

sadašnjosti. U svakom trenutku mi smo u *direktnom* kontaktu sa životom. Ovakva nova, direktna bliskost sa našim iskustvom ide uz potpuno različit vid znanja. To je implicitno, intuitivno, nekonceptualno direktno znanje o onome što se odvija dok se odvija; to je znanje o onome što radimo, dok to radimo.

Bez ovakve svesnosti, zaglavljani smo u raspoloženju koje tone sve dublje. Naši automatski obrasci misli vode nas nadole iznova i iznova, a mi reagujemo na isti način, što donosi otprilike ista loša osećanja – svaki deo anatomije depresije povlači druge delove, i celinu. Nedostatak svesnosti čini nas slepim za druge mogućnosti. U suštini, zaslepljuje nas u odnosu na promene.

## DIREKTNO DOŽIVLJAVANJE

### *Slepilo za promene*

Psiholozi Danijel Simons i Danijel Levin izveli su eksperiment u vezi sa tim koliko su ljudi svesni onoga što se dešava oko njih dok šetaju stazom kampusa univerziteta Kornel. Učesnik u eksperimentu nosio je mapu i zaustavljao slučajne prolaznike pitajući ih za put do obližnje zgrade. Kao deo eksperimenta, svaki put bi tokom razgovora između prolaznika i učesnika u eksperimentu prošlo dvoje ljudi noseći velika vrata. Na taj način ispitivač bi bio na kratko zaklonjen od pogleda prolaznika sa kojim razgovara. U tom trenutku bi drugi, pripremljeni ispitivač, zauzeo mesto prvog. Dakle, različita osoba: različita odeća, različita visina, različit glas.

Koliko intervjuisanih ljudi je primetilo promenu? Samo 47% u jednom ispitivanju, i 33% u drugom. Činjenica je da mnogi nisu primetili promenu koja im se dogodila tik pred očima: ispitivač se promenio. Kako je to moguće? Kada je pred nas postavljeno pitanje koje zahteva rešavanje nekog problema, mi se automatski usmeravamo ka cilju rešavanja problema. Kao što smo rekli na početku poglavlja, u radnom stanju um selektuje samo informaciju koja je relevantna za postizanje cilja. Nesvesni činjenice da to radimo, mi uklanjamo mnogo toga što je dostupno našim čulima, što može ići do toga da

ne primećujemo osobu kojoj se obraćamo. Psiholozi ovo zovu slepilo za promene.

Radno stanje usmerava našu pažnju ka problemima koji nas okupiraju, kreirajući pregršt ideja koje nas uglavnom drže podalje od kontakta sa direktnim iskustvom. U eksperimentu koji smo upravo opisali, pažnja usmerena isključivo ka informaciji relevantnoj za postizanje cilja jeste razlog zbog kog su izvesni ljudi ispitivača videli isključivo kao „osobu koja me pita za pravac“ i zbog kog zapravo uopšte nisu videli osobu. Dok jedemo u toku radnog stanja, većina naše pažnje zaokupljena je ili obojena mislima povezanim sa postizanjem ciljeva, i to zbog nedovršenih poslova koje nosimo unakolo sve vreme u mislima: sanjarenje, planiranje, rešavanje problema. Zbog cilja kao fokusa radnog stanja, prizori, mirisi, senzacije, i ukusi, jednostavno su nam nevažni i stoga im pridajemo samo sekundarnu pažnju. Većina nas nije svesna koliko života na taj način propušta.

### *Pranje sudova*

Jeste li primetili koliko često žrtvujemo sadašnji trenutak zbog nečega u budućnosti? Uzmimo kao primer pranje sudova. Kada smo u radnom stanju, sudove peremo tako da završimo sa njima što je pre moguće, kako bismo mogli preći na drugu aktivnost. Velike su šanse da, budući okupirani drugim stvarima, pranju sudova ne pridajemo svu pažnju. Možda se nadamo trenutku relaksacije. Možda razmišljamo o šolji kafe i o opuštanju koje ona donosi. Ukoliko tada primetimo uprljano mesto koje smo promašili prilikom pranja (ili, što je još gore, ukoliko neko drugi primeti uprljano mesto koje smo promašili), možda ćemo se iznervirati jer je to osujetilo našu želju da završimo sa pranjem što pre. Na kraju, kada zaista i završimo, možda i sednemo na trenutak kako bismo popili svoju šolju kafe. Ali, vrlo je moguće da je naš um i dalje zaključan u radnom stanju, okupiran različitim planovima i ciljevima. Tako da, čak i dok pijemo kafu, vrlo je verovatno da već razmišljamo o narednom zadatku koji moramo da uradimo (da uzvratimo neke telefonske pozive, prove-

rimo imejlove, platimo račune, napišemo pismo, dovršimo zadatke, vratimo se učenju, šta god).

Za trenutak se, verovatno spontano vratimo čulima i shvatimo da u ruci držimo praznu šolju kafe. *Jesam li ja to upravo popio kafu? Mora biti da jesam. Ali uopšte ne shvatam kad sam je popio.* Zapravo smo propustili kafu o kojoj smo maštali dok smo prali sudove, baš kao što smo propustili i čitav niz čulnih iskustava povezanih sa pranjem sudova: dodir vode, prizor mehurića, zvuk koji se čuje dok prelazimo sunderom preko tanjira ili posude.

Tako, malo po malo, trenutak za trenutkom, život može iskliznuti a da toga nismo ni svesni. Uvek preokupirani željom da stignemo na neko drugo mesto, jedva da smo ikada prisutni i usredsređeni na ono što se odvija u sadašnjem trenutku. Zamišljamo da ćemo biti srećni samo ako stignemo na neko drugo mesto, kad god i gde god to bilo. Tada ćemo imati „vremena za opuštanje“. Stoga odlažemo svoju sreću, radije nego da se otvorimo prema vrednostima iskustva koje imamo upravo sada. Kao posledica toga, može se desiti da propustimo vrednosti trenutaka koji se dešavaju u toku dana, baš kao što smo propustili da temeljno operemo sudove i popijemo kafu. Ukoliko ne pazimo, na ovaj način možemo propustiti dobar deo života.

## IZA UOBIČAJENOG CILJNOG FOKUSA

Radno stanje usmereno je na dostizanje unapred postavljenih ciljeva, usredsređivanjem na raskorak između naših ideja o tome gde smo sada i naših ideja o onome gde želimo da budemo. Suprotno tome, stanje bivanja ne brine o tom raskoraku. U principu, uopšte ne postoji nikakva veza sa postizanjem *ikakvog* cilja. Ovakva orijentacija, orijentacija bez stremljenja, pomaže nam da se oslobodimo suženog ciljnog fokusa radnog stanja. Ona takođe ima i još dve veoma važne posledice.

Prvo, u stanju bivanja nema potrebe za stalnim praćenjem i procenjivanjem radi upoređivanja stanja sveta sa stanjem koje smo mi dosegli. Ovo se odražava kroz *neprosuđujući prihvatajući način na koji*