Džim Marfi

MIR POD PRITISKOM

Obučite svoj um za izvanredna postignuća i najbolji mogući život

Prevela
Dijana Đelošević

Laguna

Naslov originala

Jim Murphy
Inner Excellence
Train Your Mind For Extraordinary Performance
& The Best Possible Life

Copyright © 2020 by Jim Murphy
Translation copyright © 2026 za srpsko izdanje, LAGUNA

Za mog oca, Donalda K. Marfija

Za onog koji je veoma uticao na mene da dobro razmislim o tome šta da volim a šta da pustim. Volim te. Vidimo se uskoro.

Za moju majku, Mičiko M. Marfi (rođena Kojama)

Mom uzoru. Volim te.

Za Naomi T. Marfi

Mojoj sestri, mojoj inspiraciji.

SADRŽAJ

Predgovor **11**

Presupozicije **15**

Uvod **25**

1. Maslov i maserati
Potraga za više 33

2. Tamo gde su divlje stvari
Ponos i strah, i centar svemira 52

3. Najveći protivnici sa kojima ćete se ikada suočiti
Kritičar, Majmunski um i Varalica 66

4. Odvažnost i sumrak
Tri stuba izuzetnih postignuća 77

5. Kodeks samuraja
Kako je grupa ratnika ovladala svojim egom 108

6. Promenite svoje stanje, promenite svoj život
Kako da kontrolišete svoje emocije. 140

7. Svet je ravna ploča
Kako razviti uverenja u skladu sa svojim snovima . . .169

8. Jasna i prisutna lepota
Pet najmoćnijih načina da se bude u potpunosti prisutan 188

9. Nezaustavljivo
Kako prevazići mentalne blokade, strahove i fobije . . 216

10. Heroj i koza
Kako zadržati staloženost pod pritiskom 242

11. Maslov, Majkl Džordan i mornaričke foke
Tri karakteristike izuzetnih lidera 274

Zaključak
Novi način života. 291

O autoru 297

Najčešće postavljena pitanja o unutrašnjoj izvrsnosti 301

Dodatak A
12 koraka Anonimnih alkoholičara 307

Izjave zahvalnosti 309

Beleške 313

Pojmovnik 329

„Evo moje tajne. Sasvim je jednostavna:
čovek samo srcem dobro vidi.
Suština se očima ne da sagledati.“*

Antoan de Sent-Egziperi, Mali princ

Svrh svega što se čuva čuvaj srce svoje,
jer iz njega izlazi život.

Priče Solomunove, 4:23

---

* *Mali princ* Antoana de Sent-Egziperija, prevod sa francuskog: Strahinja Jelić (Prim. prev.)

PREDGOVOR

Kojama Bunpaćiro je morao da donese tešku odluku. Da li je bio spreman da umre? Da li je bio spreman da žrtvuje udobnost i zadovoljstvo, i sve što ima posveti nesebičnom putu ratnika? Da li će poštovati kodeks?

Biti samuraj u feudalnom Japanu značilo je imati čast i poštovanje, oličeno životom posvećenom obuci u moralnom vođstvu, dužnosti i milosti. Bunpaćirov život, kao i život svakog drugog samuraja, podrazumevao je svakodnevnu obuku u borilačkim i mačevalačkim veštinama, kao i obuku iz kaligrafije, poezije, umetnosti i ceremonije čaja.

Kodeks samuraja zahtevao je potpunu posvećenost. Ona je uključivala stavljanja svoje zemlje i gospodara iznad sebe, do te mere da je sebe već smatrao mrtvim. To je značilo da se svakog dana budio spreman da umre.

Bunpaćiro je izabrao život samuraja – i prihvatio smrt koja ide sa tim. Ali 1867, njegov životni stil naglo je prekinut. Kada se tokom njegovog života okončalo dva i po veka vladavine samurajskog načina života, on je od neverovatne moći završio kao potpuno nemoćan. Nestali su njegov elitni status, kao i sve ostalo što je žrtvovao. Srce mu se slomilo. Bez svrhe u životu, piće je postalo njegov ravnodušni prijatelj. Da je samo Bunpaćiro znao ono što sam ja otkrio, a to je da svako srce ima

potencijal za duboko zadovoljstvo, radost i samopouzdanje – i da je obuka za takav život nešto najvažnije što ćete ikada uraditi. Vaše srce je mesto gde sve vaše nade i snovi, strahovi i anksioznost nestaju ili cvetaju. Ono je izvor mentalne čvrstine i unutrašnje snage. Ako je vaše srce sazdano oko nečeg privremenog što ne možete da kontrolišete, život će vam postati nestabilan. Bunpaćirovo samopoštovanje bilo je vezano za njegovu ulogu samuraja, a kada ga je izgubio, izgubio je sve.

Dok čitate ovu knjigu i ispitujete svoje srce, otkrićete da vaš najveći san nije da imate milione dolara ili kuću s pogledom na okean. Vaš san se ogleda u tome kako *mislite* da ćete se osećati ako posedujete te stvari. Možda će vam one doneti sreću dok zamišljate kako ljudi hvale vaš uspeh, ili će vam pružiti divno iskustvo dok vaši prijatelji uživaju u vašoj kući na obali. A možda i nije tako. U svakom slučaju, novac i materijalna dobra zapravo nisu ono za čim *zaista* žudite.

Ako pogledate u svoje srce, izvan želje za bilo kakvim uspehom, verujem da ćete otkriti da ono što zaista želite jeste da se osećate istinski živim, ispunjeni vitalnošću, svrhom i smislom – apsolutno ispunjenim životom. Za većinu nas, možda i nesvesno, život predstavlja dugu potragu za ovom ispunjenošću. Želimo duboka iskustva koja obogaćuju, i smislene veze, život koji ne provodimo u neprestanom strahu. Želimo da živimo smelo, učeći i razvijajući se, i podstičući neustrašivost koja pobuđuje život u drugim ljudima.

Taj život je dostupan svima nama, ali se mi lako uplićemo u potragu za simbolima uspeha umesto za autentičnim životom, ometeni raznim aktivnostima, i gubimo iz vida šta zaista želimo. Umesto da direktno tražimo neustrašivu autentičnost i lični razvoj, jurimo za iluzijom i dobijamo prazninu.

Direktna potraga znači razvijanje novog mentalnog sklopa i novih veština, koje vode do unutrašnje snage, mira i samopouzdanja, nezavisno od okolnosti vašeg života. Vaše srce možda mora da se preusmeri i ponovo definiše uspeh tako što će početi

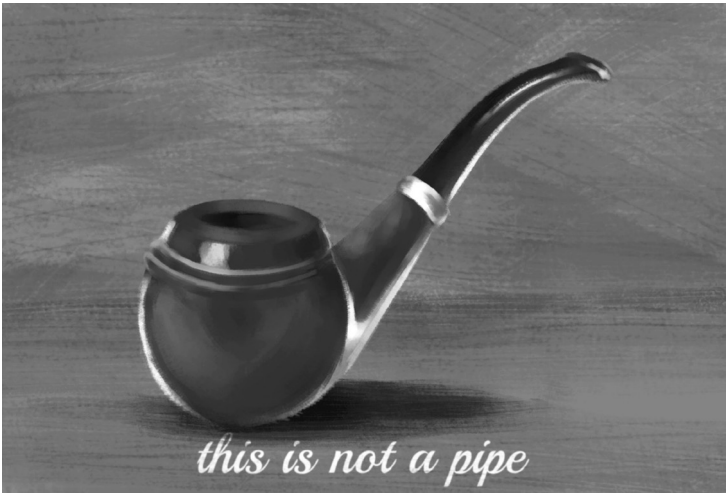
da ceni nešto što je stabilnije i moćnije od vaših osećanja ili statusa, odbacivanjem društvenih merila koje ocenjuju vaš život.

Na kraju ćete moći da naučite kako da imate izuzetan nastup, pod ekstremnim pritiskom, *i* živite život pun dubokog zadovoljstva, radosti i samopouzdanja. Zapravo, otkrićete da je ovo preusmeravanje srca najefikasniji i najmoćniji način da to uradite.

Jošitaka Kojama (Bunpaćirov sin) je gledao svog oca, nekada slavnog ratnika, kako gubi svoj ugled i postaje alkoholičar. Shvatio je da je identitet njegovog oca vezan za status i stvari kojima ne može da upravlja. Jošitaka je započeo duboko promišljanje o sopstvenom životu, o tome šta zaista želi i šta je najvažnije. Shvatio je da ne želi moć ili prestiž – već da želi punoću života. Kao rezultat toga, Jošitaka je promenio tok svog života, od onog posvećenog moći nad drugima do onog posvećenog osnaživanju drugih. Kroz ovu promenu stekao je upravo onu vrstu dubokog zadovoljstva, radosti i samopouzdanja o kojoj govorim – i živeo izvanrednim životom.

Ovu knjigu piše njegov praunuk.

PRESUPOZICIJE
(pretpostavke)



Kvalitet vašeg *života* zasnovan je na tri elementa:

1. Vašem unutrašnjem svetu misli i osećanja, uverenja i želja.
2. Vašem referentnom okviru (mentalnom sklopu) iz kojeg gledate na svet.
3. Vašim odnosima.

Kako mislite i osećate jeste rezultat vaših pretpostavki i uverenja koja su se formirala u vašem srcu (i podsvesti, o čemu ćemo kasnije). Ove pretpostavke i uverenja formiraju određeni mentalni sklop koji utiče na to kako se odnosite prema sebi, drugima i svemu ostalom u vašem životu.

Kvalitet vaših *postignuća* takođe se zasniva na tri elementa:

1. Vašem *uverenju* o tome ko ste i šta je za vas moguće.
2. Vašoj sposobnosti da se *fokusirate* i budete u potpunosti angažovani u datom trenutku, srcem, umom i telom. (Napomena: u ovoj knjizi naizmenično se koriste reči „srce“ i „duh“.)
3. Vašoj *slobodi* da se igrate poput deteta, radoznalo istražujući mogućnosti i uzbuđeno tražeći izazove koji mogu da nastanu.

Tri elementa koja određuju kvalitet vašeg života – unutrašnji život, referentni okvir i odnosi – i tri elementa koja određuju kvalitet vaših postignuća – uverenja, fokus i sloboda – duboko su isprepleteni.

Prvu verziju ove knjige počeo sam da pišem 2004. godine, nakon što sam se preselio u pustinju Sonora u Arizoni, kako bih živeo životom relativne usamljenosti. Rešio sam se televizora i više od polovine onoga što sam posedovao, sa rečima Vinstona Čerčila koje su se neprestano kretale na skrinsejveru mog računara:

Oni koji su predodređeni za veličinu moraju prvo da hodaju sami kroz pustinju. Namerno sam otišao da živim u pustinji, u samoći, kako bih mogao da proživim Čerčilove reči. Reči Henrija Dejvida Toroa, koji je isto tako otišao da živi u prirodi, takođe su mi dotakle srce. Kao i Toro, želeo sam da…

> … se suočim samo sa suštinskim činjenicama života i vidim da li mogu da ne usvojim ono što bi me mogle naučiti samo da bi, kada dođe vreme da se mre, otkrio da nisam istinski živeo. Nisam želeo da živim ono što život nije, jer je život tako dragocen; niti sam želeo da se ponašam rezignirano, ukoliko to nije bilo sasvim neophodno. Želeo sam dublji život, iz kog ću isisati srž, život stameni i spartanski kojim bih porazio sve što nije život, raščistio put pred sobom i pred svakom opasnošću, saterao život u ćošak i sveo ga na najmanju moguću meru.

I tako sam pet godina proveo u istraživanju, intervjuisanju i pisanju, od čega dve i po godine u pustinji. Bio sam opsednut time da naučim kako najbolji na svetu nastupaju sa samopouzdanjem i staloženošću i pod najsnažnijim pritiskom. Glavno pitanje koje sam proučavao – i postavljao sportskim psiholozima iz čitave Severne Amerike – bilo je sledeće: Kako olimpijski sportista može da trenira četiri godine za nastup koji može trajati kraće od minuta, i zadržati prisebnost i samopouzdanje pod takvom vrstom pritiska?

Što sam dublje uranjao u istraživanje, shvatao sam da je besmisleno pomagati sportistima da osvoje nekakav svetski šampionat ili olimpijsko zlato ukoliko ta pomoć ne popravlja kvalitet njihovih života – njihov unutrašnji život. I stoga sam započeo sa proučavanjem dva glavna koncepta:

1. Kako zadržati savršenu staloženost i mentalnu jačinu pod ekstremnim pritiskom?
2. Kako živeti najbolji mogući život: život definisan dubokim zadovoljstvom, radošću i samopouzdanjem?

U pustinji sam imao zadivljujući uvid. Shvatio sam da su potraga za izuzetnim postignućima i potraga za najboljim mogućim životom jedan te isti put.

Ovaj uvid je promenio moj život.

Samo žalim što to nisam shvatio ranije – onda kada sam igrao za *Čikago kabse*. Igrao bih sa mnogo više slobode i samopouzdanja. A ovako sam igrao pogrešnu igru, i još nisam znao da je tako.

Većina nas igra pogrešnu igru čitav svoj život. Koncentrisani smo na kratkoročne pobede, privremenu sreću i površna dostignuća, iako smo stvoreni za mnogo više. Život razumemo kao konačnu igru koja se svodi na nulu – u kojoj postoje pobednik i gubitnik, početak i kraj – kada je ona zapravo beskonačna. Život treba da bude putovanje u kom se povezujete sa drugima, zajednički se razvijate i otkrivate nove, neverovatne stvari, a ne igra neprestanog poređenja i takmičenja, stalnog pokušavanja da se negde uklopite ili budete uspešni. „Suviše često imamo previše niska očekivanja, posežemo za voćem sa najnižih grana nekog žbuna iako su pred nama čitavi voćnjaci.

Dakle, koju igru *vi* igrate?

Najbolji mogući život – život apsolutne punoće – jeste onaj život sa neverovatnim iskustvima, dubokim, smislenim vezama i, najvažnije, svim unutrašnjim rezervama ljubavi, radosti i mira. Ova tri izvora vode do obilja voća koje se neprestano umnožava: mir postaje strpljenje a strpljenje ljubaznost, pa zatim dobrota, odanost, nežnost i, na kraju, istinska samokontrola.

Kakve god snove imali, verujem da u konačnici, ono što zaista želite jeste da budete ispunjeni ovim unutrašnjim izvorima ljubavi, radosti i mira, i svim drugim moćnim izvorima koji dolaze sa njima. Takav je život izuzetan, i dostupan je svima nama – ali njegova cena je visoka. On zahteva jasnu nameru i posvećenost, kao i spremnost na ranjivost dovoljnu za razvoj vašeg unutrašnjeg sveta.

Da biste razvili svoj unutrašnji svet, potrebno je da preobrazite svoje srce, tako da je ono što najviše volite nešto zaista moćno i smisleno. Ono vam omogućava da razvijate svoje *uverenje*, *fokus* i *slobodu*, tri ključna elementa izuzetnih postignuća.

Ono vam omogućava da usmerite misli i stvorite mentalne obrasce oko izvanrednih mogućnosti i onoga do čega vam je najviše stalo i zbog čega ste najviše ushićeni – zbog čega ste se rodili – a ne da se uplićete u brigu, stres ili anksioznost.

Većina nas razume stvari naopako, pokušavajući da bude uspešna kako bi bila srećna. Drugim rečima, slažemo elemente kvalitetnog života obrnutim redosledom: prvo se fokusiramo na svet oko nas – na naše veze i referentni okvir – pa tek onda na naš unutrašnji svet. Međutim, ako se fokusiramo na naš unutrašnji svet, postići ćemo mnogo više. Možemo imati radost i mir, svrhu i moć – što će takođe uvećati naša postignuća. Ali ako želimo dugoročna izuzetna postignuća i neverovatan život, treba da zamenimo redosled: prvo srce a zatim postignuće. Prvo razvijajte svoj unutrašnji svet, a za njim će slediti i spoljni.

Sem toga, izuzetan spoljni svet nema nikakvu vrednost bez smislenog unutrašnjeg sveta, zar ne?

Putovanje ka najboljem mogućem životu počinje podešavanjem objektiva kroz koji gledamo svet. Prema Darelu Džonsonu, doktoru nauka i predavaču saradniku na Ridžent koledžu:

> Svako ljudsko biće ima određenu viziju stvarnosti; svako od nas gleda na život kroz određeni referentni okvir. Svi imamo duboko usađene presupozicije o prirodi te stvarnosti. Možda ne možemo da imenujemo te presupozicije, ali one su tu. Odražavaju se u načinu na koji se odnosimo prema ljudima, načinu na koji trošimo vreme i novac. Ili, jednostavnije rečeno, svako od nas nosi naočare. Te naočare su nam dale naše porodice, naša iskustva iz detinjstva, knjige koje smo čitali, iskustva koja smo proživeli, filmovi koje smo gledali. Ove vizije stvarnosti utiču na ceo naš život.

Najneverovatniji izvođači i pojedinci koji su ikada živeli, doživljavali su svoje okolnosti na neobično sličan način. Imali

su objektiv kroz koji su posmatrali svet koji je bio međusobno sličan, ali se veoma razlikovao od sveta svih drugih.

Ova knjiga će vam pomoći da shvatite kako su ti neverovatni pojedinci obučavali svoje umove (i usmeravali svoja srca) tako da uvek mogu da uče i razvijaju se; i kako možete da obučite svoj um i srce da rade isto.

Kako bismo imali trajno vrhunski nastup i punoću života, moramo podrobno da proučimo ko smo. Od čega smo sazdani i šta nas pokreće. U mojih pet godina istraživanja (specijalizacije), ista stvar se isticala kako za najbolji nastup tako i za izuzetan život: srce. Prekretnica u mom istraživanju bila je kada sam naučio da je srce (ili duh) ključni pokretač i za jedno i za drugo.

Srce je mesto gde pohranjujemo naša nadanja i snove, uverenja i pretpostavke. Iz srca potiču dobro ili zlo, ljubav ili strah. Ono je izvor naših najdubljih motivacija i najveće moći. Ako želimo da razvijemo samopouzdanje i staloženost pod pritiskom, kao i duboko zadovoljstvo i radost, treba da dovedemo u sumnju pretpostavke i uverenja koja imamo u srcima – i uverimo se u njihovu istinitost. Svi imamo neku priču koju ponavljamo sebi tokom čitavog života, zasnovanu na pretpostavkama i uverenjima koja su se formirala u našim srcima. Neke od tih priča su osnažujuće i istinite; druge nisu. Imamo i uverenja koja nam dopuštaju da vidimo mogućnosti i lepotu koje niko drugi ne može.

Kada vam je život zasnovan na Istini sa velikim slovom i, ona se širi svakodnevno – kao što sunčevi zraci ispunjavaju nebo – otkrivajući nam nepoznate lepote. Na ovom moćnom putovanju unutrašnje izvrsnosti, usmerićemo vaše misli i kako ih stvarate ka nečem moćnom i trajnom.

Međutim, prvo moramo da se oslobodimo pretpostavki (nazvaćemo ih presupozicijama) koje su možda ograničavale naše živote do sada a da toga nismo bili svesni. Život sa neograničenim mogućnostima je moguć samo kad su pretpostavke koje upravljaju nama takođe slobodne od ograničenja.

Evo nekoliko starih presupozicija kojih ćemo se rešiti (kao i zašto to činimo):

- Ja sam ono što mislim.
  - Ponekad kroz naš um prolaze užasne ili sramotne misli, koje nisu istinite i nemaju nikakve veze sa onim što zaista jesmo.
- Moja vrednost je zasnovana na mojim rezultatima.
  - Možda ste odrasli u kulturi ili porodici koja je u vas usadila potragu za određenim vrednostima, ali vaše samopoštovanje se ne povećava niti umanjuje na osnovu vaših postignuća u tom pogledu.
- Oni najuspešniji su rođeni takvi.
  - Sa kojim god sposobnostima da ste rođeni, one mogu da se poprave daleko iznad onog što ste zamislili, uglavnom kroz naporan rad, promišljeno uvežbavanje određenih veština (kojima ću vas naučiti) i učenje kako da usmerite i kontrolišete svoje želje.

Evo deset novih moćnih presupozicija koje će činiti osnovu vašeg mentalnog sklopa koji ćete razviti tokom čitanja ove knjige:

1. Svaka okolnost i svaka osoba koju sretnete tu je da vas nečem nauči i da vam pomogne – sve je tu za vaše dobro.
   - Stvoreni ste za slavu (beskonačna, urođena vrednost).
   - Život koji ste dobili je namenjen razvoju vašeg karaktera i pripremi za tu slavu.
2. Vaš život je odraz vaših uverenja.
   - Osnova za izuzetna postignuća, radost i samopouzdanje – i stoga primarna veština koju treba da savladate – jeste kako da steknete uverenja.

- Uverenja su kontrolna tabla vašeg života, podsvesni termostat koji vaš život drži u skladu sa vašim nivoima udobnosti. Da biste poboljšali performanse (i svoj život) na dosledan, moćan način, morate promeniti svoja uverenja o tome ko ste i kakve su vaše mogućnosti.

3. Egocentričnost je osnovni uzrok straha.
   - Ona vodi do samosvesti (zabrinutosti o tome šta drugi misle o nama), preteranom analiziranju i, konačno, samoodbacivanju.
   - Naša najveća prepreka jeste da sami sebi preprečimo put arogancijom ili samoodbacivanjem, a obe potiču iz egocentričnosti.
4. Svi imamo iste duboke potrebe i iste duboke želje.
   - Svačije srce očajnički želi da bude voljeno i prihvaćeno; veći deo onog što činimo je zasnovano na tome da zadovoljimo ovu potrebu.
   - Naša najdublja potreba je za bezuslovnom ljubavlju, a naša najveća želja je da smo u potpunosti prihvaćeni i voljeni.
5. Svi rade najbolje što umeju sa onim što se nalazi u njihovom srcu.
   - To jest… u odnosu na svoje poreklo, shvatanja, uverenja, strahove, rane i praznine.
   - Kad god se neko (pa i vi sami) ponaša na neprijatan ili okrutan način, to je zato što mu nedostaju izvori kao što su ljubav, radost i mir, a to ga tera da na život gleda kroz egocentrični objektiv straha ili bola.
6. Mapa nije teritorija.
   - Svet koji vidite i u kom komunicirate nije stvarnost; već je ono što je vaš um stvorio, na osnovu načina na koji ste do sada tumačili i obrađivali događaje u svom životu.

- Lula koju ste videli na početku ovih presupozicija zapravo nije lula, već slika lule. Možda vam se to čini kao luckasta razlika, ali je zapravo veoma važna (kao što je Rene Magrit to podelio sa nama na svojoj slici iz 1929. godine, sa nazivom *Obmana slika*).

7. Vi niste vaš um.
   - Vaš um je onaj deo vas koji treba da trenirate. Možete naučiti da usmeravate i kontrolišete svoje misli kao što učite da kontrolišete svoje telo.
   - Vaša najveća sloboda je gde ćete pohraniti svoje misli. Kako shvatate da vi niste vaš um, bićete manje vezani za beskorisne, negativne misli koje svakog dana naviru, i usmeravaćete svoj um ka mislima koje osnažuju.
8. Problem nije problem, problem je način na koji mislite o njemu.
   - U konačnici niste srećni ili tužni zbog svojih okolnosti, već zbog onog što *mislite* o svojim okolnostima.
   - Kako se osećate potiče gotovo u potpunosti od toga šta mislite; stanje u kom se nalazite, što je uzrokovano načinom na koji razmišljate o nekom problemu, predstavlja pravi problem.
9. Ne postoji neuspeh, samo povratna informacija.
   - Uspeh ili neuspeh su u velikoj meri međusobno povezani, jednako važni, i označeni kao suprotnosti od strane naše kulture.
   - Vaša sposobnost da učite, razvijate se i uvećavate svoj potencijal u direktnoj vezi je sa vašom sposobnošću da prigrlite neuspeh.
10. Osoba koja najviše kontroliše svoj unutrašnji svet ima najveću moć.