

UMEĆE ODMARANJA

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
Art of Rest
Claudia Hammond

Edicija Preobražaj

Za izdavača
Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica
Nina Gugleta

Izvršna urednica
Ana Jovanović

Prevod
Jelena Nidžović

Lektura
Jelena Janković

Korektura
Aleksandra Dunderski

Dizajn korica
Ivana Josipović

Štamparija
Caligraph, Beograd
Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2024

Copyright © Claudia Hammond, 2019
Copyright za srpsko izdanje © Arete 2024

UMEĆE ODMARANJA

KAKO PRONAĆI PREDAH
U MODERNOM DOBU

Klodija Hamond

prevod sa engleskog
Jelena Nidžović

www.aret.rs

za Džo i Granta

SADRŽAJ

POZIV NA ODMOR	9
10. MAJNDFULNES	23
9. GLEDANJE TELEVIZIJE	39
8. SANJARENJE	59
7. FINA TOPLA KUPKA	79
6. DOBRA ŠETNJA	97
5. NE RADITI NIŠTA POSEBNO	119
4. SLUŠANJE MUZIKE	153
3. ŽELIM DA BUDEM SAM/A	171
2. BORAVAK U PRIRODI	193
1. ČITANJE	221
SAVRŠEN RECEPT ZA ODMOR	247
ZAHVALNICE	261

POZIV NA ODMOR

MANJAK ODMORA

Zamislite viseću ležaljku – jednu od onih prugastih i šarenih. Lagano se njiše napred-nazad na blagom tropskom povetarcu. Vazduh je prijatno topao. Daleko ispod hotelskog balkona, more (tirkizno, razume se) svetluca na suncu.

Za mnoge, ovo je klasična slika odmora, kad niko ništa ne zahteva od nas. Ali stvari nisu tako jednostavne. Viseće ležaljke mogu biti nezgodne. Treba se smestiti tako da zadržite ravnotežu i ne prevrnete se na stranu. Morate se pomerati gore-dole da biste pronašli zgodan položaj za ležanje. Možda ćete morati da ustanete po jastuk – a zatim se ponovo gnjaviti sa nameštanjem. Na kraju, ipak, postićete odgovarajuću ravnotežu. Obuzima vas osećaj spokoja. Možete se opustiti.

Ali možete li, zapravo?

Čak i nakon što ste se udobno smestili u visećoj ležaljki, održavanje osećaja spokojstva može se ispostaviti kao ne sasvim laka stvar. Taj osećaj odražava naš odnos prema odmoru uopšte. Imamo ambivalentan odnos prema odmaranju. Žudimo za njim, ali onda zabrinuto pomislimo kako smo možda lenji. Možda ne živimo najbolje što umemo.

Jedna od stvari koja nas, ljudska bića, razlikuje od mnogih drugih životinja je naša radoznalost. Čak i sada, kada mnogi među nama imaju sve što im je potrebno da prežive, i dalje želimo da vidimo šta se nalazi s druge strane brda ili preko okeana ili na dalekoj planeti. Imamo poriv da istražujemo, da otkrijemo više, da pronađemo smisao. Naša ra-

doznanost bila je ključna za opstanak i uspeh naše vrste, ali loša strana te radoznanosti je to što nas može učiniti nemirnim. Uvek osećamo da moramo nešto da radimo. A „raditi nešto” definišemo veoma usko. Za većinu nas, to znači da smo zauzeti. I to ne samo povremeno, već stalno.

Pa ipak, Sokrat nam je rekao da se čuvamo jalovosti užurbanog života. Ako smo stalno zauzeti, životu nedostaje suštinski ritam. Ne vidimo kontrast između delanja i nedelanja. Ta oscilacija je prirodna i zdrava. Trebalo bi da se, kao u već spomenutoj visećoj ležaljki, njišemo napred-nazad između aktivnosti i odmora, shvatajući odmor jednako ozbiljno kao i aktivnost.

Moramo da se odmaramo više. I da se odmaramo bolje. Zbog sebe, naravno, ali i zbog svog života u širem smislu. Odmor ne samo da doprinosi našem blagostanju, već i našoj produktivnosti. Brza pretraga na internetu otkriva da je naše doba – doba brige o sebi. Šta god da mislite o pojmu, sama zamisao nije loša. A moja hipoteza biće da je najbolji vid brige o sebi – odmor.

Pa ipak, trenutno patimo od manjka odmora. To je verovatno najznačajniji zaključak velikog istraživanja na čijem temelju je sazdana ova knjiga. Istraživanje je nazvano „Test odmora”, i u njemu je učestvovalo 18.000 ljudi iz 135 država. Vratiti se na „Test odmora” kasnije u ovom poglavlju, ali, kao što sam već istakla, jedan od najvažnijih zaključaka ovog istraživanja je da se mnogi među nama ne odmaraju dovoljno. Tako nešto izjavilo je dve trećine ispitanika, ističući kako priželjkuju više odmora. Po njihovim odgovorima, žene imaju u proseku deset minuta manje vremena za odmor svakog dana od muškaraca, a ljudi koji se staraju o drugima odmaraju se kraće. Ali mlađi ljudi, kako muškarci tako i žene, koji rade u smenama ili tradicionalno puno radno vreme, smatraju da se najmanje odmaraju.

Tako nešto poklapa se sa opštim stanovištem prema kojem su mlađi ljudi pod stresom i primorani da se nose sa životnim pritiscima. U januaru 2019, članak sa *BuzzFeed*-a pod nazivom „Kako su milenijalci postali generacija koja izgara” postao je viralan.¹ Novinarica En Helen Petersen predočila je da je na njenoj listi obaveza toliko zadataka da je razvila „paralizu usled izgaranja” zbog koje nije u stanju da izvrši nijedan zadatak. Pojedini stariji ljudi prezrivo odbacuju pretpostavku o takvom vidu teskobe i milenijalce derogativno označavaju kao „nežne pahuljice”. Ali mislim da su En Petersen i njena generacija na tragu nečeg važnog. Svakako mogu da je razumem kada, pišući o imejlovima na koje nije odgovorila, govori o „prijemnom sandučetu srama”, jer u ovom trenutku u svom prijemnom sandučetu imam 50.449 imejlava. Poenta je, ipak, šira od ovoga.

Nema sumnje da danas nije lako biti dvadesetogodišnjak: oštra konkurencija za upis na fakultet i zaposlenje, a tu je i verovatnoća da će vas – u zavisnosti od toga gde živite – cene nekretnina primorati da zauvek živite lutalačkim životom podstanara. Povrh toga, sve je manje izgleda da će ova generacija biti prosperitetnija od generacije svojih roditelja. Milenijalci ne mogu očekivati da će imati koristi od izdašnih penzionih fondova koji još uvek postoje za pripadnike starije generacije. Ali i generacija X i bumeri se nose sa svojim pritiscima. Milenijalci su možda otvoreniji da to priznaju, ali većina nas, ako ne i svi, često oseća stres zbog naizgled beskrajnog niza obaveza. Moderan način rada, moderan način života i moderna tehnologija spojili su se i urotili da život na početku dvadeset prvog veka neprekidno čine zahtevnim. Zahvaljujući pametnim telefonima, uvek smo dostupni i znamo da, čak i kada se odmaramo, taj odmor svako može prekinuti u bilo kom trenutku.

¹ Peterson, A.H., ‘How Millennials Became the Burnout Generation’. *BuzzFeed*, 05 01 2019. <https://www.buzzfeednews.com/article/annehelenpetersen/millennials-burnout-generation-debt-work> (Napomena: citiranim onlajn izvorima pristupljeno je jula 2019. *Prim. aut.*)

Želimo da se odmaramo više, mogli bismo se odmarati više, možda se odmaramo više nego što mislimo da se odmaramo – ali se svakako ne osećamo odmorno.

Nisam posebno dobra u odmaranju, ili barem nisam bila dok nisam počela da se usredsređujem na tu temu. Kada sam prijateljima rekla da, nakon knjiga o emocijama, doživljaju vremena i psihologiji novca, radim na jednoj o odmoru, prva reakcija većine njih bila je: „Ali ti uvek radiš. Nikad se ne odmaraš!”

Ako me neko pita kako sam, obično kažem: „Dobro sam, zauzeta, stvarno sam prezauzeta.” Kada je o mom životu reč, to jeste istina, međutim, pored toga, koliko se tu radi o statusu? Ako kažete da ste zauzeti, to znači da ste traženi. Traže vas. Rečima Džonatana Geršunija, profesora koji se bavi istraživanjem korišćenja vremena, zauzetost je postala „medalja časti”. Za razliku od devetnaestog, u dvadeset prvom veku društveni status zavređujemo radom, a ne dokolicom. Naša zauzetost ilustruje koliko smo važni, ali se, istovremeno, osećamo iscrpljeno.

Pa ipak, nije tačno da radim sve vreme, čak i kada navodno radim. Dok sam istraživala za potrebe ove knjige i pisala je, često nisam ni istraživala, ni pisala. Fejsbuk i Tviter mi lako i često odvuku pažnju. Svako malo silazim u prizemlje da pristavim čaj. Postavila sam sto u radnoj sobi na spratu tako da gledam na ulicu, i uvek mi je drago kad primetim druge komšije frilensere kako ćaskaju na ulici. Naravno, ne mogu da odolim da im se pridružim – ne volim da propuštam novosti.

Koliko sam u prilici da se odmorim od ovih stalnih ometanja, sasvim je druga stvar. One su, sasvim jasno, u velikoj meri aktivnosti kojima nešto odlažemo. Neumorno. Žudim za časom kada ću uraditi sve što je potrebno, kada će sve stavke na mojoj listi obaveza biti uredno precrtane i kada ću se konačno opustiti. Posao je obavljen. Brigama je kraj. Problem je u tome što iznova i iznova ne uspevam da dosegnem

ovo blagosloveno stanje, i umesto toga se osećam uznemireno i teskobno čak i kada zapravo ne radim ni na jednom od mnogobrojnih zadataka koji me očekuju.

Takav manjak odmora, i opažen i stvaran, štetan je na mnogo načina. U Ujedinjenom Kraljevstvu danas pola miliona ljudi pati od stresa na poslu.² U SAD se 13 procenata povreda na poslu može pripisati umoru. Više od četvrtine ljudi zaspalo je na poslu, a 16 procenata nedavno je zaspalo za volanom.³ Kada se tome pridodaju obaveze u vezi sa negovanjem bližnjih, kućni poslovi i opšte administrativne obaveze savremenog života, možda i ne iznenađuje što je tri četvrtine nas u nekom trenutku tokom prošle godine bilo toliko pod stresom da smo se osećali preopterećeno ili nesposobno da se nosimo sa svime.⁴

Umor može imati ozbiljne posledice na naše kognitivne sposobnosti. Zadatak koji se čini lakim kada ste odmorni postaje mnogo teži kada ste premoreni. Umor dovodi do propusta u pamćenju, otupljuje emocije, slabi koncentraciju i moć rasuđivanja, vodi češćim nesporazumima. Ne želite da vaš pilot ili doktor budu u tom stanju.

A manjak odmora nije samo problem odraslih. U protekle dve decenije skraćeni su školski odmori kako bi se uvelo više časova. Primera radi, samo 1 procenat srednjih škola u Ujedinjenom Kraljevstvu sada ima popodnevni školski odmor⁵, bez obzira na valjane dokaze koji upućuju na to da pauze pospe-

2 Health & Safety Executive, 'Work-related Stress, Depression or Anxiety Statistics in Great Britain, 2018'. HSE, 31 01 2018. <http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress.pdf>

3 National Safety Council (2017) *Fatigue in the Workplace: Causes & Consequences of Employee Fatigue*. Illinois: National Safety Council

4 Mental Health Foundation (May 2018) *Stress: Are We Coping?*, London: Mental Health Foundation

5 Baines, E. & Blatchford, P. (2019) *School Break and Lunch Times and Young People's Social Lives: A Follow-up National Study*, Final Report. London: UCL Institute of Education

šuju koncentraciju.⁶ Iz tog razloga, skraćivanje školskog odmora verovatno neće doprineti boljim rezultatima na ispitu, dok će, s druge strane, uskratiti deci mogućnost druženja ili vežbanja.

Efekti nedostatka sna danas su dovoljno ispitani, a niz problema koje on izaziva je dug: povećan rizik od dijabetesa tipa 2, srčanih bolesti, moždanog udara, hipertenzije, bola, proinflatornih reakcija, poremećaja raspoloženja, poteškoća s pamćenjem, metaboličkog sindroma, gojaznosti i raka debelog creva. Većina ovih bolesti može skratiti vaš životni vek.⁷ Odmoru se do sada nije posvećivala jednaka pažnja kao spavanju, ali postoje dokazi da opuštanje pomaže u donošenju boljih odluka, smanjuje rizik od depresije, jača naše pamćenje i čini nas otpornijim na prehlade.

Stoga će moja teza biti da je propisan odmor jednako važan koliko i dobar san. Ova knjiga je poziv na odmor. Moramo početi da ga cenimo, uvažavamo, hvalimo se njime. Odmor nije luksuz, on je neophodan. Od najveće je važnosti.

Ali šta je zapravo odmor?

SUŠTINA ODMORA

SLOBODAN / ISPUNJAVAJUĆ / TOPAO / OKREPLJUJUĆ / U MRAKU / LEŽEĆI / SANJALAČKI / DIVAN / KUL / OTREŽNJUJUĆ / MIRAN / NEOPHODAN / BEZ MISLI / UZVIŠEN / BEZBEDAN / SPOKOJAN / ISCELJUJUĆ / DRAGOCEN / PRIVATAN / ŽUĐEN / BEZ RAZMIŠLJANJA / PODIŽE RASPOLOŽENJE

Ovo su neke od reči koje je 18.000 ljudi koji su učestvovali u „Testu odmora” koristilo u odgovoru na pitanje „Šta za vas znači odmor?”.

6 Rhea, D.J. & Rivchun, A.P. (2018) ‘The LiiNK Project: Effects of Multiple Recesses and Character Curriculum on Classroom Behaviors and Listening Skills in Grades K–2 Children’. *Frontiers in Education*, 3, 9

7 Medic, G. et al (2017) ‘Shortand Long-term Health Consequences of Sleep Disruption’. *Nature and Science of Sleep*, 9, 151–61

Ali evo još nekih reči koje su koristili imajući u vidu odmor:

SLABOST / KRHKOST / NEMIR / ZAHTEVNO / BOL / DOSADNO / KRIVICA / NEOPRAVDAN / DOKOLIČARENJE / IRITANTAN / POPUŠTANJE SEBI / SEBIČAN / NEDOSTIŽAN / ZABRINJAVAJUĆ / GUBLJENJE VREMENA

Jasno je da različiti ljudi različito poimaju odmor. U medicinskim naučnim radovima, pojmovi „odmor” i „spavanje” često se upotrebljavaju naizmenično. Ali odmor je složeniji od spavanja, budući da postoji mnogo različitih načina odmaranja. Da pojasnim: kada govorim o odmoru, podrazumevam bilo koju opuštajuću aktivnost u budnom stanju. Niz bi, naravno, mogao biti beskonačan, pa će se ova knjiga fokusirati samo na neke od popularnijih oblika odmora. Što se tiče sna, u njega ćete možda utonuti usred odmora. Možda ćete zaspati i dok budete čitali ovu knjigu, što nije nužno loša stvar. Ali san i odmor očigledno nisu isto.

Za početak, odmor može uključivati fizički napor, ponekad i poprilično intenzivan, kao što je igranje fudbala ili trčanje. Za neke ljude, upravo umaranje tela energičnim vežbama omogućava umu da se odmori; u ovom slučaju, mir se dostiže tokom fizičke aktivnosti.

Međutim, u slučaju mnogih drugih, osećaj odmora obično dolazi nakon završetka fizičke aktivnosti. Sasvim je sigurno da nam je svima poznata slast zadovoljstva koje dolazi od odmora nakon napornog rada ili postizanja cilja. Volim da kažem da je odmor energične žene poput rečenice iz *Knjige propovednikove* „Sladak je san onome koji radi”.

Ali odmor može biti i aktivan i statičan. Kao što ćemo videti, sedenje u udobnoj stolici ili ležanje u toploj kupki su popularni vidovi odmora. I nije samo fizička relaksacija ono što je toliko važno; mnogi ljudi smatraju da se njihov um može odmoriti tek kada se njihova tela potpuno odmore. Ali stanovišta su različita i u ovom pogledu. Za neke, odmor ne podrazumeva ulaganje misaonog napora, dok se drugi opu-

štaju čitajući *Fineganovo bdenje* ili rešavajući kriptogramne ukrštenice.

Za većinu nas, stvar koja nije odmor je – rad. Dve trećine ljudi veruje da je odmor suprotan radu. Ali ovo stanovište može zavisiti od toga kako definišete rad. Moguće je da biste više priželjkivali dan u kancelariji ili u radnji ako bi alternativa tome bila da ga provedete čuvajući malu decu kod kuće ili negujući bolesnog rođaka. A tu su i oni za koje su vikendi i praznici lišeni vreve posla sve samo ne opuštajući. Mnogi od nas bi se mogli zapitati da li je takvim ljudima potrebno da pronađu bolju ravnotežu između posla i života, ali pitanje balansa uvek je subjektivno. Prinudni odmor usled nezaposlenosti ili bolesti – kada je ravnoteža previše narušena i prevlada neaktivnost – sasvim sigurno nas ne čini mirnim, već nas onespokojava. Želimo da budemo aktivni, ali okolnosti su nas zatočile u žaljenja dostojnu neaktivnost. A pomislite i na depresiju, zbog koje ljudi ne mogu da ustanu iz kreveta, uronjeni u nemilosrdnu i iscrpljujuću fizičku obamrlost. Ili pomislite na zatvorenike koji provode sate i sate ležeći na krevetima u svojim ćelijama. U takvim okolnostima nema govora o pravom odmoru.

Da bismo pronikli u suštinu odmora, vredi razmotriti samo poreklo reči. Staroengleska reč *ræste* izvedena je od starovisokonemačke reči *rasta* i staronordijske reči *rost*, koja je pored „odmora”, u smislu u kom ga razumemo, označavala i „pet kilometara”, ili „udaljenost nakon koje se odmara”. Prema tome, etimologija pojačava ideju da odmor dolazi nakon ili preko aktivnosti. Ako se samo odmarate, nećete se osećati odmorno, ali nakon određenog trenutka odmor je potreban i zaslužen. Tada ste u stanju odgovarajućeg odmora.

Istraživanje koje predstavljam u ovoj knjizi to potvrđuje. Ljudi koji su nam rekli da se osećaju potpuno odmorno imali su dvostruko bolje rezultate od onih koji su izvestili da im je potrebno više odmora. Ali čini se da postoji optimalna količi-

na odmora koja je dobra za nas. Preko ove mere, blagostanje ponovo počinje da opada. I kao što sam već napomenula, čini se da okrepljujući efekat odmora potpuno iščezava kada je prinudan. Sve je stvar postizanja prave ravnoteže.

Bilo bi od pomoći da svi raspolažemo sopstvenim, personalizovanim receptom za pravu dozu odmora primerenu individualnim potrebama, ali, iako lekari često prepisuju odmor, nisu jasni u pogledu vrste i dužine trajanja odmora. „Odmorite se malo”, kažu. Ali znači li to samo ostati u krevetu? Ili bi trebalo da se bavimo svojim omiljenim hobijem ili da se vidimo s prijateljima u gradu, ukoliko je to ono što smatramo opuštajućim?

Činjenica je da u ovom pogledu sve zavisi od nas samih. Reč je o samodijagnozi i prepisivanju leka samom sebi. Ali to ne znači da ne možemo učiti od drugih. Svako se odmara na svoj način, ali je mnogo zajedničkih elemenata u različitim načinima na koje biramo da se odmaramo.

TEST ODMORA

Već sam spomenula, ali u osnovi nekih razmišljanja koje sam ugradila u ovu knjigu su rezultati velikog istraživanja pod nazivom „Test odmora”. Ona su oblikovana tokom dve godine koje sam provela kao deo multidisciplinarnog tima koji je proučavao odmor, čiji su mnogi članovi potekli sa Univerziteta u Daramu. To će biti lako, šalili su se naši prijatelji čuvši da smo imali sreće da dobijemo grant i postanemo prvi stanari petog sprata muzeja Velkam kolekšn u Londonu. Moći ćete samo da sedite i dangubite.

Naravno, nismo (iako smo nabavili jednu viseću ležaljku koja se posetiocima prilično dopala). Naš tim sastojao se od istoričara, pesnika, umetnika, psihologa, neuronaučnika, geografa, pa čak i kompozitora – re-

dom talentovanih, poletnih, energičnih pojedinaca. Bacili smo se na projekat i tokom dve godine pripremili izložbu, organizovali mnoge javne događaje, objavili knjigu, akademske radove, pesme i originalne muzičke kompozicije, od kojih je jedna imala premijeru na BBC-jevom Radiju 3. Naš dom nalazio se u neprestano užurbanom Juston Roudu usred Londona. Tim smo nazvali *Halabuka*.

Ime smo pažljivo izabrali. Ono upućuje na to da halabuka života, užurbanost i metež mnogima od nas zaglušuju mir, tišinu i remete priliku za odmor. Uz to, aludira na činjenicu da u savremenom svetu smislen odmor ne dolazi od napuštanja užurbanog života, već prilagođavanjem i postizanjem primerenije ravnoteže između posla, odmora i igre.

Na pola našeg rezidencijalnog boravka, tim *Halabuke* preko dve radijske BBC-jeve emisije koje vodim – *All in the mind* (*Sve je u umu*) na Radiju 4 i *Health Check* (*Provera zdravlja*) na *World Service* – pokrenuo je on-lajn ispitivanje pod nazivom „Test odmora”. U okviru prvog dela ispitivanja, ljudi su izveštavali o tome koliko se odmaraju, koliko bi bilo idealno da se odmaraju i koje aktivnosti ih najviše odmaraju. U okviru drugog, popunjavali su upitnike koji su merili svojstva ličnosti, blagostanje i sklonost ka lutanju misli.

Kada smo započeli ispitivanje, kockali smo se. Nismo imali pojma koliko će ljudi biti dovoljno zainteresovano za temu odmora da provede do četrdeset minuta ispunjavajući upitnik. Ali ispostavilo se da je odmor goruće pitanje za veliki broj ljudi širom sveta. Kao što sam već pomenula, učestvovalo je 18.000 ljudi iz 135 različitih država. Takva responzivnost zapanjila nas je i oduševala.

U međuvremenu sam za potrebe ove knjige detaljno istražila svih deset vodećih aktivnosti za koje ispitanici smatraju da im pružaju najviše odmora. Bilo je nekih iznenađenja. Provođenje vremena s prijateljima i porodicom, primera radi, nije se našlo u prvih deset. Završilo je na 12. mestu. Ovo može delovati neobično, s obzirom na to da mnogi ljudi govore da se život sastoji od povezivanja s drugima. Višedecenijsko istraživanje pozitivne psihologije pokazalo je da najsrećnije ljude odlikuju prijatni međuljudski odnosi kojima raspolažu, a ne poslovni uspeh, zdravlje, novac ili inteligencija. Viljam Moris je izjavio: „Družba je raj, a nedostatak družbe pakao: družba je život, a nedostatak družbe je smrt.” Ali imajte na umu da se nismo usmerili na saznanja u vezi sa najprijatnijim aktivnostima, ili onima koje ljude čine najsrećnijim ili koje najviše cene, već na ona koja smatraju najprimerenijim odmoru. I u tom kontekstu je primetno da su prvih pet takvih aktivnosti često one koje ljudi obavljaju sami. Stiče se utisak da, kada se odmaramo, vrlo često želimo da pobegnemo od drugih ljudi.

Među prvih deset aktivnosti navedenih u „Testu odmora” nema moje omiljene – baštovanstva. Iako ne pruža fizički odmor, baštovanstvo mi omogućava da se isključim kao nijedna druga aktivnost i na taj način se najbolje odmaram. Zahvaljujući baštovanstvu, provodim vreme na otvorenom, osećam zemlju među prstima, a katkad i sunce na ramenima. Dopada mi se činjenica da, iako u svoju baštu ulažem mnogo misli i truda, većinu posla obavlja priroda dok ja nisam tu. I mogu da uživam u veoma zadovoljavajućim rezultatima. Mada ne svakog puta. Vremenske prilike čine baštovanstvo nepredvidivim. Iskustvo pomaže, naravno. S vremenom naučite šta uspeva na vašem tlu, a šta ne.

Stručnjaci vam mogu pružiti savete, ali topli, hladni ili kišoviti periodi – ili puževi, veverice ili lisice – mogu učiniti vaš trud uzaludnim. Nikada vam neće poći za rukom da dovedete svoju baštu u stanje savršenstva, ali uvek postoji osećaj da, ukoliko sve bude usklađeno – a moglo bi biti – postoji šansa za skoro pa savršenstvo. To je ono što baštovanstvo čini tako neodoljivim; kao i sve najbolje igre, ono je izuzetna kombinacija veštine (odgovarajuća biljka, odgovarajuće mesto) i sreće (pravi uslovi, pravo vreme).

Ali baštovanstvo se, kao što sam rekla, nije našlo u prvih deset aktivnosti, kao ni ručni rad, ni aktivnosti povezane sa kućnim ljubimcima. Tu je još jedno izostajanje koje bi vas moglo iznenaditi. Kada su imali mogućnost da navedu bilo koju aktivnost, njihovim sopstvenim rečima, provođenje vremena onlajn, na društvenim mrežama, nije bilo visoko rangirano kao aktivnost koja opušta. Možda provodimo sve više vremena pretražujući internet, kačeći selfije ili proveravajući društvene mreže, ali čini se da, bez obzira na to što radimo to često i uživamo u tome, imamo svest da se na taj način ne odmaramo. U narednim poglavljima videćete kako se to najradije odmaramo.

Nadam se da ću vas podstaći da ponovo razmislite o odmoru i da razmotrite mesto koje odmor ima u vašem životu. Volela bih da, kada završi čitanje knjige, svaki čitalac dobije recept ili nov način razmišljanja o korišćenju sopstvenog vremena.

Zbog toga ću u prikazima deset omiljenih aktivnosti širom sveta pomno ispitivati dokaze. Boravak u prirodi među drvećem možda zvuči divno, ali možemo li dokazati da je opuštajuće? A kada govorim o dokazivanju, mislim na merenje pozitivnih učinaka na nedvosmisleno naučni način. U knjizi ćemo usput poništiti neko-