



Naslov originala:

*Do Nothing: How to Break Away from Overworking,  
Overdoing, and Underliving*

Celeste Headlee

Copyright © 2020 by Celeste Headlee

This edition arranged with Kaplan/DeFiore. Rights through Graal  
Literary Agency.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2022

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Jelena Radojičić

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2022

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne  
sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili  
bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehanič-  
kim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo  
koji sistem za skladištenje i pretraživanje informa-  
cija, bez pismenog odobrenja izdavača.

**SELEST HIDLI**

RADI DA BI ŽIVEO,  
A NE OBRNUTO

HARMON**IA**



# Sadržaj

|           |   |
|-----------|---|
| Uvod..... | 7 |
|-----------|---|

## I DEO: KULT EFIKASNOSTI

|  |     |
|--|-----|
| 1. Nemoj da sediš besposlena.....      | 19  |
| 2. Počelo je s parnom mašinom .....    | 29  |
| 3. Radna etika .....                   | 43  |
| 4. Vreme postaje novac.....            | 55  |
| 5. Posao nosimo kući .....             | 79  |
| 6. Koji je pol zauzetiji? .....        | 91  |
| 7. Živimo li da bismo radili? .....    | 105 |
| 8. Univerzalna ljudska priroda.....    | 119 |
| 9. Treba li kriviti tehnologiju? ..... | 135 |

## II DEO: NAPUŠTANJE KULTA – KAKO OD ŽIVOTNIH MUDROSTI DA STIGNETE DO ŽIVOTNE RADOSTI

|   |     |
|---|-----|
| Vraćanje radosti: 1. Preispitajte svoju percepciju..... | 155 |
| Vraćanje radosti: 2. Izvucite druženje iz mreže .....   | 163 |
| Vraćanje radosti: 3. Odmaknite se od radnog stola.....  | 171 |
| Vraćanje radosti: 4. Ulažite u slobodno vreme.....      | 183 |
| Vraćanje radosti: 5. Uspostavite prave veze .....       | 189 |
| Vraćanje radosti: 6. Gledajte u budućnost.....          | 197 |

|                |     |
|----------------|-----|
| Zaključak..... | 205 |
|----------------|-----|



## UVOD

---

*Kaže se da, iako malo dokolice prija, ljudi ne bi znali čime da ispune svoje dane kad bi radili samo četiri sata dnevno. Koliko je to za savremeni svet tačno, toliko predstavlja i osudu naše civilizacije; to ne bi bilo istina u bilo kom ranijem periodu. Nekada je postojao kapacitet za bezbrižan užitak i igru koji je u određenoj meri potiskivan kultom efikasnosti. Savremeni čovek misli da bi sve trebalo da radi zbog nečeg drugog, a nikada zbog stvari po sebi.*

– Bertrand Rasel

U nedelju uveče odgovaramo na poslovne *mejl*ove. Čitamo bezbroj saveta o tome kako da nadmudrimo mozak i povećamo produktivnost. Sečemo fotografije i koristimo filtere pre nego što ih postavimo na društvene mreže kako bismo dobili odobravanje. Čitamo samo prvih nekoliko pasusa članaka koji su nam zanimljivi jer nemamo vremena da ih pročitamo. Prezaposleni smo, prenapregnuti i, većito nezadovoljni, posežemo za letvicom koja se neprestano podiže. Mi smo članovi kulta efikasnosti i sami sebe ubijamo produktivnošću.

Odlomak na vrhu stranice napisan je 1935. godine, nedugo nakon sloma berze koji je izazvao Veliku depresiju. Raselov opis „kulta efikasnosti“ prethodi Drugom svetskom ratu, usponu rokenrola, Pokretu za građanska prava i osvitu 21. veka. Što je, po mom mišljenju, još važnije, napisano je pre nastanka interneta, pametnih telefona i društvenih mreža.

Drugim rečima, ovaj kult nije stvorila tehnologija, nju smo jednostavno dodali već postojećoj kulturi. Generacijama smo se osećali bedno dok smo grozničavo radili. Kretali smo se toliko dugo da smo zaboravili kuda idemo. Izgubili smo sposobnost za „bezbrižnost i igru”.

Zaključak je sledeći: usamljeni smo, bolesni i skloni samoubistvu. Svake godine pojavi se neko novo istraživanje koje pokazuje da je još više ljudi usamljeno i depresivno nego prethodne godine. Vreme je da prestanemo da posmatramo trend koji se kreće u pogrešnom smeru dok, očajni, bespomoćno dižemo ruke. Vreme je da shvatimo šta nije u redu.

Celog života sam nezaustavljiva. Tom rečju me opisuju još od osnovne škole.

Biti „nezaustavljiv” nije uvek kompliment, posebno kada to neko kaže da opiše ženu. To ne znači baš isto što i „ambiciozan” i ima malo drugačije značenje od „agresivan”. Iskreno, mislim da mi je reč „nezaustavljiva” prilično dobro pristajala. Na svaki napredak gledala sam kao na nešto suštinski dobro i pozitivno.

Još kao dete pravila sam dugačke spiskove obaveza u svom dnevnom planeru (imala sam dnevni planer već u zreлом uzrastu od dvanaest godina) i trudila sam se da svakog dana obavim više zadataka nego što bih sebi zadala. Kad sam bila na dijeti motivisala sam sebe govoreći da ću sutra biti lakša nego danas, makar i za svega nekoliko grama. Kada bih provela posle podne gledajući filmove o čudovištima na TV-u, osećala bih se krivom. Bila bih prestravljena što će me neko videti kako besposleno sedim na kauču i nazvati me lenjom.

Nezaustavljivost mi je pomogla da postignem uspeh u životu. Održavao me je kroz samohrano roditeljstvo, otpuštanja i fizičke povrede. Terala sam sebe da obavljam neverovatne količine posla i kod kuće i na poslu. Ali u jednom trenutku nezaustavljivost se neraskidivo preplela sa strahom. Bio je to strah da moj rad i trud nikada neće biti dovoljni.

Na kraju mi se posrećilo. Postigla sam mnogo od onoga što sam želela do svoje četrdesete godine i imala sam vremena da zastanem, udahnem i preispitam svoj način života. Iako sam uvek bila



nezaustavljiva, bila sam iscrpljena, pod stresom i preopterećena. Pretpostavila sam da je iscrpljenost prirodna nuspojava toga što sam samohrani roditelj sa više poslova i nedovoljno novca da pokrijem sve troškove. Moja osnovna pretpostavka bila je da će stres prestati kad postignem finansijsku stabilnost.

Ta pretpostavka je, kao i mnoge druge, bila pogrešna. Trenutak o kojem sam dugo sanjala konačno je stigao pre nekoliko godina: dostigla sam nivo stabilnosti zahvaljujući kojem je trebalo da se opustim i otplatila sam studentske kredite (konačno!). U stvari, otplatila sam sve svoje dugove. Čak sam imala respektabilan iznos štednje i pravi penzioni račun. Radovala sam se noćima opuštanja i olakšanja. Očekivala sam da će mi se raspoloženje popraviti, da će se ublažiti stres koji sam trpela dve decenije, ali to olakšanje nikada nije došlo.

Moj dnevni planer (i dalje od starog dobrog papira) bio je pretrpan zadacima kao i pre nego što sam otplatila dugove, ako ne i više. Jednim poslom bila sam opterećena kao i kada sam ih imala četiri. Uveče sam bila slomljena i iscrpljena, kao i uvek.

Shvatila sam da nisam bila pod stresom zbog okolnosti već zbog navika. Iako mi se spisak obaveza u kancelariji skraćivao, pronalazila sam nove dužnosti kojima ću popuniti prazan prostor i zakazivala više sastanaka nego ikad. Kod kuće sam zaključila da konačno imam vremena da sama pravim hleb i učim španski. Umesto da kuvam isprobana omiljena jela iz svog kuvara, pretraživala sam internet u potrazi za novim i egzotičnim jelima zbog kojih sam morala po sat vremena da vozim kako bih nabavila sastojke. Pristala sam da budem član dva savetodavna odbora i odlučila da počnem da pišem blog. Svake nedelje, petkom uveče, srušila bih se na kauč i razmišljala o tome kako sam nekada odlazila s prijateljima na piće, ali sada nisam imala vremena. Morala sam sebi da postavim nekoliko teških pitanja.

Zašto? Zašto to radim? Zašto bilo ko od nas to radi?

Poslednjih nekoliko godina provela sam tražeći odgovor na ta pitanja. Nešto mi je sinulo kad sam pročitala članak koji je Bertrand Rasel napisao pre 87 godina. Razmotrila sam činjenicu da retko radim nešto samo zbog tog nečega već kako bih zadovoljila svoj nagon za neprestanim usavršavanjem i bila produktivna. Previše

## RADI DA BI ŽIVEO, A NE OBRNUTO

nas je namamljeno u ono što Rasel naziva „kultom efikasnosti“. Mi smo nezaustavljivi, ali odavno smo izgubili iz vida gde smo se uputili. Trenutke procenjujemo na osnovu toga koliko smo ih efikasno iskoristili, a ne na osnovu toga koliko se ispunjeno osećamo.

Tražimo najbolji način da radimo bilo šta, od održavanja sastanaka preko vežbanja, pa sve do roštiljanja, a namamljeni smo „vrhunskim alatima“ za poboljšanje života. Mi smo poput mehaničara koji prave automobil tako što sastavljaju najkvalitetnije delove, usredsređeni samo na to da pronađemo najbolje, a ne na to da li oni dobro funkcionišu zajedno. Na kraju dobijamo automobil koji se teško pokreće i stalno zaostaje.

Šta je kult efikasnosti? To je organizacija čiji članovi veruju u vrlinu stalne aktivnosti, u pronalaženje najefikasnijeg načina da se postigne baš sve i svašta. Oni su stalno zauzeti i veruju da svim tim trudom štede vreme i čine svoj život boljim. Ali greše.

Efikasnost je iluzija. Oni veruju da su efikasni iako zapravo gube vreme.

Zamislite da morate da naučite da plivate, pa čitate knjige o plivanju, kupujete DVD-jeve u nastavcima na tu temu i učestvujete na webinaru o tome. Ili u telefonu instalirate nekoliko aplikacija koje prate vreme plivanja i pomažu vam da pronađete najbliži bazen. Činite sve što možete da naučite da plivate, samo ne ulazite u vodu.

Sve više na ovaj način pristupamo rešavanju problema.

Ulažemo vreme, energiju i s mukom zarađeni novac u stvari za koje mislimo da će nas učiniti efikasnijima, ali na kraju nam one troše vreme, iscrpljuju nas i stresiraju, a ne približavaju nas ciljevima. Preduzimamo posebne mere da postanemo produktivniji, ali postizemo upravo suprotno. Postoji li dobro objašnjenje za to?

Ljudski poriv da se stalno usavršavamo i razvijamo je urođen i najčešće za svaku pohvalu. Savremeni čovek postoji svega oko 200.000 godina (uporedite to sa otprilike 66 miliona godina postojanja dinosaurus), a ipak smo daleko odmakli od blatnjavih koliba prvih *homo sapiensa*.

Prolazimo kroz neverovatne teškoće i neizrecive tragedije, ali smo razvili mehanizam preživljavanja koji nas sprečava da skliznemo u očaj koji se zove hedonistička traka za trčanje. Kao vrsta, u stanju smo da prilagođavamo raspoloženje tako da se, bez obzira

na strašne stvari, brzo vraćamo na nivo sreće koji smo uživali pre traumatičnog događaja.

Ipak, i tu postoji kvaka: ovaj mehanizam deluje i obrnuto. Drugim rečima, kada se u našim životima dogodi neverovatno srećna promena, ne nastavljamo kao srećniji ljudi. Umesto toga, hedonistička traka za trčanje vraća nas u stanje uma u kojem smo bili pre povećanja plate, nove kuće ili gubitka težine. To za mnoge od nas znači da nikada nismo zadovoljni.

Zamislite da konačno zaradite milion dolara. Nastaje euforija, zar ne? Nije tako. Vaš um će se prilagoditi i poslati vas nazad na zadata tačku vaše sreće. Kako objašnjava dr Aleks Likerman, autor knjige *The Undefeated Mind: On the Science of Constructing an Indestructible Self*,<sup>1</sup> „kao odgovor na događaje u životu nivo sreće može privremeno da se promeni, ali se gotovo uvek vraća na početni nivo, a mi se vremenom navikavamo na te događaje i njihove posledice”.

Zbog toga svi padamo na obećanja dodatne sreće i boljeg života ukoliko koristimo određene proizvode, sisteme ili *softvere*. Žudimo za više radosti i zadovoljstva. Šta god da postignemo, koliko god da radimo, ostajemo neispunjeni. Kao što je napisao Henri Džordž, ekonomista iz 19. veka, čovek je „jedina životinja čije se želje povećavaju dok se hrani; jedina životinja koja nikada nije zadovoljena”.

Otpriblike poslednjih 500 godina tragamo za spoljnim rešenjima svog unutrašnjeg problema. Ekonomske i religijske sile zavode nas da verujemo da je svrha života naporan rad. Dakle, kad god se osećamo prazno, nezadovoljno ili neispunjeno, radimo više i duže. Ovaj trend možemo pratiti sve do 95 teza Martina Lutera, Kristofera Kolumba i velikih geografskih otkrića. S Luterom lenjost je postala greh, s Kolumbom i otkrićima pogled razvijenog sveta okrenuo se ka novim i nepoznatim mestima, ka nečemu novom kao krajnjem cilju.

Ove opsesije raširile su se tokom industrijskog doba i od tada samo jačaju. Vremenski periodi se više ne imenuju prema ljudskom razvoju, kao u vreme renesanse i prosvetiteljstva. Sada živimo u doba mlaznjaka, informacionih tehnologija, digitalne revolucije i nuklearno doba. Godine merimo proizvodima rada, a ne ličnim razvojem.

---

<sup>1</sup> *Neporaženi um: O nauci konstruisanja neuništivog sopstva*. (Prim. prev.)

Na kraju, rešenje nije digitalno. Analogno je kao i ljudsko telo. Tehnologija je veoma korisna: može da nam produži život, pruži sigurnost i proširi mogućnosti zabave – ali nas ne može učiniti srećnim. Ključ blagostanja je zajedničko čovečanstvo iako sve više težimo razdvajanju.

Kao da ne verujemo svojim ljudskim instinktima. Kad smo suočeni s teškim problemom tražimo pravu tehnologiju, pravi alat i pravi sistem koji će ga rešiti: *bulletproof* kafu,<sup>2</sup> kažnjavajuće vežbe, paleo dijeta, kratke dnevniks s planerima, aplikacije koje povećavaju produktivnost. Mislimo da će nas pažljivo osmišljene strategije i *gedžeti* učiniti boljim. Cilj mi je da odagnam tu iluziju i pomognem vam da uvidite da u mnogim slučajevima nismo bolji već gori.

Znam da izgleda kao da nemamo izbora po tom pitanju, radili bismo manje da možemo, ali to nije sasvim tačno. Ovde, u Sjedinjenim Državama, posebno smo problematični po pitanju uzimanja slobodnog vremena. Odlučili smo da 2017. ne uzmemo 705 miliona dana odmora, a više od 200 miliona tih dana zauvek je izgubljeno jer nije bilo moguće preneti ih na sledeću godinu. To znači da su Amerikanci u jednoj godini donirali 62 milijarde dolara poslodavcima. Broj dana koje koristimo za odmor opao je u poslednje tri decenije iako oni koji koriste sve slobodno vreme kažu da su 20 odsto srećniji u svojim vezama i 56 odsto zadovoljniji svojim blagostanjem.

Od 19. veka, ako ne i ranije, ovom ponašanju se učimo od prethodne generacije, a zatim mu i dodajemo pre nego što pouke prenesemo na sledeću generaciju. Učimo svoju decu takvom načinu razmišljanja i uvlačimo ih u kult. Kada ih neko pita, većina roditelja kaže da samo žele da im deca budu srećna. Pa ipak, istraživanje otkriva da većina roditelja zapravo želi visoke ocene jer misle da će uspeh u školi decu učiniti srećnom.

Zastanimo. Razmotrimo na trenutak ono što znamo o suštinskoj prirodi ljudi kao vrste. Površno gledano, mi smo uspravni veliki majmuni koji pričaju. Različito izgledamo u zavisnosti od toga gde živimo, drugačije govorimo i cenimo veoma različite stvari, ali postoji li nešto poput prave ljudske prirode koja obuhvata sve

---

<sup>2</sup> Kafa s puterom, za koju se tvrdi da ima veoma pozitivno dejstvo i pomaže nam da izgubimo kilograme. (Prim. prev.)

kontinente i kulture? Postoje li kvaliteti koji su od rođenja, bez obzira na nacionalnost, veru ili prihode, svima zajednički? Debata među naučnicima o tome koliko je naše ponašanje kontrolisano biologijom, a koliko pojedinačnim okolnostima i okruženjem, dugotrajna je i žestoka.

Ipak, postoji nekoliko stvari koje svi ljudi od rođenja dobro rade: igraju se, razmišljaju, društveno se povezuju, emotivno reaguju, broje i misle o sebi. Možda sve to uzimamo zdravo za gotovo jer ne ulažemo često mnogo energije u te aktivnosti. Možda, budući da je to većini nas svojstveno, pretpostavljamo da nam je sposobnost da se uklopimo u zajednicu data. Zato smo u protekloj deceniji otkrili šta je „bolje” da radimo sa svojim vremenom.

Mali broj svakodnevnih aktivnosti usmeravamo na to da nam pomognu da postanemo prirodno razigraniji, promišljeniji ili, ne-dajbože, društveniji. Društvene mreže nisu zamena za bliske odnose kakve smo gradili 200.000 godina, a radno vreme ne ostavlja prostor za igru.

U suštini, polako se odmičemo od sreće i blagostanja. Izgubili smo ravnotežu između nastojanja da se usavršimo i osetimo zahvalnost na onome što imamo. Izgubili smo dodir sa stvarima koje nam zaista obogaćuju živote i zbog kojih se osećamo zadovoljno. U poslednjih desetak godina potrošili smo milijarde dolara pronalazeći zamene za ono što kao ljudska bića već dobro radimo.

U ovom trenutku je taj otrovni trend predaleko otišao. Ono što je počelo pre nekoliko stotina godina zahvatilo nam je živote i na poslu i kod kuće. Kopamo sve dublje rupu koja će nas na kraju progutati ako ne prestanemo. Ulog ne može da bude veći – govorimo o gubitku sopstvene ljudskosti.

Prema brojnim istraživanjima, društvena izolacija kod velikog broja odraslih udvostručila se od devedesetih godina, a društvena izolacija je smrtonosna. Velika Britanija je 2017. otvorila novu funkciju vlade: ministra usamljenosti. Stope samoubistava među tinejdžerima u Sjedinjenim Državama godinama su opadale, ali su počele dramatično da rastu 2010. i još su u porastu. Kako je to moguće u svetu u kojem smo bolje povezani nego ikada? U doba u kojem čak i u najudaljenijim područjima sveta za nekoliko dana možemo dobiti paket od *Amazona*?

## RADI DA BI ŽIVEO, A NE OBRNUTO

Problem je delimično u tome što odbacujemo izraze osnovne humanosti jer su „neefikasni“: dosadu, duge telefonske razgovore, hobije, roštilje s komšijama, članstvo u društvenim klubovima. Saosećajno se smešimo naivnostima iz prošlosti, kada su ljudi imali vremena da, na primer, odigraju partiju basketbola sa društvom ili pokažu prijateljima slajdove s letovanja na Havajima. Mislimo da je čudno što su naše bake i deke imali vremena za nešto poput šivenja iz hobija i boćanja.

Ali zar naši preci nisu imali manje vremena od nas? Na kraju krajeva, imamo mikrotalasne pećnice, mašine za pranje sudova, motorne kosilice i internet! Možemo da naručimo gotovo sve i neko će nam to doneti na vrata. Imamo robotske usisivače i virtualne pomoćnike koji nam govore vremensku prognozu i podsećaju nas na obaveze. Ako saberete sve vreme koje štedimo zahvaljujući tehnološkom napretku u poslednjih 100 godina, zar ne bi trebalo da imamo sate slobodnog vremena tokom kojih možemo da radimo šta god poželimo?

Zašto smo tako efikasni, a opet tako zatrpani obavezama? Zašto uz svu tu produktivnost tako malo postižemo?

Mislim da uspevamo u tome da se sve više udaljavamo od onoga u čemu smo najbolji i što nas najviše čini ljudima. Time sebi otežavamo život i činimo ga beskrajno tužnijim. „Mogu pola dana da sedim pred ekranom računara, pomahnitalo preturajući po elektronskoj pošti, a da ne obavim mnogo toga“, piše Den Palota za *Harvard biznis rivju*. „Sve vreme govorim sebi kakav sam gubitnik i u šest sati posle podne odlazim sa osećanjem da sam radio celog dana. S obzirom na stepen mentalnog umora, jesam!“

Mnogi od nas se na ovaj način iscrpljuju, naporno radeći na nečemu što gotovo da nema značaja, ali deluje neophodno. Rešenje ovog problema je, u velikoj meri, ispravljanje pogrešnih shvatanja. Poput ljudi koji pate od telesne dismorfije, u ogledalu vidimo ono što nije istina. To što se *osećamo* produktivno, ne znači da stvarno nešto proizvodimo. Istina je da prekomerni rad smanjuje produktivnost. Prema podacima Organizacije za ekonomsku saradnju i razvoj, Grci rade više sati nego bilo koji drugi narod u Evropi. Pa ipak, po produktivnosti su na pretposlednjem, 24. mestu.

Možda su neki od sistema koje usvajamo nepotrebni. Na kraju krajeva, ljudi mnogo toga rade sasvim lepo i bez pomoći ili intervencije. Bez lekova ili joge možemo da se oslobodimo stresa i probudimo osećanje sreće. Istraživanja pokazuju da raspoloženje možete popraviti jednostavnom šetnjom; nema potrebe za brojanjem koraka.

Želela bih da podstaknem nova razmišljanja o slobodnom vremenu i novo uvažavanje dokolice. Dokolica, u ovom smislu, ne znači neaktivnost već neproduktivnu aktivnost. „Slobodno vreme”, kaže Danijel Destin sa Univerziteta u Juti, „predstavlja onaj deo života kojim ne upravlja sat. Obično je u suprotnosti s pojmovima ekonomske efikasnosti, ekonomije obima, masovne proizvodnje itd. Ipak, slobodno vreme za mene predstavlja usporavanje i potpuno iskorišćavanje života.” To je slobodno vreme za kakvo se nadam da ćemo naći vremena. To je ono u čemu bi ljudi trebalo da uživaju i ono što nam je potrebno da bismo funkcionisali na najbolji način.

Da bismo prigrlili slobodno vreme, ne moramo da odustanemo od napretka. Ja ne tvrdim da se krećemo ili prebrzo menjamo. U stvari, tvrdim sasvim suprotno. Verujem da stalnim pritiskom sada ometamo svoj napredak.

Najbolje radimo kad sebi dopuštamo fleksibilnost u navikama. Umesto da stiskate zube i primoravate telo i um da preterano rade i „zapinju” dok ne postignete ciljeve, rešenje protivno zdravom razumu moglo bi da bude da odustanete. Preterano navaljivanje više nam nije od koristi.

Možemo i moramo prestati da se ponašamo kao mašine koje mogu nezaustavljivo da rade brže, jače, bolje. Umesto da ograničavamo i obuzdavamo svoju osnovnu prirodu, možemo da uživamo u svojoj humanosti u radu, kao *i* u dokolici. Možemo bolje da shvatimo sopstvenu prirodu i sposobnosti. Možemo da se oslonimo na prirodne sposobnosti umesto na rad.





PRVI DEO:

# KULT EFIKASNOSTI



# 1.

## NEMOJ DA SEDIŠ BESPOSLENA

---

*Ritam je zvuk u pokretu – ima veze s pulsom, otkucajima srca, načinom na koji dišemo. Diže se i pada. Pomaže nam da uđemo u sebe i izađemo van.*

– Edvard Hirš

Počnimo razgovorom o tempu. Za muzičara tempo je brzina i ritam muzičkog dela. Za sve nas tempo predstavlja brzinu i ritam života. U savremenom svetu brz tempo se generalno smatra nečim pozitivnim i sigurno nema ničega lošeg u brzom obavljanju poslova.

Volela bih da posetim lekara, a da ne čekam sat vremena iako imam zakazani termin i gotovo da gubim razum kad se zaglavim u saobraćaju dok pokušavam da stignem kući. Besnimo zbog neplaniranih usporavanja. Štaviše, dobrodošlo je sve što će nam pomoći da skratimo vreme potrebno da se uradi nešto neprijatno. Želim li bolju mašinu za pranje sudova koja će ukinuti potrebu za ručnim pranjem? Da, hvala. A aplikaciju koja mi omogućava da se prijavim u hotel dok sam još na aerodromu? Apsolutno.

Ali šta je s tempom kada nešto volimo da radimo? Šta je sa dobrovoljnim usporavanjem? Postoji mogućnost da, u potrazi za načinima da sve završimo brže, takođe skraćujemo vreme koje provodimo radeći zabavne stvari poput planinarenja ili rešavanja ukrštenica. Da li je uvek poželjno ići brže, stići, povećati brzinu i skratiti vreme potrebno da se nešto postigne? Ili usporavanje ponekad ima svoje prednosti?

Ova pitanja počela sam da postavljam sebi prošle godine, dok sam se po drugi put u osam meseci borila protiv bronhitisa. „Odmorite se”, rekla mi je doktorka. „Sedite i pročitajte neku knjigu ili pogledajte film, ali nemojte ići na posao.”

Nisam poslušala njen savet. Vodila sam radio-emisiju koja je emitovana svakog dana i morala sam da budem u etru od ponedeljka do petka. Takođe sam svake nedelje morala da nastupam za govornicom, što je zahtevalo putovanja. Ovako je izgledao moj uobičajeni raspored: ustani u pola pet ujutru, vodi radio-emisiju do deset, idi na aerodrom, leti u grad u kojem ćeš govoriti, spavaj, ustani sledećeg jutra i održi govor, leti kući i idi na spavanje, ustani sledećeg dana u pola pet da vodiš radio-emisiju.

Sve to vreme gostovala sam u *podkastovima* kako bih predstavljala svoju knjigu, pisala tekstove za različite publikacije i povremeno se pojavljivala na *BBC*-ju da bih pričala o novostima u Sjedinjenim Državama. Retko sam viđala sina, a kad bismo se i videli, bila sam nervozna. U slobodno vreme želela sam jedino da se sklupčam na kauču i gledam komedije.

Počela sam da se pitam krećem li se prebrzo, toliko brzo da nemam vremena da donosim racionalne odluke o tome šta želim da radim i šta sve radim samo zbog toga što mi je u kalendaru. Shvatila sam da radim po automatizmu. Bila sam kao Lusi u čuvenoj epizodi u fabrici čokolade,<sup>3</sup> samo što sam neprestano ubrzavala kako bih držala korak s pokretnom trakom događaja u svom životu.

„Čini li vam se ponekad da pokušavamo previše toga da radimo odjednom?”, pitala sam jednog od svojih mentora. „Nekada sam to radio”, odgovorio je, „a onda sam počeo da se trudim da ostavljam mesta u kalendaru, dovoljno prostora da uđe vazduh kako bih mogao da dišem.”

Spomenula sam svoju zabrinutost još jednoj prijateljici i ona me je uputila na govor Karla Onorea o Sporom pokretu na TED konferenciji. Onore nije osnivač tog pokreta, njegov govor i knjiga usledili su godinama nakon što se ta ideja rodila u Italiji i počela

---

<sup>3</sup> Američki televizijski sitkom *I Love Lucy*, koji se prikazivao u periodu od 1951. do 1957. (Prim. prev.)

da se širi svetom. Ipak, njegova razmišljanja o ovoj temi svakako su bila ubedljiva.

Spori pokret otpočeo je kao pobuna protiv brze hrane. Verovatno ste videli slike Španskog trga u Rimu. To je otvoreni prostor u dnu Španskih stepenica, a na sredini kaldrmisanog trga nalazi se čuvena Fontana dela Barkaća (fontana starog čamca), koju je projektovao Pjetro Bernini početkom 17. veka.

Fontana je projektovana na osnovu legende. U 16. veku se pričalo da se reka Tibar izlila iz korita, a kada se voda povukla nasred tog trga je ostao usamljeni čamac. U čast te priče Bernini je od travertino kamena napravio brod koji izgleda kao da pluta u čistoj vodi.

Pesnik Džon Kits živeo je u kući na Španskom trgu do svoje smrti, a kuća je sada otvorena za javnost kao muzej. Veliko stepenište sa 135 stepenika na jednoj strani trga vodi do crkve Trinita dei Monti. Sve u svemu, to je prelepo i istorijski značajno mesto u Rimu koje Italijani s razlogom veoma cene.

Tako su se neki ljudi pobunili kada je osamdesetih godina *Mekdonalds* objavio nameru da izgradi restoran na Španskom trgu. Među demonstrantima se istakao mršavi muškarac plavih očiju po imenu Karlo Petrini.

Petrini je bio poznati kritičar hrane, a kada se *Mekdonalds* restoran otvorio, podelio je činije makarona gomili demonstranata i osnovao udruženje pod nazivom *Slow food*.<sup>4</sup>

Manifest organizacije kaže da nas je „porobila brzina i svi smo podlegli istom podmuklom virusu koji se zove: brz život”.

Udruženje podstiče ljude da uživaju u procesu pripreme hrane, da osete ukus svakog zalogaja, da uživaju u razgovoru sa drugima za stolom. Sada u više od 150 zemalja postoje ogranci udruženja *Slow food*.

Pokret „spore ishrane” proširio se i podstakao druge napore, poput pokreta „Od farme do stola”, ali osnovne ideje o tempu proširile su se i na druge industrije, poput mode, obrazovanja i putovanja.

Ideja nije da bi sve trebalo da bude sporije već da ne mora sve da bude brzo. Prelećem na desetine hiljada kilometara godišnje zbog posla i nemam želju da produžim bilo koje od tih poslovnih

---

<sup>4</sup> Engl.: *Slow food* – Ekološko-gastronomski pokret. (Prim. prev.)

putovanja odabravši da provedem 21 sat u vozu umesto četiri sata u avionu.

Ali ako idem u Nju Orleans da posetim prijatelje, mogla bih da preskočim dodatno vreme provedeno na putu do aerodroma, u sigurnosnim proverama, čekanju na kapiji i vožnji taksijem do hotela i, umesto toga, odlučim da skoknem vozom. Sporije je, ali stižem na odredište bolje raspoložena (putovanje vozom mi je beskrajno manje stresno od letenja).

Verujte mi, nije reč o tome da vas neko s neograničeno mnogo slobodnog vremena nagovara da zastanete i osetite miris ruža. Ne samo da se osećam prinuđenom da se krećem što je moguće brže nego i veći deo svog života popuštam toj prinudi. Naravno, potpuno sam svesna da sam sada sama svoj gazda i stoga nisam podređena tuđem rasporedu, ali počela sam da istražujem ideju o usporavanju odabranih delova svog života dok sam još imala stalni posao.

Nakon što sam eksperimentisala s tom idejom, shvatila sam da je moguće prikočiti u brojnim oblastima. Otkrila sam da mogu da spremam cele obroke ako ograničim nedeljni broj intervjua. Ako se držim podalje od društvenih mreža između osam ujutru i pet posle podne, mogu da odvojim vreme za dodatnu šetnju s psom. Međutim, te male promene mi nisu bile dovoljne.

Najvažniji razlog zbog kojeg sam dala otkaz na poslu s punim radnim vremenom i osnovala svoju firmu bila je želja da steknem kontrolu nad svojim vremenom. Bila sam toliko zauzeta da sam osećala da mi posao kontroliše život i diktira sve odluke, i znala sam da me to ne čini srećnijom.

Mislila sam da će mi raspored automatski postati opušteniji kad budem sama sebi šef, ali nije bilo tako. Kad sam prestala da provodim 40 do 50 sati nedeljno na radio-stanici, jednostavno sam u kalendar dodala 40 (ili više) sati drugih događaja i obaveza kako bih popunila prazninu. Moj misaoni proces išao je otprilike ovako: nemam više stalni posao, pa mogu da održim još neki govor ili napišem još nekoliko članaka. Na kraju sam kao *frilenser* imala više zakazanih obaveza nego kad sam radila za nekog drugog! Drugim rečima, problem nije bio u šefu.

Ovo nije tema kojom sam ovladala, pa pišem knjigu da bih vam rekla kako da uradite ono što sam ja uradila. Ovo je nešto sa čime

se svakodnevno borim, a istraživanje za knjigu prvobitno je imalo za cilj da mi pomogne da rešim svoj problem.

Kad sam počela da čitam o Sporom pokretu, odmah sam shvatila kako sporijim tempom mogu da ublažim stres i ojačam svesnost. Veliki deo tog istraživanja obavila sam u julu 2018. Jasno je da nisam prihvatila te informacije jer sam samo nekoliko meseci kasnije, u oktobru, uradila šest različitih *podkast* intervjua u trajanju od 30 do 60 minuta i šest puta držala govore u Atlanti, Čikagu, Los Anđelesu, Torontu, Palm Springsu i Vašingtonu.

Dozvolite mi da ovde na trenutak zastanem i odam priznanje nečemu veoma važnom, što nije moguće ne primetiti: ja sam veoma srećna osoba. Posle 46 godina borbe, živeći od plate do plate kao samohrana majka, 2016. sreća mi se osmehnula. Moj govor na TED konferenciji postao je viralan i počela sam da dobijam ponude da držim govore za novac o kakvom godinama ranije nisam smela ni da sanjam.

Pre 2016. radila sam nenormalno mnogo i živela u stanju neprekidnog stresa, sve vreme strepeći zbog računa i pitajući se da li bih mogla da izađem na kraj s hipotetičkom finansijskom krizom. Posle 2016. i dalje sam radila besmisleno mnogo i osećala se iscrpljeno i preopterećeno, ali sam bila dobro plaćena. To što nisam morala da brinem o plaćanju kirije, da živim u strahu da bih mogla da slomim ruku ili da će se auto pokvariti, veoma je pozitivno uticalo na moje celokupno blagostanje.

Ne može se poreći da dovoljno novca mnogo olakšava stvar. Ali tokom svih tih godina borbe mislila sam da bi život sa više novca značio sreću i oslobađanje od stresa. Nije bilo tako.

Moja poslovna putovanja uglavnom dobro isplanira asistent, imam vozače koji me voze na aerodrom i sa njega i odsedam u hotelima koje veći deo života nisam mogla sebi da priuštim. Selest iz 2015. danas bi me pogledala i rekla: „Na šta se, kog đavola, žališ? Imaš sreće što ne ideš autobusom jer nemaš para za taksi. Pomiri se s tim.” Ali Selest iz 2018. morala je da sredi četiri scenarija i obavi dva intervjua za *podkast* pre večere i nije se baš osećala privilegovano. Zapravo, osećala se jedno.

Postalo je jasno da se moj život neće promeniti samo zato što ja to želim. Morala sam da preduzmem konkretne korake i

postavim nove granice. Kako bi rekli stari Grci: *Doktore, izleči samog sebe.*

U januaru 2019. krenula sam na putovanje vozom kroz 48 država SAD-a. Vozila sam se jednim vozom od Vašingtona do Nju Orleansa, drugim do Los Anđelesa, a trećim do Sijetla. Zatim sam otišla vozom u Čikago, pa još jednim u Boston, a zatim sam se ukrcala na poslednji voz koji me je odvezao kući u Vašington. Celo putovanje trajalo je skoro dve nedelje.

Imajte na umu da ovi vozovi često putuju kroz udaljena područja, gde je signal za mobilne telefone slab ili ga nema. Kada sam prvi put pogledala svoj mobilni telefon i videla veliki precrtani krug umesto crtica koje pokazuju signal, priznajem da sam osetila paniku. Opsesivno sam počela da proveravam telefon da vidim da li je signal vratio. Proverila sam to bar 40 puta za sat vremena, a to je bio tek drugi dan dvonedeljnog putovanja.

Kako su dani prolazili, opuštala sam se. Preživljavala sam satima bez signala za mobilni telefon i ništa nije eksplodiralo. Nije bilo hitnih slučajeva; sve je bilo u redu. Dve nedelje bez ikakve pouzdane veze sa internetom omogućile su mi da procenim moram li uvek da budem povezana i spostavilo se da ne moram.

Sasvim je jednostavno ući u voz i prestati brinuti o vremenu potrebnom za putovanje, ali u ovo doba razvoja i sve većih brzina to je izgledalo kao revolucionarni čin. Imala sam nekoliko ponuda da održim govore tokom te dve nedelje i mogla sam da zaradim značajnu količinu novca, ali umesto toga sedela sam u vagonu razgovarajući s ljudima i čitajući krimi-romane. Na kraju, mislim da sam odabrala najvredniji način da iskoristim svoje vreme.

Osećala sam se preobraženo dok sam sedela u poslednjem vozu i kretala se na jug, ka svojoj kući u Vašingtonu. Mislim da nijednom nisam pogledala na sat jer nisam brinula kada ćemo stići. Pisala sam, čitala i malo ćaskala sa čovekom koji je sedeo prekoputa. Nestao je osećaj da bi u bilo kom trenutku nešto moglo da krene po zlu ili da će iskrsnuti nešto hitno čemu bih morala odmah da posvetim pažnju. Nisam više bila u „pobeći ili se boriti” režimu. Odvajanje od neumoljivog tempa umreženog života isprva mi je bilo neprijatno, ali kada se putovanje završilo plašila sam se da ću se ponovo pridružiti toj neveseloj paradi.



„Lagano putovanje sada se suprotstavlja kulturi leta na ručak u Barselonu”, kaže Karl Onore. „Zagovornici uživaju u putovanju, putujući vozom, brodom ili biciklom, pa čak i peške, umesto da se guraju u avion. Potrebno im je vreme da se uključe u lokalnu kulturu umesto da brzo prolaze spisak zamki za turiste.”

Naučila sam to da ćete se, ako svesno ne odaberete sporiji put, verovatno po inerciji kretati suludim brzinama savremenog života. Nije stvar u tome da kažete kako planirate da usporite jer svi i sve oko vas juri. Većina ljudi instinktivno ide u korak sa svojim okruženjem.

Takođe nije potrebno da odete u suprotnu krajnost. Ne moram danima da sedim u vozu da bih osetila usporavanje tempa. Kad sam jutros stigla na aerodrom u Atlanti ostalo mi je oko 90 minuta koje je trebalo da ubijem pre leta. Zato sam preskočila vožnju vozom i otišla peške do svog terminala. „Zašto bih”, zapitala sam se, „žurila kako bih sedela 20 minuta duže na izlazu?”

Usput sam videla desetine velikih skulptura umetnika iz Zimbabvea i uživala u jednoj od svojih najomiljenijih umetničkih instalacija svih vremena „*Flight Paths*”<sup>5</sup> Stiva Valdeka. Dok prolazite od terminala A do terminala B idete kroz simulaciju tropske prašume, uz zvuke ptica i toplog letnjeg pljuska u daljini. To je kinetička svetlosna skulptura vredna 4,1 milion dolara zbog koje ćete se sigurno osećati opuštenije.

Ispred mene je bila mlada majka sa ćerkom i prilično su sporo hodale. Najpre sam reagovala iritirano i gotovo da sam zakoračila u stranu kako bih mogla brzo da ih zaobiđem. Tada sam se setila da imam dovoljno vremena, pa sam usporila korak i prilagodila ga devojčicinom. To je probudilo sećanja na šetnje sa sinom dok je bio mali i to kako sam često osećala pritisak da požurim ili da ga nosim kako ne bismo usporavali ljude iza sebe.

Samo sam malo usporila korak i mogla sam da posmatram divljenje te devojčice dok je prolazila kroz instalaciju prašume. „Čuješ ptice, mama”, uzviknula je. „Jesu li to prave ptice?” Nadam se da sam, odlučivši da ne požurim pored njih dve, sprečila tu majku da oseti pritisak da požuruje svoju ćerku.

---

<sup>5</sup> Putanje leta. (Prim. prev.)

Ovo je bila mala promena koja me stajala svega nekoliko minuta, a ipak sam stigla do svog izlaza sa osmehom na licu. Kada sam se poslednji put osetila srećno i opušteno na aerodromu? Možda je to bila jedna mala odluka koja mi je donela samo pola sata uživanja, ali kad bih donosila više ovakvih odluka počela bih da nižem trenutke spokoja sve dok tas na vagi mog života ne prevagne na stranu osveženja umesto anksioznosti.

Naravno, doneti takve odluke nije uvek onoliko lako koliko bismo želeli.

Potičem iz porodice uspešnih i ostvarenih ljudi i nisam ni približno najimpresivniji list na svom porodičnom stablu. Očigledno, nešto u meni tera me da radim više, čak i kad mi to nije potrebno. Da li je moguće da je tako zbog vaspitanja?

Razmotrila sam navike braće i sestara, majke, bake i deke. Pročitala sam sve što sam mogla o prabaki Keri Stil Šeperson, ćerki robinje i vlasnika plantaže, koja je 1886. diplomirala na Univerzitetu u Atlanti. Godinama je predavala u *Union* školi, prvoj školi za crnce u Litl Roku, u Arkanzasu. Nakon smrti prvog muža bila je samohrana majka skoro deceniju pre nego što se ponovo udala. Sada je teško biti samohrana majka; ne mogu ni da zamislim koliko je teško bilo crnoj ženi na jugu 1895. godine.

Keri je takođe otvorila prvu biblioteku za Afroamerikance na Jugu, a novac za to prikupila je organizujući predstave Šekspira i drugih klasičnih autora. Provela je mnoge vikende putujući u ruralne zajednice u Arkanzasu, gde je učila crnce da čitaju i pišu, a kada je 1927. umrla, deda je otkrio da je napisala knjigu koja ostaje neobjavljena.

Dovoljno je da kažem da se niko ne bi usudio da Keri Stil Šeperson nazove lenjivicom. Pa ipak, kao nekome ko živi u 21. veku, njen svakodnevni život izgledao mi je izuzetno opušteno dok sam čitala o njemu. Slušala je operu na porodičnom *viktrola* gramofonu, čitala poeziju s prijateljicama na sastancima Lotus kluba, imala dovoljno vremena da oblikuje mladi um svog sina, koga je dobila suviše rano, a svake večeri je večerala s porodicom. Obroke je često spremala njena majka, koja je veći deo svog života provela kao robinja u Džordžiji.

Glupo je i okrutno istovremeno govoriti o radnoj etici i ropstvu, pa se vraćam unazad samo do prvog slobodnog pretka. Ona je, u

svakom smislu, bila jedna neverovatna i neumorna žena. Ona je prenela principe napornog rada na dedu, koji je njima naučio moju majku, koja me je u mladosti nervirala govoreći mi: „Radi bar nešto dok gledaš televiziju. Nemoj da sediš besposlena.”

Pradeda i prabaka sa očeve strane bili su poljoprivrednici u Tek-sasu. Sigurna sam da su se mučili u teškim uslovima i živeli u skladu s verom u rad i trud. Pa ipak, i njima su dani bili ispunjeni časak-njima za trpezom, igranjem karata, prženjem ribe i rukotvorinama. Deda je imao običaj da pravi domaći sladoled u dvorištu, mešajući ga dok bih ja sedela na poklopcu kako bi kaca stajala stabilno.

Istražujući prošlost svoje porodice naučila sam dve stvari: prvo, verovanje u svojstvenu vrednost stalne produktivnosti datira još od kraja 19. veka i, drugo, nekada smo naporan rad ublažavali jednako količinom slobodnog vremena i druženja. Dakle, sve to počelo je davno, a s generacijama koje su dolazile ukorenjivalo se sve više i postajalo sve ekstremnije.

Pošto sam želela da pronađem izvor svoje zavisnosti od efikasnosti, morala sam da navalim na istorijske knjige. Počela sam da čitam o pristupima radu u pedesetim i dvadesetim godinama prošlog veka, kao i na prelazu u 20. vek, išla sam sve dalje kako bih otkrila prvog krivca. Na kraju sam počela da čitam o svakodnevnom životu u 17. veku i stigla sve do antičke Grčke, shvativši da su radne navike bile gotovo potpuno različite do pre oko 250 godina. Doživela sam prosvetljenje: sve što mislimo da znamo o poslu, efikasnosti i slobodnom vremenu relativno je novo i vrlo verovatno pogrešno.