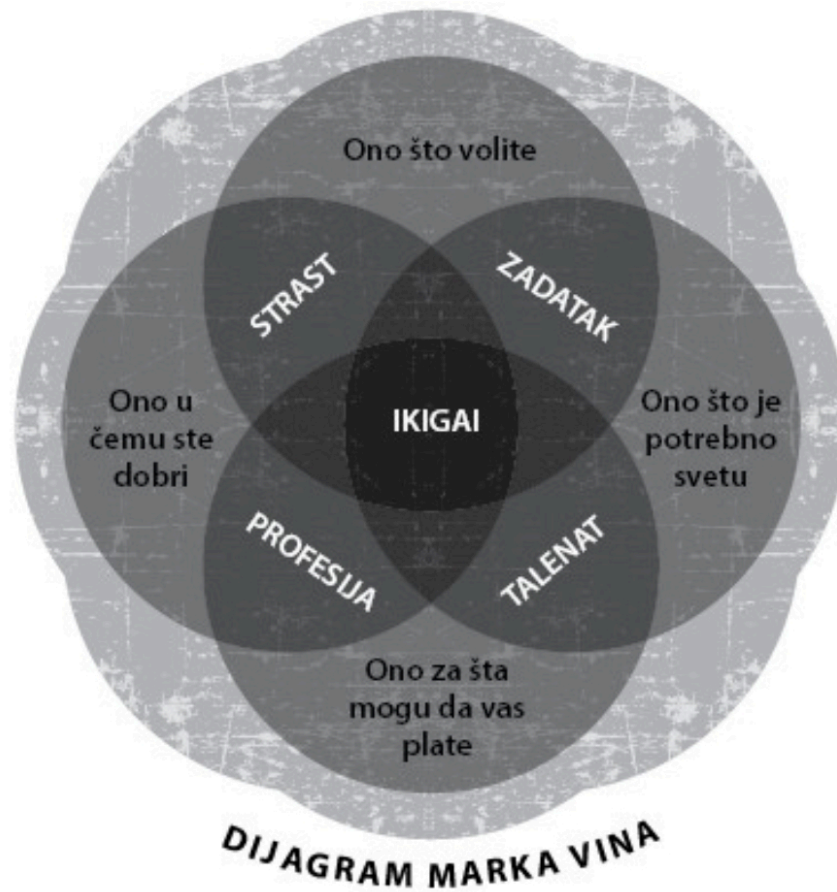
FILOZOFIJA IKIGAI

Kako da u starosti ostanemo
mladi

Šta je razlog vašeg
postojanja?

Japanci smatraju da svako ima svoj ikigai, što bi neki francuski filozof verovatno preveo kao *raison d'être**. Neki su pronašli svoj ikigai i svesni su ga, dok ga drugi nose u sebi, ali još tragaju za njim.

Ikigai je skriven duboko u nama, pa je, da bismo do njega došli, neophodno da strpljivo istražujemo dubine svog bića. Kako kažu žitelji Okinave, ostrva s najvećim brojem stogodišnjaka srazmerno broju stanovnika, ikigai je razlog zbog kojeg ustajemo ujutro.



Nemojte prestati da radite

Kada čovek ima jasno definisan ikigai, kada ima veliku strast, njegov život je ispunjen i srećan i ima svrhu. Zadatak ove knjige jeste da vam pomogne da pronađete svoj ikigai, kao i da vas upozna s ključnim postavkama japanske filozofije koja omogućava dugotrajno zdravlje tela, uma i duha.

One koji neko vreme provedu u Japanu iznenadi kada vide koliko ljudi ostaju aktivni i pošto odu u penziju. Veliki broj Japanaca nikada se u potpunosti ne penzioniše, već nastavljaju da rade ono što vole, ukoliko im zdravlje to dozvoljava.

Zanimljivo je da u japanskom jeziku ne postoji reč penzionisati se u značenju zauvek prestati da se radi, kao što je to slučaj na Zapadu. Kako kaže Den Bjutner, novinar Nešenel džiografika koji odlično poznaje Zemlju izlazećeg sunca, imati osećaj svrhe u životu veoma je značajno u ovoj kulturi, pa im je naš koncept penzionisanja nepoznat.

Ostrvo (maltene) večne mladosti

Pojedine studije o dugovečnosti pokazuju da su život u zajednici i jasno osvešćeni ikigai ako ne

važniji, onda bar podjednako važni kao zdrava ishrana. Koncept koji ćemo ispitati u ovoj knjizi posebno je ukorenjen na Okinavi, u tzv. plavim zonama, područjima čiji su stanovnici najdugovečniji.

Na ovom ostrvu ima više osoba starijih od 100 godina na 100.000 stanovnika nego u bilo kom drugom delu sveta. Do sada sprovedena medicinska istraživanja otkrivaju nam zanimljive podatke u vezi s karakteristikama ovih izuzetnih ljudi:

- Osim što žive duže od ostatka svetskog stanovništva, ređe boluju od hroničnih bolesti kao što su rak i srčane tegobe, a ređe ih pogađaju i upalne bolesti.
- Veliki broj tamošnjih stogodišnjaka poseduje zavidan nivo aktivnosti i zdravlja, koji je nezamisliv za starije stanovništvo drugih područja.
- U njihovoj krvi ima manje slobodnih radikala, odgovornih

za starenje ćelija, a to se duguje tradiciji ispijanja ćaja i obićaju da se jede samo dok se ne postigne 80 odsto sitosti.

- Simptomi menopauze su blaži i, uopšteno gledano, i muškarci i žene zadržavaju visok nivo polnih hormona do poodmaklih godina.
- Broj slućajeva demencije takode je znatno manji u odnosu na svetski prosek.

U tekstu ćemo posvetiti paźnju svim navedenim aspektima, ali vaźno je naglasiti da naućnici istiću da su dobro zdravlje i dugovećnost stanovnika Okinave prevashodno rezultat njihovog ikigai odnosa prema životu, koji daje dublji smisao svakom pojedinaćnom danu.

GRAFIĆKI SIMBOLI IKIGAIJA

Ikigai se piše 生き甲斐, gde 生き znaći život, dok 甲斐 znaći vredi truda. 甲斐 se dalje moźe razloźiti na 甲, što moźe da oznaćava oklop, broj jedan, prednjaćiti (biti

na čelu bitke, neko ko preuzima inicijativu i vodstvo), i na 斐, što se može prevesti kao elegantan, lep.

Pet plavih zona

Tako se nazivaju područja za koja su naučnici i demografi utvrdili da imaju veliki broj izuzetno dugovečnih ljudi. Među njima, na prvom mestu je Okinava, u Japanu, gde je posebno veliki broj žena koje dugo žive – i koje ne boluju ni od kakve bolesti.

U pet oblasti koje je Bjutner analizirao u svojoj knjizi Plave zone spadaju:

1. Okinava, Japan (naročito severni deo ostrva). Njihova ishrana podrazumeva mnogo povrća i tofu. Jedu manje obroke. Osim filozofije ikigai, za njihovu dugovečnost značajan je i koncept moai (grupa bliskih prijatelja), o čemu ćemo detaljnije pisati u nastavku.

2. Sardinija, Italija (naročito okruzi Nuoro i Oljastra). Konzumiraju mnogo povrća i vina. Članovi zajednice tesno su povezani, što veoma utiče na očekivani životni vek.
3. Loma Linda, Kalifornija. Naučnici su proučavali grupu adventista sedmog dana (subotari) koji su među najdugovečnijim stanovnicima Sjedinjenih Američkih Država.
4. Poluostrvo Nikoja, Kostarika. Veliki broj stanovnika ovog poluostrva živi duže od devedeset godina i odlikuje se izuzetnom vitalnošću. Stari ljudi uglavnom ustaju u 5.30 da bi učestvovali u radovima u polju, koje obavljaju bez većih poteškoća.
5. Ikarija, Grčka. Svaki treći stanovnik ovog ostrva, koje se nalazi blizu turske obale, ima više od devedeset godina (u Španiji, na primer, broj devedesetogodišnjaka ne prelazi jedan odsto), zbog čega ga mnogi nazivaju „ostrvom dugovečnosti“.

Čini se da je tajna u načinu života koji postoji još od 500. godine pre nove ere.

Analiziraćemo neke od faktora koji su zajednički ovim zonama, a po svemu sudeći, od presudnog su značaja za dug život, i usredsredićemo se, pre svega, na Okinavu, gde se nalazi tzv. selo stogodišnjaka, kojem je posvećen veliki deo naše studije. Međutim, pre svega, želimo da ukažemo na zanimljivu činjenicu da su tri od pomenutih pet područja ostrva, koja u načelu imaju manje resursa, pa su članovi zajednice upućeni jedni na druge i zavise od međusobne pomoći.

Nužnost uzajamnog pomaganja za mnoge predstavlja dovoljno snažan ikigai da idu dalje.

Prema mišljenju naučnika koji su upoređivali načine života u navedenih pet plavih zona, ključ za dug život čine ishrana, fizička

aktivnost, svrha u životu (ikigai) i društvene veze, odnosno, veliki broj prijatelja i dobri porodični odnosi.

Ove zajednice umeju da rasporede vreme i na taj način smanjuju stres, ne jedu mnogo mesa i industrijski prerađene hrane i umereno konzumiraju alkohol.

Fizičke aktivnosti kojima se bave nisu intenzivne, ali oni se kreću svakog dana, makar to bila samo šetnja ili lagani rad u bašti. Stanovnici plavih zona daju prednost pešačenju u odnosu na vožnju automobilom. Za sve ove zajednice karakteristično je bavljenje baštovanstvom, koje zahteva svakodnevnu fizičku aktivnost, ali blažeg intenziteta.

Tajna 80 odsto

Jedna od najpopularnijih izreka na Okinavi jeste hara hachi bu, koja se izgovara pre ili posle jela,

a znači otprilike stomak do 80 odsto. Od davnina se s generacije na generaciju prenosi mudra preporuka da se ne treba prejedati. Zbog tog razloga žitelji Okinave prestaju da jedu kada osete da im je želudac pun 80 odsto, umesto da jedu dok ne osete sitost, čime se umara organizam, ubrzava oksidacija u ćelijama i produžava varenje.

Možda je upravo ova jednostavna činjenica jedna od tajni dugovečnosti Okinavljana.

Njihova ishrana zasniva se na tofuu, slatkom krompiru, ribi (tri puta nedeljno) i velikoj količini povrća (300 grama dnevno). U poglavlju posvećenom ishrani videćemo koje sve zdrave namirnice s antioksidativnim dejstvom konzumiraju.

Važan je i način serviranja hrane. Zahvaljujući tome što je dele na manje porcije, Japanci obično jedu manje. Zbog tog

a znači otprilike stomak do 80 odsto. Od davnina se s generacije na generaciju prenosi mudra preporuka da se ne treba prejedati. Zbog tog razloga žitelji Okinave prestaju da jedu kada osete da im je želudac pun 80 odsto, umesto da jedu dok ne osete sitost, čime se umara organizam, ubrzava oksidacija u ćelijama i produžava varenje.

Možda je upravo ova jednostavna činjenica jedna od tajni dugovečnosti Okinavljana.

Njihova ishrana zasniva se na tofuu, slatkom krompiru, ribi (tri puta nedeljno) i velikoj količini povrća (300 grama dnevno). U poglavlju posvećenom ishrani videćemo koje sve zdrave namirnice s antioksidativnim dejstvom konzumiraju.

Važan je i način serviranja hrane. Zahvaljujući tome što je dele na manje porcije, Japanci obično jedu manje. Zbog tog

razloga zapadnjaci koji se nađu u Japanu često smršaju ili zadrže vitku figuru.

Novije nutricionističke studije pokazale su da dnevni unos kalorija na Okinavi iznosi oko 1800–1900 i da indeks telesne mase varira između 18 i 22, dok je u Sjedinjenim Američkim Državama prosek 26 ili 27.

Moai: društvene veze kao preduslov za dug život

Stvaranje čvrstih veza unutar lokalne zajednice jedna je od tradicija na Okinavi, kao i u Kagošimi. Moai je neformalna grupa ljudi koji imaju zajednička interesovanja i uzajamno se pomažu. Kod mnogih ljudi služenje zajednici s vremenom postaje jedan od njihovih ikigaija.

Prvi moai nastali su iz nužde u teškim vremenima, kada su se zemljoradnici udruživali da bi

razmenjivali informacije o boljim načinima uzgajanja, kao i da bi pomagali jedni drugima u godinama loših setvi i berbi.

Članovi moaija moraju svakog meseca da uplaćuju određenu sumu novca. Te uplate omogućavaju im da učestvuju na okupljanjima, večerama, partijama goa ili šogija (japanski šah), odnosno, da uživaju u bilo kakvoj zajedničkoj aktivnosti.

Sakupljeni novac troši se na aktivnosti, a ako se stvori višak, članovi (na smenu) dobijaju unapred utvrđenu sumu. Na primer, ako uplaćujete 5.000 jena mesečno, za dve godine možete dobiti 50.000 jena (ovo je jedan vid štednje, uz pomoć drugih), za dve godine i jedan mesec neko drugi iz vašeg moaija dobiće 50.000 jena i tako redom.

Pripadnost moaiju doprinosi održavanju emotivne i ekonomske ravnoteže. Ako neko iz grupe

zapadne u finansijske poteškoće, može se ubrzati „isplata“ grupne uštedevine. Računovodstvena pravila variraju od jednog do drugog moaija i u skladu s ekonomskim mogućnostima.

Prihodi i rashodi grupe beleže se u knjižici koja se naziva moaičo.

Osećanje pripadnosti i uzajamno pomaganje pojedincu pruža sigurnost i doprinosi produženju životnog veka.

Posle ovog kratkog uvoda u teme koje ćemo obraditi, analiziraćemo pojedine uzroke preranog starenja u savremenom svetu, a potom ćemo se dotaći različitih faktora povezanih sa ikigaijem.

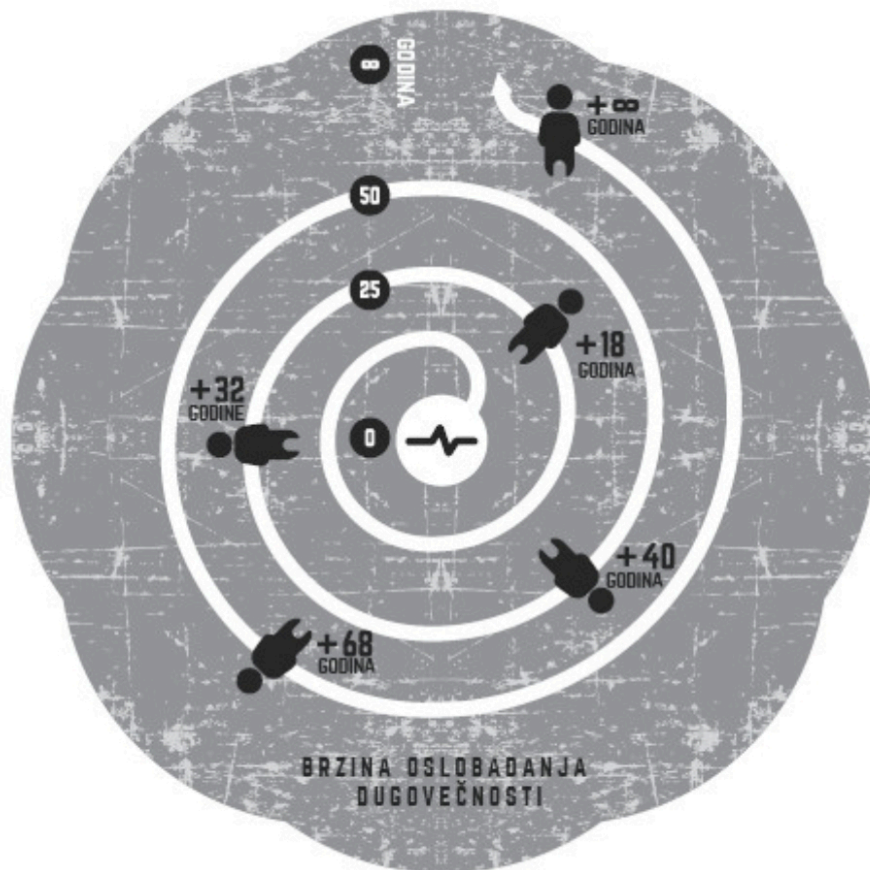
* Razlog, smisao postojanja.
(Prim. prev.)

USPORAVANJE PROCESA STARENJA

Svakodnevnini faktori koji
obezbeđuju dug i srećan
životni put

Brzina oslobađanja dugovečnosti

U poslednjih nešto više od
jednog veka, životni vek se svake
godine produžavao u proseku za
0,3 godine. Šta bi se dogodilo kada
bi tehnološki razvoj omogućio da
se očekivani životni vek godišnje
produžava za jednu godinu?
Teoretski, postali bismo biološki
besmrtni, jer bismo u tom
trenutku dostigli „brzinu
oslobađanja dugovečnosti“**.



Istraživači budućnosti poput Reja Kurcvajla i Obrija di Greja optimisti su i smatraju da ćemo brzinu oslobađanja postići već za nekoliko decenija. Drugi naučnici nisu toliko optimistični i predviđaju da ćemo doći do maksimuma starosti koji, ma kakva tehnologija da nam bude na raspolaganju, nećemo moći da nadmašimo.

Sa stanovišta biologije, na primer, sposobnost regenerisanja naših ćelija takva je da teško da

može obezbediti životni vek duži od sto dvadeset godina.

Aktivan um, mlado telo

Ima mnogo mudrosti u poznatoj izreci u zdravom telu, zdrav duh: ona nas podseća da su um i telo podjednako važni i da je zdravlje jednog tesno povezano s drugim. Mnogo dokaza govori u prilog tome da je jedan od osnovnih faktora za očuvanje mladosti aktivan i fleksibilan um, spreman da stalno uči.

Mladalački um podstiče pojedinca da traga za zdravim načinom života koji će odložiti starenje.

Kao što nedostatak fizičke aktivnosti loše utiče na telo i raspoloženje, tako se i nedostatak mentalne aktivnosti negativno odražava na pojedinca, budući da izaziva gubitak neurona i slabljenje neuronskih veza, a

samim tim i smanjenje sposobnosti reagovanja.

Zato je gimnastika mozga veoma važna.

Šlomo Breznic, jedan od pionira u oblasti promovisanja mentalnih vežbi, tvrdi da je mozgu neophodno mnogo stimulacije da bi ostao u formi:

Postoji raskorak između onoga što je dobro za čoveka i onoga što on voli da radi. Jer ljudi, pre svega oni stariji, vole da obavljaju stvari na način na koji su navikli. Problem je u tome što kada mozak razvije čvrsto ustaljene obrasce, više nema potrebu za razmišljanjem. Sve se obavlja automatski, na brz i efikasan, pa čak i isplativ način. Zbog toga smo skloni da se pridržavamo navika, a jedini način da ih razbijemo jeste da mozak suočimo s novim informacijama – izjavio je Breznic u razgovoru s Eduardom

Punsetom u naučno-popularnoj emisiji Redes.

Kada mu se predstave nove informacije, mozak stvara nove veze i revitalizuje se. Zato je važno izlagati se promenama, uprkos tome što izlazak iz ustaljenih okvira povećava nivo stresa.

Efekti mentalnog treninga naučno su potvrđeni, a Breznic ih smatra blagotvornim na više nivoa: Treniranje mozga započinjemo nekim zadatkom s kojim se srećemo prvi put. Čini nam se teško, ali pošto učimo, trening funkcioniše. Sledeći put shvatamo da nam je lakše, da više nije tako težak, jer ga obavljamo sve bolje i bolje. Efekat na stanje duha pojedinca je fantastičan. Reč je o transformaciji koja ne utiče samo na rezultate koje pojedinac postiže, već i na to kako on doživljava samog sebe.

Pomenuti Breznicov „mentalni trening“ može zvučati pomalo komplikovano, ali dovoljna je i društvena interakcija s drugim starijim osobama, na primer, kroz neku igru, da se predupredi depresija do koje može dovesti usamljenost, a na taj način obezbeđuju se i novi stimulusi.

Neuroni počinju da stare već od dvadesete godine, ali taj proces usporavaju intelektualni rad, radoznalost i želja za učenjem. Suočavanje s novim situacijama i svakodnevno učenje novih stvari, po svemu sudeći, od vitalnog su značaja za odlaganje mentalnog starenja. Što je naš stav u ovom pogledu pozitivniji, to su veće dobrobiti po naš duh.

**Stres: glavni osumnjičeni za
ubistvo dugovečnosti**

Mnogi ljudi izgledaju starije nego što jesu. Proučavanjem uzroka prevremenog starenja utvrđen je veliki uticaj stresa, jer se u kriznim periodima telo više troši. Posle podrobnog izučavanja ovog degenerativnog procesa, Američki institut za stres došao je do zaključka da je većina zdravstvenih problema posledica stresa.

U tom smislu, Univerzitetska klinika u Hajdelbergu sprovela je istraživanje u okviru kojeg je s mladim lekarom obavljen razgovor za posao, koji je sam po sebi uvek stresan, a tom prilikom bio je utoliko stresniji, jer je lekar morao pola sata da odgovara na komplikovana matematička pitanja.

Posle razgovora uzeli su mu krv i dali je na analizu. Otkriveno je da su antitela reagovala na stres isto kao što bi reagovala na patogene agense – aktivacijom

proteina koji pokreću imunološki odgovor. Problem leži u tome što se na taj način ne samo neutrališu štetni agensi već se oštećuju i zdrave ćelije, zbog čega one ostare pre vremena.

Slično istraživanje obavljeno je 2004. na Kalifornijskom univerzitetu, kada su prikupljeni podaci i uzorci od trideset devet žena koje su bile pod velikim stresom, jer su im deca bila bolesna. Kasnije su oni upoređeni s podacima i uzorcima dobijenim od žena koje su bile sličnog profila, ali su im deca bila zdrava i nisu bile izložene stresu.

Tom prilikom ustanovljeno je da stres podstiče starenje ćelija, jer modifikuje telomere^{***} u ćelijama. U takvoj situaciji telomere postaju slabije, čime se remeti obnavljanje ćelija u kojem aktivno učestvuju.

Studija je pokazala da što je stres veći, to je veći degenerativni

efekat na ćelije.

Kako funkcioniše stres?

Veliki broj ljudi danas živi frenetičnim ritmom i u uslovima gotovo neprestanog nadmetanja. U takvim okolnostima prirodni odgovor je stres, čiji je okidač podražaj koji telo prepoznaje kao potencijalno opasan ili komplikovan.

Ova reakcija je a priori korisna po organizam, jer omogućava preživljavanje u opasnim situacijama. Ljudska bića su, tokom svoje evolucije, koristila ovaj odgovor da bi se borila s preprekama i bežala od grabljivica.

Poruka upozorenja govori neuronima da treba da aktiviraju hipofizu, koja luči kortikotropin – oslobađajući hormon koji se raznosi po telu putem simpatičkog sistema. Posle toga aktivira se nadbubrežna žlezda,

koja luči adrenalin i kortizol. Adrenalin ubrzava disanje i broj otkucaja srca i priprema mišiće za akciju, odnosno, priprema telo za brzo reagovanje na potencijalnu opasnost.

Kortizol, s druge strane, povećava nivo glukoze u krvi i dopamina, koji nam daju energiju da se suprotstavimo izazovu.

PEĆINSKI ČOVEK

SAVREMENI ČOVEK

Veći deo vremena bio je opušten.

Veći deo vremena radi i strepi od pretnji.

Stres je osećao samo u određenim situacijama.

Dvadeset četiri sata je konektovan i iščekuje obaveštenja preko mobilnog telefona.

Pretnje su bile stvarne: grabljivice su mogle vrlo lako da ga liše života.

Pozive na mobilni telefon ili obaveštenja o novom mejlu

mozak povezuje s pretnjom grabljivice.

Visoki nivoi kortizola i adrenalina u trenucima opasnosti služili su za očuvanje zdravlja.

Organizam je neprestano na udaru povišenog nivoa kortizola.

Kada su svedeni na razumnu meru, ovi procesi su korisni, jer nam pomažu da se nosimo sa svakodnevnim izazovima. Međutim, stres kojem je čovek danas izložen evidentno je štetan.

Dugotrajni stres je degenerativni proces, budući da konstantno stanje uzbune utiče na neurone odgovorne za pamćenje i izaziva inhibiciju lučenja određenih hormona, čiji nedostatak može uzrokovati depresiju. Može, takođe, dovesti do sporednih efekata kao što su razdražljivost, nesanica i anksioznost, kao i do povišenog krvnog pritiska.

Dakle, iako izazovi pozitivno deluju na um i telo, jer se tako održava njihova aktivnost, treba izbegavati suvišni, kontinuirani stres da bi se sprečilo prevremeno starenje tela.

JAPANSKE PREPORUKE ZA UBLAŽAVANJE STRESA

- Trebalo bi da se kupate duže nego što je uobičajeno i da slušate muziku za vreme opuštanja. Postoje soli za kupanje koje ublažavaju bolove i napetost u mišićima.
- Radni sto, kuća, soba i sve oko vas treba da bude čisto i uredno. Ako ste pod stresom, možda bi prvo trebalo da raspremite prostor oko sebe.
- Radite vežbe, istežite se i duboko dišite.
- Ishrana treba da bude uravnotežena.
- Masirajte glavu prstima.
- Praktikuju meditaciju bilo kog tipa. Preporučuje se odlazak u hram i meditiranje u grupi, jer je

verovatnije da ćete tako duže meditirati nego kada to radite sami.

Svesno smanjene stresa

Bilo da je pretnja koju opaža naš um realna ili ne, stres je stanje koje je lako prepoznati, jer se, osim što izaziva anksioznost, ispoljava izrazito psihosomatski i utiče na brojne delove tela, od sistema za varenje do kože.

Zato je važno sprečiti ga da bi se izbegli njegovi štetni uticaji. Jedna od metoda za prevenciju stresa koju preporučuje veliki broj stručnjaka jeste praktikovanje usredsređenosti, tj. umeća življenja sada i ovde (mindfulness).

Ovaj program za smanjenje stresa zasniva se na usredsređenosti na nas same: važno je da obratimo pažnju na sopstvene reakcije, ma koliko one bile uobičajene, da bismo ih postali-

potpuno svesni. Na taj način povezujemo se sa sadašnjim trenutkom i predupređujemo nekontrolisane misli.

Moramo da naučimo da isključimo automatskog pilota na kojeg se oslanjamo i zbog kojeg se neprestano vrtimo ukrug. Svi mi poznajemo nekoga ko istovremeno jede i gleda nešto na telefonu ili čita neki dokument. Ako bismo ga pitali da li je u tortilji koju je pojeo bilo luka, ne bi znao da nam odgovori – kazao je u jednom intervjuu Roberto Alsibar, koji je, pošto je iskusio veoma ozbiljne simptome stresa usled bolesti, odlučio da napusti svoj užurbani način života i postane profesor umeća življenja sada i ovde.

Jedan od načina da se postigne stanje usredsređenosti jeste meditacija, koja nam pomaže da odaberemo koje ćemo spoljašnje nadražaje pustiti u

svoje telo, a koje nećemo. Ono se, takode, može postići vežbama disanja, jogom i istraživanjem tela.

Andres Martin, autor knjige Vlastitim putem – uživaj u životu bez stresa, izjavio je u jednom intervjuu da tehniku usredsređivanja treba koristiti u sledećim situacijama:

- Kad se probudimo, dok ne ustanemo iz kreveta.
- Kada se spremamo da izađemo iz kuće.
- Kada idemo iz jednog mesta u drugo, bez obzira na to da li idemo pešice ili prevoznim sredstvom.
- U trenucima iščekivanja.
- Između dva različita zadatka.
- Kada zastanemo da nešto popijemo ili pojedemo.
- Dok radimo vežbe.
- Dok obavljamo rutinske kućne poslove.
- Kad se odmaramo i kad odemo na spavanje.

Savladavanje ove tehnike iziskuje postepen trening, ali vežbom se postiže potpuna pažnja, koja ublažava stres i, samim tim, produžava život.

Blagi stres dobar je za zdravlje

Dok je dugotrajan i intenzivan stres poznat neprijatelj dugovečnosti i zdravlja, kako fizičkog tako i mentalnog, pokazalo se da je nizak nivo stresa koristan po pojedinca.

Hauard Fridman, profesor Kalifornijskog univerziteta, svojom studijom dokazao je pozitivan uticaj kontrolisanog stresa.

Prateći razvoj ispitanika više od dvadeset godina, uvideo je da osobe koje su izložene blagom stresu, hvataju se u koštac sa izazovima i predano rade da bi postigle uspeh – žive duže od onih

koje odaberu mirniji način života i rano odu u penziju.

Fridman je, shodno tome, zaključio da je stres u malim dozama pozitivan, jer oni koji žive u blagom stresu obično imaju zdravije navike, manje puše i ređe konzumiraju alkohol, zaključak je koji je ovaj istraživač doneo po završetku studije.

Zato ne iznenađuje što većina ljudi starijih od sto godina koje ćete upoznati putem ove knjige, pominje kako su intenzivno radili do duboke starosti.

Sedentarnost, neprijatelj mladosti

Sedentarnost, koja sve više uzima maha, naročito na Zapadu, pogoduje razvoju brojnih bolesti, među kojima su povišen krvni pritisak i gojaznost, što utiče na dužinu životnog veka pojedinca.

Sedeći način života podrazumeva vrlo malo fizičke aktivnosti, i to ne samo kada je reč o bavljenju sportom već i u svakodnevnim navikama.

Predugo sedenje na poslu i kod kuće, osim što smanjuje mišićni tonus i kapacitet pluća, takode, uzrokuje povećanje apetita i smanjenje volje za obavljanjem motivacijskih aktivnosti.

Upravo zbog toga sedentarnost pogoduje razvoju hipertenzije, poremećaja u ishrani, bolesti srca i krvnih sudova, osteoporoze, pa čak i pojedinih oblika raka.

To su potvrdile i nedavne studije koje su otkrile vezu između sedentarnosti i progresivnih anomalija telomera u ćelijama imunološkog sistema, a te anomalije ubrzavaju starenje ćelija i, samim tim, čitavog organizma.

Ovaj problem javlja se u svim fazama života, ne samo kod odraslih. Deca koja veći deo vremena provode sedeći, izrazito su sklona gojaznosti i zdravstvenim problemima i rizicima koje ona podrazumeva.

Zbog tog razloga važno je još od malih nogu voditi aktivan i zdrav život.

Borba protiv sedentarnosti je jednostavna: dovoljno je unošenje nekoliko promena u svakodnevne navike i malo volje. Aktivniji način života, koji nam može pomoći da se podmladimo i spolja i iznutra, možemo postići dodavanjem nekoliko sastojaka našoj svakodnevici:

- Pešačite do posla ili iz čistog zadovoljstva, bar dvadeset minuta dnevno.
- Penjite se pešice umesto liftom ili pokretnim stepenicama – to, između ostalog, pozitivno utiče

na držanje tela, mišiće i sistem za disanje.

- Bavite se nekim hobijem ili društvenim aktivnostima da ne biste provodili previše vremena ispred televizora.
- Grickalice zamenite voćem, jer ćete time istovremeno utoliti želju za grickanjem i uneti hranljive sastojke neophodne organizmu.
- Spavajte samo onoliko koliko vam je potrebno. To bi trebalo da bude između sedam i devet sati, jer ako spavamo duže, obično zapadamo u letargiju.
- Igrajte se s decom i kućnim ljubimcima ili se bavite nekim sportom, jer se na taj način, osim što se zateže telo, podstiče mentalna aktivnost i jača samopouzdanje.
- Obratite pažnju na svakodnevne navike da biste ustanovili koje su loše i zamenili ih pozitivnijim.

Uvođenjem ovih sitnih promena možemo podmladiti telo i duh i produžiti očekivani životni vek.

Starost se manifestuje na koži

Iako starimo i spolja i iznutra, fizički i mentalno, jedan od osnovnih faktora koji nam otkrivaju starost neke osobe jeste njena koža. Koža pokriva telo, omogućava nam da pravimo izraze lica i može promeniti boju i teksturu usled nekog sistemskog procesa u organizmu.

Starenje je prirodan proces koji se ne može izbeći, ali se mogu ublažiti ili odložiti njegovi simptomi, a moguće je čak i podmladiti se.

Da bismo mogli da utičemo na proces starenja, nužno je da znamo kako do njega dolazi i zašto. Klinika Tomaseti, specijalizovana za medicinske tretmane protiv starenja, objašnjava kako dolazi do starenja kože.

Koža se neprestano obnavlja zamenom starijih ćelija novim. Ovaj proces usporava se posle dvadeset pete godine i postaje podložniji uticajima faktora sredine. U zreloom dobu na koži počinju da se manifestuju znaci starenja. Linije postaju naglašenije i pojavljuju se pege.

Ipak, ne stare svi istom brzinom, a faktori koji na to utiču nisu samo sredinski, već i genetski.

BELA LEPOTA

Bela koža nadoknađuje sedam nedostataka, bio bi doslovan prevod stare japanske poslovice, koja bi se mogla protumačiti kao čak i ružna žena lepa je ako svoje nedostatke maskira belom kožom.

U Japanu od davnina vlada verovanje da što je koža belja, to je lepša.

Gejše, koje se smatraju japanskim idealom lepote, boje lice u izrazito belu boju, toliko

belu da ljudi sa zapada, kada vide gejšu, imaju osećaj da su ugledali duha.

U japanskoj kozmetičkoj industriji postoji veliki izbor proizvoda za izbeljivanje kože obuhvaćenih nazivom kozmetika bihaku (美白, gde bi 美 znači lepota, a haku 白 bela). Ova kozmetika pravi je fenomen ne samo u Japanu već i u još nekim zemljama, recimo, Južnoj Koreji, kao i u pojedinim područjima Kine, kao što su Šangaj i Tajvan.

U Japanu se leti često mogu videti ljudi kako šetaju sa suncobranom u ruci, a neki čak nose i rukavice da bi zaštitili ruke od sunca. Japanke veoma vode računa o tome da se ne izlažu ultraljubičastim zracima, koji uzrokuju starenje kože. Možda u tome leži objašnjenje zašto, prema podacima Svetskog fonda za istraživanje raka, Japan spada

u zemlje s najmanjim brojem obolelih od raka kože.

Zanimljivo je da većina kozmetičkih proizvoda sadrži komponente za zaštitu od ultraljubičastog zračenja.

Sunce je glavni uzrok preranog starenja, jer podstiče melanocyte, ćelije koje stvaraju melanin, da pojačaju proizvodnju ovog pigmenta. Sunce, takođe, doprinosi fragmentaciji dermisa i stvaranju linija i bora. Osim toga, ultraljubičasta svetlost može da ošteti ćelije i uzrokuje rak kože.

Evo nekoliko saveta kako možete da produžite mladost kože:

1. Leti i uvek kada ste duže od sat vremena direktno izloženi sunčevoj svetlosti, koristite sredstva za zaštitu od sunca.
2. Pijte dva litra tečnosti dnevno da bi koža bila odgovarajuće hidrirana.

3. Izbegavajte previše slanu i začinjenu hranu, jer takva hrana obično isušuje kožu.
4. Nemojte stalno da se mrštite i nabirate nos. Ljudi koji su konstantno ljuti brže ostare, i spolja i iznutra.
5. Perite kožu čistom vodom, naročito pre nego što odete na spavanje.
6. Spavajte dovoljno.

Najbolje čuvana tajna manekenki

Većina manekenki pre modne revije obavezno spava devet ili deset sati. Zahvaljujući tome, koža im je glatkija i zategnutija i dobija sjajniji i zdraviji ton.

Medicina je dokazala da je dobar san od suštinskog značaja za usporavanje procesa starenja, između ostalog, zbog toga što, dok spavamo, proizvodimo melatonin, hormon koji prirodno postoji u našem organizmu. Melatonin se

stvara od serotonina, koji luči hipofiza, i taj proces zavisi od smene dana i noći.

Ovaj hormon učestvuje u regulaciji ciklusa spavanja i budnosti, ali i doprinosi produženju života, jer je jak antioksidans. Pored toga, ima i sledeće pozitivne efekte:

- Poboljšava funkcionisanje imunološkog sistema.
- Predstavlja zaštitni faktor od raka.
- Pospešuje lučenje insulina u organizmu.
- Odlazuje pojavu Alchajmerove bolesti.
- Doprinosi prevenciji osteoporoze.
- Pomaže u borbi s kardiovaskularnim problemima.

Melatonin nam je, zbog svega navedenog, veliki saveznik u naporima da što duže očuvamo mladost.

Međutim, valja naglasiti da se njegova proizvodnja smanjuje

posle tridesete godine, što može da se kompenzuje ako poštujete ove savete:

- Hranite se uravnoteženo i povećajte unos kalcijuma.
- Svakodnevno se izlažite suncu, ali na kontrolisan način.
- Spavajte dovoljno.
- Izbegavajte stres, alkohol, duvan i kofein, jer oni remete san, a posledica toga je nedovoljna proizvodnja preko potrebnog serotonina.

Stručnjaci trenutno ispituju da li se veštačkom stimulacijom proizvodnje melatonina može odložiti starenje, a pozitivni rezultati potvrdili bi pretpostavke da se tajna dugovečnosti krije u samom ljudskom organizmu.

SAVETI JAPANSKOG
UDRUŽENJA ZA ZDRAVLJE
NERVNOG SISTEMA ZA DOBAR
SAN

- Nemojte se pred spavanje baviti aktivnostima koje uzbuđuju,

posle tridesete godine, što može da se kompenzuje ako poštujete ove savete:

- Hranite se uravnoteženo i povećajte unos kalcijuma.
- Svakodnevno se izlažite suncu, ali na kontrolisan način.
- Spavajte dovoljno.
- Izbegavajte stres, alkohol, duvan i kofein, jer oni remete san, a posledica toga je nedovoljna proizvodnja preko potrebnog serotonina.

Stručnjaci trenutno ispituju da li se veštačkom stimulacijom proizvodnje melatonina može odložiti starenje, a pozitivni rezultati potvrdili bi pretpostavke da se tajna dugovečnosti krije u samom ljudskom organizmu.

SAVETI JAPANSKOG
UDRUŽENJA ZA ZDRAVLJE
NERVNOG SISTEMA ZA DOBAR
SAN

- Nemojte se pred spavanje baviti aktivnostima koje uzbuđuju,

uznemiruju i sl. Nemojte gledati televiziju, koristiti računar niti gledati u bilo kakav ekran tri sata pred spavanje.

- Nemojte uzimati ništa što sadrži kofein bar deset sati pre odlaska na spavanje.
- Večerajte najmanje tri sata pre spavanja i nemojte jesti ništa između večere i odlaska u krevet.
- Stvorite naviku koja će vas prirodno uvesti u san. Na primer, okupajte se toplom vodom i posle toga odmah ležite u krevet. Kupanje u toploj vodi (ofuro) drevna je japanska tradicija, koja se održala do današnjih dana. Temperatura vode treba da bude između 40 i 44 stepena. Japanci često u vodu dodaju i soli za kupanje.
- Pošto izađete iz ofura, posvetite nekoliko minuta vežbama istezanja.
- Sat pre odlaska u krevet smanjite jačinu svetlosti u prostoriji u kojoj boravite.
- Pre nego što legnete, zahvalite na danu koji se upravo završio.

- Ako ni posle svega ovoga ne možete da zaspite, duboko dišite i brojte svaki udisaj i izdisaj dok ne dođete do sto.

Ličnim stavovima protiv starenja

Mozak ima veliku moć nad telom, pa samim tim može da utiče i na brzinu starenja. Većina lekara saglasna je u tome da tajna produženja mladosti tela leži u očuvanju mladog i aktivnog uma, kao što je to slučaj kod stogodišnjaka u Japanu, i spremnosti hvatanja u koštac s poteškoćama na koje nailazimo na svom životnom putu.

Istraživanjem sprovedenim na Univerzitetu Ješiva utvrđeno je da su dugovečnim osobama zajedničke dve karakterne crte koje su, izgleda, presudne, a to su pozitivnost i izražavanje emocija. Dakle, oni koji prihvataju izazove i sposobni su da iskažu svoja

osećanja imaju znatno veće šanse da dožive duboku starost.

Stoički stav – smirenost u teškim situacijama – takođe doprinosi produženju mladosti, jer snižava nivo stresa i anksioznosti i stabilizuje ponašanje. To je razlog zašto je očekivani životni vek uglavnom duži u kulturama koje neguju organizovaniji i usporeniji način života.

Još jedna osobina koja znatno doprinosi usporavanju starenja jeste izbegavanje hedonizma i udovoljavanja trenutnim hirovima i žudnjama. Predavanje iskušenjima, naročito kada je reč o hrani, vodi ka lošoj ishrani koja slabi organizam.

Dugovečnim osobama zajednička je i zdrava, umerena ishrana, kao što ćemo videti kada se vratimo na Okinavu, i izbegavanje supstanci koje škode organizmu.

Osobe koje su u zreloom dobu fizički i mentalno aktivne obično imaju mirniju i srećniju starost, jer im je organizam spreman za borbu protiv raznih tegoba i bolesti.

Kada govorimo o stogodišnjacima i superstogodišnjacima – osobama koje imaju više od 110 godina – uočava se sledeći obrazac: to su uglavnom muškarci i žene koji su imali ispunjen život, ali u isto vreme pun poteškoća, koje su oni, međutim, prihvatili s pozitivnim stavom i nisu dozvoljavali da ih te poteškoće dotuku.

Aleksander Imič, koji je sa 111 godina postao najstariji muškarac na svetu, uvek je isticao da ima dobre gene, ali da su za dug život važne i druge stvari: Način života podjednako je važan, ako ne i najvažniji uslov za dugovečnost – izjavio je u intervjuu koji je dao

2014. godine, pošto je upisan u Ginisovu knjigu rekorda.

Pesma za dug život

Urugvajski profesor Roberto Abadije Sorijano bavio se podučavanjem dece i izborom školske lektire. U devedeset drugoj godini života, kada je živeo u sanatorijumu Impasa u Montevideu, napisao je pesmu koja sumira tajne dugovečnosti.

Pesmu je nešto kasnije objavio doktor Horhe de Paula, koji je lečio profesora u staračkom domu.

Živeti zdravo, sredeno
Jesti samo umereno
Lekove ne zloupotrebljavati
Sve moguće načine tražiti
Ne nervirati se tek tako
Da vežba i zabavlja se treba
svako

Ne bojati se svega i svačega
Manje samoće, više druženja
Nikad bez rada i učenja.

Ako bismo napamet naučili ovu pesmu i primenili je u svom životu, mogli bismo i sami da postanemo jedna od tih osoba koje imaju dug i ispunjen život.

** Brzina oslobađanja ili druga kosmička brzina jeste najmanja brzina koju je potrebno dati predmetu da bi on napustio gravitaciono polje planete. (Prim. prev.)

*** Telomera je završni deo hromozoma koji sadrži ponovljeni niz nukleotida, koji su osnovna gradivna i funkcionalna jedinica nukleinskih kiselina (Prim. prev.)

STRUČNJACI ZA DUG ŽIVOT

Priče najdugovečnijih ljudi sa istoka i zapada

Kada smo počeli da pišemo ovu knjigu, osim istraživanja svih aspekata koje podrazumeva dug i srećan život, zanimale su nas i priče istinskih majstora ove veštine.

Rezultatima razgovora koje smo obavili na Okinavi posvećeno je zasebno poglavlje, a u ovom odeljku želimo da vam predstavimo životnu filozofiju šampiona dugovečnosti – superstogodišnjaka.

Oni nisu superjunaci, iako bi se mogli tako nazvati, jer su uspeli da na ovom svetu ostanu znatno duže od prosečnog očekivanog životnog veka.

Superstogodišnjaci su osobe koje su napunile 110 godina ili više.

Ovu reč je sedamdesetih godina dvadesetog veka skovao Noris Makverter, urednik Ginisove knjige rekorda, a njena upotreba ustalila se devedesetih godina, pošto su je u svojoj knjizi Generacije pomenuli Nil Hau i Vilijam Štraus.

Procenjuje se da danas u svetu živi između 300 i 450 superstogodišnjaka, mada je samo za sedamdeset petoro utvrđeno kada su tačno rođeni. Razlog leži u tome što, u većini slučajeva, ne postoji ili je izgubljena zvanična potvrda o njihovom rođenju ili trenutnoj starosti.

S obzirom na to da je svetski trend takav da se očekivani životni vek produžava, moguće je da će se, samim tim, povećati i broj superstogodišnjaka. Zdrav i

svrsishodan život može nam pomoći da se i sami nađemo u ovoj elitnoj grupi dugovečnih superjunaka.

Pogledajmo sada kako su živeli i razmišljali nekih od njih.

MISAO OKAVA (117):Jedite suši i spavajte i živećete dugo.Čovek mora da nauči da se opusti.

Prema klasifikaciji koju je izradila Grupa za gerontološka istraživanja, najstarija živa osoba do maja 2015. godine bila je Misao Okava, koja je preminula u staračkom domu u Osaki kada je imala 117 godina i 27 dana.

Bila je kćerka trgovca tekstilom, a rođena je 1898. godine, kada je Španija izgubila Kubu i Filipine, a Sjedinjene Američke Države pripojile Havaje i lansirale pepsi.

Ova žena, koja je živela u tri različita veka, sve do 110. godine živela je sama.

Kada su je specijalisti pitali na koji je način brinula o sebi, Misao je samo odgovorila: Jela sam suši i spavala, čemu treba dodati i ogromnu želju za životom. Kada su joj postavili pitanje u čemu je tajna njene dugovečnosti, duhovito je odgovorila: I sama se pitam.

U prilog tome da je Japan i dalje fabrika dugovečnih govori i podatak da je u julu te iste godine umro Sakari Momoi, sa 112 godina i 150 dana, koji je bio najstariji muškarac na svetu, ali je u ukupnom poretku zauzimao tek 58. mesto, iza 57 žena.

MARIJA KAPOVILA
(116):Jedino što čitavog života nisam jela meso

Rođena 1889. godine u Ekvadoru, 2005. ušla je u Ginisovu knjigu rekorda kao, u tom trenutku, najstarija živa osoba na svetu. Umrla je od upale pluća kada je imala 116 godina i

347 dana, a za sobom je ostavila troje dece, dvanaestoro unučića, dvadeset praunučića i dvoje čukununučadi.

U 107. godini dala je jedan od poslednjih intervju, u kojem je pričala o svojim uspomnama i razmišljanjima:

Srećna sam i zahvalna Bogu što me još čuva. Nikad nisam ni pomišljala da ću živeti ovoliko dugo, mislila sam da ću umreti mlada. Moj muž, Antonio Kapovila, kapetan fregate, preminuo je u 84. godini. Imali smo tri kćerke i jednog sina, a sada imam mnogo unučića i praunučića.

Prošla vremena bila su lepša nego današnja. Običaji su bili bolji. Ranije smo umereno igrali; ja sam mnogo volela da igram uz pesmu „Marija“, koju peva Luis Alarkon, još se sećam većeg dela teksta. Takođe, sećam se mnogih molitava i molim se svakog dana.

Volim valcer i još igram. Osim toga, pravim rukotvorine, i dalje čuvam stvari koje sam napravila kada sam išla u školu.

Pošto se prisetila prošlosti, zaigrala je, i to tako okretno kao da je nekoliko decenija mlađa.

Kada su je upitali u čemu je tajna njene dugovečnosti, jednostavno je odgovorila: Ne znam u čemu je tajna za ovako dug život. Jedino što čitavog života nisam jela meso. Mogu tome to da pripišem.

ŽANA KALMAN (122):Sve je u redu

Rođena je u februaru 1875. godine u Arlu (Francuska), a preminula 4. avgusta 1997, kao najdugovečnija osoba u istoriji za čije godine postoji zvanična potvrda.

U šali je izjavila da pokušava da nadmaši Metuzalema. I zaista je s godinama potukla brojne rekorde.

Umrla je prirodnom smrću posle srećnog života u kojem se nije lišavala gotovo ničega. Sve do stote godine vozila je bicikl. U svojoj kući živela je do 110. godine, kada je, pošto je slučajno izazvala manji požar, konačno pristala da ode u starački dom. Cigarete je ostavila u 120. godini, kada joj je, zbog katarakte, postalo problematično prinošenje cigarete usnama.

Možda je jedna od njenih tajni bila smisao za humor: Slabo vidim, slabo čujem, ništa ne osećam, ali sve je u redu, izjavila je na svoj sto dvadeseti rođendan.

VOLTER BRUNING (114): Ako su vam um i telo stalno aktivni, dugo ćete ostati ovde

Volter Bruning, rođen 1896. godine u Minesoti, takođe je imao priliku da bude svedok tri različita veka. Umro je 2011. godine prirodnom smrću, dva puta se ženio i pedeset godina

radio u železničkoj kompaniji. U 83. godini prešao je u dom za smeštaj i negu starih lica, gde je ostao do smrti.

Bruning je 2009. godine proglašen za najstarijeg živog muškarca na svetu, a posle smrti za trećeg najstarijeg muškarca (za čiji datum rođenja postoji zvanična potvrda) u istoriji Sjedinjenih Američkih Država.

Pred kraj života dao je nekoliko intervjuua, u kojima je tvrdio da svoju dugovečnost duguje, između ostalog, navici da jede dva puta dnevno i tome što je radio dokle god je mogao. Ako su vam um i telo stalno aktivni, dugo ćete ostati ovde, izjavio je na svoj sto dvanaesti rođendan. U to vreme i dalje je vežbao svakoga dana.

Bruningove tajne obuhvataju i pomaganje drugima i odsustvo straha od smrti. Svi ćemo kad-tad umreti. Neki ljudi plaše se smrti.

Nema potrebe da je se plašimo, jer svako od nas rođen je da bi umro, rekao je u intervjuu koji je 2010. godine dao za Asošijeted pres.

Kažu da je neposredno pred smrt, 2011. godine, pastoru koji je bio kraj njega rekao da je sklopio dogovor s Bogom da ako ne može da mu bude bolje, treba da ode.

ALEKSANDER IMIČ
(111):Jednostavno, nisam umro ranije

Aleksander Imič, hemičar i parapsiholog rođen 1903. godine u Poljskoj, ali je kasnije emigrirao u SAD, 2014. godine postao je zvanično najstariji muškarac na svetu, pošto je preminuo čovek koji je do tada nosio to zvanje. I sam Imič uskoro je umro, u junu te godine, posle dugog i ispunjenog života.

Da bi obeležio Imičev rekord, Dejli mejl sastavio je hronološki

spisak događaja koji su se desili u toku Imičevog života:

- 1903: U Sjedinjenim Američkim Državama u prodaju puštene prve plišane mede, a Orvil Rajt je u Severnoj Karolini izveo prvi let avionom.
- 1905: Ajnštajn smislio formulu $E = mc^2$.
- 1908: Iz fabrike u Detroitu izašao prvi ford t.
- 1912: Potonuo Titanik.
- 1914: Počeo Prvi svetski rat.
- 1923: Prvi prenos glasa preko Atlantika.
- 1928: Aleksander Fleming otkrio penicilin.
- 1939: Počeo Drugi svetski rat.
- 1955: U Kaliforniji otvoren Diznilend.
- 1963: Ubijen Kenedi.
- 1969: Pojavio se internet; prvi čovek kročio na Mesec.
- 1977: Premijera prvih Ratova zvezda.
- 1986: Eksplodirao spejs-šatl Čelendžer.
- 1989: Pad Berlinskog zida.

- 1997: Poginula princeza Dajana.
- 2001: Lansirana Vikipedija.
- 2005: Lansiran Jutjub.
- 2009: Obama postao prvi afroamerički predsednik SAD.

Kaže da je toliko duboku starost dočekaao, između ostalog, zbog toga što nije pio alkohol. Nije baš da sam dobio Nobelovu nagradu. Nikad nisam mislio da ću živeti ovoliko, rekao je kada su ga proglasili za najstarijeg muškarca. Kada su ga pitali u čemu je njegova tajna, odgovorio je: Ne znam. Jednostavno, nisam umro ranije.

Umetnici i ikigai

Tajne dugovečnosti ne kriju, međutim, samo superstogodišnjaci. Postoje stari ljudi koji nisu ušli u Ginisovu knjigu rekorda, ali nas ipak inspirišu da pronademo smisao i živimo punim plućima.

Takvu moć imaju, na primer, vizije umetnika koji su, umesto da se penzionišu, odlučili da održavaju plamen svog ikigaija.

Svi oblici umetnosti jesu vid ikigaija koji ima moć da nas obraduje i pomogne nam da pronademo svrhu u svom životu. Uživanje u umetnosti i njeno stvaranje ništa ne košta – to je dostupno svim ljudima.

Hokusaj, japanski umetnik iz devetnaestog veka koji je izrađivao grafike i slike u stilu ukijoe i živeo 88 godina, u dodatku prvom izdanju svog serijala Stotinu pogleda na planinu Fudži napisao je:

Ništa što sam stvorio pre 70. godine nije vredno pažnje. Moglo bi se reći da sam tek u 73. godini počeo da shvatam strukturu istinske prirode, životinja i biljaka, drveća i ptica, riba i insekata; samim tim, sa 80 bi trebalo još više da napredujem;

očekujem da ću, kad budem imao 90 godina, prodreti u suštinu stvari; siguran sam da ću sa 100 godina dostići božanski stepen umeća, a kada budem napunio 110, sve što budem stvorio, svaka tačka i svaka linija, pulsiraće životom.

U nastavku ćemo vas upoznati s nekoliko najinspirativnijih umetnika poodmaklih godina koje je za Njujork tajms intervjuisala Kamil Svini. Sve su to umetnici koji su i dalje aktivni i uživaju u svojoj strasti ili su radili do poslednjeg daha, što je dokaz da kada čovek ima jasnu svrhu u životu, ništa ne može da ga zaustavi.

Glumac Kristofer Plamer, koji je u 86. godini života i dalje aktivan, otkriva tajnu glumaca koji istinski vole svoj posao: Želimo da umremo na sceni. To bi bio zaista teatralan odlazak.

Nešto slično izjavio je Osamu Tezuka, „otac mange“, koji je preminuo 1989. godine u Tokiju, radeći svoju poslednju vinjetu, a poslednje reči bile su mu: Molim te, pusti me da radim!

Umetnik Frederik Vajzman, sineast star 86 godina, izjavio je dok su šetali po Parizu, da voli da radi i da zbog toga intenzivno radi: Svi se žale na to kako ih nešto boli i kako ih nešto muči i tako to, ali moji prijatelji ili su mrtvi ili i dalje rade.

Karmen Erera, stogodišnja slikarka, prodala je svoju prvu sliku kada je imala 89 godina. Danas su njena dela deo stalne postavke Muzeja savremene umetnosti i galerije Tejt modern. Kada ju je novinar upitao kako, sa 99 godina, vidi svoju budućnost, odgovorila je: Moja motivacija je da završim sledeći projekat. Živim od danas do sutra.

UČITI I SAMO UČITI

Možeš da ostariš i da ti ruke drhte, možeš da ne spavaš noću osluškujući šuštanje u svojim venama, možeš da patiš za svojom jedinom ljubavlju, možeš da posmatraš kako svet oko tebe uništavaju opaki ljudi ili kako se tvoja čast gazi u kloakama prostih umova. Jedino što ti tada preostaje jeste da učiš. Da učiš zbog čega se svet kreće i šta ga pokreće. To je jedino što um ne može da iscrpi, otuđi, da te muči time, jedino čega se ne plaši i ne preza od toga, jedino zbog čega neće zažaliti.

T. H. Vajt, Jedini i budući kralj
S druge strane,
osamdesetogodišnji naturalista i pisac Edvard O. Vilson izjavio je: Osećam da imam dovoljno iskustva da se pridružim onima koji postavljaju velika pitanja. Pre desetak godina, kada sam počeo više da čitam i razmišljam o tome ko smo, odakle smo i kuda idemo,

iznenadio sam se koliko malo pažnje posvećujemo tome.

Elsvort Keli, umetnica koja je preminula u 92. godini, tvrdila je da je to da se sposobnosti gube s godinama donekle mit, jer se to kompenzuje lucidnošću i moći opažanja: Kako čovek stari, to sve više vidi... Svakog dana uočavam nove stvari. Zbog toga i dalje slikam.

Arhitekta Frenk Geri, koji ima 86 godina, kaže da velike građevine iziskuju sedam godina rada od trenutka kad vas angažuju za projekat dok ga ne završite, što doprinosi jačanju strpljenja. Tvorac Gugenhajma, ipak, zna koliko je važno živeti u trenutku: Pripadamo sadašnjem trenutku, nema smisla osvrnati se unazad. Ako se poistovetite s vremenom u kome živite, ako držite uši i oči otvorene, ako čitate novine, pratite šta se

dešava i zanima vas sve i svašta, automatski ćete živeti u trenutku.

DUGOVEČNOST U JAPANU

Iako je, prema zvaničnim potvrdama, znatan broj najdugovečnijih osoba iz Sjedinjenih Američkih Država, zahvaljujući njihovoj temeljnoj evidenciji – u zabačenim krajevima drugih zemalja može se pronaći veliki broj stogodišnjaka. Ono što je zajedničko tim starim ljudima čiji se život proteže kroz dva, pa i tri veka, jeste seoski i kontemplativni način života.

Zemlja bez konkurencije, kada je reč o dugovečnosti, svakako je Japan, gde je očekivani životni vek duži nego bilo gde drugde.

Osim sa ishranom, koju ćemo kasnije detaljnije analizirati, i integrisanim zdravstvenim sistemom (često idu lekaru i obavljaju sistematske preglede radi pravovremene prevencije bolesti), dugovečnost u Japanu je,

kako ćemo videti, tesno povezana s kulturom.

Osećaj zajedništva i činjenica da se Japanci trude da budu aktivni do poslednjeg dana imaju presudan uticaj na dužinu života.

Da bi čovek stalno bio aktivan, čak i onda kada ne mora da radi, potrebno je da pred očima ima ikigai, nešto što ga vodi kroz život i podstiče ga da stvara lepe i korisne stvari i za zajednicu i za sebe.

Pre nego što dublje zađemo u japansku filozofiju na kojoj počiva ova ideja, analiziraćemo jednu srednjoevropsku psihološku školu i jednu japansku terapiju, u čijem se središtu nalazi smisao života.

OD LOGOTERAPIJE DO IKIGAIJA

Značaj pronalaženja životnog smisla za duži i lepši život

Šta je logoterapija?

Kada ga je neki kolega zamolio da u jednoj rečenici definiše svoju školu, Frankl je odgovorio: Pa, na logoterapiji pacijent sve vreme sedi, potpuno pravih leđa, ali mora da sluša stvari koje, ponekad, nije nimalo prijatno čuti. Taj kolega je psihoanalizu definisao na sledeći način: U psihoanalizi pacijent leži na kauču i priča vam stvari koje, ponekad, nije nimalo prijatno izgovoriti.

Jedno od prvih pitanja koja je Frankl postavljao svojim paci-

jentima bilo je: Zašto se ne ubijete? I pacijenti bi uglavnom pronalazili dovoljno motiva da to ne učine i da nastave dalje.

Kako, dakle, deluje logoterapija?

Odgovor je sasvim jasan: pomaže nam da pronađemo razlog da živimo.

Logoterapija podstiče pacijenta da svesno dođe do smisla svog života da bi se izborio s neurozama. Lična borba da se dođe do cilja na taj način motiviše ga da nastavi dalje, da prevaziđe ono što ga je sputavalo u prošlosti i da usput savladava prepreke na koje nailazi.

RAZLOG ZA ŽIVOT

Studija koju je Frankl sproveo na svojoj klinici u Beču pokazala je da je, kako među pacijentima tako i među zaposlenima, oko 80 odsto njih svesno da je čoveku potreban motiv da bi živeo, a otprilike 60 odsto priznalo je da u

njihovim životima postoji neko ili nešto za šta su spremni da umru.

Potruga za smislom

S obzirom na to da je, prema Franklu, čovek spreman da živi i umre za svoje principe i ideale, potraga za smislom života pretvara se u osnovnu i ličnu snagu koja mu omogućava da ostvari ciljeve.

Proces logoterapije možemo svesti na sledećih pet koraka:

1. Osoba oseća prazninu, frustriranost ili anksioznost.
2. Terapeut joj pomaže da uvidi da želi da vodi život koji ima smisla.
3. Pacijent otkriva smisao svog postojanja (u trenutnoj životnoj fazi).
4. Pacijent voljno bira da li će prihvatiti takav put ili neće.
5. Novostečena volja za životom pomaže mu da prevaziđe prepreke i ono što ga muči.

Životno iskustvo koje je stekao kao zatočenik koncentracionog logora u Aušvicu omogućilo je Viktoru Franklu da shvati da čoveku može da se oduzme sve osim jedne stvari, a to je krajnja ljudska sloboda: sloboda da odabere kako će se suočiti s datim okolnostima, da izabere vlastiti put. To je bio proces kroz koji je morao i sâm da prođe, bez ičije pomoći, ali iz kojeg je crpao inspiraciju do kraja života.

DESET RAZLIKA IZMEĐU PSIHOANALIZE I LOGOTERAPIJE

PSIHOANALIZA

LOGOTERAPIJA

Pacijent leži na kauču, kao pravi pacijent.

Pacijent sedi okrenut ka terapeutu, koji ga vodi bez prosuđivanja.

Retrospektivna, gleda unazad.

Okrenuta je ka budućnosti.

Introspektivna, analizira neurozu.

Ne zadire u neurozu pacijenta.

Volja se pronalazi u zadovoljstvu.

Volja se pronalazi u svrsi.

Usredsređuje se na psihološki aspekt.

Usredsređuje se na duhovni aspekt.

Efikasna je za neuroze psihogenog porekla (nagoni/instinkti).

Efikasna je i za noogene neuroze (smisao/principi).

Analizira nesvesni uzrok konflikta (instinktivna dimenzija).

Analizira kako i kada nastaju konflikti (duhovna dimenzija).

Ograničava se na instinktivne realnosti.

Obuhvata i duhovne realnosti.

Suštinski je nekompatibilna s verom.

Kompatibilna je s verom i hrišćanskim principima u smislu suštine ljudskog bića.

Ne zadire u neurozu pacijenta.

Volja se pronalazi u zadovoljstvu.

Volja se pronalazi u svrsi.

Usredsređuje se na psihološki aspekt.

Usredsređuje se na duhovni aspekt.

Efikasna je za neuroze psihogenog porekla (nagoni/instinkti).

Efikasna je i za noogene neuroze (smisao/principi).

Analizira nesvesni uzrok konflikta (instinktivna dimenzija).

Analizira kako i kada nastaju konflikti (duhovna dimenzija).

Ograničava se na instinktivne realnosti.

Obuhvata i duhovne realnosti.

Suštinski je nekompatibilna s verom.

Kompatibilna je s verom i hrišćanskim principima u smislu suštine ljudskog bića.

Cilj joj je da razreši konflikte i udovolji nagonima i instinktima.

Cilj joj je da čovek pronade smisao svog života i zadovolji svoja moralna načela.

Borba za sebe

Egzistencijalna frustracija javlja se kada čovek nema smisao života ili je on osujećen. Međutim, Frankl smatra da ta frustracija nije nužno anomalija, odnosno, simptom neuroze, već da može donekle da bude i pozitivna: podsticaj za promenu određenih stvari u životu.

Za razliku od drugih terapija, logoterapija ne posmatra ovu frustraciju kao mentalnu bolest, već kao duhovnu teskobu.

Prema Franklovom mišljenju, duhovni konflikt je prirodni fenomen, koristan po čoveka, jer podstiče osobu koja ga doživljava da potraži razrešenje, bilo uz pomoć drugih bilo vlastitim

naporima, i da na taj način dođe do većeg zadovoljstva životom. Drugim rečima, ovaj konflikt pomaže nam da preokrenemo vlastitu sudbinu.

U slučaju da je takvoj osobi potrebna pomoć, tada na scenu stupa logoterapija, koja pomaže pacijentu da otkrije smisao svog života, a potom ga vodi kroz konflikt, da bi nastavio da napreduje, sve dok ne postigne cilj. Frankl je citirao čuveni Ničeov aforizam, koji kaže da onaj ko ima za šta da živi, može podneti gotovo sve.

Na osnovu vlastitog iskustva, Frankl je shvatio da zdravlje zahteva određenu dozu prirodne tenzije koja se javlja kada čovek analizira šta je postigao u prošlosti i šta želi da postigne u budućnosti. Čoveku nije potreban miran život, već izazov koji će ga podstaći da razvije svoje sposobnosti i bori se.

S druge strane, egzistencijalni vakuum tipičan je za savremena društva u kojima čovek radi sve ono što i drugi ili ono što mu se kaže, umesto da radi ono što želi. Taj vakuum obično se kompenzuje ekonomskom moći, fizičkim zadovoljstvima ili emocionalnom tupošću, a može dovesti čak i do samoubistva.

Tzv. nedeljna neuroza, na primer, javlja se onda kada čovek nema obaveze i nije izložen ubrzanom ritmu svakodnevice – u takvim trenucima osoba postaje svesna unutrašnje praznine. Tada joj treba pomoći da pronade rešenja, a pre svega svrhu, nešto što će je terati ujutro da ustane iz kreveta.

„OSEĆAM SE PRAZNO“

Posle studije sprovedene u Bečkoj poliklinici, Franklov tim je kod 55 odsto ispitanika ustanovio izvestan stepen egzistencijalnog vakuuma.

Pronalaženje životnog smisla, kako tvrdi logoterapija, daje čoveku motive zahvaljujući kojima će ispuniti tu prazninu. Prema Franklu, čovek koji se hvata u koštac s problemima i aktivno radi na ostvarenju svojih ciljeva, moći će, kada ostari, da pogleda unazad i oseti unutrašnji mir. Neće mladima zavideti na mladosti, jer će iza sebe imati niz doživljaja i iskustava koji će mu potvrditi da je imao zbog čega i za šta da živi.

Osnovne postavke logoterapije za bolji život

- Čovek ne izmišlja smisao života, kako je tvrdio Sartr, već ga otkriva.
- Svaki pojedinac ima vlastiti smisao života, koji može da se preoblikuje i menja s godinama.
- Kao što strepnja često dovodi do toga da se zaista desi ono čega se plašimo, tako i preterana

usmerenost (hiperintencija) ka onome što želimo može dovesti do toga da se naše želje nikada ne ostvare.

- Humor može pomoći da se razbiju začarani krugovi i otkloni anksioznost.
- Svaki čovek podjednako je sposoban da čini dobro i da čini zlo. Ponašanje pojedinca zavisi od njegovih odluka, a ne od spoljnih uslova.

U nastavku ćemo izložiti četiri slučaja iz Franklove terapeutske prakse da biste bolje razumeli njegovu terapiju koja se zasniva na traganju za smislom.

Slučaj samog Frankla

Kako u slučaju nemačkih koncentracionih logora, tako i kasnije u slučaju japanskih i korejskih logora, psihijatri su ustanovili da su najveće šanse da prežive imali oni koji su imali postavljene ciljeve van logora i

osećali da je neophodno da odatle izađu živi. To je bio slučaj s Franklom, koji je, pošto je oslobođen i smislio školu logoterapije, shvatio da je i on sâm imao takvu terapiju.

Frank je imao postavljen cilj koji ga je podsticao da ide dalje. Kada je tek stigao u Aušvic, oduzeli su mu rukopis u kojem je razložio svoje teorije i istraživanja i koji je bio spreman za objavljivanje.

Kad je ostao bez njega, Frankl je osetio potrebu da napiše sve iz početka i to mu je dalo smisao i podsticaj da opstane uprkos svakodnevnim užasima i neizvesnosti u logoru. Bio je toliko posvećen tome da je godinama, pa čak i kada je bolovao od tifusa, na svakom komadiću papira koji bi pronašao beležio odlomke i ključne reči iz svog izgubljenog dela.

U nastavku ćemo vam predstaviti neke od najčuvenijih slučajeva iz njegove ordinacije, koji će vam pružiti uvid u to kako funkcionise logoterapija.

Slučaj američkog diplomate

Istaknuti američki diplomata obratio se Franklu da bi nastavio terapiju na koju je krenuo pet godina ranije u svojoj zemlji. Kada ga je Frankl upitao zašto je odlučio da krene na terapiju, diplomata mu je odgovorio da mu se nimalo ne sviđa njegov posao niti spoljna politika njegove zemlje, koju je morao da poštuje i da primorava druge da je poštuju.

Njegov američki psihoanalitičar, kod koga je godinama išao na terapiju, insistirao je na tome da treba da se pomiri sa ocem, jer mu posle toga američka vlada i posao, koji predstavljaju figuru oca, više neće teško padati. Međutim, Frankl mu

je posle samo nekoliko sesija pomogao da shvati da je izvor njegove frustracije, zapravo, želja da se bavi nečim drugim i diplomata je s tom idejom na umu završio terapiju.

Pet godina kasnije, tada već bivši diplomata javio mu je da se u međuvremenu posvetio drugom poslu i da je sada srećan.

Franklovo mišljenje bilo je da ovom čoveku ne samo što nije bilo potrebno pet godina psihoanalize već da se uopšte i nije mogao smatrati „pacijentom“ kome je potrebna terapija. Jednostavno, samo je tragao za novom svrhom koja bi dala smisao njegovom životu. Kada ju je otkrio, njegov život stekao je dublji značaj.

Slučaj suicidne majke

Majka dečaka koji je umro kada je imao jedanaest godina, smeštena je na Franklovu kliniku pošto je pokušala da ubije i sebe i svog

drugog sina. Upravo je taj sin, nepokretan od detinjstva, osujetio njenu nameru, jer je on, za razliku od nje, imao svrhu u životu, a da ih je oboje ubila, on ne bi mogao da je ispuni.

Žena je na grupnoj sesiji ispričala svoju priču. Da bi joj pomogao, Frankl je zamolio drugu ženu da zamisli hipotetičnu situaciju da se nalazi na samrtnoj postelji, stara i bogata, ali bez dece. Žena je kazala da bi u tom slučaju smatrala da je njen život bio uzaludan.

Kad je isti zadatak, da zamisli sebe na samrtnoj postelji, zadao suicidnoj majci, ova se osvrnula unazad i shvatila da je učinila sve što je mogla za oba svoja deteta i da je omogućila dobar život svom paralizovanom sinu, koji je postao dobra i prilično srećna osoba.

Tome je dodala sledeće reči: Što se tiče mene, mogu mirne duše da se osvrnem unazad i

kažem da sam i te kako imala svrhu i da sam se svim silama trudila da je ispunim. Dala sam sve od sebe; dala sam svom sinu sve što sam mogla. Moj život nije bio uzaludan!

Na taj način, zamislivši sebe kako na samrtnoj postelji sagledava svoj život, suicidna majka otkrila je smisao svog života kojeg nije ni bila svesna.

Slučaj tužnog doktora

U njegovu ordinaciju jednoga dana došao je doktor koji je, zbog toga što nikako nije mogao da preboli smrt svoje supruge, godinama patio od teške depresije.

Umesto da mu ponudi gotove savete ili analizira njegovu patnju, Frankl je pitao doktora šta bi se desilo da je situacija bila obrnuta – da je on umro prvi. Lekar je odgovorio da bi to njegovoj

supruzi veoma teško palo i da bi mnogo patila.

Frankl mu je na to rekao: Vidite li, doktore? Poštedeli ste je sve te patnje. Ali sada morate da platite tako što ćete oplakati njenu smrt.

Lekar više ništa nije rekao, ali je iz ordinacije izašao miran, pošto je uzeo Franklovu ruku među svoje.

Patnja koju je primio na sebe umesto svoje voljene žene dala je smisao njegovom životu.

Moritina terapija

U istoj deceniji kada je nastala logoterapija, tačnije, nekoliko godina ranije, Japanac Šoma Morita smislio je terapiju koja se, takode, zasniva na životnoj svrsi. Pokazala se kao efikasna u lečenju neuroza, opsesivno-kompulzivnih poremećaja i posttraumatskog stresa.

Psihijatar Šoma Morita bio je i zen-budista, pa je njegova terapija imala veliki duhovni uticaj u Japanu.

Zapadne terapije uglavnom se usredsređuju na kontrolu ili modifikovanje emocija i osećaja kod pacijenata. Mi obično verujemo da naše misli utiču na to kako se osećamo, a da to kako se osećamo utiče na to kako se ponašamo. Nasuprot tome, Moritina terapija nastoji da pomogne pacijentima da prihvate svoja osećanja i da ne pokušavaju da ih kontrolišu, jer se osećanja menjaju akcijom.

Suština Moritine terapije, kao i zen-budizma, jeste da je akcija uzrok promene i da, samim tim, ne treba da pokušavamo da kontrolišemo svoje misli i osećanja. Ovakav stav suprotan je zapadnjačkom, koji nas podstiče da obuzdavamo i modifikujemo

loše misli da bismo promenili postupke.

Moritina terapija, osim što prihvata emocije, nastoji da putem delovanja „stvori“ nove emocije. Prema Moritinim rečima, ove emocije uče se iskustvom i ponavljanjem.

Moritina terapija ne pokušava da direktno otkloni simptome, već uči pacijenta kako da svoje želje, nemire, strahove i brige prihvati kao nešto sasvim prirodno. Ovaj revolucionarni terapeut tvrdio je da je kada je reč o osećanjima, najbolje biti bogat i velikodušan, u smislu da ih treba imati mnogo i pustiti ih da idu svojim tokom.

Kad je reč o „puštanju“ negativnih osećanja, Morita se, da bi to objasnio, poslužio sledećom pričom: Ako vežemo magarca za stub, on će nastaviti da hoda da bi se oslobodio, ali počće da se vrti ukrug i na kraju će se zapetljati. Isto se dešava onima koji

pokušavaju da svoje repetitivne i opsesivne misli blokiraju drugim mislima.

Osnovni principi Moritine terapije

1. Prihvatite svoja osećanja. Ako imamo opsesivne misli, ne bi trebalo da pokušavamo da ih kontrolišemo niti da ih se otarasimo, jer se na taj način one samo pojačavaju. Kada je govorio o ljudskim osećanjima i emocijama, jedan učitelj zena rekao je: Ako neprestano pokušavamo da jedan talas eliminišemo drugim, stvorićemo uzburkano more. Osećanja nisu nešto što mi stvaramo svojom voljom, već nešto što dolazi samo od sebe i zato treba da ih prihvatimo. Ključ leži u tome da ih dočekamo s dobrodošlicom. Morita je imao običaj da kaže kako su emocije kao vremenske prilike: ne možemo da ih predvidimo niti kontrolišemo, možemo samo da ih posmatramo. U tom smislu može se citirati i

vijetnamski monah Tik Njat Han, koji je govorio: Zdravo, samoćo, kako si danas? Dodi, sedi kraj mene i ja ću brinuti o tebi.

2. Radite ono što treba da radite. Ne treba se koncentrisati na otklanjanje simptoma, jer će ozdravljenje doći spontano. Treba da se koncentrišemo na sadašnji trenutak i da, ako patimo, prihvatimo tu patnju. A najvažnije je da ne racionalizujemo situaciju. Zadatak terapeuta jeste da kod pacijenta razvije karakter i osposobi ga da se suoči s bilo kakvom situacijom, a čovek gradi karakter onim što radi. Moritina terapija ništa ne objašnjava-pacijentima, već im pomaže da sami uče kroz svoje postupke i aktivnosti. Za razliku od zapadnjačkih terapija, ona ne govori pacijentu kako treba da meditira ili vodi dnevnik i sl. Pacijent treba polako sâm to da otkriva kroz vlastita iskustva.
3. Pronađite svrhu u životu. Emocije ne možemo da kontrolišemo, ali

možemo da upravljamo svojim postupcima. Zato je bitno da imamo jasnu svrhu i da uvek na umu imamo Moritinu mantru: Šta je potrebno da uradim sada? Šta treba da preduzmem? Da bismo to ostvarili, moramo smoći hrabrosti da zaronimo duboko u sebe i pronademo vlastiti ikigai.

Četiri faze Moritine terapije

Izvorna terapija Šome Morite trajala je od petnaest dana do četiri nedelje i obuhvatala je sledeće faze:

1. Izolacija i odmor (pet do sedam dana). U prvoj nedelji terapije pacijent se odmara u prostoriji bez ikakvih spoljnih stimulanasa. Bez televizije, knjiga, porodice, prijatelja, razgovora. Jedino što mu stoji na raspolaganju jesu njegove misli. Pacijent u ovoj fazi provodi veći deo dana ležeći i oporavljajući se mentalno i fizički. Terapeut ga redovno obilazi, ali nastoji da svede interakciju na minimum.

Jednostavno savetuje pacijenta da prati pojavljivanje i gubljenje emocija dok leži. Kada se kod pacijenta javi dosada i kad dobije poriv da ponovo nešto radi, spreman je za sledeću fazu terapije.

2. Blaga okupaciona terapija (pet do sedam dana). U drugoj fazi pacijent obavlja monotone zadatke u tišini. Jedan od tih zadataka jeste vođenje dnevnika, u koji pacijent treba da beleži svoje misli i osećanja. Pošto je nedelju dana proveo u zatvorenom prostoru, pacijent izlazi napolje, šeta u prirodi i radi vežbe disanja. Takođe, počinje da se bavi jednostavnim aktivnostima, kao što su baštovanstvo, crtanje/slikanje i sl. Ni u ovoj fazi pacijent ne sme da razgovara ni sa kim drugim osim s terapeutom.
3. Intenzivna okupaciona terapija (pet do sedam dana). Pacijent obavlja zadatke koji podrazumevaju fizičku aktivnost. Doktor Morita voleo je da u ovoj

fazi odvodi pacijente u planinu da seku drva, na primer. Osim fizičkim, pacijent se bavi i drugim aktivnostima, poput pisanja, slikanja, grnčarstva... Sada već može da razgovara s drugima, ali isključivo o zadacima kojima se u tom trenutku bavi.

4. Vraćanje „realnom“ svetu i društvenom životu. Pacijent izlazi iz bolnice i reintegriše se u društvo, ali nastavlja da primenjuje metode meditacije i okupacione terapije koje je razvio u bolnici. Zamisao je da se pacijent vrati u društvo kao nova osoba, s vlastitom svrhom, a ne kao marioneta kojom upravljaju društvo i emocije.

Meditacija naikan

Morita je bio cenjeni zen-učitelj introspektivne meditacije naikan. Mnoge ideje za vlastitu terapiju izvukao je iz ove škole, koja se koncentriše na tri pitanja koja

sebi postavlja osoba koja meditira:

1. Šta sam dobio od osobe X?
2. Šta sam dao osobi X?
3. Koje sam probleme prouzrokovao osobi X?

Ovakvo preispitivanje pomaže nam da prestanemo da krivimo druge za svoje probleme i neuspehe i uvidimo vlastitu odgovornost.

I na kraju – ikigai

Principi logoterapije i Moritine terapije upućuju na doživljaj koji je isključivo ličan i do kojeg možemo doći bez terapeuta i duhovnih utočišta: zadatak je pronaći vlastiti ikigai, gorivo koje nam daje energiju da živimo. Pošto ga otkrijemo, treba da budemo hrabri i nastojimo da ne skrenemo s vlastitog puta.

U nastavku ćemo vas upoznati s osnovnim sredstvima

koja vam mogu pomoći da ostanete na tom putu, a obuhvataju saživljavanje sa zadacima koje smo odabrali, uravnoteženu ishranu i svest o hrani koju jedemo, umerenu fizičku aktivnost i učenje kako da se ne obeshrabrimo kad naiđemo na poteškoće. Da bismo to postigli, moramo da prihvatimo činjenicu da svet, kao i ljudi koji u njemu žive, nije savršen, ali da čoveku pruža mnogo mogućnosti da se razvija i ostvari.

Da li ste spremni da se posvetite svojoj strasti, kao da ne postoji ništa drugo na svetu?

UŽIVETI SE U SVAKI ZADATAK

Kako pretvoriti posao i
slobodno vreme u prostor
za lični razvoj

Mi smo ono što svakog dana
činimo.

Savršenstvo, stoga, nije delo,
već navika.

Aristotel

Uživeti se u doživljaj

Zamislite da skijate vašom
omiljenom stazom. Sneg oko vas
raspršuje se u vazduhu poput
čistog, belog peska. Uslovi su
savršeni.

Sva vaša pažnja usmerena je
na to da što bolje upotrebite svoje
skijaške sposobnosti. U svakom
trenutku tačno znate koji pokret

treba da napravite. Ne postoji ni prošlost ni budućnost, samo sadašnjost. Osećate sneg, skije, vlastito telo i svest. Sve to čini jednu celinu. Potpuno ste se prepustili doživljaju, ne razmišljate niti primećujete bilo šta drugo. Vaš ego se gubi i postajete deo onoga što radite.

Ovakav doživljaj je Brus Li imao na umu kada je izgovorio ono čuveno: Budi voda, prijatelju.

Svi smo doživeli to da izgubimo pojam o vremenu kada se zadubimo u nešto u čemu uživamo. Spremamo hranu i odjednom shvatimo da je prošlo već nekoliko sati otkako smo počeli. Počnemo posle podne da čitamo knjigu i zaboravimo na svakodnevne brige, kad primetimo da je sunce već zašlo i shvatimo da nismo večerali. Surfujemo i nismo ni svesni koliko smo sati proveli uživajući u

talasima, sve dok se sutradan ne probudimo s upalom mišića.

Dešava se i obrnuto – kada moramo da obavimo neki posao ili zadatak, a nije nam do toga; tada nam vreme prolazi veoma sporo i neprestano gledamo na sat.

Kako je Ajnštajn navodno rekao: Ako sednete na vrelu ploču na jedan sekund, činiće vam se kao da traje sat vremena. Ali ako vam prelepa devojka sedi u krilu sat vremena, činiće vam se kao da je prošao jedan sekund. Eto, to je relativitet.

Zanimljivo je da bi neko drugi uživao u zadatku koji je nama naporan, dok mi jedva čekamo da ga završimo.

Šta je to zbog čega nešto toliko volimo, toliko uživamo u tome, da zaboravimo na svaki problem koji nas muči? U kojim nam se trenucima čini da smo najsrećniji na svetu?

Moć toka

Ova pitanja postavio je sebi Mihalj Čiksentmihalji, koji je temeljno analizirao stanje u koje čovek zapadne kada se potpuno uživi u neki zadatak. On je takvo stanje označio kao tok ili struja (na engleskom flow), a definisao ga je na sledeći način: Zadovoljstvo, uživanje, kreativnost i proces kojem smo potpuno posvećeni u životu.

Ne postoji nikakav čarobni recept za sreću i ostvarivanje vlastitog ikigaija, ali jedan od osnovnih sastojaka jeste čovekova sposobnost da se prepusti toku koji će ga odvesti ka tzv. optimalnom iskustvu.

Da bismo to postigli, moramo da nastojimo da što više vremena provodimo baveći se aktivnostima koje nas uvode u stanje toka, umesto da se prepuštamo aktivnostima koje nam pružaju

trenutno zadovoljstvo, kao što su prejedanje, konzumiranje droge i alkohola ili kljukanje čokoladom ispred televizora.

Kako naglašava sâm tvorac toka: Tok je stanje u koje čovek zapada kada se potpuno uživi u neku aktivnost i ništa mu drugo nije bitno. Takvo iskustvo izuzetno je prijatno, pa osoba nastavlja da se bavi tom aktivnošću, čak i nauštrb drugih stvari u životu, iz čistog zadovoljstva.

Ne pogoduju samo kreativne profesije, koje iziskuju veliku koncentraciju, jačanju sposobnosti prepuštanja toku. Većina sportista, šahista i inženjera, na primer, dobar deo vremena provodi u aktivnostima koje im omogućavaju da zapadnu u stanje toka.

Prema Čiksentmihaljijevim istraživanjima, šahista u stanju toka oseća se isto kao

matematičar koji pokušava da reši jednačinu ili hirurg usred operacije. Ovaj profesor psihologije uporedio je podatke o osobama iz različitih kultura i krajeva sveta i ustanovio da je iskustvo toka isto za sve ljude, bez obzira na kulturu kojoj pripadaju i koliko godina imaju.

Svi ljudi, bilo da žive u Njujorku ili na Okinavi, opisuju stanje toka na isti način.

Šta se dešava s našom svešću kada zapadnemo u to stanje?

U tom trenutku koncentrisani smo na konkretni zadatak i ne obraćamo pažnju ni na šta drugo. Naša svest je „sređena“. Suprotno se dešava kada pokušavamo da uradimo nešto, a um nam je obuzet mislima o drugim stvarima.

Ako vas nešto drugo muči ili vam odvlači pažnju dok radite nešto što smatrate važnim, postoji niz tehnika koje možete da

primenite da biste povećali verovatnoću da zapadnete u stanje toka.

SEDAM USLOVA ZA TOK

Prema rečima istraživača Ovena Šafera, da bismo se potpuno uživali u neku aktivnost, neophodno je da budu ispunjeni sledeći uslovi:

1. Da znamo šta treba da uradimo.

2. Da znamo kako to da uradimo.

3. Da znamo koliko dobro to trenutno radimo.

4. Da znamo čemu stremimo (šta nam je krajnji cilj).

5. Da datu aktivnost doživljavamo kao izazov.

6. Da naše veštine budu na visini zahteva zadatka.

7. Da nas ništa ne ometa i ne prekida.

Tehnika br. 1 za postizanje toka: odaberite izazov,

dovoljno težak, ali ne pretežak

U skladu s petom Šaferovom stavkom, treba odabrati zadatak koji ćemo moći da obavimo, ali koji je istovremeno malo iznad naših sposobnosti.

Svaki zadatak, sport ili posao ima niz pravila i iziskuje određene vještine. Ako su pravila za izvršavanje zadatka jednostavna, a cilj previše jednostavan u odnosu na naše sposobnosti, velika je vjerojatnoća da će nam biti dosadno. Previše lake aktivnosti izazivaju apatiju i dosadu.

Ako pak započnemo nešto previše teško, nećemo imati dovoljno znanja da sprovedemo aktivnost do kraja i odustaćemo od nje čim nam se ukaže prilika, a pored toga ćemo biti i frustrirani.

Idealno je pronaći sredinu, nešto što je u skladu s našim

mogućnostima, ali za nijansu iznad njih, da bi nam predstavljalo izazov. Na to je mislio Ernest Hemingvej kada je izjavio: Ponekad pišem bolje nego što umem.

Takve aktivnosti podstiču nas da istrajemo do kraja, jer uživamo u osećaju da nadmašujemo sami sebe. To potvrđuju i reči Bertranda Rasela: Da bi čovek mogao dugo da ostane koncentrisan, bitno je da mu je ono čime se bavi izazov.

Ako ste grafički dizajner, izradite naredni dizajn pomoću nekog novog programa. Ako ste programer, upotrebite neki drugi programski jezik. Ako se bavite plesom, pokušajte da savladate neki novi pokret koji vam se pre nekoliko godina činio nemoguć.

Krenite korak dalje i odaberite nešto što je van vaše zone udobnosti!

I jednostavni zadaci poput čitanja zahtevaju poštovanje određenih pravila. Da bismo mogli da čitamo, neophodan nam je niz veština i znanja. Ako uzmemo knjigu o kvantnoj mehanici za fizičare, a da pritom nismo i sami stručnjaci za fiziku, sigurno ćemo je uskoro ostaviti, jer nam ništa neće biti jasno. S druge strane, ako sve što piše u nekoj knjizi već znamo, brzo će nam dosaditi.

Naprotiv, ako je knjiga u skladu s našim znanjem i sposobnostima, a sadrži neke nove elemente, koji nam ranije nisu bili poznati, zadubićemo se u čitanje i vreme će nam proleteti.

Lako

Pomalo teško

Iznad naših sposobnosti

Dosađivanje

Stanje toka

Anksioznost

Tehnika br. 2 za postizanje toka: imati konkretne i jasne ciljeve

Video-igrice (ako se s njima ne preteruje), društvene igre i sport idealne su aktivnosti za postizanje stanja toka, jer je njihov cilj obično veoma jasan: nadmašiti samog sebe ili svog protivnika pridržavajući se niza jasno definisanih pravila.

Nažalost, u većini životnih situacija ciljevi nisu tako jasni.

Kako je pokazalo istraživanje Boston konsaltinga, ako upitamo radnike multinacionalne kompanije kakvi su im šefovi, najčešća pritužba je sledeća: Šef nam nije jasno objasnio šta je zadatak našeg tima, tako da ne znam koje ciljeve treba da ostvarim.

Često se dešava, posebno u velikim preduzećima, da su šefovi opsednuti planiranjem i da se

izgube u detaljima, i tako stvaraju uopštene strategije bez jasnog krajnjeg cilja. To je kao da ste s mapom krenuli da plovite okeanom, a ne znate kuda ste se zaputili.

Joiči Ito, direktor MIT Media laba, kaže: Mnogo je važnije imati kompas čija igla pokazuje ka konkretnom cilju, nego imati mapu.

Kako u firmama, tako i u kreativnim profesijama ili obrazovanju, pre nego što se latimo posla, učenja ili stvaranja bilo čega, važno je razmisliti o cilju koji treba da ispunimo. Treba sebi da postavimo pitanja poput ovih:

- Šta je cilj mog današnjeg učenja?
- Koliko ću strana napisati danas za članak koji treba da bude objavljen sledećeg meseca?
- Kakav je zadatak mog tima?
- Na koju brzinu ću sutra podesiti metronom da bih do kraja

nedelje uspeo da odsviram ovu sonatu u tempu allegro?

Da bismo postigli stanje toka, važno je da imamo jasne ciljeve, ali i da znamo da ih ostavimo po strani kada se bacimo na posao.

Kada krenemo na put, cilj nam mora biti jasan, ali ne smemo biti opsednuti njime.

Kada se sportista bori u finalu za zlatno odličje, ne sme da razmišlja o tome koliko je ta medalja dragocena, već mora da bude prisutan u trenutku, mora da se prepusti toku. Ako za trenutak poremeti koncentraciju razmišljajući o tome kako će ponosno pokazati medalju roditeljima, velika je verovatnoća da će u nekom trenutku pogrešiti i neće pobediti.

Tipičan primer je tzv. blokada u pisanju. Zamislimo situaciju da pisac mora da završi roman za tri meseca. Odlično zna šta mu je cilj,

ali problem je što ne može da prestane da razmišlja o njemu.

Svakog dana budi se s mišlju „moram da pišem“, ali umesto toga pročita novine, a potom počne da sređuje kuću. Predveče, frustriran, kuje nove planove za sutradan. I tako prođu dani, nedelje, meseci da nije napisao nijedan redak, a trebalo je samo da sedne ispred prazne stranice i napiše prvu reč, pa drugu... Da se prepusti svom zadatku, da izrazi svoj ikigai.

Čim se to uradi, anksioznost nestaje i čovek se sa zadovoljstvom saživljava s aktivnošću koju obavlja. Da ponovo citiramo Alberta Ajnštajna, srećna osoba previše je zadovoljna sadašnjošću da bi razmišljala o budućnosti.

Nejasni ciljevi

Jasno definisani ciljevi,
usredsređenost na proces

Opsednutost postizanjem
cilja umesto koncentrisanja na
proces

Zbunjenost, trošenje energije
i vremena na uobičajene obaveze

Stanje toka

Usredsređenost na ciljeve
umesto okretanja procesu

Mentalna blokada

Stanje toka

Mentalna blokada

Tehnika br. 3 za postizanje toka: usredsređivanje na jedan zadatak

Ovo je možda jedna od najvećih
prepreka s kojima se danas
susrećemo, s obzirom na
dostupnost tehnologije i svega što
nam može odvući pažnju.
Istovremeno slušamo pesmu na
Jutjubu i pišemo mejl, a onda nam
još i iskoči poziv za čet, na koji
odmah odgovaramo. Odjednom
nam u džepu zavibrira mobilni

telefon, a pošto odgovorimo na poruku, vraćamo se ekranu računara i otvaramo Fejsbuk. Za pola sata zaboravićemo da smo uopšte pisali mejl.

Takođe, dešava se da jedemo i istovremeno gledamo film, tako da i ne primetimo koliko je ukusan losos sve dok ne uzmemo poslednji zalogaj.

Često mislimo da ćemo obavljanjem više zadataka istovremeno uštedeti vreme, ali naučni dokazi pokazuju suprotno. Čak i osobe koje tvrde da su uspešne u multitaskingu nisu toliko produktivne. Naprotiv, njihova produktivnost obično se smanjuje na taj način.

Naš mozak može da primi nekoliko miliona bitova informacija, ali serijski može da obradi jedva nekoliko desetina bitova u sekundi. Kada kažemo da radimo više stvari istovremeno, činjenica je da, zapravo, brzo

prelazimo s jednog zadatka na drugi. Nažalost, mi nismo kompjuteri, pa da možemo da obrađujemo nekoliko programa istovremeno, već samo trošimo energiju prebacujući se s jednog zadatka na drugi, umesto da se usredsredimo na to da dobro obavimo jedan od njih.

Usredsređivanje na samo jednu aktivnost možda je najvažniji uslov za postizanje stanja toka.

Prema Čiksentmihaljiju, da bismo se koncentrisali na jednu aktivnost, moramo da:

1. Budemo u okruženju u kojem nam ništa neće odvracati pažnju.
2. U svakom trenutku imamo kontrolu nad onim što radimo.

Nove tehnologije dobre su samo ukoliko imamo kontrolu nad njima. Ako one preuzmu kontrolu nad nama, tada prestaju da budu dobre.

prelazimo s jednog zadatka na drugi. Nažalost, mi nismo kompjuteri, pa da možemo da obrađujemo nekoliko programa istovremeno, već samo trošimo energiju prebacujući se s jednog zadatka na drugi, umesto da se usredsredimo na to da dobro obavimo jedan od njih.

Usredsređivanje na samo jednu aktivnost možda je najvažniji uslov za postizanje stanja toka.

Prema Čiksentmihaljiju, da bismo se koncentrisali na jednu aktivnost, moramo da:

1. Budemo u okruženju u kojem nam ništa neće odvracati pažnju.
2. U svakom trenutku imamo kontrolu nad onim što radimo.

Nove tehnologije dobre su samo ukoliko imamo kontrolu nad njima. Ako one preuzmu kontrolu nad nama, tada prestaju da budu dobre.

Ako, na primer, treba da napišete istraživački članak, to možete uraditi sedeći za računarom i proveravajući na Guglu kad vam zatreba neka informacija. Međutim, ako niste disciplinovani, lako se može desiti da završite surfujući po internetu umesto da pišete članak.

To znači da su Gugl i internet preuzeli kontrolu nad vašim umom i izbacili vas iz stanja toka.

Naučno je dokazano da, kada se mozak stalno prebacuje s jednog zadatka na drugi, gubimo vreme, pravimo veći broj grešaka i slabije pamtimo.

U studiji koju je sproveo Univerzitet Stanford, za našu generaciju kaže se da ju je zahvatila epidemija multitaskinga. Da bi se dokazali štetni efekti ove epidemije, analizirano je ponašanje nekoliko stotina studenata za vreme učenja, a kasnije su ti studenti

podeljeni u grupe na osnovu toga koliko stvari su imali običaj da rade istovremeno.

Studenti koji su bili najskloniji multitaskingu obično su radili više od četiri stvari odjednom. Na primer: zapisivali su beleške dok su istovremeno čitali udžbenik, slušali muziku, povremeno odgovarali na poruke preko mobilnog telefona i proveravali Tviter.

Pošto su ih podelili u grupe, postavili su ih ispred ekrana sa crvenim i plavim strelicama. Cilj vežbe bio je da prebroje crvene strelice.

U početku su svi brzo i tačno odgovarali bez ikakvih poteškoća, ali kako je broj plavih strelica povećavan (bez dodavanja novih crvenih, kojima je samo menjan položaj), studenti koji su imali običaj da obavljaju više zadataka odjednom imali su velikih problema da prebroje crvene

strelice u zadatom roku. Nisu mogli da broje tako brzo kao studenti koji nisu toliko skloni multitaskingu, a razlog je bio vrlo jednostavan: plave strelice odvlačile su im pažnju!

Njihov mozak bio je naviknut da reaguje na bilo kakav stimulus, makar i beznačajan, dok je mozak ostalih studenata bio uvežban da se koncentriše na jedan jedini zadatak, što je u ovom slučaju bilo brojanje crvenih strelica, uz ignorisanje plavih.

Druge studije pokazale su da rad na nekoliko stvari istovremeno smanjuje produktivnost bar za 60 odsto i koeficijent inteligencije za više od 10 bodova.

Istraživanje obavljeno u Engleskoj, koje je podrazumevalo analiziranje života više od tri hiljade adolescentkinja zavisnih od pametnih telefona, otkrilo je da su ove devojke spavale manje,

osećale se nedovoljno integrisane u srednjoj školi i češće su ispoljavale simptome depresije od ostalih devojaka.

Usredsređenost na jedan zadatak

Multitasking

Povećava se mogućnost postizanja stanja toka

Nemoguće je postići stanje toka

Povećava se produktivnost

Smanjuje se produktivnost (za oko 60 odsto), iako ne izgleda tako

Povećava se sposobnost pamćenja

Smanjuje se sposobnost pamćenja

Smanjuje se mogućnost greške

Češće grešimo u onome što radimo

Kontrola nad jedinim zadatkom kojem posvećujemo pažnju. Smirenost.

Stres zbog osećaja da gubimo kontrolu. Zadaci imaju kontrolu nad nama.

Osoba je pažljivija prema drugima

Osoba povređuje ljude u svom okruženju, jer je „zavisna“ od svakojakih stimulusa: stalno proverava poruke na mobilnom telefonu, društvene mreže i sl.

Povećanje kreativnosti

Smanjenje kreativnosti

Šta možemo da uradimo da ne postanemo žrtve epidemije koja nas ometa u postizanju stanja toka? Kako možemo da uvežbamo mozak da se koncentriše na samo jedan zadatak?

U nastavku ćete naći nekoliko ideja kako da svoj prostor i vreme zaštitite od ometanja i tako uvećate šanse da uđete u stanje toka:

- Nemojte gledati ni u kakav ekran u prvom satu posle buđenja i u

poslednjih sat vremena pred spavanje.

- Isključite telefon pre nego što uđete u tok. Za to vreme, aktivnost kojom se bavite mora da vam bude najvažnija na svetu. Ako vam je to previše, stavite ga na noćni režim, tako da mogu da vam se jave samo najbliže osobe u hitnim slučajevima.
- Jednom nedeljno, na primer, subotom ili nedeljom, izbegavajte sve elektronske uređaje, osim kindla i uređaja za puštanje muzike.
- Idite u kafiće bez bežičnog interneta.
- Čitajte mejlove i odgovarajte na njih samo jednom ili dva puta dnevno. Odredite tačno kada i pridržavajte se toga.
- Tehnika pomodoro. Stavite pored sebe kuhinjski tajmer (veliki broj ovih satića je u obliku paradajza, pa otud i naziv tehnike, jer pomodoro na italijanskom znači paradajz). Podesite ga na određeno vreme i u tom razdoblju posvetite se samo

jednom zadatku. Tehnika pomodoro preporučuje 25 minuta rada i pet minuta odmora u jednom ciklusu, ali to može biti i 50 minuta rada i 10 minuta odmora. Prilagodite vreme vlastitom ritmu; najbitnije je strogo se pridržavati utvrđenog rasporeda.

- Započnite rad na zadatku nekim ritualom koji vam prija, a završite ga nagradom.
- Naučite da se vratite sadašnjem trenutku kada primetite da vam je pažnja odlutala. Meditirajte, prošetajte, idite na plivanje – bilo šta što će vam pomoći da se ponovo koncentrišete.
- Radite u prostoru u kojem vas niko neće prekidati. Ako to ne može biti prostorija u kojoj obično radite, idite u biblioteku, kafić, muzički atelje... Ako primetite da vam stvari iz okruženja odvlače pažnju, menjajte mesta sve dok ne pronađete idealno.
- Podelite svaku aktivnost na nekoliko grupa srodnih zadataka

i svakoj grupi dodelite posebno mesto i vreme. Na primer, ako treba da napišete članak za neki časopis, možete ujutro kod kuće da istražujete i hvatate beleške, posle podne da pišete u biblioteci, a noću da sređujete članak u fotelji.

- Grupišite svakodnevne zadatke koje možete da obavite u određeno doba dana: na primer, da pošaljete fakture, obavite telefonske pozive i sl.

Prednosti stanja toka

Mane rasipanja energije

Koncentrisan um

Pažnja često odluta

Postoji samo sadašnjost

Razmišljanje o prošlosti i
budućnosti

Ništa nas ne brine

Svest je okupirana brigama o
svakodnevnici i ljudima iz naše
okoline

Vreme leti

Vreme sporo prolazi

Osećaj kontrole

Gubitak kontrole. Ne uspevamo da obavimo zadatak ili nam nešto ili neko drugi ne dozvoljava da radimo na miru.

Odlična pripremljenost

Nedovoljna pripremljenost

U svakom trenutku znamo šta treba da radimo

Često zapnemo i ne znamo kako da nastavimo

Bistar um koji otklanja sve prepreke zahvaljujući neometanom toku misli

Brige, konstantne sumnje, nedostatak samopouzdanja

Zadovoljstvo

Dosada i iscrpljenost

Okruženje koje ne odvlači pažnju

Okruženje koje odvlači pažnju: internet, televizija, telefon, ljudi

Ego se gubi. Ne kontrolišemo zadatak ili aktivnost kojom se bavimo, već nas oni vode ka cilju.

Neprestana samokritičnost.
Prisutni su ego i osećaj frustracije

Tok u Japanu: zanatlije, takumi, inženjeri, geniji i otaku

Šta je zajedničko takumiju (majstoru), inženjeru, pronalazaču i otakuu (ljubitelj anime ili mangi)? Svi oni intuitivno znaju koliko je moćno biti prepušten toku svog ikigaija u svakom trenutku.

Japanci u svetu važe za veoma marljive i predane ljude, mada će pojedini Japanci reći kako samo izgleda da rade mnogo i da u stvarnosti nije baš tako.

Međutim, neosporno je da imaju sposobnost da se potpuno užive u ono što rade, do te mere da izgube pojam o vremenu, i da su veoma istrajni kada treba rešiti neki problem.

Ponekad se toliko posvete zadatku koji im je poveren, ma koliko nevažan bio, da se to graniči s opsesijom. To je karakteristika koju ćemo sresti u svakom okruženju, od „penzionera“ koji se krajnje brižljivo staraju o svojim poljima pirinča na planinama u oblasti Nagano, do studenata koji tokom vikenda rade u konbiniju (prodavnice otvorene 24 sata), vodeći računa o svakom detalju. Visok nivo usluge nije isključivo odlika konbinija, već gotovo čitavog uslužnog sektora u bilo kom kraju Japana.

Ako odete u Nahu, Kanazavu ili Kjoto i uđete u neku od zanatskih radnji, videćete da se u Japanu izuzetno neguju tradicionalni zanati. Ova zemlja je rasadnik novih tehnologija, ali istovremeno se trudi da očuva tradiciju i stare zanatske tehnike.

Veština takumija

Tojota zapošljava „zanatlije“ koji ručno prave pojedine vrste zavrtnja. Tojoti su ovi takumiji (stručnjaci za ručnu izradu određenih predmeta) izuzetno važni i veliki je problem kada im treba naći zamenu, jer među njima ima i onih koji jedini umeju da obavljaju taj posao, pa u ovom slučaju, izgleda, neće doći do smene generacija.

Drugi primer je izrada igala za gramofone – ovaj zanat iščezao je u gotovo svim delovima sveta, ali ne i u Japanu. Skoro 90 odsto tržišta je pod kontrolom poslednjih preostalih japanskih fabrika, gde rade oni retki ljudi koji još umeju da s velikom preciznošću koriste oruđe i mašine za izradu ovakvih igala i koji pokušavaju da svoje znanje prenesu na potomke.

Kada smo otišli u Kumano, gradić nedaleko od Hirošime, upoznali smo jednog takumija. Čitav dan proveli smo praveći foto-reportažu za jednu od najpoznatijih marki četkica za šminkanje na Zapadu. Marka jeste strana, ali se četkice i drugi pribor prave u ovom malom mestu punom fabrika četkica svih vrsta, ne samo onih za šminkanje.

Na samom ulasku u Kumano nalazi se poster dobrodošlice na kojem se vidi gradska maskota s velikom četkicom. Fabrike četkica okružene su brojnim kućicama s dvorištima, a po obodima planina koje opasuju gradić mogu se videti i šintoistički hramovi.

Pošto smo proveli nekoliko sati praveći fotografije u fabrikama u kojima su radnici bili razvrstani u redove, a svaki od njih obavljao je samo po jedan konkretan zadatak, od bojenja drški do utovarivanja kutija sa

četkicama u kamione, shvatili smo da još nismo videli nikoga ko stavlja dlake na vrh četkica.

Raspitivali smo se naokolo, ali niko nam nije dao konkretan odgovor, sve dok konačno menadžer jedne od fabrika nije pristao da nam pokaže kako se to radi. Izveo nas je iz hangara i povezao nas svojim kolima.

Posle pet minuta vožnje zaustavili smo se kraj jednogmalog hangara i popeli se uza stepenice. Otvorili smo vrata i ušli u malu halu s mnoštvom prozora koji su pružali divno prirodno osvetljenje.

U središtu hale nalazila se žena s maskom na licu. Videle su joj se samo oči. Biralala je i sređivala dlačice gracioznim i veštima pokretima ruku i prstiju, koristeći se makazama i češljevima. Bila je toliko koncentrisana na posao da nije ni primetila kada smo ušli. Pokreti

su joj bili toliko brzi da je teško bilo shvatiti šta tačno radi.

Menadžer ju je prekinuo da je obavesti da ćemo je slikati dok radi. Nismo mogli da vidimo njen osmeh, ali po sjaju u njenim očima i veselosti u glasu, moglo se zaključiti da se osmehuje. Sa zadovoljstvom i ponosom pričala je o svom poslu i odgovornosti.

Morali smo da koristimo veoma velike brzine zatvarača da bismo uspeali da uhvatimo pokrete njenih ruku, koje su igrale u harmoniji s priborom i dlačicama koje je nameštala.

Menadžer nam je objasnio da je ova takumi, iako skrivena u hangaru, jedna od najvažnijih osoba u fabrici. Dlačice na svim četkicama koje izađu iz njihove fabrike, a izrađuju ih na hiljade, prođu kroz njene ruke!

Stiv Džobs u Japanu

Osnivač Epla i fanatik kada je reč o stilu i dobrom ukusu bio je veliki ljubitelj Japana. Osim što je osamdesetih godina dvadesetog veka obilazio Sonijeve fabrike, čije je brojne metode primenio u Eplu, bio je opčinjen jednostavnošću i kvalitetom japanskog porcelana iz Kjota.

Međutim, miljenik Stiva Džobsa nije bio iz Kjota, već iz Tojame. Bio je to Jukio Šakunaga, takumi koji je koristio veoma retku tehniku *ecu seto-jaki*.

Prilikom jedne od poseta Kjotu, Stiv Džobs čuo je da se priređuje izložba Jukija Šakunage. Odmah je uvideo da je Šakunagin porcelan nešto posebno. Kupio je nekoliko šolja, vaza i tanjira i čak tri puta posetio izložbu u roku od nedelju dana.

Stiv Džobs je, u potrazi za inspiracijom, do kraja života još nekoliko puta išao u Kjoto, a na kraju se i lično susreo s Jukiom

Šakunagom. Kažu da je Šakunagu pitao isključivo o detaljima izrade i vrsti gline koju je koristio.

Jukio mu je otkrio da je reč o beloj glini s jedne planine u Tojami, koju je on sâm vadio, što je značilo da je bio jedini umetnik te vrste koji je bio upoznat s kompletnim procesom izrade predmeta od porcelana, od samog izvora sirovina na planini. Bio je autentični takumi.

Stiv Džobs bio je toliko impresioniran da je pozeleo da ode do Tojame i planine na kojoj je Jukio vadio belu glinu, ali kada je saznao da od Kjota do tamo ima više od četiri sata vozom, odustao je.

U intervjuu koji je dao posle smrti Stiva Džobsa, Jukio je izjavio da je veoma ponosan što je tvorac ajfona cenio njegovu umetnost. Otkrio je da je poslednje što je Džobs od njega kupio bilo dvanaest šolja za čaj,

za koje je tražio da budu posebne, napravljene nekim „novim stilom“. Jukio je rekao da je, isprobavajući nove ideje, napravio ukupno 150 šolja, a potom je odabrao 12 najboljih i poslao ih Džobsovoj porodici.

Stiv Džobs je od prve posete Japanu bio fasciniran i inspirisan tamošnjim zanatlijama, inženjerstvom (posebno Sonijevim), filozofijom (naročito zenom) i kuhinjom (najviše je voleo suši).

Sofisticirana jednostavnost

Šta je zajedničko japanskoj kuhinji, zenu, inženjerstvu i zanatstvu? Posvećenost detaljima i jednostavnost. Međutim, ta jednostavnost nije apatična, već sofisticirana; ona nastoji da pomeri granice, da podigne napravljeni predmet, telo/um ili hranu na viši nivo.

Kako bi rekao Mihalj, uvek održava visok nivo izazova da bi nadmašila samu sebe, da bi neprestano bila u stanju toka.

Dokumentarni film Džiro, snovi o sušiju priča nam o još jednom takumiju, ovoga puta u kuhinji. Glavni junak ovog filma gotovo osamdeset godina svakoga dana pravi suši i ima mali restoran u tokijskoj četvrti Ginza. On i njegov sin lično idu na riblju pijacu (Cukidži) i biraju najbolju ribu za svoj restoran.

U dokumentarcu možemo videti kako Džirov sin uči da pravi tortilju (za suši u tortilji) i, ma koliko se trudio, nikako ne dobija pohvalu od oca. Godinama će vežbati dok ga otac jednoga dana konačno ne pohvali da je sve uradio kako treba.

Zašto se sin ne predaje? Kako mu ne dosadi da svakoga dana pravi tortilje?

I Džiro i njegov sin majstori su kulinarstva. Oni se apsolutno predaju tome i zato ne znaju za dosadu. Maksimalno uživaju u kivanju, koje je za njih čista sreća, njihov ikigai. Naučili su da vole svoj posao i pretvorili su ga u zadovoljstvo koje zaustavlja vreme.

Osim što imaju blizak odnos, koji im pomaže u suočavanju sa svakodnevnim izazovima, otac i sin rade u mirnom okruženju, bez stresa, što im omogućava da se koncentrišu. Čak i pošto je Mišlen proglasio njihov restoran najboljim suši-restoranom na svetu, nije im padalo na pamet da otvore još neki ili da prošire posao. Zadovoljavaju se time što uslužuju po deset mušterija za šankom u malom lokalnu na stanici metroa u Ginzi. Uslovi i okruženje koji im omogućavaju da se stope s kivanjem i prave najbolji suši na

svetu, porodici Džiro važniji su od novca.

I Džiro, majstor za suši, i Jukio Šakunaga počinju svoj posao na samom „izvoru“. Džiro lično ide na pijacu da odabere najbolju tunjevinu, dok Jukio Šakunaga ide u planinu da odabere najbolju glinu. Kada počnu da rade, obojica se stapaju s predmetom koji prave. Takvo jedinstvo dovodi do prepuštanja stanju toka, što u Japanu poprima posebnu dimenziju, budući da, prema šintoizmu, šume, drveće i predmeti u sebi nose kami (duha ili božanstvo).

Tvorac nečega, bilo da je reč o umetniku, inženjeru ili kuvaru, koristi prirodu, uz apsolutno poštovanje prema njoj, da bi svom predmetu „udahnuo život“. Zanatlija se, dok radi, stapa s predmetom i „teče“ s njim. Od kovača ćete čuti kako je „gvožđe živo“, a keramičar će vam reći

kako je „glina živa“. Japanci su majstori za objedinjavanje prirode i tehnologije. U Japanu čovek ne radi protiv prirode, već čini jedinstvo s njom.

Čistoća „Giblija“

Mnogi tvrde da se ove vrednosti jedinstva s prirodom koje propoveda šintoizam danas gube. Među najvećim kritičarima tog trenda jeste još jedan genijalni tvorac s jasno definisanim ikigaijem, Hajao Mijazaki, režiser animiranih filmova studija Gibli.

U gotovo svim njegovim filmovima uočava se konflikt između tehnologije, čoveka, fantastike i prirode, koji se završava pomirenjem. U filmu Začarani grad, jedna od najupečatljivijih metafora jeste zagađenje reka, koje je oličeno u debelom duhu punom đubreta.

U Mijazakijevim filmovima šume imaju ličnost, drveće ima

osećanja, roboti se sprijateljuju s pticama... Osim što pokušava da obnovi narušenu vezu čoveka i prirode, Hajao Mijazaki, koga u Japanu doživljavaju kao nacionalno blago, jedan je od onih umetnika koji se potpuno uživljava u trenutni zadatak.

Nema računar, i dalje koristi mobilni telefon s kraja devedesetih godina dvadesetog veka i zahteva od članova svog tima da crtaju isključivo rukom. Hajao Mijazaki „režira“ filmove tako što stvara i na papiru iscrtava i najsitniji detalj.

Kada crta rukom, ulazi u stanje toka, što se ne dešava kada radi za računarom. Zahvaljujući Mijazakijevoj opsesiji, studio Ghibli jedan je od retkih na svetu u kojem se gotovo čitav proces pravljenja animiranog filma izvodi primenom tradicionalnih tehnika.

Oni koji su imali sreću da posete studio Gibli znaju da bi tamo, u jednom uglu, čak i u nedelju, zatekli nekoga kako radi – jednostavnog čoveka koji ne bi podigao glavu, ali bi ih pozdravio sa ohajo (dobro jutro na japanskom).

Strast ovog dobitnika nekoliko Oskara tolika je da često vikend provodi tamo sâm, crtajući, uživajući u stanju toka, živeći svoj ikigai, koji mu je bitniji od bilo čega drugog. Upućeni, takode, znaju da nije preporučljivo ometati Hajaa, koji je poznat po tome što ume da plane, naročito ako ga neko prekine dok crta.

Godine 2013. Hajao je objavio da će se penzionisati. U čast njegovog odlaska u penziju, televizijski kanal NHK snimio je dokumentarni film o poslednjim radnim danima Hajaa Mijazakija. U gotovo svakom kadru on crta. U

jednom trenutku mogu se videti njegove kolege na sastanku, dok on sedi u uglu i crta, ne slušajući nikoga. U drugoj sceni kamera ga prati kako ide na posao 30. decembra (kada je u Japanu državni praznik) i otvara vrata studija Gibli, gde će provesti čitav dan, crtajući u samoći.

Prvog dana „penzije“, umesto da negde otputuje ili ostane kod kuće, došao je u studio Gibli i seo da crta. Ostali zaposleni bili su toliko zbunjeni da nisu znali šta da kažu.

Da li osoba koja strastveno voli svoj posao može da se penzionise u pravom smislu te reči?

Hajao Mijazaki ne može bez crtanja. Godinu dana posle „odlaska u penziju“ izjavio je da više neće praviti dugometražne filmove, ali će nastaviti da crta sve dok ne umre.

Ikigai pustinjaci

Ne uživaju samo Japanci u potpunom prepuštanju onome što rade; i u drugim krajevima sveta postoje umetnici i naučnici s veoma izraženim i jasno definisanim ikigaijem. Takvi ljudi nikada ne prestaju da rade. Do poslednjeg dana života bave se onim što vole.

Poslednje što je Ajnštajn zapisao pre nego što je zauvek sklopio oči bila je jedna od njegovih formula pomoću kojih je želeo da objedini sve osnovne sile. Umro je radeći ono prema čemu je osećao strast. Tvrđio je da bi, da nije bio fizičar, bio srećan kao muzičar. Kada se nije bavio fizikom i matematikom, uživao je svirajući violinu. Prepuštanje toku dok bi radio na svojim formulama ili svirao violinu, što su bili njegovi ikigaiji, bilo je za njega izvor velike sreće.

Ovakvi ljudi obično deluju kao mrgudi ili pustinjaci, ali takvi su samo zbog toga što na taj način štite trenutke koji ih ispunjavaju srećom, pri čemu često žrtvuju druge aspekte života. Oni su primer ekstremnog prepuštanja stanju toka.

U takve pustinjake spada i Haruki Murakami, za koga se priča da je veoma nepristupačan. Ima mali, odabrani krug prijatelja i u javnosti se pojavljuje samo jednom u nekoliko godina.

Umetnici znaju koliko je važno zaštititi svoj prostor, svoje okruženje, od bilo čega što može da ih omete u saživljavanju sa sopstvenim ikigaijem.

Mikrotok: uživanje u rutinskim zadacima

Međutim, šta se dešava kada treba, na primer, da prostremo veš, pokosimo travu ili popunimo

birokratske formulare? Možemo li ove svakodnevne poslove pretvoriti u prijatne zadatke?

Na železničkoj stanici Šindžuku, jednoj od najznačajnijih tačaka u Tokiju, postoji supermarket koji i dalje zapošljava poslužitelje u liftu. Reč je o običnim liftovima, kojima ljudi bez problema mogu sami da se voze, ali tu su i dalje radnici koji vam otvore vrata, pritisnu dugme sprata na koji idete i naklone vam se kada izlazite.

Ako se malo raspitate, saznaćete da je među njima žena koja to radi od 2004. godine. Uvek je nasmejana i uvek obavlja svoj posao s entuzijazmom. Kako čovek može da uživa u jednom tako jednostavnom zadatku? Kako mu ne dosadi da godinama radi takvo nešto?

Međutim, ako obratite pažnju, videćete da se ovaj posao ne svodi na puko pritiskanje dugmadi. Ova

žena izvodi niz pokreta i postupaka: najpre pozdravi mušterije melodičnim glasom, potom im se nakloni i rukuje sa s njima, a onda gracioznim pokretom, poput gejše koja poslužuje šolju sa čajem, pritiska dugme.

Čiksentmihalji naziva ovu dimenziju svakodnevice mikrotokom. Svi smo se mi našli u situaciji da na času, predavanju ili konferenciji iz dosade počnemo da crtamo ne bismo li se nekako zabavili, ili da počnemo da zviždućemo dok krećimo. Kako nismo „izazvani“, dosadno nam je, pa dodajemo nove elemente da bi nam bilo zanimljivije.

Naša sposobnost da rutinski zadatak pretvorimo u mikrotok, u nešto u čemu možemo da uživamo, od ključnog je značaja za našu sreću, jer svi mi moramo da obavljamo rutinske poslove.

Čak i Bil Gejts, prema sopstvenom priznanju, svake večeri pere sudove. Kao najbogatiji čovek na svetu, on to uopšte ne mora da radi, ali je tako odabrao. Kaže da uživa u tome, da mu to omogućava da se opusti i sredi misli, kao i da se trudi da svakoga dana bude sve bolji u tome, pridržavajući se određenog sleda radnji, pravila koja je sam sebi nametnuo: prvo pere tanjire, potom viljuške i tako redom.

To je jedan od njegovih svakodnevnih trenutaka mikrotoka.

Ričard Fajnman, jedan od najvećih fizičara u istoriji, takode je uživao u svakodnevnim poslovima. Osnivač kompjuterske kompanije Tinking mašinz angažovao ga je kada je već bio poznat u čitavom svetu da bi im pomogao da reše probleme pri kreiranju računara koji bi imao

mogućnost paralelne obrade podataka.

Prvog dana kada je došao na posao, Fajnmén je upitao: Kako mogu da vam pomognem? Pošto još nisu imali ništa pripremljeno za njega, predložili su mu da radi na jednom matematičkom problemu. Fizičaru je odmah bilo jasno da su mu dali neki beznačajni zadatak samo da bi imao šta da radi, pa im je rekao: Ovo je čista glupost, dajte mi da radim nešto konkretno.

Poslali su ga u obližnju knjižaru da kupi kancelarijski materijal i on je taj zadatak obavio s osmehom na licu. Kada nije imao ništa značajno da radi ili kada je želeo da odmori mozak, Fajnman se predavao mikrotoku tako što bi, na primer, krećio zidove u kancelariji.

Nekoliko nedelja kasnije, posle obilaska kancelarija u Tinking mašinzu, investitori su

bili zapanjeni kad su videli da dobitnik Nobelove nagrade farba zidove i povezuje strujna kola.

Instant odmor: vrata meditacije

Kada istreniramo mozak, možemo brzo da uvedemo sebe u stanje toka, jer meditacijom vežbamo mišiće našeg mozga.

Postoje razni oblici meditacije, ali svi oni imaju isti cilj: smirivanje uma, posmatranje misli i emocija i usmeravanje pažnje isključivo na cilj meditacije.

Osnovna tehnika sastoji se u tome da sednemo, potpuno ispravimo leđa i usredsredimo se na disanje. To može da izvede svako od nas, a rezultate dobijamo odmah, već na prvoj sesiji. Kada se koncentrišemo samo na vazduh koji ulazi i izlazi kroz naše nozdrve, uspevamo da

zaustavimo tok misli i raščistimo svoj mentalni horizont.

STRELIČARKINA TAJNA

Zlatnu medalju u streličarstvu 1988. godine osvojila je Korejka koja je imala samo sedamnaest godina. Kada su je pitali kako trenira, rekla je da je najvažniji deo njenog treninga dvosatna meditacija koju obavlja svakog dana.

Meditacija je odlična metoda za učenje uma kako da se s lakoćom prepusti toku, pravi protivotrov za nošenje mobilnog telefona s mnoštvom aktiviranih notifikacija u džepu.

Jedna od najčešćih grešaka onih koji tek počinju da meditiraju jeste to što su opsednuti time da to urade „dobro“, da isprazne mozak ili postignu „nirvanu“, kad je, zapravo, najbitnije da se usredsrede na putovanje.

S obzirom na to da je mozak konstantno preplavljen mislima, idejama i emocijama, dovoljno je samo da na nekoliko sekundi zaustavimo „centrifugu“ i odmah ćemo osetiti olakšanje i razbistriće nam se um.

Jedna od stvari koju treba da naučimo dok meditiramo, jeste da ne pridajemo značaj ničemu što se pojavi na našem mentalnom ekranu. Čak i ako nam kroz glavu prođe ideja da ubijemo šefa, jednostavno treba da je označimo kao „misao“ i da je pustimo da prođe poput oblaka, bez procenjivanja i potiskivanja.

To je samo misao i ništa više. Jedna od 60.000 koja nam svakodnevno padne na pamet, kako su izračunali stručnjaci.

Prilikom meditacije, u mozgu se stvaraju alfa i teta talasi. Oni se kod iskusnih meditatora javljaju odmah, dok početnik ponekad mora da sačeka i pola sata. Ovi

opuštajući talasi su isti oni koji se aktiviraju pre spavanja, dok se sunčamo ili neposredno posle kupanja u toploj vodi.

Dakle, u mozgu svakog od nas postoji „banja“ koja nam može pružiti instant odmor – dovoljno je samo znati kako doći do nje, a to je nešto što svaki čovek, uz malo vežbe, može da nauči.

INSPIRACIJA STOGODIŠNJAKA

Tradicija i životni moto
stanovnika Ogimija za dug i
srećan život

Da bismo stigli do Ogimija, morali smo da letimo gotovo tri sata od Tokija do Nahe, glavnog grada Okinave.

Nekoliko meseci ranije stupili smo u kontakt sa skupštinom „sela stogodišnjaka“ i objasnili im šta nas je nagnalo da dođemo, i da nameravamo da razgovaramo s najstarijim meštanima.

Posle brojnih razgovora, konačno su dva službenika pristala da nam izadu u susret i iznajmili smo kuću nedaleko od sela.

Godinu dana od početka projekta konačno smo dobili priliku da se upoznamo s najdugovečnijim ljudima na svetu.

Odmah smo primetili da u tom mestu vreme kao da je stalo, kao da svi žive u beskonačnoj sadašnjosti.

Dolazak u Ogimi

Posle dva sata vožnje kolima od Nahe, konačno smo mogli da odahnemo i da više ne brinemo o gužvi u saobraćaju. S desne strane nalazilo se more i pusta obala, a s leve – planine prekrivene janbaruom, odnosno, okinavskom džunglom.

Kada smo prošli Nago, grad u kojem se proizvodi pivo Orion, ponos svih Okinavljana, put 58 vodi duž morske obale sve do opštine Ogimi.

Usput smo ponegde mogli videti kućice i radnje, zbijene na

malom prostoru između puta i planinskog obronka.

Kada smo zvanično ušli na teritoriju opštine Ogimi, prošli smo kroz nekoliko zona s raštrkanim kućama, ali nismo naišli ni na šta što bi ličilo na centar sela.

Navigacioni sistem GPS konačno nas je doveo do našeg odredišta, do Centra za socijalni rad i zaštitu opštine Ogimi, ružne betonske zgrade na jednom od izlaza s puta 58.

Ulazimo na zadnja vrata, gde nas dočekuje Taira. Kraj njega se uskoro pojavljuje sićušna, nasmejana gospođa koja nam se predstavlja kao Juki. Odmah još dve žene ustaju od svojih stolova, gde su radile za računarom, i vode nas do sale za sastanke.

Poslužuju nas zelenim čajem i daju nam po par okinavskih limuna.

Taira, obučen u poslovno odelo, šef je opštinskog odeljenja za socijalnu zaštitu. Seda preko puta nas i otvara rokovnik i fasciklu. Kraj njega seda Juki.

U Tairinoj fascikli nalazi se spisak svih stanovnika sela, razvrstanih po „klubovima“ i godinama. Taira nam objašnjava da je za Ogimi karakteristično to što svako pripada nekoj grupi ljudi (klub ili moai) koji se uzajamno pomažu.

Te grupe nemaju nikakvu konkretnu svrhu, već funkcionišu kao neka vrsta porodice. Takođe, obaveštava nas o tome da se većina stvari u Ogimiju obavlja uglavnom zahvaljujući volonterskom radu, a ne novcu. Svi se nude da pomognu, a opština se stara o organizaciji zadataka. Na taj način svaki stanovnik oseća da pripada zajednici i da može biti od koristi selu.

Ogimi je pretposlednje naselje pre rta Hedo, koji se nalazi na krajnjem severu najvećeg ostrva arhipelaga.

S vrha jedne od planina može se videti čitava teritorija sela, potpuno uronjenog u zelenilo džungle janbaru. Odmah smo se zapitali gde se krije gotovo 3.200 meštana. Može se videti poneka kuća, ali sve su raštrkane po grupicama blizu mora ili malim dolinama koje preseca sporedni put.

Život u zajednici

Pozivaju nas na ručak u jednom od malobrojnih restorana u opštini, ali kada smo stigli, sva tri stola već su bila rezervisana.

„Nema veze, idemo u restoran Čaurami, koji nikada nije pun“, kaže nam Jukiko dok se vraćamo ka kolima.

Ima 88 godina, ali i dalje vozi i ponosna je zbog toga. Njen

suvozač, koji je odlučio da provede dan s nama, ima 99 godina.

Teško nam je da ih pratimo dok bez zaustavljanja vozimo putem koji povremeno više liči na kolski nego na asfaltirani. Konačno stižemo na drugi kraj džungle, gde možemo da sednemo da jedemo.

„Ja ne jedem u restoranima, jedem gotovo isključivo ono što sama uzgojim u svojoj bašti“, kaže Jukiko dok sedamo za sto. „A ribu kupujem od Tanake, koji mi je prijatelj od malih nogu.“

Restoran je na obali mora i izgleda kao da je s planete Tatuin iz Ratova zvezda. U jelovniku velikim slovima piše da služe hranu s farme, od organskog povrća uzgojenog u selu.

„Ali dobro, nije sve u hrani“, nastavlja ekstrovertna i simpatična Jukiko.

Voli da se hvali time da je direktorka nekoliko opštinskih udruženja.

„Ne produžava hrana život, tajna je u smehu i uživanju“, kaže dok prinosi ustima maleni zalogaj deserta koji je tog dana bio na meniju.

U Ogimiju nema barova i postoji samo nekoliko restorana, ali meštani imaju bogat društveni život, koji se odvija u kulturno-rekreativnim centrima. Opština je podeljena na 17 mesnih zajednica i svaka od njih ima predsednika i osobe zadužene za različite sektore: kulturu, festivale, društvene aktivnosti i dugovečnost. Ovoj poslednjoj pridaju najviše pažnje.

Pozivaju nas u društveni dom u jednoj od 17 mesnih zajednica. To je stara zgrada u podnožju jedne od planina u čijim džunglama živi vilenjak Bunagaja, koji je maskota sela.

MITSKO BIĆE BUNAGAJA IZ DŽUNGLE JANBARU

Bunagaje su vilenjaci koji žive u džungli janbaru u Ogimiju i okolnim naseljima. Ova bića predstavljena su kao dečaci s dugom crvenom kosom. Vole da se kriju u džungli, po drveću gadžomaru, a povremeno siđu do obale da love ribu.

Ovi vilenjaci glavni su junaci brojnih okinavskih priča i bajki. Nestašni su, šaljivi i začas promene mišljenje, zbog čega su veoma nepredvidivi.

Meštani kažu da bunagaje vole planine, reke, more, drveće, zemlju, vetar, vodu i životinje. Ako želite da se sprijateljite s njima, morate da poštujete prirodu.

Rodendansko slavlje

Kad smo ušli u društveni centar, dočekalo nas je dvadesetak starih ljudi, koji su ponosno istakli da

najmlađi među njima ima 83 godine!

Razgovarali smo za velikim stolom uz zeleni čaj, a kad smo završili, odveli su nas u veliku salu u kojoj smo svi zajedno proslavili tri rođendana: jedna žena punila je 99 godina, druga 94, a „mladani“ gospodin 89.

Pevali smo popularne narodne pesme iz tog kraja, a na kraju i Happy birthday na engleskom jeziku. Devedesetdevetogodišnjakinja je duvala svećice i zahvalila svima koji su došli na proslavu njenog rođendana. Probali smo domaći kolač od šikuvase, a na kraju smo svi igrali i slavili kao da smo na žurki dvadesetogodišnjaka.

Bilo je to prvo, ali ne i poslednje slavlje kojem smo prisustvovali za tih nedelju dana, koliko smo proveli u selu. Takođe, učestvovali smo na karaokama s dekama i bakama koji pevaju bolje

od nas i išli na tradicionalni festival koji se održava na planinskom obronku, gde se mogu videti lokalni muzički sastavi, igrači i štandovi s hranom.

Svakodneвно zajedničko slavlje

Čini se da su slavlje i zabava osnovni element života u Ogimiju.

Pozvali su nas na partiju getbola, jednog od omiljenih sportova starih ljudi na čitavoj Okinavi. Sličan je boćanju, ali igra se pomoću štapa kojim treba udariti kuglu. Ovaj blagi sport može se igrati bilo gde i dobra je prilika za druženje i fizičku aktivnost. Često se održavaju lokalna takmičenja i ne postoji starosno ograničenje za učesnike.

I sami smo se oprobali u ovom sportu. Izgubili smo od žene koja je nedavno napunila 104 godine. Svi prisutni aplaudirali su i

smejali se našim izrazima lica posle poraza.

Osim zajedničkih igara i slavlja, za sreću meštana Ogimija bitna je i duhovnost.

Okinavski bogovi

Izvorna religija kraljevstva Okinave zove se rjukju-šinto, što znači put bogova, i kombinuje elemente kineskog taoizma, konfučijanstva, budizma i šintoizma, kao i šamanizma i animizma.

Prema ovoj drevnoj religiji, svet naseljava mnoštvo duhova, i to različitih vrsta: kućnih, šumskih, planinskih, onih koji žive u drveću itd. Veoma je važno udovoljiti duhovima, a to se čini putem rituala, festivala i postavljanjem svetih zona.

Okinava je puna džungli i šuma koje su sveta mesta i u kojima se sreću dva osnovna tipa svetilišta: utaki i ugandžu.

Mi smo, na primer, obišli ugandžu pored vodopada u Ogimiju. To je malo svetilište pod vedrim nebom gde smo zatekli mirisne smole i novčiće.

Utaki je gomila uredno nabacanog kamenja gde ljudi odlaze da se mole i gde se, prema predanju, okupljaju duhovi i vilenjaci.

U okinavskoj religiji, za razliku od tradicionalnog šintoizma zastupljenog u drugim krajevima Japana, žena se smatra duhovnijim bićem od muškarca. Zbog toga je na ovom ostrvu duhovnost u domenu žena. Svako naselje bira svoje jute, žene medijume koje prilikom tradicionalnih obreda komuniciraju sa svetom duhova.

Takođe, veoma je važno poštovanje predaka. Zbog toga na Okinavi u kući prvenca obično postoji butsudana, mali oltar gde se polažu darovi precima i moli se

za njih. Poštovanje predaka je, zapravo, nešto čemu svi Japanci pridaju veliki značaj.

MABUI

Mabui je srž svakog pojedinca kao živog bića. To je naš duh i izvor životne energije. Mabui je besmrtan i zahvaljujući njemu smo jedinstveni.

Ponekad mabui mrtve osobe bude zarobljen unutar nekog živog. Tada se izvodi obred razdvajanja, da bi se oslobodio mabui pokojnika. To je obično neophodno kada neko umre iznenada, naročito ako je reč o mladoj osobi, jer se tada može desiti da mabui ne želi da pređe u svet mrtvih.

Mabui se, takođe, može preneti dodirom. Ako baka ostavi unuci prsten u nasleđe, na taj način prenosi joj deo svog mabuija. Mabui se može preneti s osobe na osobu i putem fotografija.

Što stariji, to jači

Kada sumiramo utiske, naši dani u Ogimiju bili su intenzivni, ali istovremeno i opuštajući, nalik na način života kakav vode tamošnji ljudi, koji su izgledali uvek zauzeti važnim poslovima, koje su, međutim, obavljali potpuno smireno. Oni uvek prate svoj ikigai, ali nikada ne žure.

Poslednjeg dana otišli smo na malu pijacu na ulazu u selo da kupimo poklone. Tamo prodaju samo povrće uzgojeno u selu, zeleni čaj i sok od šikuvase, kao i flaše s vodom na čijim etiketama piše „voda dugovečnosti“, a reč je o vodi sa izvora skrivenog u džungli janbaru.

Kupili smo „vodu dugovečnosti“ i popili je na parkingu pijace s pogledom na more, u nadi da će nam ta flašica koja je sadržala magični napitak doneti zdravlje i dug život, i da će

nam pomoći da pronademo svoj ikigai.

Slikali smo se pored statue vilenjaka bunagaje i primakli se da još jednom pročitamo natpis:

DEKLARACIJA
NAJDUGOVEČNIJEG SELA NA
SVETU

Sa osamdeset godina i dalje sam dete.

Ako dođeš po mene u devedesetoj,

zaboravi me i sačekaj da napunim sto.

Što smo stariji, to smo jači
i ne treba da zavisimo od naše dece.

Ako želiš dug život i zdravlje, poseti naše selo,

gde ćeš dobiti blagoslov prirode

i gde ćemo zajedno otkriti tajne dugovečnosti.

3. april 1993.

Savez staračkih klubova sela
Ogimi

Intervjui

U roku od nedelju dana obavili smo ukupno sto intervjuja sa starim osobama, kojima smo postavljali pitanja o njihovoj životnoj filozofiji, odnosno ikigaiju, i tajni dugog i aktivnog života. Intervjue smo snimali dvema kamerama da bismo napravili kraći dokumentarni film, a za ovaj deo knjige izdvojili smo one koji su nam bili najzanimljiviji i najinspirativniji.

Reč je o osobama starim oko sto pa i više godina, a na osnovu njihovih odgovora kategorizovali smo tajne dugovečnosti na sledeći način:

1. NE BRINUTI

„Tajna dugog života jeste u tome da ne brinete. I u mladom srcu – da nikad ne dopustite da ono ostari. Treba otvoriti srce drugima s osmehom na licu. Ako se smejete i otvorite svoje srce,

unuci i svi ostali hteće da vas vide.“

„Da čovek ne bi brinuo, najbolje je da izađe na ulicu i pozdravi se s ljudima. Ja to radim svakog dana. Izađem na ulicu i kažem 'dobar dan' i 'doviđenja'. Onda se vratim kući i radim u bašti. A uveče se nađem s prijateljima.“

„Ovde se svi dobro slažu. Trudimo se da ne pravimo probleme. Biti zajedno i dobro se zabavljati. To je sve.“

2. DOBRE NAVIKE

„Ja svakog jutra ustajem u šest i razmaknem zavese da pogledam baštu u kojoj uzgajam voće i povrće. Odmah izađem da obidem paradajz, mandarine... Obožavam da ih gledam, to me opušta. Posle jednočasovne šetnje po bašti vratim se kući i spremim doručak.“

„Sama gajim povrće, koje posle kuvam. To je moj ikigai.“

Tajna očuvanja bistrine u starosti leži u prstima. To ide od prstiju ka glavi i nazad. Ako nastavite da radite prstima, doživete stotu.“

„Ja svakog dana navijem sat na četiri. Tada ustanem i popijem kafu, pa počnem da vežbam, dižem i spuštam ruke. To mi daje energiju za čitav dan.“

„Jedem od svega pomalo, mislim da je u tome tajna. Volim da kombinujem hranu, uživam u ukusu.“

„Rad. Ako ne radite, telo propada.“

„Kada se probudim, odem do butsudana (porodičnog svetilišta) da upalim mirisnu smolu. Važno je poštovati pretke. To je prvo što uradim ujutro.“

„Svakog dana ustajem u isto vreme, veoma rano, a jutro provodim u bašti. Jednom nedeljno okupljamo se i igramo.“

„Svakog dana radim vežbe i svakog jutra odem u kraću šetnju.“

„Ne propuštam da uradim ta iso gimnastiku čim ustanem.“

„Trebalo jesti povrće, ono daje dug život.“

„Za dug život bitne su tri stvari: vežbe za zdravlje, dobra ishrana i druženje s ljudima.“

3. SVAKODNEVNO NEGOVANJE PRIJATELJSTAVA

„Druženje s prijateljima moj je najvažniji ikigai. Ovde se okupljamo i pričamo, to je veoma važno. Uvek razmišljam o tome kako ćemo se sutradan ponovo naći ovde, to najviše volim u životu.“

„Moj glavni hobi jeste viđanje s komšijama i prijateljima.“

„Pričati svakoga dana s ljudima koje volite – u tome je tajna dugog života.“

„Dobro jutro! Doviđenja!,
kažem deci koja idu u školu i

pozdravljam sve koji ovuda prolaze kolima. 'Srećan put!' Od sedam i dvadeset do osam i petnaest uvek sam na ulici, pozdravljam ljude. Kad svi prođu, vratim se kući.“

„Časkam i pijem čaj s komšijama. To je nešto najbolje u životu. I pevamo zajedno.“

„Ja ustajem u pet svakog jutra, izađem iz kuće i odem do mora. Posle svratim kod neke prijateljice i popijem čaj s njom. U tome je tajna dugog života: družiti se sa svima i ići tamo-amo.“

4. ŽIVOT BEZ ŽURBE

„Moja tajna za dug život jeste u tome što stalno sebi govorim 'polako', 'bez žurbe'. Kad čovek ne žuri, živi mnogo duže.“

„Svakog dana pletem pruće, to je moj ikigai. Kad se probudim, prvo se pomolim. Posle toga radim vežbe i doručkujem. U sedam počinjem da pletem pruće, polako i smireno. U pet, kad se

umorim, odem da se vidim s prijateljima.“

„Svakog dana treba raditi raznovrsne stvari. Treba uvek biti zauzet, ali raditi jednu stvar, pa drugu, bez opterećenja.“

„Tajna dugog života jeste u ranom odlasku na spavanje, ranom buđenju i šetnji. Treba živeti mirno i uživati u stvarima. Dobro se slagati s prijateljima. Proleće, leto, jesen, zima... radovati se i uživati u svakom godišnjem dobu.“

5. OPTIMIZAM

„Svakog dana kažem sebi: današnji dan biće ti ispunjen zdravljem i energijom. Maksimalno.“

„Imam 98 godina, ali i dalje se smatram mladom. Imam još mnogo toga da uradim.“

„Smejati se, najvažnije je smejati se. Gde god da odem, smejem se.“

„Doživeću sto godina. Naravno da hoću! Tako motivišem sebe.“

„Pevati s unucima i igrati u društvu – to je najlepše u životu.“

„Moji najbolji prijatelji otišli su u raj. U Ogimiju više nema barki, pa jedva da ima ribe. Ranije ste mogli da kupite i sitnu i baš-veliku ribu. Ali sada nema barki i nema ljudi. Svi su otišli u raj.“

„Srećna sam što sam ovde rođena. Svakoga dana zahvaljujem bogu na tome.“

„U Ogimiju i u životu najbitnije je smeјati se.“

„Volontiram u selu da bih vratila bar deo onoga što su mi dali. Vozim, na primer, svoje prijatelje i prijateljice kada treba da idu u bolnicu.“

„Nema tu nikakve tajne. Trik je u tome da se jednostavno živi.“

OSNOVNE ODLIKE NAČINA ŽIVOTA U OGIMIЈU

- Svi intervjuisani imaju baštu, a većina njih i čitava polja zasadena čajem, šikivasom, mangom itd.
- Svi pripadaju nekom udruženju u kojem se osećaju voljeno kao da su deo porodice.
- Često slave, čak i male stvari. Muzika, pesma i igra sastavni su deo njihove svakodnevice.
- Imaju važan zadatak u životu, ponekad i više njih. Imaju ikigai, ali ne shvataju ga previše ozbiljno. Uživaju o onome što rade i to ih opušta.
- Veoma su ponosni na svoju tradiciju i lokalnu kulturu.
- Veoma su predani svemu što rade, ma koliko beznačajno to izgledalo.
- Jui-maru, što bi se moglo prevesti kao duh uzajamnog-pomaganja, duboko je usađen u srce svih meštana. Pomažu jedni drugima ne samo u poljoprivrednim radovima, kada treba poseći šećernu trsku ili posejati pirinač, već i kad neko gradi kuću, na primer, a rade i

kao volonteri na javnim radovima. Naš prijatelj Mijagi, s kojim smo večerali poslednjeg dana boravka tamo, rekao nam je kako pravi novu kuću, u čemu mu pomažu svi njegovi prijatelji, i da sledeći put kad dođemo u Ogimi možemo da odsednemo u njoj.

- Uvek su zauzeti, ali različitim zadacima, što im dopušta da se opuste. Nismo videli nijednog starca da sedi na klupi i ništa ne radi. Neprestano se kreću, idu na karaoke, na okupljanja komšija ili partiju getbola.

ISHRANA IKIGAI

Šta jedu i piju najdugovečniji ljudi na svetu

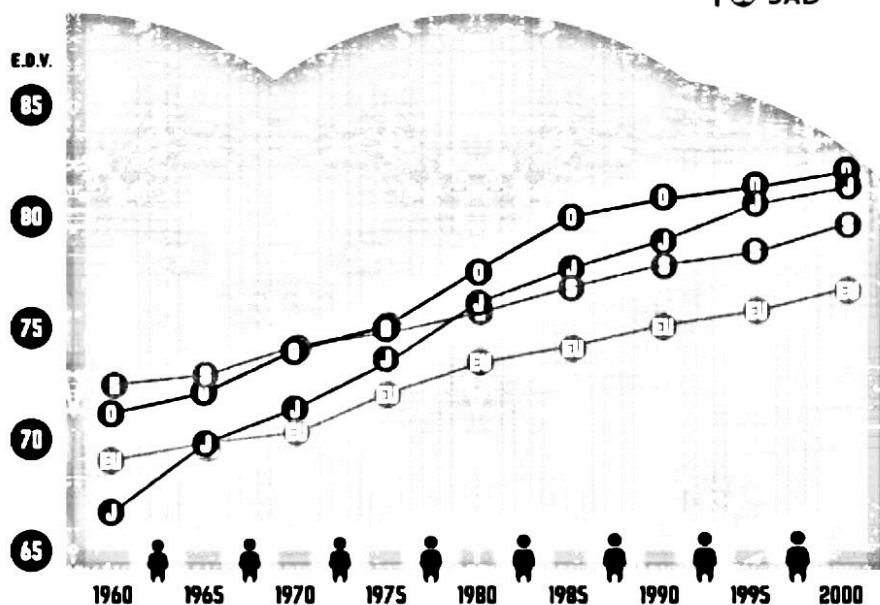
Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, Japan je zemlja s najdužim očekivanim ljudskim vekom. Za muškarce on iznosi 85, a za žene 87,3 godine.

Španija je, zahvaljujući klimi i mediteranskoj ishrani, blizu Japana. Muškarci u Španiji žive u proseku 79,5 godina, a žene 85.

Japan, kao što smo videli na početku knjige, ima i najveći broj stogodišnjaka u odnosu na ukupan broj stanovnika: više od 452 osobe starije od sto godina na milion stanovnika (prema podacima iz jula 2014. godine).

OČEKIVANI ŽIVOTNI VEK U DUGOVEČNIM ZEMLJAMA U ODNOSU NA SAD

- Okinava
- Japan
- Švedska
- SAD



Izvor: SZO 1966; japansko Ministarstvo zdravlja i socijalne zaštite 2004;
američko Ministarstvo za zdravstvo i socijalne usluge / CDC 2005.

Očekivani životni vek u Japanu veoma je dug, ali važno je napomenuti da se on u samoj zemlji znatno razlikuje od oblasti do oblasti. Na dijagramu na kojem je prikazan očekivani životni vek stanovnika Japana, Švedske, Sjedinjenih Američkih Država i Okinave (japanske pokrajine) vidi se da je u Japanu dug, ali da prvo mesto zauzima Okinava i da se ta razlika u odnosu na druge zemlje uvećava posle 1970. godine.

Okinava je bila jedna od pokrajina najviše pogodjenih

ratom. Usled pogibija u borbama, kao i gladi i nemaštine po završetku rata, prosečni životni vek Okinavljana četrdesetih i pedesetih godina dvadesetog veka nije bio mnogo dug. Međutim, polako su se oporavljali od rata i s vremenom postali najdugovečniji stanovnici Japana.

Šta najviše doprinosi dugovečnosti Japanaca? I po čemu su posebni Okinavljeni, pa su na prvom mestu u zemlji koja je prva na svetu?

Istraživanja nam, na primer, otkrivaju da je Okinava jedina japanska pokrajina bez vozova. Stanovnici te oblasti primorani su da češće pešaće. To je, takođe, jedina pokrajina koja se pridržava preporuke japanske vlade da treba unositi manje od 10 grama soli dnevno.

Čudesna okinavska dijeta

Na ovom ostrvu na jugu Japana broj smrtnih slučajeva usled kardiovaskularnih problema među najmanjima je u zemlji, a ishrana nesumnjivo ima i te kakve veze s tim. Nije slučajnost što je „okinavska dijeta“ često tema izveštaja o ishrani u čitavom svetu.

Najozbiljniji podaci o okinavskoj ishrani, koji se najčešće pominju u knjigama i člancima, jesu oni iz studije koju je sproveo Makoto Suzuki, kardiolog sa Univerziteta Rjukju, koji je od sedamdesetih godina dvadesetog veka objavio više od 700 naučnih članaka o načinu ishrane i starenju na Okinavi.

U istraživačkom timu Makota Suzukija bili su i Dž. Vilokoks i K. Vilokoks, a sva svoja saznanja objavili su 2011. godine u knjizi Okinavski program, koja se smatra Biblijom u toj oblasti.

Posle dvadeset pet godina proučavanja ishrane na ostrvu čiji su stanovnici najdugovečniji na svetu, došli su do sledećih zaključaka:

- Okinavljeni koriste u ishrani raznovrsne namirnice, pretežno biljnog porekla. Raznovrsnost je veoma bitna u ovom kraju sveta. Studija sprovedena na okinavskim stogodišnjacima pokazala je da oni redovno konzumiraju 206 vrsta namirnica, uključujući začine. Utvrđeno je da stogodišnjaci u proseku konzumiraju osamnaest različitih vrsta namirnica dnevno, što je u potpunoj suprotnosti s našom kulturom brze hrane.
- Jedu najmanje pet porcija povrća ili voća dnevno. Stanovništvo Okinave konzumira najmanje sedam vrsta voća i povrća dnevno. Da li je ono što je servirano na stolu dovoljno raznovrsno najjednostavnije se utvrđuje putem „raznolikosti

boja“. Serviranjem, recimo, crvenih paprika, šargarepe, spanaća, karfiola i plavog patlidžana postići ćemo šarolikost i raznovrsnost. Najzastupljenije namirnice u okinavskoj ishrani jesu zeleno povrće, krompir, mahunarke i proizvodi od soje, pre svega tofu. Gotovo 30 odsto dnevnog unosa kalorija potiče od povrća.

- Žitarice su osnova ishrane. Japanci svakodnevno konzumiraju beli pirinač, koji povremeno kombinuju sa soba i udon rezancima, dva najčešće korišćena tipa testenine. Pirinač je namirnica koja se najviše konzumira na Okinavi.
- Retko kad direktno unose šećer, a kada to čine, uglavnom je reč o onom proizvedenom od šećerne trske. Mi, autori ove knjige, možemo to da potvrdimo, jer smo svakog jutra, na putu za Ogimi, prolazili kolima pored brojnih plantaža šećerne trske, a pored zamka Nakadžin popili smo čak i po čašu soka od šećerne trske.

Odmah pored štanda nalazio se poster sa studijom o antikancerogenim svojstvima šećera dobijenog iz šećerne trske.

Osim ovih principa okinavske ishrane, važno je reći i da Okinavljani konzumiraju ribu u proseku tri puta nedeljno i da, za razliku od ostalih krajeva Japana, od mesa najčešće jedu svinjetinu, iako samo jednom ili dva puta nedeljno.

Isto tako, u studijama Makota Suzukija ističe se sledeće:

- Uopšteno gledano, Okinavljani konzumiraju tri puta manje šećera nego stanovništvo ostalih oblasti u Japanu, što znači da su čokolada i slatkiši znatno manje zastupljeni u njihovoj ishrani.
- Konzumiraju gotovo dva puta manje soli od drugih – sedam grama dnevno, naspram 12 grama u drugim krajevima Japana.
- Unose manje kalorija dnevno – u proseku 1.785, nasuprot 2.068 u ostatku Japana. Mali dnevni unos

kalorija je, zapravo, jedna od zajedničkih odlika pet plavih zona.

Hara hachi bu

To nas vraća na pravilo 80 odsto, koje smo pomenuli u prvom poglavlju, a koje se na japanskom označava kao hara hachi bu. Primena ovog principa veoma je jednostavna. Kada osetite da ste gotovo siti, ali da biste mogli da pojedete još malo, tada prestanite!

Najlakši način da počnemo da primenjujemo ovo pravilo jeste da izbacimo desert ili da malo smanjimo porciju. Bitno je da na kraju ostanemo malčice gladni.

Zbog toga razloga porcije u Japanu obično su znatno manje od onih koje se služe na Zapadu. Ručak se ne sastoji od predjela, glavnog jela i deserta, kakav je slučaj u Španiji, na primer. Najčešće kombinuju nekoliko

malih tanjira: tanjirić s pirinčem, tanjirić sa zelenim povrćem, činiju s miso supom, tanjirić sa salatam i sl. Serviranje obroka u više malih tanjira pomaže nam da se ne prejedemo i obezbeđuje raznovrsnost o kojoj smo govorili na početku ovog poglavlja.

Princip hara hachi bu star je hiljadu godina. U knjizi o praktikovanju zena Zazen jokidžinki iz dvanaestog veka, preporučuje se da se s jelom prestane kada pojedemo dve trećine u odnosu na ono koliko bismo zaista želeli. Jesti manje nego što želimo zajednička je odlika ishrane u svim budističkim hramovima na Istoku. Moguće je da su budistički sveštenici još pre devet vekova, pa i više, intuitivno spoznali blagotvorne efekte ograničenog unosa kalorija.

Dakle, smanjeni unos hrane
produžava život?

Ovo je jedan od dokaza koji retko ko pokušava da ospori. Pod uslovom da se ne dođe do granice pothranjenosti, čini se da unošenje manjeg broja kalorija od onoga koje organizam traži, doprinosi produženju života. Da bi smo unosili malo kalorija i istovremeno očuvali zdravlje, bitno je da konzumiramo mnogo namirnica s visokom hranljivom vrednošću, koje se na engleskom označavaju kao superfoods (superhrana), i ograničimo unos onih koje imaju višak tzv. praznih kalorija, tj. one koje organizmu daju energiju, ali imaju malu hranljivu vrednost.

Ograničeni unos kalorija, koji smo ranije pomenuli, jedna je od najefikasnijih metoda za produženje životnog veka. I eksperimenti na miševima u laboratoriji i studije sprovedene u plavim zonama pokazali su da ako se rukovodimo time da kada

jedemo, uvek ostanemo pomalo gladni – čuveno pravilo 80 odsto – produžavamo mladost svog tela. Ako telo uvek dobija dovoljno ili previše kalorija, postaje letargično i umara se, jer troši veliku količinu energije na varenje hrane.

Ograničeni unos kalorija dobar je i zato što snižava nivo IGF-1 (insulinu sličan faktor rasta tip 1), proteina koji ima veoma značajnu ulogu u procesu starenja. Jedan od uzroka starenja, kako kod ljudi tako i kod životinja, jeste višak ovog faktora u krvi.

Ako nam dnevna navika ne omogućava primenu pravila 80 odsto, možemo umesto toga da postimo jedan ili dva dana nedeljno. „Dijeta 5 : 2“, trenutno vrlo popularna u Americi, preporučuje post dva dana nedeljno (kada treba unositi manje od 500 kalorija), dok

ostalim danima treba jesti uobičajeno.

Post, između ostalog, omogućava sistemu organa za varenje da se odmori i pročisti.

Petnaest prirodnih antioksidanasa zastupljenih u okinavskoj ishrani

Antioksidansi su molekuli koji sprečavaju oksidaciju ćelija tako što neutrališu slobodne radikale koji ih oštećuju i dovode do starenja tela. Dobro su poznata antioksidativna svojstva zelenog čaja, o čemu ćemo opširnije pisati malo kasnije.

U petnaest namirnica koje se, zbog visokog sadržaja antioksidanasa i svakodnevnog konzumiranja, smatraju ključnima za vitalnost Okinavljana, spadaju:

- Tofu
- Miso supa

- Tunjevina
- Šargarepa
- Goja (gorko povrće zelene boje)
- Konbu (vrsta alge)
- Kupus
- Nori (alga)
- Crni luk
- Sojine klice
- Hečima (vrsta krastavca)
- Slatki krompir
- Sojina zrna (kuvana ili sirova)
- Paprika
- Čaj sanpinča

Čaj sanpinča: kraljevski napitak sa Okinave

Okinavljani najčešće piju ovaj čaj, koji je mešavina zelenog čaja i cvetova jasmina. Najsličniji ekvivalent na Zapadu jeste čaj od jasmina, koji se obično uvozi iz Kine. Istraživanjem koje je izveo Hiroko Šo na Univerzitetu Okinava utvrđeno je da čaj od jasmina smanjuje nivo holesterola u krvi.

U Okinavi je zastupljen u raznim oblicima i ima ga u svakom automatu na ulici. Antioksidativna svojstva zelenog čaja kombinovana su s blagotvornim dejstvima čaja od jasmina, što znači da:

- Smanjuje rizik od srčanog udara.
- Jača imunološki sistem.
- Pomaže u ublažavanju stresa.
- Snižava nivo holesterola.

Okinavljani u proseku popiju tri šolje ovog čaja dnevno.

Na Zapadu je teško naći ovu mešavinu, ali možete se opredeliti za čaj od jasmina ili neki kvalitetni zeleni čaj.

Tajne zelenog čaja

Ovaj napitak vekovima se smatra namirnicom s izrazito lekovitim svojstvima. To potvrđuju i najnovije studije, koje su, takođe, pokazale da često konzumiranje ove biljke doprinosi dugovečnosti.

Poreklom iz Kine, gde je u upotrebi već milenijumima, u ostale krajeve sveta dospelo je tek pre nekoliko vekova.

Za razliku od drugih čajeva, a zahvaljujući tome što se suši na vazduhu bez fermentacije, zadržava aktivne principe čak i pošto se osuši i usitni. Zato ima niz pozitivnih efekata na naše zdravlje:

- Reguliše nivo holesterola.
- Smanjuje koncentraciju glukoze u krvi.
- Reguliše cirkulaciju.
- Štiti od gripa, zahvaljujući tome što sadrži vitamin C.
- Pozitivno utiče na kosti, zahvaljujući visokom sadržaju fluora.
- Štiti od pojedinih bakterijskih infekcija.
- Štiti od sunčevog zračenja.
- Pročišćava telo i deluje kao diuretik.

Beli čaj, koji ima još veći sadržaj polifenola, možda je čak i moćnije sredstvo za odlaganje starenja. On se, zapravo, smatra prirodnim proizvodom s najjačim antioksidativnim svojstvima na svetu, tako da jedna šolja belog čaja ima isti efekat kao desetak čaša prirodnog soka od pomorandže.

Da sumiramo: svakodnevno konzumiranje zelenog ili belog čaja može doprineti smanjenju količine slobodnih radikala, a samim tim i produžiti mladost našeg tela.

Ogimi, poseban slučaj

U ovom selu, poznatom pod nazivom „selo stogodišnjaka“, živi najdugovečnije stanovništvo na Okinavi.

U Ogimiju ne samo što se živi duže, već se živi i zdravo do duboke starosti. U ovom poljoprivrednom mestu često ćete

videti devedesetogodišnjake kako voze motor ili stogodišnjake kako pešače i rade u bašti.

U odnosu na ostale delove Japana, stanovnici Ogimija:

- Unose tri puta više zelenog povrća dnevno.
- Jedu jedan i po put više mahunarki (uglavnom soje).
- Konzumiraju više algi i ribe nego drugi Japanci.
- Unos pirinča manji je od prosečnog unosa na nacionalnom nivou.

Moć šikuvase

Šikuvasa je okinavski citrus par ekselans, a najveći proizvođač u čitavom Japanu upravo je Ogimi.

Šikuvasa je izrazito kisela (sok se mora razblažiti vodom da bi se mogao piti), a ukus joj je između limete i mandarine, na koju i podseća izgledom.

Okinavski limun sadrži veliku količinu nobiletina, flavonoida s

jakim antioksidativnim svojstvima.

Svi citrusi – grejpfrut, pomorandža, limun – sadrže nobiletin, ali je koncentracija nobiletina u šikuvasi sa Okinave četrdeset puta veća nego u pomorandži. Utvrđeno je da konzumiranje nobiletina doprinosi prevenciji arterioskleroze, kancera, dijabetesa tipa 2 i gojaznosti.

Osim toga, sadrži vitamine C i B1, karoten i mineralne materije.

Koristi se u pripremi niza tradicionalnih jela, kojima daje poseban ukus, a konzumira se i u tečnom obliku, kao sok.

Dok smo obavljali istraživanje, na slavlju povodom rođendana troje starijih žitelja poslužili su nas kolačem s ukusom šikuvase.

ZAPADNJAČKE PREPORUKE
ZA UNOS ANTIOKSIDANASA

Dnevni list Dejli mirror je 2010. godine objavio spisak namirnica koje stručnjaci preporučuju da bi se usporio proces starenja. U njih spadaju:

- Zeleno povrće: zbog velikog sadržaja vode i mineralnih materija, kao i vlakana. Primer su blitva i brokoli.
- Plava riba: zbog visokog sadržaja antioksidanasa u masti. Primer su losos, skuša, tunjevina i sardine.
- Voće: značajan je izvor vitamina i pomaže u eliminaciji toksina. Neophodno je konzumirati citruse, jagode i kajsije.
- Bobičasto voće: ima visok sadržaj fotohemijskih antioksidanasa. Na primer, borovnice i bobice godžija.
- Suvo voće: sadrži antioksidanse i vitamine i obezbeđuje energiju.
- Žitarice: obezbeđuju energiju i sadrže mineralne materije. Primer su ovas i pšenica.
- Maslinovo ulje: zbog antioksidativnih svojstava, koja

se, pre svega, odražavaju na kožu.

- Crno vino: uz umereno konzumiranje deluje kao antioksidans i vazodilatator.

Ako redovno unosimo pomenute namirnice, to nam može pomoći da se osećamo mlade i da sprečimo prevremeno starenje organizma.

NAPOMENA: Iz ishrane treba izbaciti namirnice poput brašna i prerađenih šećera, industrijskih peciva i gotovih jela, kao i kravljeg mleka i proizvoda od njega.

BLAGA FIZIČKA AKTIVNOST ZA DUŽI ŽIVOT

Istočnjačke vežbe koje
doprinosu očuvanju zdravlja
i dugovečnosti

Istraživanja sprovedena u plavim zonama pokazuju da najduže žive ne oni koji se najviše bave sportom, već oni koji se najviše kreću.

Kada smo posetili Ogimi, najdugovečnije selo na svetu, videli smo da su čak i ljudi stariji od osamdeset ili devedeset godina vrlo aktivni. Ne sede kod kuće gledajući kroz prozor ili čitajući novine. Stanovnici Ogimija mnogo pešače, kolima idu na karaoke koje zajednica redovno organizuje, ustaju rano ujutro i,

čim doručkuju, izlaze u baštu i rukama čupaju korov. Ne bave se nikakvim konkretnim sportom, ali se neprestano kreću dok obavljaju svakodnevne poslove.

DOVOLJNO JE USTATI SA STOLICE

Metabolizam se posle trideset minuta sedenja uspori za 90 odsto. Enzimi koji prebacuju masnoće iz arterija u mišiće smanjuju svoju aktivnost. Posle dva sata sedenja nivo dobrog holesterola u krvi snižava se za 20 odsto. Dovoljno je ustati na pet minuta da se sve vrati u normalno stanje. Ustati sa stolice krajnje je jednostavno; glupo je to ne raditi, kaže Gavin Bredli, jedan od najvećih stručnjaka u ovoj oblasti i direktor međunarodnog udruženja koje se bavi podizanjem svesti o lošim posledicama dugotrajnog sedenja po naše zdravlje.

Ako živite u gradu, možda nemate mogućnosti da se svakodnevno krećete na prirodan i zdrav način, ali možete se okrenuti vežbama za koje je još pre mnogo vekova dokazano da blagotvorno deluju na organizam.

Istočnjačke tehnike za postizanje ravnoteže duha, tela i uma postale su veoma popularne na Zapadu, ali u zemljama iz kojih su potekle, one se već milenijumima primenjuju radi poboljšanja zdravlja.

Joga – koja je nastala u Indiji, ali je vrlo popularna u Japanu – ili kineske discipline poput taj čija ili či gonga imaju za cilj da stvore harmoniju u telu i umu i na taj način omoguće pojedincu da se nosi sa životom osećajući snagu, radost i smirenost.

Smatraju se eliksirom mladosti, što potvrđuju i naučna istraživanja.

Ove blage vežbe izuzetno pozitivno deluju na zdravlje i naročito su pogodne za starije osobe, kojima je teže da ostanu u formi.

Dokazano je da taj čiči, između ostalog, pomaže u ublažavanju osteoporoze, usporavanju Parkinsonove bolesti i poboljšanju cirkulacije, kao i u povećanju elastičnosti i tonusa mišića. Podjednako su važna i blagotvorna dejstva na emocionalno stanje pojedinca, budući da odlično štite od stresa i depresije.

Bavljenje istočnjačkim disciplinama doprinosi produženju života, za šta su dokaz stogodišnjaci iz Japana.

U nastavku ćemo se upoznati s nekim od ovih metoda koje pozitivno deluju na zdravlje i dugovečnost, ali ćemo vam pre toga predstaviti japansku gimnastiku za početak dana.

Radio-taiso

Ove jutarnje vežbe za zagrevanje praktikuju se od pre rata. U nazivu stoji reč radio, jer su nekada instrukcije za svaku od vežbi emitovane putem radija.

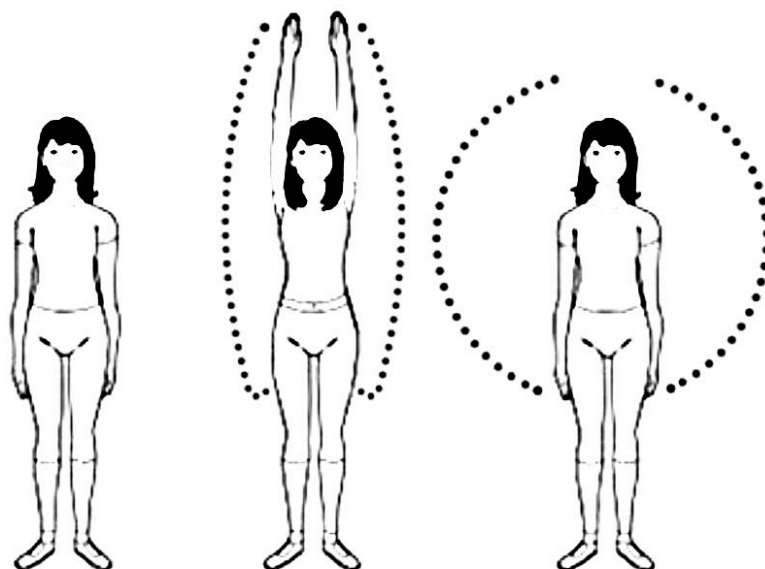
Danas ih ljudi obično rade ujutro uz televizijski kanal koji emituje vežbe. Jedan od osnovnih ciljeva radio-taisa jeste jačanje duha saradnje i zajedništva kod svih učesnika.

Vežbe se uvek izvode u grupi, uglavnom u školama pre nego što počnu časovi i u preduzećima pre nego što se počne rad.

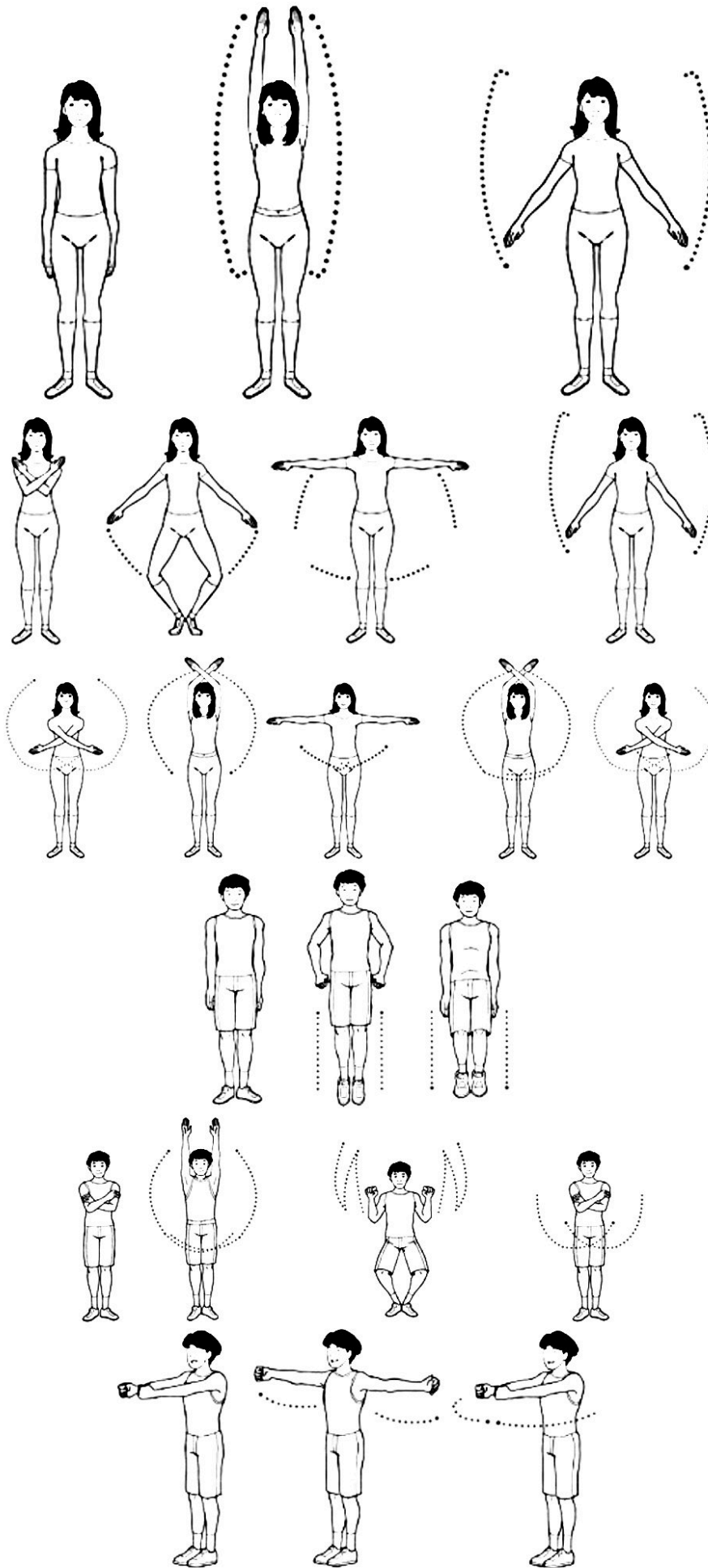
Zajedničko gotovo svima koje smo intervjuisali u Ogimiju bilo je to da rade vežbe radio-taiso, i to uglavnom ujutro. Čak i u staračkom domu koji smo obišli, gde je bilo i ljudi u invalidskim kolicima, svakoga dana posvećuju pet minuta radio-taisu.

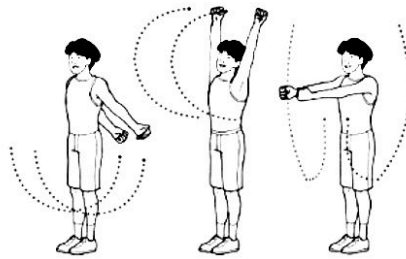
Kada se ove vežbe rade u grupi, to se obično čini uz zvučnike na sportskim terenima ili u velikim salama.

Mogu se obaviti za pet do deset minuta, u zavisnosti od toga da li se rade sve ili samo neke od njih. Vežbe se uglavnom svode na istezanje i rad na pokretljivosti zglobova. Jedna od najpoznatijih vežbi izvodi se tako što se ruke jednostavno podignu iznad glave, a potom spuste, tako da opišu kružnicu.



Jednostavna verzija vežbi radio-taiso (pet minuta)





Joga

Rasprostranjena i u Japanu i na Zapadu, joga je disciplina kojom se može baviti gotovo svako. Pojedini njeni elementi u međuvremenu su prilagođeni i osobama s invaliditetom i trudnicama.

Joga potiče iz Indije, gde je nastala pre nekoliko hiljada godina u nastojanju da se postigne jedinstvo fizičkih i mentalnih aspekata. Sama reč joga potiče od sanskriptske reči koja znači jaram, a odnosi se na napravu koja povezuje tegleće životinje, i međusobno i sa zaprežnim kolima. Isto tako, joga nastoji da poveže telo i um i da na taj način pomogne čoveku da vodi

zdrav život, u harmoniji sa svim što ga okružuje.

Glavni ciljevi joge stoga su:

- Približavanje našoj ljudskoj prirodi.
- Pročišćenje tela i uma.
- Približavanje božanskom.

Stilovi joge

Prema tradiciji i tekstovima na osnovu kojih je razvijena, jogu delimo na nekoliko tipova, koji, doduše, imaju slične ciljeve. Razlike se, kako kažu učitelji, u suštini svode na to kojim putem se stiže do savršenstva.

- Ćnana-joga: joga znanja, koja teži duhovnoj disciplini i rastu.
- Karma-joga: usredsređena je na delovanje, na zadatke i obaveze koje čovek može da izvrši da bi služio sebi i zajednici.
- Bakti-joga: joga posvećenosti i predavanja bogu.
- Mantra-joga: usredsređena je na izgovaranje mantri radi

postizanja stanja mentalne opuštenosti.

- Kundalini-joga: obuhvata različite elemente koji se kombinuju da bi se postiglo željeno stanje.
- Radža-joga: poznata i pod nazivom kraljevska joga, predstavlja kombinaciju tehnika koja omogućava pojedincu potpuno povezivanje sa samim sobom i drugima.
- Hata-joga: za ovu jogu, najpopularniju na Zapadu i u Japanu, karakteristične su tzv. asane, tj. položaji tela čiji je cilj postizanje harmonije.

Kako se izvodi „pozdrav suncu“

Jedna od najpoznatijih vežbi hata-joge jeste „pozdrav suncu“. Da biste ga izveli, treba da pratite ovih dvanaest osnovnih koraka:

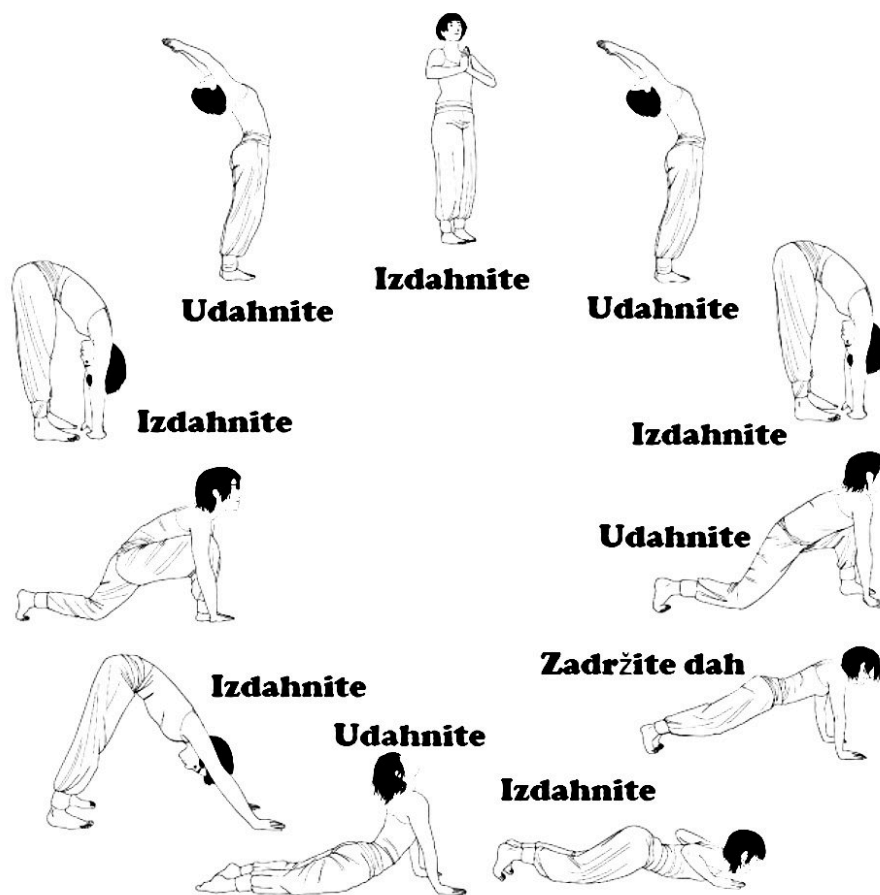
1. Spojte stopala i ispravite se; telo treba da bude pravo, ali ne napeto. Izdahnite.

2. Spojte dlanove i, držeći ih spojene, podignite ruke iznad glave. Zabacite blago telo unazad dok izdišete.
3. Izdahnite i nagnite se napred tako da rukama dotaknete pod, ne savijajući kolena.
4. Iskoračite desnom nogom unazad i ispružite je tako da vam prsti budu na tlu. Udahnite.
5. Iskoračite i levom nogom unazad, stojte u tom položaju ispravljenih ruku i nogu i zadržite vazduh.
6. Dok izdišete, savijte ruke u laktovima, pa grudima dotaknite pod, a onda kliznite njima napred i gore, oslanjajući se kolenima o tlo.
7. Ispravite ruke i savijte kičmu unazad, pri čemu donja polovina tela treba da bude pripijena uz podlogu. Udahnite.
8. Oslanjajući se na stopala i dlanove, podižite kukove dok potpuno ne ispružite noge i ruke i ne formirate obrnuto slovo V. Izdišite dok izvodite ovaj pokret.
9. Privucite desnu nogu, savijenu u kolenu, ka glavi, tako da vam

koleno i stopalo budu između dlanova i u istoj liniji s glavom. Udahnite.

10. Uspravite se držeći dlanove na tlu, kao u položaju br. 3. Izdahnite.
11. Podignite ruke, spojenih dlanova, iznad glave i zabacite telo unazad kao u položaju br. 2, dok istovremeno udišete.
12. Dok izdišete, spustite ruke u početni položaj, tzv. položaj planine.

Na ovaj način pozdravićete sunce i pripremićete se za fantastičan dan pred sobom.



Taj či

Taj či, poznat i pod nazivom tajdićuen, kineska je borilačka veština koja je veoma popularna u Japanu. Prve škole osnovane su pod okriljem budizma i konfučijanstva pre nekoliko stotina godina.

Prema kineskom predanju, tvorac taj čija bio je Čan San-Feng, taoista i majstor borilačkih veština, a u ostalim delovima

sveta ga je, u devetnaestom veku, popularisao Jang Lu Čan.

Tajči bio je izvorno neidžija (unutrašnja) borilačka veština, koja je podsticala čoveka da nadmaši samog sebe. Cilj joj je bio samoodbrana, a borci su podučavani kako da poraze protivnika upotrebom što manje sile i oslanjanjem na okretnost.

S vremenom je taj či, koji je smatran i sredstvom za lečenje tela i duha, prerastao u tehniku za poboljšanje zdravlja i postizanje unutrašnjeg mira. Kineska vlada popularizovala ga je kao gimnastiku da bi podstakla građane da rade vežbe, pa je polako gubio karakteristike borilačke veštine dok nije pretvoren u izvor zdravlja i blagostanja dostupan svima.

Stilovi taj čija

Postoji nekoliko škola i stilova taj čija, među kojima se ističu sledeći:

- Stil čen: odlikuje ga naizmenično izvođenje sporih i eksplozivnih pokreta.
- Stil jang: najrasprostranjeniji je, a karakterišu ga usporeni, tečni pokreti.
- Stil vu: koristi kratke, veoma spore i proračunate pokrete.
- Stil hao: spoljašnji pokreti su minimalni i gotovo se ne vide, jer je pažnja na unutrašnjim. Ovo je jedan od najzastupljenijih stilova taj čija, čak i u samoj Kini.

Svi ovi stilovi, međutim, imaju iste ciljeve, a to su:

1. Mirna kontrola pokreta.
2. Nadjačavanje snage finim pokretima.
3. Navođenje protivnika da krene prvi, da bismo mi prvi stigli na cilj.
4. Samospoznaja i upoznavanje protivnika.

Deset osnovnih pravila za vežbanje taj čija

Prema majstoru Jang Čeng-Fuu, postoje deset osnovnih

principa na kojima se zasniva pravilno praktikovanje taj čija, a to su:

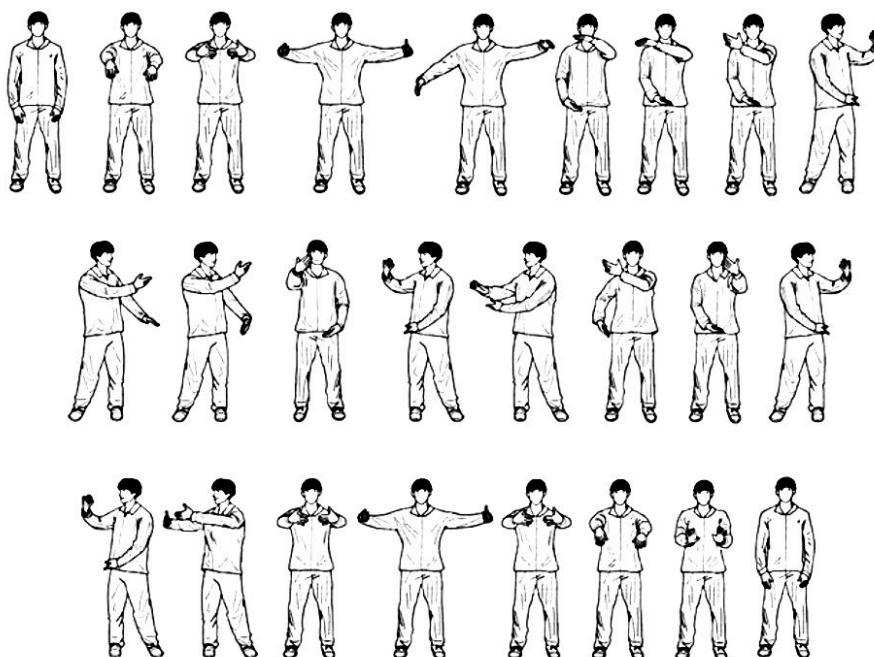
1. Glava treba da bude uzdignuta, ka njoj se usmerava energija.
2. Grudi su uvučene, a leđa prava, da bi „unutrašnji voz“ bio lagan.
3. Struk je opušten, da bi mogao da upravlja čitavim telom.
4. Razlikovanje lakog i teškog, da bi se utvrdilo na šta se oslanja težina tela.
5. Ramena su opuštena, radi tečajnih pokreta, a laktovi su slobodni i spuštjeni.
6. Korišćenje mentalne kreativnosti umesto fizičke snage.
7. Povezivanje gornjeg i donjeg dela tela, da bi delovali zajedno.
8. Povezivanje unutrašnjeg sa spoljašnjim, radi sinhronizacije uma, tela i disanja.
9. Povezivanje pokreta, bez prekida, da bi bili tečajni i harmonični.
10. Smireno izvodenje pokreta. Aktiviranje tela dovodi do opuštanja uma.

Imitiranje oblaka

Jedna od najpoznatijih taj či vežbi sastoji se u tome da-pokrećemo ruke kao da su oblaci. Ova vežba može se razložiti na sledeće korake:

1. Ispružite ruke ispred sebe tako da su vam dlanovi dole.
2. Okrenite šake unutra, kao da hoćete da obuhvatite stablo.
3. Razmaknite ruke u stranu.
4. Desnu ruku pomerite nagore i ka sredini, a levu nadole i ka sredini.
5. Opišite rukama zamišljenu kružnicu ispred sebe.
6. Primaknite desnu šaku licu.
7. Prebacite težinu tela na desnu nogu i u kuku se okrećite nadesno, prateći pogledom kretanje ruke.
8. Promenite položaj ruku tako što ćete desnu primaći struku, a levu staviti ispred lica.
9. Prebacite težinu tela na levu nogu.
10. Okrećite se u kuku nalevo, ne skidajući pogled s podignute leve ruke.

11. Ponovite pokrete tako da budu tečno povezani, prebacujući težinu tela s jedne noge na drugu pri promeni položaja ruku.
12. Ponovo ispružite ruke ispred sebe i polako ih spustite, da biste ponovo zauzeli početni položaj.



Ći gong

Poznat je i kao ċi kung, a naziv ċi gong izveden je iz reči ċi, što znači životna energija, i gong, što znači rad, na osnovu čega se vidi da mu je cilj rad na vitalnoj energiji organizma. Iako je relativno nova, naročito u obliku poznatom pod današnjim imenom, ova veština

razvijena je iz drevnih dao jin, istočnjačkih veština za poboljšanje mentalnog i fizičkog zdravlja.

Početakom dvadesetog veka počinje da se pominje u brojnim studijama o treninzima i borilačkim veštinama, a tridesetih godina počinje da se primenjuje u bolnicama, o čemu svedoči knjiga Dong Haoa Primena čí gonga u lečenju tuberkuloze. Kasnije ga je, kao i taj čí, popularizovala kineska vlada.

Čí gong sastoji se u izvodenju statičkih i dinamičkih fizičkih vežbi koje stimulišu disanje, u stojećem, sedećem i ležećem položaju. Postoji nekoliko stilova ove discipline, ali svi oni nastoje da ojačaju i obnove postojeću vitalnu energiju. Iako su pokreti po pravilu blagi, vežbe su prilično intenzivne.

Blagodeti čí gonga

Kako su pokazala brojna naučna istraživanja širom sveta, či gong, baš kao i taj či i joga, ima brojne pozitivne efekte na zdravlje. U one koji su potvrđeni naučnom analizom, kako navodi doktor Sansije u svom članku Medicinska primena či gonga, ubrajaju se:

- Modifikovanje moždanih talasa.
- Uspostavljanje ravnoteže polnih hormona.
- Smanjenje rizika od smrti usled srčanog udara.
- Regulisanje krvnog pritiska kod osoba s hipertenzijom.
- Povećanje gustine kostiju.
- Poboljšanje krvne cirkulacije.
- Prevencija simptoma povezanih sa senilnošću.
- Bolja efikasnost i ravnoteža kada je reč o funkcijama organizma.
- Bolja prokrvljenost mozga i bolja komunikacija um–telo.
- Poboljšanje srčane funkcije.
- Ublažavanje neželjenih dejstava terapija protiv raka.

Praktikovanje ove veštine ne samo što pomaže da ostanemo u formi već omogućava organizmu da ostane zdrav i aktivan, a samim tim i produžava život.

Tehnike izvođenja cí gonga

Da biste pravilno praktikovali cí gong, trebalo bi da imate na umu da životna energija protiče kroz čitav organizam. Stoga je bitno regulisati sve njegove delove.

1. Tyau Shenn (regulisanje tela): radi postizanja pravilnog držanja tela; bitno je biti dobro ukorenjen.
2. Tyau Shyi (regulisanje disanja): disanje treba da bude mirno, lagano i opušteno.
3. Tyau Hsin (regulisanje uma): ovo je najkomplikovanija tehnika, jer podrazumeva zaustavljanje misli.
4. Tyau Chi (regulisanje životne energije): postiže se regulisanjem prethodne tri stavke, da bi prirodno strujala.

5. Tyau Shen (regulisanje duha): radi održavanja tonusa, jer, kako u Suštini taj či cí gonga kaže Jan Džuing-Ming, duh daje snagu i uzemljenje u bitki.

Na ovaj način svi delovi organizma vežbaju se da deluju koordinisano i sa istim ciljem.

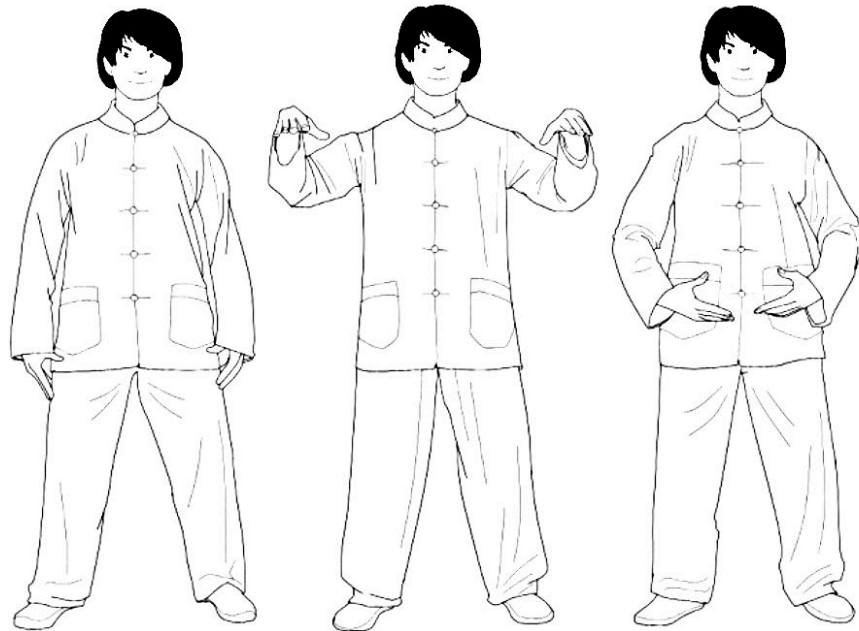
Praktikovanje pet elemenata či gonga

Jedna od najpoznatijih metoda či gonga jeste ona koja podrazumeva integraciju pet elemenata: zemlje, vode, drveta, metala i vatre. Kombinovanjem ovih pokreta uspostavlja se ravnoteža između svih pet tokova energije, što dovodi do poboljšanja funkcija uma i organa.

Postoji više načina praktikovanja ove metode. Mi ćemo vam predstaviti vežbe profesorke Marije Isabel Garsije Monreal sa Instituta za či gong iz Barselone.

ZEMLJA

1. Razmaknite noge tako da stopala budu u širini ramena.
2. Blago razdvojte prste na nogama da biste bili stabilniji.
3. Ramena treba da budu opuštena i spuštена, a ruke spuštene i blago odmaknute od tela (tzv. držanje vu ći ili ukorenjivanje).
4. Dok udišete, podižite ruke dok vam šake, dlanova okrenutih nadole, ne budu u visini ramena.
5. Izdišite dok savijate kolena i spuštate ruke, s dlanovima okrenutim unutra, do nivoa trbuha.
6. Ostanite nekoliko sekundi u tom položaju i koncentrišite se na disanje.



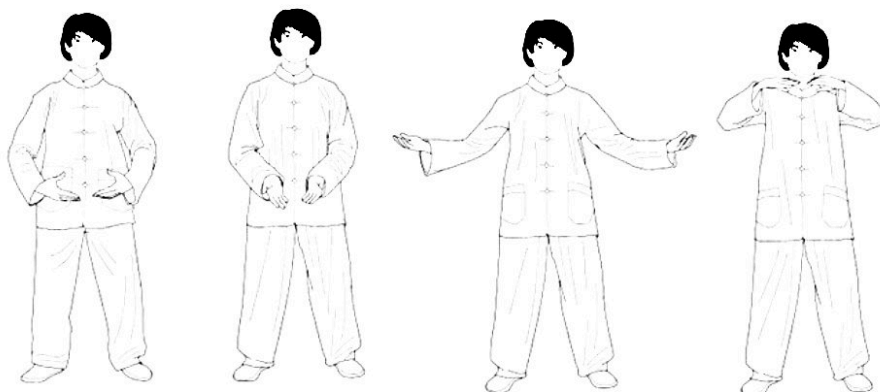
VODA

1. Iz položaja zemlje, savijte kolena i spustite se u čučanj, vodeći računa da vam trup bude prav. Izdišite dok izvodite ovaj pokret.
2. Gurnite karlicu nadole da biste istegli lumbalnu regiju.
3. Dok udišete, uspravljajte se dok ponovo ne zauzmete položaj zemlje.
4. Ponoviti tri puta.



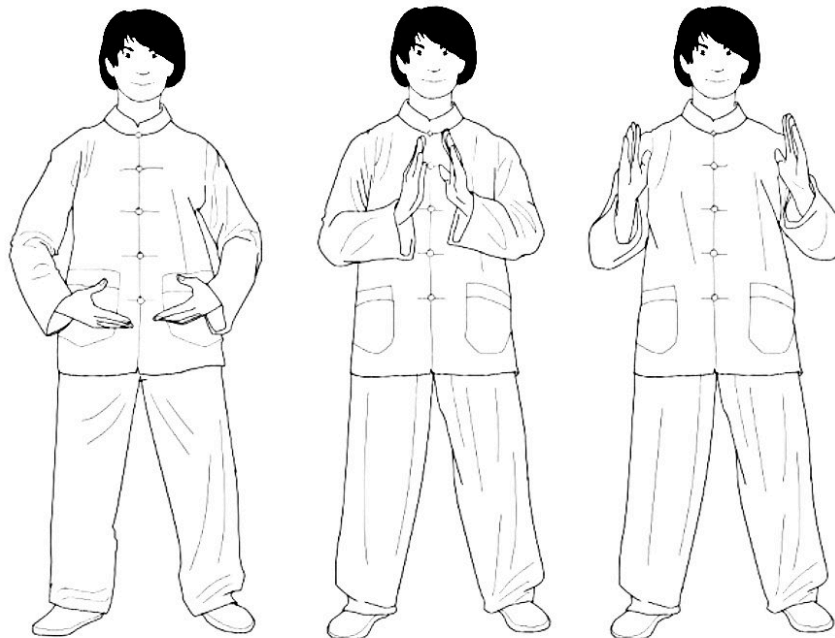
DRVO

1. Iz položaja zemlje, dok udišete, okrenite dlanove nagore i širite ruke bočno praveći krug, sve dok šakama ne dotaknete ključnjače. Postavite ruke tako da su dlanovi i laktovi okrenuti nadole, a ramena opuštена.
2. Dok izdišete, izvedite ovaj pokret u suprotnom smeru, tj. opisujući krug spuštajte ruke dok ih ne dovedete u početni položaj.
3. Ponovite tri puta.



METAL

1. Iz položaja zemlje, podignite ruke tako da vam šake budu ispred grudne kosti.
2. Okrenite dlanove jedan ka drugom i razmaknite ih desetak centimetara; prsti treba da budu opušteni i blago razdvojeni.
3. Dok udišete, razmičite šake do širine ramena.
4. Uz uzdisaj, primičite šake i ponovo ih dovedite u položaj br 2.
5. Ponovite tri puta; osetićete kako se energija koncentriše svaki put kada postavite šake ispred pluća.

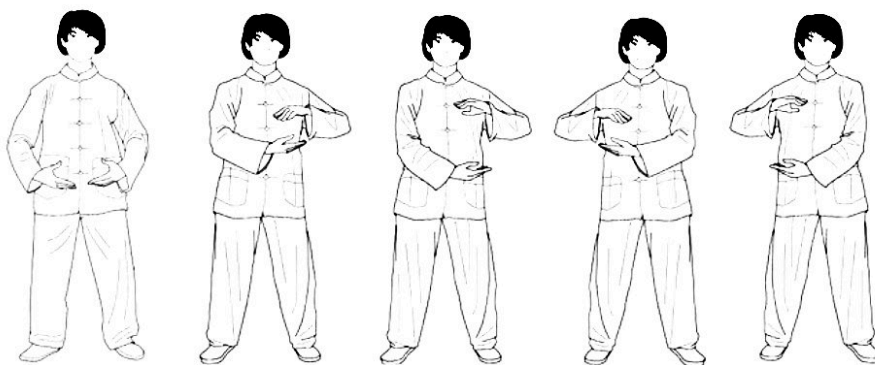


VATRA

1. Iz položaja zemlje, dok udišete, podižite ruke do visine srca, pri

čemu jedna ruka treba da bude malo iznad druge, a dlanovi okrenuti jedan ka drugom.

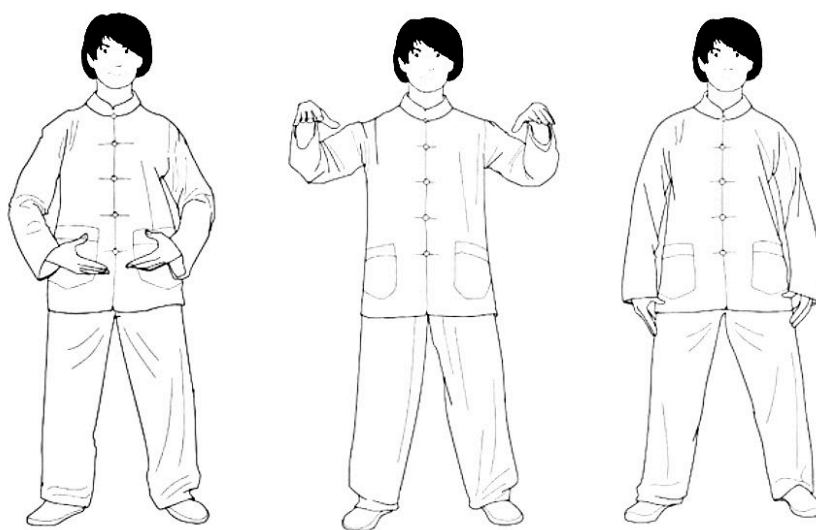
2. Napravite kružni pokret šakama da biste osetili energiju srca.
3. Blago se u struku okrenite nalevo, pri čemu trup treba da bude opušten, a laktovi paralelni s tlom.
4. Razmaknite šake (dlanovi su i dalje okrenuti jedan ka drugom) tako da jedna bude u visini ramena, a druga u visini abdomena.
5. Dok izdišete, ponovo spojite ruke ispred srca.



ZAVRŠETAK VEŽBANJA

1. Iz položaja zemlje, dok udišete, ponovo podignite šake, dlanova okrenutih nadole, do nivoa ramena.
2. Uz izdisanje spustite ruke tako da stoje opušteno pored tela,

odnosno, ponovo zauzmite početni položaj vu cí.



Šijacu

Poreklom iz Japana, gde je početkom dvadesetog veka izvorno razvijen kao terapija za artritis, takođe reguliše protok energije, što se postiže primenom pritiska, pre svega palčevima i dlanovima.

U kombinaciji s vežbama istezanja i disanja, stvara ravnotežu između različitih delova tela.

Nije bitno da dao jin (vežbe za očuvanje zdravlja) ima poseban

naziv, imitira nešto ili da bude uklesan u kamenu. Bitni su tehnika i suština onoga što se izvodi. Istezanje i grčenje, spuštanje i podizanje glave, šetnja, ležanje, odmaranje ili stajanje, lagano hodanje ili pešačenje, vikanje ili disanje... sve može da bude dao jin.

Ge Hong

Pravilno disanje za duži život

Knjiga iz trinaestog veka Sjudžen šišu, na Zapadu poznata pod nazivom Deset knjiga za negovanje savršenstva, jeste zbirka tekstova iz različitih izvora o brizi o duhu i telu.

U njoj se, između ostalih, citira Sun Simijao, ugledni kineski lekar i esejist iz šestog veka.

Ovaj odlični poznavalac istočnjačkih tradicija daje nam

savete kako da živimo u skladu s različitim godišnjim dobima:

Na proleće izdišite sju radi bolje bistrine vida, a drvo može pomoći vašoj jetri.

Leti odaberite he da bi srce i vatra bili smireni.

Na jesen izdišite si da biste se stabilizovali i prikupili metal, očuvanjem vlažnosti pluća.

Posle toga, za bubrege, izdišite čui i videćete kako se smiruje vaša unutrašnja voda.

Tokom sva četiri godišnja doba duboko dišite, da bi gušterača mogla da obradi hranu.

I, naravno, trudite se da ne dišete glasno, disanje ne treba da čuju ni vaše uši.

Ova vežba je izvrsna i omogućiće vam da sačuvate vaš božanski eliksir.

ISTRAJNOST I VABI- SABI

Kako se nositi s problemima
i promenama u životu, a ne
ostariti usled stresa i
anksioznosti

Šta je istrajnost?

Jedna od osobina koja se sreće kod svih onih koji imaju jasno definisan ikigai jeste insistiranje na onome što im je strast, bez obzira na sve. Ni kada ih život ne mazi, ni kada nailaze na prepreku za preprekom, nikad se ne predaju. Nastavljaju da se bore po svaku cenu.

Ovde govorimo o istrajnosti, konceptu koji je u poslednjih nekoliko decenija postao veoma popularan u psihologiji.

Istrajnost ne znači samo biti uporan i stalno se boriti. Kao što ćemo videti u ovom poglavlju, ona podrazumeva i stav koji treba da negujemo da bismo ostali usredsređeni na ono što je bitno u životu, a ne na ono što je hitno, bez prepuštanja negativnim emocijama.

U poslednjem delu upoznaćemo se s tehnikama koje nam mogu pomoći da odemo i korak dalje – da poboljšamo antifragilnost.

Svako od nas se kad-tad nađe u teškoj situaciji, a način na koji se suočavamo s njima može znatno uticati na kvalitet našeg života. Da bismo se suočili s teškoćama na odgovarajući način, bitno je da svoj um, telo i emotivno stanje učinimo istrajnim.

Nanakorobi yaoki, 七転び八起き

Ako padneš sedam puta,
podigni se osmi.

JAPANSKA IZREKA

Istrajnost je naša sposobnost prevazilaženja problema. Što smo istrajniji, to ćemo se lakše podići i povratiti smisao u životu.

Istrajna osoba zna kako da ostane usredsređena na svoje ciljeve, na ono što je bitno, i da ne dozvoli da je problemi obeshrabre. Njena snaga proističe iz fleksibilnosti, iz sposobnosti da se prilagodi promenama i udarcima sudbine. Ona se usredsređuje na faktore koje može da kontroliše, umesto da se sekira zbog onoga na šta ne može da utiče.

Kako se kaže u čuvenoj molitvi Rajnholda Nibura:

Bože, podari nam spokoj
da prihvatimo stvari
koje ne možemo da
promenimo,
hrabrosti da promenimo

stvari koje možemo da
promenimo

i mudrost da prepoznamo
razliku između njih.

Stoicizam i budizam za emotivnu istrajnost

Sidarta Gautama (Buda) rođen je kao princ u gradu Kapilavastu i živeo je u palati, okružen raskoši. Kada je imao šesnaest godina, oženio se i dobio sina.

Bogatstvo i porodica nisu ispunjavali Sidartu, koji se u 29. godini odlučio za drugačiji način života – pobegao je iz palate i postao isposnik. Međutim, ni isposništvo mu nije donelo sreću i mir za kojim je tragao. Nisu mu prijali ni bogatstvo ni ekstremni asketizam. Shvatio je da mudra osoba ne treba da izbegava zadovoljstvo. Može da živi s njim, ali treba i svakog trenutka da

bude svesna toga koliko je lako postati njegov rob.

Zenon iz Kitijuma stekao je svoje početno obrazovanje u školi kinika, koji su zagovarali asketski stil života, što je podrazumevalo odricanje od svih ovozemaljskih zadovoljstava. Živeli su na ulici i jedino što su posedovali bila je odeća koju su nosili na sebi.

Uvidevši da mu kinizam ne donosi unutrašnji mir, Zenon ga je napustio i osnovao stoičku školu. Njegova filozofija polazila je od toga da nema ničega lošeg u uživanju u životnim zadovoljstvima, pod uslovom da im ne dopustimo da ona preuzmu kontrolu nad nama. Moramo, stoga, neprestano imati na umu da svako zadovoljstvo može začas da nestane i biti spremni za to. Cilj nije izbaciti sve emocije i zadovoljstva iz života, za šta se zalaže kinizam, već odstraniti samo negativne emocije.

Od samog osnivanja, jedan od osnovnih ciljeva i budizma i stoicizma bio je uspostavljanje kontrole nad zadovoljstvima, željama i emocijama. Iako su ove dve filozofije veoma različite, obema je zajedničko to što teže umanjju ega i kontroli negativnih emocija.

I stoicizam i budizam u osnovi su metodologije za „praktikovanje unutrašnjeg mira“.

Prema stoicizmu, nije problem u našim strastima i zadovoljstvima. Možemo da uživamo u njima dokle god im ne-robujemo. Stoici su one koji su uspevali da kontrolišu svoje emocije smatrali vrlim osobama.

Šta je najgore što može da se desi?

Kada dobijemo posao o kome smo maštali, posle izvesnog vremena poželimo da ga zamenimo nekim

još boljim. Ako dobijemo na lutriji i kupimo dobar automobil, posle izvesnog vremena poželećemo, recimo, da imamo jedrenjak. Kada konačno uspemo da osvojimo muškarca ili ženu za kojima smo žudeli, odjednom počnu da nas zanimaju drugi.

Ljudi su često nezasiti.

Prema stoicima, ovakve želje i ambicije ne zaslužuju naš trud. Cilj vrle osobe jeste postizanje mira (apatije): stanja koje se odlikuje odsustvom negativnih emocija poput anksioznosti, straha, tuge, taštine, ljutnje, i prisustvom pozitivnih, kao što su radost, ljubav, smirenost i zahvalnost.

Da bi očuvali vrlinu, stoici su pribegavali nečemu što bismo mogli nazvati „negativnom vizuelizacijom“: zamišljali su „ono najgore što može da se desi“, da bi bili spremni u slučaju da ostanu

bez određenih privilegija ili zadovoljstava.

Da bismo praktikovali negativnu vizuelizaciju, treba da razmišljamo o negativnim događajima, ali da ne brinemo zbog njih.

Seneka, jedan od najbogatijih ljudi u starom Rimu, vodio je život ispunjen luksuzom, ali je praktikovao stoicizam. Savetovao je razmišljanje i praktikovanje negativne vizuelizacije svake večeri u krevetu pred spavanje. On ne samo što je vizualizovao negativne situacije već ih je proživljavao i u praksi – živeo bi, na primer, nedelju dana bez posluge i bez hrane i pića kakve konzumiraju bogataši. To mu je omogućavalo da odgovori na pitanje: šta je najgore što može da se desi?

Meditacijom do zalečenja emocija

Osim negativne vizuelizacije i neprepuštanja negativnim emocijama, u osnovne principe stoicizma spada i svest o tome šta je pod našom kontrolom, a šta nije, kao što smo videli u molitvi Rajnholda Nibura.

Ne vredi nervirati se zbog stvari koje su potpuno van naše kontrole. Trebalo bi da nam bude jasno šta možemo, a šta ne možemo da kontrolišemo, da bismo naučili da se ne prepuštamo negativnim emocijama.

Na čoveka emotivno utiču ne sami događaji, već način na koji ih doživljava, govorio je Epiktet.

Zen-budizam koristi meditaciju da bi osvestio emocije i želje i tako ih se oslobodio. Nije dovoljno samo isprazniti mozak, već treba i pratiti misli i emocije koje se javljaju, ali ne dozvoliti im da nas obuzmu. Na taj način

vežbamo mozak da se ne prepušta
besu, zavisti, jedu...

Jedna od najčešćih
budističkih mantri usmerena je
na kontrolu negativnih emocija:
„Om mani padme hūm“, gde om
znači velikodušnost koja
pročišćava ego, ma je moral koji
pročišćava ljubomoru, ni –
strpljenje koje pročišćava želje i
strasti, pad – upornost koja
prečišćava predrasude, me –
odricanje koje pročišćava
pohlepu, a hūm – mudrost koja
pročišćava mržnju.

Sadašnji trenutak i prolaznost stvari

Ključna za negovanje istrajnosti
jeste i svest o tome u kom
vremenu živimo. I budizam i
stoicizam podsećaju nas da
postoji samo sadašnjost i da je
samo ona pod našom kontrolom.
Ne treba da se opterećujemo

prošlošću niti budućnošću, već da se posvetimo onome što postoji u sadašnjem trenutku.

„Mi postojimo ovde i sada, jedini trenutak u kojem živimo jeste sadašnji trenutak“, govorio je Tik Njat Han.

Osim sadašnjosti, stoici nam preporučuju da budemo svesni prolaznosti stvari koje nas okružuju.

Car Marko Aurelije kazao je da su stvari koje volimo poput listova na drvetu, mogu lako da nestanu čim dune vetar. On je, takođe, smatrao da promene u našem okruženju nisu slučajnost, već da su deo suštine univerzuma, što je, moramo primetiti, veoma slično budističkim razmišljanjima.

Treba da budemo svesni da će sve što imamo i sve osobe koje volimo u nekom trenutku nestati. To je nešto što treba da imamo na umu, ali da ne doživljavamo

pesimistički. To što su stvari prolazne ne treba da nas rastužuje, već da nas podstiče da uživamo u sadašnjosti i u onome što nas okružuje.

„Sve ljudsko je kratkog veka i nestalno“, govorio je Seneka.

Prolazna, efemerna i nestalna priroda sveta središnja je tačka svih budističkih disciplina. Ako to stalno imamo na umu, pošteđemo sebe suvišnog bola prilikom gubitka.

Vabi-sabi i iči-go iči-e

Vabi-sabi jeste japanski koncept koji ukazuje na lepotu nestalne, promenljive i nesavršene prirode svega što nas okružuje. Umesto što lepotu tražimo u savršenstvu, treba da je tražimo u nesavršenosti, u nepotpunosti.

To je razlog zašto će Japanac ceniti šolju nepravilnog oblika, napuklu po sredini.

Samo ono što je nesavršeno, prolazno i nepotpuno poseduje istinsku lepotu, jer je kao takvo nalik na prirodu.

Komplementaran ovome jeste koncept iči-go iči-e, što bi se moglo prevesti kao ovaj trenutak postoji samo sada i nikada se neće ponoviti. Pominje se, pre svega, na društvenim okupljanjima, radi podsećanja da je svaki susret, bio on s prijateljima, porodicom ili neznancima, jedinstven i neponovljiv. Zbog toga treba uživati u tom jedinstvenom trenutku, bez opterećivanja prošlošću i budućnošću.

Koncept iči-go iči-e često se koristi u ritualu ispijanja čaja, zen-meditaciji i japanskim borilačkim veštinama. Nit koja povezuje sve ove veštine jeste sadašnji trenutak.

Mi Evropljani navikli smo na postojanost katedrala i građevina

od kamena. Zbog toga ponekad imamo osećaj da se ništa ne menja, pa zaboravimo da vreme teče. Grčko-rimsku arhitekturu odlikuju simetrija, savršeno ograničene linije, impozantne fasade, građevine i kipovi bogova koji prkose zubu vremena.

Nasuprot tome, japanska arhitektura ne teži impozantnosti niti savršenstvu, jer prati princip vabi-sabi. Tradicionalna kuća je od drveta, što podrazumeva da će u budućnosti nestati i da će buduće generacije morati da je obnove. Japanska kultura prihvata nepostojanu prirodu čoveka i svega što on stvara.

Veliko svetilište Ise u Japanu već milenijumima se obnavlja na svakih dvadeset godina. Nije bitna postojanost građevine, već očuvanje tradicije i običaja, koji već mogu da prkose vremenu i koji mogu trajati duže od građevina koje podigne čovek.

Sušтина je u tome da se prihvati činjenica da postoje stvari koje su van naše kontrole, poput protoka vremena i prolaznosti svega oko nas.

Iči-go iči-e uči nas da se usredsredimo na sadašnjost i uživamo u svakom jedinstvenom trenutku koji nam život pruža. Zato je bitno pronaći i slediti vlastiti ikigai.

Vabi-sabi uči nas da lepotu nesavršenosti doživljavamo kao priliku za rast.

Antifragilnost, korak dalje u odnosu na istrajnost

Legenda kaže da je Herakle bio očajan kada se prvi put suočio s Lernejskom hidrom, jer svaki put kada bi joj odsekao glavu, izrasle bi nove dve. Shvatio je da je nikako ne može ubiti, jer bi ona sa svakom povredom postala još jača.

Esejista libanskog porekla Nikolas Taleb u svojoj knjizi Antifragilnost objašnjava da postoji reč fragilnost, kojom označavamo stvari, osobe ili organizacije koje slabe kada im se nanese šteta, i reči poput čvrstina ili istrajnost, kojima označavamo ono što ne slabi posle nanesene štete, ali da ni u jednom jeziku ne postoji reč za ono što jača kada mu je naneta šteta (do izvesne mere).

Da bi opisao moć Lernejske hidre, koja je posle udaraca postajala još jača, Nikolas Taleb predložio je termin antifragilnost.

U ovoj ideji odražava se čuveni Ničeov aforizam: Ono što nas ne ubije, to nas ojača.

Katastrofe i neuobičajeni događaji dobar su primer za objašnjavanje fenomena antifragilnosti. Oblast Tohoku je 2011. godine pogodio cunami koji je naneo ogromnu štetu

desetinama priobalnih sela i gradova. Nažalost, tom prilikom stradalo je mnogo ljudi i nestala su čitava sela.

Kada smo, dve godine posle katastrofe, obišli pogođeno područje, posle kilometara i kilometara vožnje raspuklim putevima i pored praznih benzinskih pumpi, prošli smo kroz niz sablasnih naselja s kućama u ruševinama, automobilima na gomilama i napuštenim železničkim stanicama. Ova naselja su fragilna mesta, na koja je japanska vlada zaboravila, jer se nisu dala obnoviti.

Druga mesta, poput Išinomakija ili Kesenuma, pretrpela su ogromnu štetu, ali su, zahvaljujući pomoći velikog broja ljudi, obnovljena u roku od nekoliko godina. Išinomaki i Kesenuma pokazali su svoju čvrstinu i sposobnost da se vrate

normalnom životu posle katastrofe.

Zemljotres je, takođe, pogodio nuklearnu elektranu Fukušima. U slučaju nuklearne elektrane, inženjeri TEPCO-a nisu bili spremni za saniranje oštećenja. Elektrana Fukušima i dalje je u kritičnom stanju, u kojem će ostati nekoliko decenija. Ona je, dakle, pokazala veliku fragilnost u slučaju događaja nepredviđenih razmera.

Samo nekoliko minuta posle zemljotresa u martu 2011. godine, japanske berze su zatvorene. Koja su preduzeća bila najaktivnija u tih nekoliko minuta, kao i narednih nedelja? Akcije velikih građevinskih firmi neprestano rastu od 2011. godine, jer je obnova čitave obale Tohokua donela veliku korist takvim kompanijama. U ovom slučaju, japanski građevinci bili su

antifragilni, jer su iz katastrofe izašli znatno jači.

Videćemo sada kako ovaj koncept možemo primeniti u svakodnevnom životu. Kako možemo biti antifragilniji?

Prvi korak: pravljenje rezervi

Umesto da se oslanjate samo na jedan izvor prihoda, smislite kako možete da zaradite novac baveći se hobijem ili drugim poslovima, ili osnujte vlastiti biznis. Ako imate samo jednu platu, može se desiti da ostanete bez ičega ukoliko firma u kojoj ste zaposleni ima problema ili vas otpusti, zbog čega je vaša pozicija fragilna. Nasuprot tome, ako imate više opcija, u slučaju da izgubite posao, možete se više posvetiti sporednom poslu i zaraditi čak i više novca. Izašli biste kao pobednik iz „nesreće“! U tom slučaju bili biste antifragilni.

Svi stari ljudi koje smo intervjuisali u Ogimiji imali su

pored glavnog i sporedni posao. Većina njih obrađivala je baštu i prodavala voće i povrće na lokalnoj pijaci.

Isti princip se, takođe, može primeniti na prijatelje i lična interesovanja. Kako bi rekli Englezi, ne treba stavljati sva jaja u istu korpu.

Kada je reč o ljubavnim odnosima, postoje osobe koje su potpuno posvećene svom partneru i on im je čitav svet. Takve osobe, kada vezi dođe kraj, gube sve. Da su negovale-prijateljstva i druga bogatstva u životu, bilo bi im lakše da nastave posle katastrofe. Bile bi antifragilne.

Možda sada razmišljate: Nije mi potrebno više od jednog posla i jednog izvora prihoda i zadovoljan sam svojim prijateljima. Zašto bih morao da pravim rezerve? Odgovor možete naći u Talebovim rečima: Može

vam se činiti kao gubljenje vremena, jer se uglavnom ne dešava ništa van uobičajenog toka. Ali kad-tad desi se nešto što iskače iz uobičajenog, to je samo pitanje vremena.

Drugi korak: igrati na sigurno u određenim situacijama, a preduzimati sitne rizike u drugim

Svet finansija najpogodniji je za objašnjavanje ovog principa. Ako uštedite 10.000 evra, možete 9.000 da stavite u neki indeksni fond ili čak oročite na ugovoreni rok, a preostalih 1.000 da uložite u deset novih firmi s velikim potencijalom za rast, po sto evra u svaku.

Jedan od mogućih scenarija jeste da tri firme bankrotiraju (gubite 300 evra), da trima opadne vrednost na berzi (gubite 100 do 200 evra), da dvema poraste vrednost (dobijate 100 do 200 evra) i da jednoj od njih

vrednost skoči deset ili više puta (dobijate 900 evra ili više).

Ako izračunate, videćete da ste zaradili novac, iako su tri firme bankrotirale! Izašli ste kao dobitnici pošto ste pretrpeli štetu, poput hidre.

Ključ za sticanje antifragilnosti leži u preduzimanju sitnih rizika koji nam mogu doneti veliku korist, bez izlaganja velikim rizicima koji mogu da nas unište, poput, na primer, ulaganja 10.000 evra u sumnjivi fond za koji smo saznali iz novinskih oglasa.

Treći korak: eliminisanje stvari koje nas čine fragilnima

Za ovu vežbu iskoristićemo negativni put. Postavite sebi pitanje: šta je ono zbog čega sam fragilan? Postoje stvari, ljudi i navike koji nam stvaraju gubitke i zbog toga nas čine ranjivim. Utvrdite koji su.

Kada pravimo planove za predstojeću godinu, naglasak stavljamo na dodavanje novih izazova. Takvi ciljevi jesu dobri, ali bilo bi još delotvornije da sebi postavimo ciljeve za to šta ćemo izbaciti.

Na primer:

- Prestaću da jedem grickalice između obroka.
- Ješću slatkiše samo jednom nedeljno.
- Postepeno ću vratiti sve dugove koje imam.
- Izbegavaću negativne ljude.
- Neću traćiti vreme na stvari koje ne volim, a koje radim zato što mislim da moram.
- Neću provoditi više od 20 minuta dnevno na Fejsbuku.

Da bismo postali istrajni, ne smemo da se bojimo poteškoća, jer svaka poteškoća predstavlja mogućnost za lični rast. Ako se postavimo antifragilno, pronaći ćemo način da ojačamo posle

svakog udarca, pročišćavanjem svog života i održavanjem pažnje na ikigaiju.

Životni udarci mogu se posmatrati ili kao nesreća ili kao iskustvo koje možemo primeniti u svim oblastima života, neprestano korigujući svoje ciljeve i postavljajući veće.

Život je nesavršenstvo, kako propoveda vabi-sabi, a protok vremena opominje nas da je sve nestalno, ali ako imamo definisan ikigai, svaki trenutak može nam pružiti mnoštvo mogućnosti.

IKIGAI, VEŠTINA ŽIVLJENJA

Micuo Aida bio je jedan od najznačajnijih japanskih kaligrafa i haiku pesnika u dvadesetom veku. On je još jedan Japanac koji je svoj život posvetio krajnje konkretnom ikigaiju: iskazivanju emocija putem pesama od sedamnaest slogova pomoću četkice za šodo (japansku kaligrafiju).

Česte teme haiku poezije Micua Aida jesu značaj sadašnjeg trenutka i prolaznost vremena. Recimo, haiku ispod ovih redova mogao bi se prevesti kao: U ovom trenutku i ovde postoje jedino moj život i tvoj.

いまここにしかないわた
しのいのちあなたのいのち

U narednom primeru Aida jednostavno kaže sada, ovde. To je

umetničko delo koje želi da kod osobe koja ga posmatra pobudi osećanje *mono no aware* (melanholija prolaznosti).

いまここ

Stihovi u nastavku odnose se na jednu od tajni *ikigaija* kada je reč o svakodnevnom životu: O tome šta je sreća uvek odlučuje srce.

しあわせはいつも自分の心がきれる

A ova poslednja pesma Micua Aide kaže: Nastavi dalje, ne skreći s puta.

そのままでもいいがな

Kada pronađete svoj *ikigai*, treba da ga pratite i svakodnevno negujete da biste svom životu dali smisao. Pošto otkrijete svoju životnu svrhu, i najobičniji zadatak pretvoriće se u radost, kakvu oseća kaligraf pred svojim platnom ili kuvar koji posle pola veka i dalje s ljubavlju sprema suši za svoje goste.

Deset pravila ikigaija

Ovo putovanje završićemo sa deset pravila koja smo izvukli iz mudrosti starih stanovnika Ogimija:

1. Ostanite aktivni, nemojte napuštati rad. Čovek koji prestane da radi stvari koje voli i ume, gubi svoju životnu svrhu. Zato je bitno da i pošto završimo „zvanični“ radni vek, nastavimo da radimo ono što nam je važno, da napredujemo, da ulepšavamo život drugima ili da im budemo od koristi ili pomoći i da oblikujemo naš mali svet.
2. Budite smireni. Užurbanost je obrnuto srazmerna kvalitetu života. Kako kaže stara poslovice, ko polako hoda, daleko stiže. Kada prestanemo da se opterećujemo time da sve mora da se uradi brzo, vreme i život dobijaju novi smisao.
3. Nemojte da jedete do sitosti. I kada je reč o ishrani i dužini života, „manje je više“. Prema

pravilu 80 odsto, da bismo dolgo očuvali zdravlje, umesto da se prejedamo, trebalo bi da jedemo malo manje od onoga koliko bi nam bilo potrebno da budemo siti.

4. Okružite se dobrim prijateljima. Uz njih čovek najlakše zaboravi brige – s njima ćaskamo, pričamo i slušamo anegdote koje život čine lakšim, od njih tražimo savete, s njima delimo stvari, zajedno se zabavljamo, sanjamo... jednom rečju, živimo.
5. Budite u formi za svoj sledeći rođendan. Voda teče, nikad ne stoji i zato je uvek sveža. Na isti način i naš životni motor zahteva svakodnevno održavanje da bi nam dugo trajao. Osim toga, vežbanje podstiče oslobađanje-hormona sreće.
6. Smešite se. Uz osmeh lakše stičemo prijatelje, a osmeh nam pomaže i da se opustimo. Treba biti svestan stvari koje ne valjaju, ali ne treba smetnuti s uma da privilegija koju imamo da budemo sada i ovde na ovom

svetu pruža mnoštvo mogućnosti.

7. Povežite se s prirodom. Iako većina nas živi u gradovima, u karakteru nam je da težimo da se spojimo s prirodom. Potrebno nam je da joj se redovno vraćamo da bismo napunili baterije.
8. Budite zahvalni. Svojim precima, prirodi koja vam daje vazduh i hranu, ljudima s kojima živite, svemu što vam ulepšava dan i zbog čega osećate da ste srećni što ste živi. Svakoga dana odvojte malo vremena da zahvalite svetu i na taj način uvećaćete svoju sreću.
9. Živite u trenutku. Prestanite da žalite za prošlošću i strahujete od budućnosti. Sve što imate jeste današnji dan. Iskoristite ga na najbolji mogući način, da bi vam ostao urezan u sećanje.
10. Pratite svoj ikigai. U vama postoji strast za nečim, jedinstveni talenat koji vašim danima daje smisao i koji vas podstiče da dajete sve od sebe. Ako ga još niste pronašli, kako kaže Viktor

Frankl, vaš sledeći zadatak jeste
da ga pronađete.

Želimo vam dug i srećan život,
ispunjen smislom.

Hvala vam što ste se družili s
nama,

Hektor Garsija (Kirai) i
Fransesk Miraljes

O AUTORIMA

EKTOR GARSIJA (KIRAI)
rođen je u Veneciji 1981. godine, a
od 2004. godine živi u Tokiju.
Njegov veb-sajt kirainet.com ima
više od milion mesečnih pregleda.

FRANSESK MIRALJES rođen
je 1968. u Barseloni. Oprobao se u
raznovrsnim žanrovima: pisao je
romane, knjige za decu, trilere,
kao i knjige koje spadaju u domen
popularne psihologije i ezoterije.
Smatra se jednim od
najuspešnijih španskih pisaca
mlade generacije.

Ektor Garsija (Kirai) i
Fransesk Miraljes

IKIGAI 2016.

I izdanje

Za izdavača

Miroslav Josipović
Nenad

Atanasković
Saša Petković

Izvršni urednik

Dubravka Trišić

Urednik

Svetlana Babović

Redaktura / Korektura
Ivana Ćurčić / Vulkan
izdavaštvo

Dizajn i prelom
Vulkan izdavaštvo

Štampa

Vulkan štamparija Vojvode
Stepe 643a, Beograd

Izdavač

Vulkan izdavaštvo d.o.o.

Gospodara Vučića 245,
Beograd

office@vulkani.rs

www.vulkani.rs

Tiraž: 1.000 primeraka

CIP - KATALOGIZACIJA U
PUBLIKACIJI

dostupna je u Narodnoj
biblioteci Srbije, Beograd

COBISS.SR-ID 226575116