

DAVID
ZUPANČIČ

ZNANOST MIRNEGA ŽIVLJENJA

AVTOR USPEŠNICE
ŽIVLJENJE V SIVI CONI



Mladinska knjiga

© Mladinska knjiga Založba, d. d., 2023
Vse pravice pridržane.

Vse informacije o knjigah založbe Mladinska knjiga
najdete tudi na spletu:

 EMKA.SI

 Mladinska knjiga

 @mladinska_MK

 mladinskaknjiga

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.86

ZUPANČIČ, David, 1991-
Znanost mirnega življenja / David Zupančič. - 1. izd. - Ljubljana :
Mladinska knjiga, 2023

ISBN 978-961-01-7253-6

COBISS.SI-ID 162182659

Brez pisnega dovoljenja Založbe je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, hkrati s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki v okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah.

*A rad imam, da dež mi v šipe trka,
da žarek sonca leze čez parket,
in vseč mi je, ko vidim, da se črka
dopleta s črko v smiselnost besed.*

Janez Menart

Vsebina

Namesto uvoda	11
O spremembah	20
Patologija sreče	26
Globok vdih za sivo substanco	36
Pozornost in zvezde na nebu	47
Neskončen potencial zgodb v naši glavi	56
Človek brez znanja in morale	65
Uvid namena in učinka	76
Smisel mentalnega fitnesa	85
Lepote in pasti vizualizacije	96
Sam svoj prijatelj	106
Velikih pet	123
Spati in obstati	153
Čez napetost do miline	164
Skriti zakladi lenarjenja	174
Mala šola počivanja	186
Človek do ljudi	194
Zahvala	209
Spremna beseda	211
Omenjene raziskave in dodatno branje	219

Mala šola počivanja

Vse je kazalo, da se je politična kariera Winstona Churchilla pri njegovih štiridesetih končala. Leta 1915 je ukazal napad na turški Galipoli, kar se je izkazalo za eno najbolj katastrofalnih odločitev v prvi svetovni vojni. Churchill je odstopil s položaja v vladi, izgubil skoraj vso politično moč in se umaknil v ozadje, kjer se je spopadal z anksioznimi in depresivnimi mislimi (ki jih je sam poetično poimenoval »črni pes«).

Če bi poslušali moderne motivacijske govorce, bi Churchillu po porazu v Turčiji najbrž svetovali, naj se hitro postavi na noge. Bržkone bi si moral vizualizirati velike zmage v prihodnosti, se spomniti, kaj je v življenju najpomembnejše, delati bolj zagnano kot kadarkoli prej in se produktivno siliti dalje, da bi razvil svoje izjemne potenciale. *Na svetu ne obstaja nič, česar ne zmoreš*, je pogosta in neumna mantra, ki naj bi si jo po principih pozitivne psihologije ponavljali v ogledalo; in četudi ta mantra najbrž ravno za Winstona Churchilla velja še najbolj od vseh ljudi na svetu, se sam takrat ni odločil za vztrajno potiskanje meja nekam na obzorje. V najnižji točki svoje kariere (za katero vsi dobro vemo, da se niti slučajno ni končala leta 1915), je našel nov hobi. Začel je slikati.

V eseju, ki je pozneje našel mesto v njegovi knjigi *Painting as a pastime* (sl. Slikanje kot prostočasovna dejavnost), je zapisal, da mu je slikanje pomagalo v najtemnejših časih. Zapisal je, da ne pozna nobene druge dejavnosti, ki bi tako v celoti prevzela njegov um; in to človek, ki je na vojaških sestankih dobesedno odločal o usodi sveta!

To sporočilo se mi zdi fenomenalno. Eden največjih mislecev in strategov v zgodovini se je iz brezna obupa pobral s pomočjo prostočasovne dejavnosti. Tudi meni se na prvi pogled to zdi kontraintuitivno. Konec koncev takrat, ko pademo na izpitu, logično sledi, da se moramo za naslednji rok intenzivneje učiti. (Vem, banalen primer, če prej govorimo o svetovnih vojnah.) Zdi se, da mora študent po spodrsaljaju hitro ponovno poiskati motivacijo za delo in bedeti nad knjigami pozno v noč. Pa vendar v trenutkih bolečega razočaranja bolj kot karkoli drugega potrebujemo kakovosten oddih. Neko dejavnost, ki nas sprosti, zamoti in obenem izpolnjuje. Dejavnost, ki terja zbranost, a ni obremenjujoča, čeprav pomeni izziv, ki pa ni prevelik. Nekako nam zaposli možgane, ne da bi spodbujala stresne odzive. Takšna dejavnost je neprecenljiva, kadar iščemo ravnovesje in notranji mir.

Kadar govorimo o pravem oddihu, pa zagotovo niso vse prostočasovne dejavnosti enakovredne. *Na, zdaj mi bo pa David razlagal, da niti počivati ne znam pravilno!* Skrb je odveč. Seveda sebe najbolje poznate prav vi sami in nikomur ne bom pridigal, da se ne sme občasno zavaliti na kavč in nemo bolščati v strop (ali v svoj najljubši resničnostni šov, za katerega vsem v službi goreče zagotavlja, da ga ni še nikoli gledal). Rad bi vam le predstavil

nekaj zanimivih principov počivanja, seveda z ustrežno znanstveno podlago.

Verjamem, da bomo skupaj ustvarili še marsikaj imenitnega, če nam bo uspelo občasno prezračiti glavo in odstopiti nekaj časa svoji privzeti nevronske mreži. Morda se celo nemarni črni psi prikažejo kaj manj pogosto.

Ali nas lahko počivanje utruja?

Zase se spomnim vsaj dveh primerov. Prvič: izmučen od vseh obveznosti se odločim, da moram nujno za nekaj časa zadremati. Parkiram se v posteljo ali na kavč, po glavi mi roji na tisoče misli. Spanec ne pride in tudi ležanje mi ne prija. Rajši bi vstal, bral knjigo, odšel na sprehod, ampak nekako sem prepričan, da je zame najbolje, da ležim, pa četudi prisilno.

In drugi primer: odredim si pavzo, pa ne vem točno, kaj bi s sabo. Zato odprem eno od nešteti aplikacij na telefonu, malo brskam, odprem drugo ... prižgem televizijo, izbiram med tisočimi filmov in serij in nobena izbira se mi ne zdi prava. Mine dvajset minut, potem pa trideset. In vse, kar moj oddih vsebuje, je neprijetno skakanje pozornosti med različnimi digitalnimi impulzi, od katerih mi niti eden ne daje kakršnegakoli občutka miru in izpolnitve.

Opisana primera se mi v bistvu zdita preprosto zapravljjanje časa. Če vam ležanje v postelji paše, super! Kadar deluje prisilno in so stresne misli preveč vsiljive, pa lahko kvečjemu dodatno zateguje pas tesnobe, ki se neprijetno ovija okoli prsnega koša. Brskanje po telefonu kar tako,

brez pravega cilja, pa vedno odsvetujem. Pametni telefoni imajo nadležno lastnost, da bodo *zmeraj* nudili neko stimulacijo. To je celotna poanta aplikacij in medmrežja – bliskanje, utripanje, piskanje in nizanje apokaliptičnih naslovnih. Če se skušate od čezmerne stimulacije v službi odklopiti tako, da se stimulirate z brskanjem po spletnih novicah, se boste bore malo odpočili.

Eden najboljših načinov oddiha je sprehod v naravi. Veliki filozof Friedrich Nietzsche je zapisal, da se vse velike misli oblikujejo med hojo. Očitno je bil tudi on skriti oboževalec privzete nevrnske mreže.

Raziskovalci z univerze v Stanfordu pritrjujejo njegovi tezi. Z zanimivim preizkusom, ki je vključeval hojo po tekaškem traku in testiranje konvergentnega načina mišljenja, so dokazali izrazito pozitiven vpliv sprehajanja na ustvarjalnost. Tisti preiskovanci, ki so predvideno nalogo reševali med hojo, so imeli prepričljivo boljše rezultate kot tisti, ki so jo reševali sede.

Bližnjemu prijatelju, ki je brodil skozi težko življenjsko obdobje, sem nekoč svetoval, naj začne meditirati. Odgovoril mi je, da je njegova meditacija hoja po gozdu. Takoj sem ga razumel. Stik z naravo ima blagodejen vpliv, kar so med drugim dokazali v zanimivi raziskavi v Kaliforniji, v kateri so sto dvanajst mladih odraslih razdelili v dve skupini. Prva je bila izpostavljena urbanemu okolju – preiskovanci so sedeli v sobi brez razgleda, nato pa so se sprehodili po mestu. Druga skupina je čakala v sobi, v kateri so jih obdajale slike narave, potem pa so se sprehodili po čudovitem nacionalnem parku na jugu Kalifornije, v zavetju gorovja Santa Ana.

Že samo počivanje v sobi z lepim razgledom je zadoščalo, da so pri preiskovancih opazili izrazit upad krvnega tlaka. Na začetku sprehoda je ta sicer pri vseh porasel (kot se pač zgodi, kadar se iz sedečega položaja spravimo migat), je bil pa trend pri skupinah pomembno drugačen: med sprehajanjem v urbanem okolju je krvni tlak naraščal, med hojo v naravi pa se je krivulja postopno in prepričljivo obrnila navzdol.

Kot bi morda vzkliknili v oglasu na televiziji: *ampak to še ni vse!* Leta 2021 je bila objavljena ogromna metaanaliza, v kateri so preučevali podatke sedmih raziskav, skupno več kot petindvajset tisoč preiskovancev. Dokazali so jasen trend: več korakov je oseba naredila čez dan, nižja je bila skupna smrtnost. Razlika je bila najizrazitejša med skrajnima skupinama: tisti, ki so dnevno naredili 16.000 korakov, so imeli 66 odstotkov nižjo celokupno smrtnost (angl. *all cause mortality*) kot tisti, ki so jih naredili 2700.

Te podatke je seveda treba brati znanstveno in z vsemi zadržki. Če nekdo prejme diagnozo hude pljučnice ali srčnega popuščanja, ne bo živel 66 odstotkov dalj časa samo zato, ker se bo nenadoma pognal na pot ob žici. Ampak glede na moč raziskave in velikost vzorca je vseeno mogoče potegniti jasen sklep: hoja ni samoumevna ali brezvezna telesna dejavnost. Pomembno vpliva na krvožilno in mišično zdravje. Dvigala in tekoče stopnice so torej naravni sovražniki vseh tistih, ki stremimo k dolgemu in zdravemu življenju.

Če vam sprehajanje po naravi pomeni prijetno obliko počitka, imam očitno za vas fantastično novico: s to dejavnostjo zase in za svoje možgane naredite ogromno

lepega. Če pa vam ideja deluje dolgočasno in ste zaradi dolgih ur v pisarni polni energije, tudi nič hudega, saj lahko tečete! Šport je eden najučinkovitejših načinov za utišanje viharja tesnobnih misli. Naj bo to tek, plavanje, igranje tenisa ... V določenih raziskavah so v opredelitev vključili celo preproste telesne dejavnosti, kot je vrtnarjenje. Športno udejstvovanje namreč poveča pretok čez pomembne možganske strukture in med drugim spodbuja tvorbo endorfinov in drugih hormonov, ki sodelujejo pri uravnavanju razpoloženja. Dokazano blaži simptome anksioznosti in depresije ter spodbuja kognitivne funkcije in nekatere pozitivne afekte, med drugih grajenje zdrave samopodobe. Pri šolarjih, ki obiskujejo športno vzgojo, raziskovalci v Kanadi opisujejo manj težav s psihičnim zdravjem v adolescenci.

Seveda ne želim nastopiti kot tisti »vrlo smotan doktor«, ki ljudem pridiga, naj so vendar med počivanjem telesno dejavni. Hoja ali tek ne prijata vsakomur, sploh takrat, ko potrebujemo tudi telesni počitek. Nekateri ljudje imajo objektivne ovire, obrabo kolen, kronične poškodbe ali kaj podobnega. Ne sekirajte se. Lahko se za trenutek vrnemo k Winstonu Churchillu, ki ga je neka novinarka vprašala, kakšna je njegova skrivnost za dolgo življenje (dočakal je častitljivih devetdeset let). Churchill je odgovoril: »No sports, just whisky and cigars.«⁴

Pod ta nasvet se kot zdravnik sicer težje podpisem, je pa Churchillova terapevtska slikarska dejavnost dober primer dejavnosti, ki jih antropologi in psihologi poimenujejo *deep play* ali globoka igra. V to skupino spadajo

.....
⁴ sl. Nič športanja, le viski in cigare.

različni konjički, ki niso nujno tekmovalni ali dobičkono-
sni, imajo pa za izvajalca globlji pomen in mu dajejo po-
sebno zadoščenje.

Churchill je slikal pokrajine, jaz barvam miniaturne
figurice. Vi pa imate verjetno kako drugo strast, ki na vas
deluje podobno navdihujoče in pomirjujoče. Morda ste
do danes o njej razmišljali celo kot o razvadi. *Jož, preveč
časa namenim sestavljanju sestavljanek, moram početi kaj
produktivnejšega!* Navdušen sem, da vam lahko predsta-
vim vse prednosti globoke igre in, vsaj upam, povozim
morebitne občutke slabe vesti.

Pri globoki igri gre v osnovi za urjenje določene spo-
sobnosti in doseganje rezultatov, ki so lahko posamezni-
ku enako pomembni kot karierni uspeh, le da v ozadju ni
hektike ali stresa službenega okolja. Zaradi tega deluje-
jo izrazito regenerativno. Sem spada kup dejavnosti, od
igranja šaha do plezanja, pisanja, risanja in kuhanja. To so
hobiji, ki sicer res zaposlijo naše možgane, vendar to ne
pomeni, da nas ne razbremenijo. Lahko si predstavljate,
da bo šahist razmišljal bistveno intenzivnejše kot nekdo,
ki leži na kavču in gleda televizijo. Ampak v ozadju tega
razmisleka ni prisila. Nihče nas ne ocenjuje in nikomur se
posebej ne dokazujemo. To je razlog, da nas globoka igra
tako učinkovito razbremeni in izpopolnjuje.

Kapaciteta naše zavesti je omejena in včasih z eno de-
javnostjo spodrinemo drugo. Podoben učinek smo iz-
postavili že pri opisu meditacije čuječnosti. Če vam kdo
reče: *Sedite na ta fotelj in umirite vse misli v svoji glavi*, bo-
ste to zelo, zelo težko dosegli. Možganov ne moremo na
silo utišati, lahko jih le pretentamo: s tem, ko pri medita-

ciji mirno in vztrajno držimo fokus na občutkih dihanja, lahko vse druge misli same od sebe potihnejo. Podobno je pri globoki igri. Med barvanjem figuric fantazijskih bojevnikov sem tako prevzet s podrobnostmi barve, natančnim gibanjem čopiča in različnimi odtenki, da moja glava nenadoma postane prijetno »prazna«. Po uri ustvarjanja sem spočit in mirnejši. Pa še krasno novo figurico imam!

Ena od najljubših oblik globoke igre mi je tudi pisanje. Po izdaji prve knjige so me večkrat vprašali, kako najdem čas za to dejavnost. Saj sem vendar dežurajoči zdravnik, doktorski študent in oče majhnega otroka! Meni pa se zdi preprosto. Nihče ne more delati vseh ur v dnevu, vsak dan v tednu. In v času, ki mi ostane za odmor, pišem. Pisanje meni ni napor niti nadloga niti obremenitev. Je ustvarjalen način počivanja, odklopa in regeneracije.

Poiščite svojo obliko globoke igre in jo negujte z vso ljubeznijo tega sveta. Če pa še niste prepričani, katera dejavnost bi vas tako prevzela, lahko odidete na sprehod po parku in dopustite privzeti nevronske mreži, da odgovor poišče namesto vas.

Knjiga je od 27. oktobra na voljo v spletni trgovini Emka.si in v knjigarnah Mladinske knjige po vsej Sloveniji.

Knjigo lahko naročite tudi na telefonski številki 080 12 05.