

Patricia Spadaro

POŠTUJTE SEBE

Umijeće davanja i primanja

**Kako prihvatiti moć paradoksa
u vlastitom životu**

S engleskoga preveo

Julijan Harmoth



Škorpion

Naslov izvornika:

Honor Yourself: The Inner Art of Giving and Receveing

by Patricia Spadaro

Language Translation Copyright © 2011 by Itp Škorpion

Publishing. Honor Yourself: The Inner Art of Giving and Receveing
Copyright © 2009 by Patricia Spadaro. All rights reserved. Originally
published by Three Wings Press.

Copyright © za hrvatsko izdanje Itp Škorpion 2011.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije se reproducirati, spremi u neki sistem niti prenijeti u bilo kojem obliku ili bilo kojim sredstvom – elektroničkim, mehaničkim, fotokopiranjem, snimanjem, skeniranjem ili nekim drugim, uključujući upotrebu na internetu – osim kratkih navoda, u prikazima knjige ili člancima, a bez prije dobivene pismene dozvole Izdavača.



Škorpion

**za vas objavljuje knjige koje će
olakšati, uljepšati i poboljšati vaš život**

Sadržaj

Prvi dio

Ispunite sebe i poštujujte svoje unutarnje potrebe

- | | |
|---|----|
| 1. Igra paradoksa | 13 |
| 2. Potraga za ravnotežom | 19 |
| 3. Postavljanje granica | 35 |
| 4. Prihvaćanje podrške i samostalan let | 53 |

Drugi dio

Poklonite sebe i poštujujte svoje srce

- | | |
|----------------------|----|
| 5. Bolje, a ne veće | 71 |
| 6. Što i kad dajemo? | 78 |
| 7. Čarolija tijeka | 84 |

Treći dio

Oslobodite sebe i poštujujte završetke

- | | |
|---|-----|
| 8. Širom otvorenih očiju | 101 |
| 9. Budite iskreni u pogledu svojih osjećaja | 107 |
| 10. Kad put dođe svomu kraju | 124 |
| 11. Odloži teret i poleti | 132 |

Četvrti dio

Slavite sebe i poštujujte vlastiti glas

- | | |
|--|-----|
| 12. Vaš urođeni glas | 151 |
| 13. Hodajte u vlastitim cipelama vlastitom brzinom | 160 |

14. Sve veličanstvenije	171
15. Širenje vizije mogućeg	191
Zahvale	209
Bilješke	211



Za razmišljanje o sebi

Ključevi čina uravnoteživanja

Pripazite na znakove upozorenja	30
Sedam koraka za zadržavanje ravnoteže	31
Lakmus test	49
Sedam koraka za postavljanje zdravih granica	50
Je li vrijeme da zatražite podršku ili da stanete na vlastite noge?	64
Šest instrumenata za izražavanje poštovanja vlastitu srcu putem davanja	94
Suočavanje s vlastitim osjećajima	121
Provjerite životne pokazatelje i poštuju povratne informacije	122
Otpuštanje stvari zbog kojih se kajete	144
Poštujte vlastiti glas	169
Sedam strategija pomoću kojih ćete i dalje glasati za sebe	188

Prvo poglavlje



Igra paradoksa

Proturječim li samom sebi?

Dobro, znači proturječim samom sebi,

(golem sam, sadržim mnoštva.)

Walt Whitman

Život se rijetko, a možda i nikada, ne može svesti na jednadžbu ili/ili. Kako u načelu, tako i u praksi, život je prepun proturječja – paradoksalan. Tu je riječ o činu uravnoteživanja suprotstavljenih napeitosti koje se nadmeću za naše vrijeme, energiju i pažnju, očajnički nas pokušavajući uvjeriti da moramo odabrati jednu umjesto druge.

Svakoga se dana suočavamo s takvim dvojabama. Bismo li više vremena trebali provesti s obitelji ili gradeći karijeru? Bismo li trebali eksperimentirati i riskirati ili obavljati poslove onako kako se to oduvijek radilo? Je li djeci potrebno više slobode ili više kontrole? Bismo li trebali odseliti od kuće ili ostati u blizini svojih voljenih? Je li bolje surađivati ili se natjecati? Upravljati ili savjetovati? Sve obavljati sam ili potražiti podršku? Biti velikodušan ili povući granice? Prešutjeti ili se suprotstaviti?

Prema drevnim tradicijama, napetosti nisu samo prirodan dio života – one su *sam* život. Dinamična napetost suprotnosti upravo je ono što stvara i održava vječno promjenjive elemente našega sve-mira koji se neprestano razvijaju. Interakcija suprotnosti – simbolički prikazana u uskovitlanom crno-bijelom krugu T'ai Chijsa – utjelov-ljuje načelo da jedan dio para ne može postojati bez drugoga.

Objee strane slike upotpunjuju cjelovitost kruga. Moraju postojati i dan i noć, i muževnost i ženstvenost, kretanje i nepokretnost, desna i lijeva moždana polutka, detalji i šira slika, usredotočenost i prilagodljivost. Kad ne bi postojala dinamička međuigra tih moćnih parova, došlo bi do stagnacije, propadanja i u konačnosti smrti. Stvaralačka napetost, ono što nazivam igrom paradoksa, apsolutno je suštinska za život i rast.

Zlatna nit

Što je paradoks? Paradoks obuhvaća dva elementa, dvije istine i načela ili perspektive koje su naizgled suprotstavljene, ali su obje istinite. “Bilo je to ujedno i najljepše i najteže razdoblje”, “Svi dobri vođe su sluge” te “Što više učiš, to si svjesnija koliko malo znaš” – sve su to paradoksi. Velik dio životnih misterija i smisla, životne komedije i tragedije temelji se na paradoksu. Njegovi su najgorljiviji zagovornici znanstvenici (koji još pokušavaju riješiti paradokse fizike), komičari (koji svoj kruh zarađuju ukazujući na svakodnevne životne nedosljednosti) i mističari, koji vjeruju da, koračajući fizičkim svijetom, možemo nazrijeti duhovni, što je najveći paradoks od svih.

Mudraci Istoka i Zapada često govore kako to izgleda kad se čovjek uhvati u zamku paradoksa, opisujući to na način da nas potaknu da iskoračimo onkraj svog uskog načina razmišljanja. Govore nam da životne suprotstavljene napetosti nisu proturječne, nego komplementarne, da se uzajamno ne isključuju, nego uzajamno uključuju jedna drugu. Kažu da u životu nije riječ o ovome *ili* onome, nego o ovome i onome.

Paradoks je poput zlatne niti utkan u svjetske duhovne tradicije. Sveti Franjo je, primjerice, ukazao na paradoks rekavši: “Dajući pri-

mamo, a umirući se rađamo za vječni život.” Buddha je svojim učenicima rekao da je traženje utočišta u *sanghi* (zajednici) presudno za njihov duhovni rast, ali ih je također zagonetno savjetovao: “Utočište ne tražite ni u kome drugome, osim u sebi.” Lao Ce, kineski mudrac i utemeljitelj taoizma, poučavao je: “Biti prazan znači biti ispunjen. Imati malo znači posjedovati”, dok je Isus upozoravao: “Stoga budite mudri poput zmija i bezazleni poput golubova.”

Jesu li ti veliki učitelji jednostavno bili zbunjeni? Je li netko pogriješio prevodeći njihove riječi? Ni u snu. Paradoks prožima zapise i živote mudrih. Zapravo, jedna od najvažnijih pouka koju su nas došli poučiti kaže da ne možemo zanemarivati ili odbaciti napetost suprotnosti, jer svemir djeluje upravo kroz njih. Sufistički mudrac Rumi sažeo je to rekavši da Bog “poučava pomoću suprotnosti, kako biste letjeli s dva, a ne s jednim krilom.”

Paradoksi se neće povući. *Od njih ne možemo pobjeći. Možemo ih samo prigrliti i sjediniti se s njima.* Jer, u stvarnosti, očigledne suprotnosti dvije su strane istog novčića kojima je sudbina prebivati u skladu.

Načelo paradoksa ne pripada nijednoj vjeri. Bez obzira na to kakva smo podrijetla ili koju tradiciju prihvaćamo, suprotstaviti ćemo joj se. Naš je zadatak, kažu mudraci, naučiti teći sa životnim tijekom, dok svemir od nas zahtijeva da u pravom trenutku i na pravom mjestu u prvi plan svog života izvučemo najprije jednu, a onda i drugu stranu paradoksa. Kao što je jedan prosvijetljeni pandit nekoć rekao: “Blagoslovljeni su prilagodljivi, jer se neće iskriviti.”

Kako izazvati napredak, a ne slom

Što se događa kad ne prihvatimo obje strane paradoksa? Umjesto da izazivamo napredak, izazivamo slom. Odbijemo li poštovati svoje fizičke potrebe, naše bi se tijelo moglo slomiti i naći ćemo se u bolničkom krevetu, gdje smo prisiljeni slušati. Ako, pak, svu svoju pažnju posvetimo svojim materijalnim potrebama i ne brinemo o duhu, duša će nas zaboljeti i mogli bismo pasti u depresiju, i ne

shvaćajući razlog. Ukratko, kad živimo neuravnoteženo, nakrivljujemo se na jednu stranu. Kao da sjedimo na jednom kraju klackalice koja se nenadano spusti na tlo kad naš suigrač otrči, ostavivši nas same – tresnuli smo na tlo, jer na drugoj strani više nije bilo nikoga tko bi potaknuo kretanje.

Vjerujem da je najveći uzrok stresa to što nismo sposobni prepoznati igru paradoksa i sudjelovati u njoj. Mitovi koje smo usvojili i s kojima se ugodno osjećamo upravo su ono što nas nerijetko zadržava na jednoj ili drugoj strani paradoksa. Mi čak i ne znamo da je riječ o mitovima, jer ih automatski prihvaćamo kao istinite. Oni se temelje na pretpostavkama koje smo donijeli o načinu na koji svijet funkcionira i, poput luđačkih košulja, sprečavaju nas da se okrenemo i pogledamo drugu stranu jednadžbe. Navode nas da povjerujemo kako nemamo nijedne druge mogućnosti.

Kad više nismo u ravnoteži, život nam šalje svoje glasnike – u obliku okolnosti, ljudi i događaja – kako bi nam pomogao da se ponovno uravnotežimo. U ljudskoj je prirodi, dakako, da poželi pobjeći u drugom smjeru, pa čak i da “uništi” glasnike, kako ne bismo morali poslušati njihovu poruku. No, to nikada ne uspijeva. Glasnici jednostavno i dalje dolaze, sve dok ne zastanemo, ne poslušamo i ne prihvatimo njihov poziv na ples.

Ova knjiga istražuje jedan od mnogih životnih paradoksa – paradoks davanja i primanja. Pozvani smo da ovladamo profinjenim plesom davanja i uzimanja u doslovce svakom području svog života. S tim ćete se paradoksom susresti kad razriješite svoje probleme s obiljem, vlastitom vrijednošću, zdravljem, odnosima i karijerom te kad razotkrijete svoje istinske darove. U svojoj srži, paradoks davanja i primanja bavi se prevladavajućim pitanjem koje mnogima od nas postavlja izazov: *Kako mogu uravnotežiti tuđe s vlastitim potrebama? Zar se uistinu moram odreći sebe da bih mogao nešto pružiti drugima?*

Na samom početku trebala bih razjasniti da poštovati sebe ne znači ugađati sebi. Tu nije riječ o tome da okrenete leđa onima kojima ste potrebni. Pitanja koja se odnose na davanje i primanje su dalekosežnija. Mnogo dalekosežnija. Kad poštujete sebe, vi poštu-

jete i cijenate najbolji dio sebe te mu pomažete da se rodi, kako biste mogli stvaralački – i obilno – davati, istodobno izražavajući poštovanje prema drugima.

Dok je moderno društvo nedovoljno sposobno da bi nas vratilo u ravnotežu, mudraci Istoka i Zapada pravi su stručnjaci za to. Na ovim ćete stranicama otkriti njihove praktične, a često i iznenađujuće savjete za ovladavanje unutarnjim umijećem davanja i primanja. Naučit ćete prepoznavati mitove koji su vas držali kao taoce – mitove koji vas ograničavaju i onemogućuju da živite životom potpunim mogućnosti i strasti.

Saznat ćete što znači proslavljati svoje darove i svoju veličinu dok istražujete skrivenu dinamiku u pozadini davanja srcem, a ne glavom; dok istražujete postavljanje granica te dok razmišljate što je iskrenost kad je riječ o nezdravim ljudima u vašem životu; kako možete koristiti vlastite osjećaje kako biste ostali vjerni sebi; kako možete otkrivati vlastiti glas i poštovati završetke. Što je najvažnije, ovladat ćete koracima kojima ćete moći zadržati ravnotežu. Jer, kad naučite korake, tada možete i plesati – a tada počinje prava čarolija.

Ponovno uhvatite ritam

Svi smo mi u školi plesa i učimo ovladati ovim ili onim pokretom. Svi smo mi učenici života i učimo se na nov način kretati u skladu s tijekom životne glazbe što se neprestano mijenja. Na svoj smo način svi mi i učitelji, jer drugima prenosimo ono što smo naučili. Paradoksalno je, ali i istinito, da druge nerijetko poučavamo onome što sami najviše trebamo naučiti. Otkrila sam da je tako sa svim temama koje sam okupila u prije napisanoj knjizi, a s ovom se ponavlja to isto. Svakog dana učim što to znači poštovati sebe – najbolji dio sebe.

Ovisno o danu i plesu, još se spotičem i gubim ritam. I sad se još moram zaustaviti, nekoliko puta duboko udahnuti te ponovno uhvatiti korak s ritmom glazbe. No, učim, a to je ono što je važno neizmjereno strpljivim učiteljima koji me mame i katkad odvlače na

plesni podij. Sigurna sam da ću, nastavim li vježbati, sve bolje plesati, ali isto tako znam da ću uvijek učiti. Uvijek ću ovladavati novim koracima koji me vode poštovanju i slavljenju vlastitih darova.

Stoga, u pravom paradoksalnom stilu, mogli biste reći da sam ovu knjigu napisala za vas, ali i za sebe. Ona djelomično zrcali moj vlastiti put i otkrića koja smatram tako dragocjenim da sam ih morala podijeliti s vama. Nijedna knjiga ne nudi sve odgovore i nijedna vas ne može naučiti svim koracima, ali se nadam da će vam ova pomoći da bolje shvatite životne uspone i padove. Nadam se da će vam pokazati kako da vam korak ostane lak kad vas život baci na koljena. Nadam se da će vam pomoći da se malo više smijete i opustite, kako biste jednostavno uživali u plesu.