

Predgovor

PAKAO JE LOŠE MJESTO ZA KAMPIRANJE

Ovo je moja petnaesta knjiga, a vjerojatno i moja najvažnija.

Pojam *sagorjeli* se možda čini bezazlen, budući da ga mnogi od nas danas koriste kako bi opisali svoje izbezumljeno, ubrzano i iscrpljeno duševno stanje. No, taj pojam nije bezazlen. Osjećaj sagorjevanja je znak uzbune koji nam govori da smo ozbiljno skrenuli sa životnog puta. Izgubili smo svoje usmjerenje u svijetu koji se okreće toliko brzo da imamo osjećaj kao da ćemo odletjeti u svemir.

Budući da sam diplomirala biologiju i psihologiju na Harvardu, mnogi me smatraju stručnjakinjom za stres. Međutim, to nije tema ove knjige. Ako ste pod stresom, to znači da trčite za uvijek istom nagradom, što god ona bila za vas. No, ako ste sagorje-

li, na kraju ćete odustati od trke. Za vas će nestati nada da možete stvoriti smisleni život, a vaši snovi će vam se pretvoriti u pepeo.

U kulturi koja je ovisna o pozitivnom razmišljanju, sagorijevanje i njegov prvi rođak depresija smatraju se poremećajima koje valja ukloniti. No, što ako se tu radi o “nužnim gubicima”, kako ih je nazvala autorica Judith Viorst? Možda oni znače gubitak navičnosti, lažnih identiteta i pogrešnih pretpostavki, koji može dovesti do izvornog načina života.

Kao i mnogi autori koji pišu o samopomoći, ja pišem o onom što trebam naučiti. Budući da sam i sama koketirala sa sagorijevanjem i na kraju dopustila da me zavede, taj obrazac mi je jako poznat. Kada sagorijevam od posla, moja ljubav, stvaralačka moć i izvorno jastvo nestaju; pretvaram se u jadnog patuljka koji predstavlja moje malo i depresivno ja. To nije lijep prizor.

Sagorjela sam više puta, obično dok sam nastojala dati sve od sebe i biti najbolja što mogu. Bol je toliko velika, a pomoć nije lako dostupna. Stoga sam dobila želju da napišem knjigu koja opisuje unutrašnji svijet sagorijevanja i koja pokazuje kako ga koristiti kao vodič do unutrašnje slobode i izvornog života.

Moja namjera je bila stvoriti kartu sagorijevanja koja će omogućiti razumijevanje i lako otkrivanje tog stanja. William Styron, dobitnik Pulitzerove na-

grade, opisao je svoj pad u tešku depresiju u knjizi pod nazivom *Darkness Visible: A Memoir of Madness*. Psihologinja Kay Redfield Jamison, profesorica psihijatrije na Johns Hopkins University School of Medicine, također je napisala knjigu o manično depresivnoj psihozi (bipolarnom poremećaju) pod nazivom *An Unquiet Mind: A Memoir of Moods and Madness*.

Iako *Sagorjeli* nisu memoari u pravom smislu te riječi, moje osobno iskustvo je temelj onoga što ćete pročitati u ovoj knjizi. Kao i kod većine mojih knjiga, ova knjiga je istkana iz četiri niti: kliničkog iskustva, psiholoških i bioloških istraživanja, osobnih sjećanja te duhovnog svjetonazora. Međutim, za razliku od ostalih mojih knjiga, ova knjiga ima i petu nit – uvide koje sam stekla na društvenim mrežama.

Dok sam jedne večeri sjedila sama u hotelskoj sobi (što je sudbina svakog putujućeg govornika), otišla sam na Facebook i upitala je li itko ikada imao iskustvo sagorijevanja. Uslijedila je hrpa odgovora. Naša virtualna družina je nastajala, a jedno pitanje je vodilo do drugog. Šezdeset ili sedamdeset ljudi je ponekad znalo odgovoriti u roku od nekoliko sati nakon postavljanja pitanja poput ovih: *Kako se osjeća osoba koja sagorijeva na poslu? Koje su faze sagorijevanja? Tko mu je podložan i zašto? Koje su fizičke, emocionalne i duhovne značajke osjećaja sa-*

gorijevanja? Kakav je odnos između sagorijevanja i depresije? Imate li kakvih iskustava s uzimanjem antidepresiva i biste li željeli reći nešto o tome?

Nakon što smo zajednički istražili anatomiju sagorijevanja, naša zajednica je usmjerila pozornost na vraćanje volje i osjećaj svrhe, nade i čuđenja, vjere i stava “ja to mogu” koji stvara ono što istraživačica mitova i umjetnica Jean Houston zove “strašću za onim što je moguće”.

Jedne večeri sam razmišljala o kasnim fazama sagorijevanja – depresiji i očaju – te sam postavila ovo pitanje: *Kada biste mogli nešto reći osobi koja očajava, što bi to bilo?*

Moj prijatelj Richard Held je odgovorio: “Pakao je loše mjesto za kampiranje.”

Richardova rečenica podsjetila me je na jedno čudno iskustvo koje mi se dogodilo onog dana kada sam počela pisati ovu knjigu. Ta čudna slučajnost nagovijestila je strukturu i sadržaj ove knjige.

Nedugo prije toga kupila sam program za transkripciju koji se zove MacSpeech Dictate. Nadala sam se da će mi biti lakše napisati knjigu tako što ću je izgovoriti. (Ali nije mi bilo lakše.) Program je prilično uspješan kada nauči prepoznavati vaše govorne obrasce. Međutim, svaki put kada bih izgovorila “Pobijedite sagorijevanje”, što je u ono vrijeme bio radni naslov, on bi uporno ispisivao riječi “Pobijedite pakao”.

Ta tvrdoglavost računala potaknula me je da čitavo poslijepodne provedem u istraživanju Dantea Alighierija i *Božanstvene komedije*, njegovog epa iz četrnaestog stoljeća. To djelo od tri dijela temelji se na nizu vizija koje je Dante imao tijekom Velikog tjedna 1300. godine, koji je doveo do potpune promjene njegovog svjetonazora. Osjećaj izgubljenosti, ravnodušnosti i opijenosti vlastitim ponosom pretvorio se u osjećaj slobode i povezanosti s cjelovitošću – svetošću – života.

U svojim izvanrednim vizijama Dante je doživio spuštanje u pakao, zatim moćno čišćenje u čistilištu, a onda i konačno uzdizanje u raj. Pisanjem tog ogromnog djela nije želio samo zapisati vlastito iskustvo; on je zapravo pozvao svoje čitatelje na isto putovanje. Taj ep počinje ovako:

*Na pola našeg životnoga puta
U mračnoj mi se šumi noga stvori,
jer s ravne staze skrenuvši zaluta.*

*Ah, kakva li bješe, mučno li se zbori,
ta divlja šuma, gdje drač staze krije!
Kad je se sjetim, još me strava mori.*

*Čemernija ni samrt mnogo nije;
al' da bih kazo, što tu dobro nađoh,
ispričat mi je druge zgrade prije.*

*Ja ne znam pravo, kako tamo zađoh
tako sam bio snom omamljen, kadno,
zalutavši, sa prave staze sađoh.¹*

Kada sam pročitala te uvodne riječi, začudila sam se i prestala disati na trenutak. Je li to bilo napisano za mene? Osjećaj sagorijevanja – barem u njegovim završnim fazama – doista sličí osjećaju silaska u pakao. Budući da sam tjednima radila deset do dvanaest sati dnevno, a ponekad i mjesecima bez ikakvog odmora (te sam maštala o životima blagajnica u dućanima ili vrtlara koji su imali više vremena nego ja), osjećala sam da je moj život sličío lutanju u “mračnoj šumi”. Kao i Dante, nisam mogla točno objasniti kako sam toliko zalutala. Činilo mi se da sam zaspala za upravljačem vlastitog života.

Dantea na njegovom putovanju prati pjesnik Vergilije, koji ga vodi kroz devet alegorijskih krugova pakla. Iako su različiti, imaju jednu zajedničku značajku: njihovi žitelji su izgubili vezu s tajanstvenim izvorom života i ljubavi koji se neprestano očituje u osjećaju da smo živi. U njima je ta mogućnost umrla, a oni se nalaze u stanju zatočenosti i stagnacije. Srce možete izgubiti na brojne načine, ali sedam smrtnih grijeha koji su središnja tema *Božanstvene komedije* predstavljaju dobar okvir: *oholost, zavist, srditost, lijenost, škrtost, neumjerenost u jelu i piću*

i *bludnost*. Oni se ne odnose samo na katolike. Svi mi imamo mnogo iskustva s tim tegobnim stanjima.

Kao što je moj prijatelj Wayne Muller napisao u svojoj knjizi *A Life of Being, Having, and Doing Enough*, Bog vas neće baciti u pakao zbog tih “grijeha” – ti grijesi *jesu* pakao. Oni su krivo usmjerena ljubav. Nadali ste se da će vas oni usrećiti, ali zapravo su vas razdvojili od životnog toka koji predstavlja užitak.

Primjerice, ako vas je uhvatila zavist, ne vidite ljepotu koja vam se nalazi pred nosom. Uvjereni ste da netko drugi ima ono što vam je potrebno za sreću. Stoga ste se ogradili od bezbrojnih mogućnosti koja vam život nudi u *ovom* trenutku. Ako ste pod utjecajem bijesa, postajete zatočenik prošlosti i ne možete se povezati s darovima sadašnjeg trenutka. Ako vas muči pohlepa, ono što imate nikada vam nije dovoljno. Živite s boli koju vam uzrokuje osjećaj neimaštine i ne shvaćate da je život gozba koja vam se nudi.

Ja bih Danteovom opisu pakla dodala još jedan krug, još jedan smrtni grijeh: *sagorijevanje*, duševno stanje u kojem na kraju nestaje svaka mogućnost. Kada ste u kasnim fazama sagorijevanja, možete doživjeti smisao Danteovih riječi nad vratima pakla: “Ostavite svu nadu, vi koji ulazite!”

To su loše vijesti.

Dobre vijesti su da možete napustiti pakao u bilo koje vrijeme.

Božanstvena komedija je putovanje u tri dijela, iz pakla u čistilište i u raj. U Paklu Dante promatra kako razni smrtni grijesi stvaraju bol i patnju. Zatim u čistilištu stječe stvarno iskustvo požude, bijesa, oholosti, zavisti i ostalih osjećaja. Iskreno promišljajući o svojim osjećajima, postaje *aktivni sudionik* svoje preobrazbe. Nakon što napokon progleda, diže se u raj.

Moj suprug Gordon Dveirin, koji ima poslijediplomsko obrazovanje na području književnosti i povijesti ideja, objasnio mi je zašto je ta zapanjujuća poema komedija (u klasičnoj književnosti “komedija” jednostavno znači priču sa sretnim završetkom). On se spušta u pakao, zatim se kreće kroz čistilište i na kraju se diže u raj. Struktura te knjige – kao i ove – je poput osmjeha.

Počnimo putovanje tako što ćemo opisati 12 faza spuštanja u “pakao sagorijevanja”. Onda ćete, kao i u Danteovom čistilištu, dobiti priliku da razmislite o vlastitim osobnim uvjerenjima i ponašanjima koja su vas odvela u pakao. Na kraju knjige – ako ćete biti spremni istražiti vaš život – shvatit ćete da nebo na Zemlji postoji.