

Vibiz biblioteka  
MI

glavni urednik:  
**Nenad Rizvanović**

**Gordon Livingston**  
**Prerano stari, prekasno mudri**

copyright © za hrvatsko izdanje  
**V.B.Z. d.o.o.**  
10010 Zagreb, Dračevićka 12  
tel: 01/6235-419, fax: 01/6235-418  
e-mail: [info@vbz.hr](mailto:info@vbz.hr)  
[www.vbz.hr](http://www.vbz.hr)

za nakladnika:  
**Boško Zatezalo**

urednica:  
**Jasna Grubješić**

lektura i korektura:  
**Ljerka Česi**

grafička priprema:  
**V.B.Z. studio, Zagreb**

tisak:  
**Tiskarna Ljubljana, Ljubljana, 2006.**

# Gordon Livingston Prerano stari, prekasno mudri

s engleskoga prevela:  
**Radha Rojc-Belčec**

*\*Qm*

KNJIŽNICA SESVETE	OPISNOSTI A13.8
Kl. "ca Seseve	MIV
INVENTARNI BR.	φ
70546	



v|b|z biblioteka  
MI

naslov izvornika:

**Gordon Livingston**  
**TOO SOON OLD, TOO LATE SMART**

copyright © 2004 by Gordon Livingston MD

Copyright © 2006. za hrvatsko izdanje:  
**V.B.Z. d.o.o.**  
Zagreb

CIP — Katalogizacija u publikaciji  
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 159.913  
613.86

LIVINGSTON, Gordon  
Prerano stari, prekasno mudri :  
trideset istina koje su vam potrebne sada  
/ Gordon Livingston ; s engleskoga prevela  
Radha Rojc-Belčec - Zagreb ; V.B.Z.,  
2006. - (Biblioteka MI)

Prijevod djela: Too soon old, too late smart.

ISBN: 963-201-553-1

I. Samopouzdanje - Psihološki savjetnik  
II. Psihičko zdravlje — Savjetnik

460306140

ISBN: 953-201-553-1

*Mojim pacijentima*  
od kojih sam naučio većinu onoga o čemu sam  
pisao u ovoj knjizi.

*I Clare*  
koja me je, usprkos svemu, odlučila voljeti.

**sadržaj:**

<b>9</b>	<b>Predgovor Elizabeth Edvards</b>
<b>15</b>	<b>01. Ako se karta razlikuje od terena - pogrešna je karta</b>
<b>19</b>	<b>02. Mi smo ono što radimo</b>
<b>23</b>	<b>03. Teško je logički odbaciti ideju do koje nismo došli logičkim putem</b>
<b>27</b>	<b>04. Za većinu trauma iz djetinjstva nastupila je zastara</b>
<b>31</b>	<b>05. Odnosom upravlja osoba kojoj je manje stalo</b>
<b>35</b>	<b>06. Osjećaji se ravnaju prema ponašanju</b>
<b>41</b>	<b>07. Budite smioni i pomoći će vam moćne sile</b>
<b>45</b>	<b>08. Savršenstvo je neprijatelj dobrote</b>
<b>49</b>	<b>09. Dva su najvažnija životna pitanja: »Zašto?« i »Zašto ne?« Riječ je o tome kada koje treba postaviti</b>
<b>53</b>	<b>10. Najbolje su nam osobine ujedno i najveće slabosti</b>
<b>57</b>	<b>11. Najsigurniji je zatvor onaj koji sami sagradimo</b>
<b>61</b>	<b>12. Problemi starijih ljudi su često ozbiljni, ali rijetko kad zanimljivi</b>
<b>67</b>	<b>13. Sreća je uvijek krajnji rizik</b>
<b>73</b>	<b>14. Prava je ljubav rajska jabuka</b>
<b>77</b>	<b>15. Samo se loše stvari događaju brzo</b>
<b>83</b>	<b>16. Nisu sve lutalice izgubljene</b>
<b>87</b>	<b>17. Neuzvraćena je ljubav bolna, ne i romantična</b>
<b>91</b>	<b>18. Nema ničega besmislenijeg, a tako uobičajenog, nego raditi istu stvar očekujući drugačije rezultate</b>
<b>95</b>	<b>19. Uzalud bježimo od istine</b>

99	20. Nije preporučljivo lagati samome sebi
103	21. Svi smo skloni mitu o savršenom estrancu
107	22. Ljubav nikada ne umire, čak ni u smrti
109	23. Nitko ne voli kada mu se govori što da napravi
113	24. Najveća prednost bolesti je u tome što vas oslobađa odgovornosti
117	25. Plašimo se pogrešnih stvari
123	26. Roditelji samo djelomično mogu utjecati na ponašanje djece, ali ga mogu pokvariti
129	27. Jedini pravi raj je onaj koji smo izgubili
135	28. Od svih oblika hrabrosti smijeh je najbolja terapija
139	29. Mentalno zdravlje podrazumijeva slobodu izbora
143	30. Opraštanje je oblik otpuštanja, ali to dvoje nije jedno te isto

# Predgovor

Elizabeth Edwards

Gordon Livingston je proteklih osam godina jedan od najvažnijih ljudi u mom životu, iako sam se samo jednom susrela s njime. Ni on ni ja nismo mladi, ali poslužili smo se prednošću komunikacije mladih: upoznali smo se preko Interneta, u internetskoj zajednici roditelja koji su izgubili dijete. Takvi su mi ljudi bili potrebni kada mi je umrlo dijete; ljudi koji su uistinu razumjeli provaliju u koju smo klizili, pokušavajući se, ponekad tek s pola srca, uhvatiti za nešto i zaustaviti.

Ne mogu riječima objasniti koliko mi je u tim danima značila Gordonova stalozena rječitost. Čak ni mi, koji smo već gotovo došli do dna provalije, nismo mogli zamisliti strašnu istinu: Gordon je izgubio dvoje djece. Imala sam sreću što sam se mogla prihvatiti za Gordona Livingstona, njegovu izravnost zbog koje se nije ispričavao, za njegovo suosjećanje. Gordon nije propovijedao ni osuđivao: objasnio mi je u kakvom sam položaju da bih bolje shvatila sebe i svijet koji me okružuje, a onda mi je osvijetlio put, uporišta i odmorišta koja su mi potrebna kako bih ponovno mogla biti korisna.

Od Gordona sam tijekom godina naučila da nije važno propadam li u duboku provaliju ili kao Alisa padam u Zemlju čuda. »Čas sam premalena, čas prevelika - sve je naopako«. Gordonov je razuman glas izgovarao riječi mudrosti, dublje i od one koju je naučio u svome neobičnom

životu. Eseji u ovoj knjizi svakom čitatelju pružaju priliku kakvu sam ja imala ovih osam godina. To je knjiga koju svi možemo uzeti u ruke kad nam je potreban taj zamišljeni glas, baš kao što ja često otvaram mapu na računalu na kojoj piše »Gordon«, u kojoj čuvam njegove elektronske poruke i poštu, kad mi je potreban istodobno strog i ohrabrujući glas, glas prepun nade, ali koji ne nudi nikakva jamstva. Jer, Gordon zna, kao i bilo tko drugi, da život ide svojim putom, a mi se samo možemo nadati da ćemo se uspjeti zadržati u vozilu na neravnoj cesti. Jednom mi je napisao: »Znam samo ono što osjećam i čemu se nadam«. To je Gordonovo uobičajeno samopotcjenjivanje: čini se da istodobno zna i što ja osjećam i čemu se nadam, što vi osjećate i čemu se nadate; zna koji su osjećaji istinski, koje su nade neostvarive. Budući da je istodobno i pilot, dodao je: »Nadam se i kada pokazatelj brzine u zrakoplovu pokaže da se krećemo brzinom od 90 kilometara na sat, nadam se da ću moći stisnuti ručicu i da će zrakoplov uzletjeti. Stotinu puta sam slušao fizikalno objašnjenje. Bernoulli je slučajno bio u pravu. No, to mi ipak izgleda poput čuda«. Te riječi zvuče istinito zato što je Gordon, usprkos svome iskustvu, nekako uspio zadržati nevinu vjeru s kojom se čovjek mora roditi.

Čitajući njegove eseje podsjetila sam se na odjavu televizijske serije o samorazvoju: »Vaši vam prijatelji to neće reći, ali mi vam nismo prijatelji i mi ćemo vam reći«. Možda pravi prijatelji upravo tako i čine: kažu nam i bolne stvari koje moramo znati ako želimo postati jačima, boljima, velikodušnjima, hrabrijima, blažima. Možda i nije uvijek bilo ugodno čuti Gordonove riječi. Izvukao bi vas iz ljuljačke iz koje ste namjeravali gledati televiziju do kraja programa - za vaše vlastito dobro, naravno. Govorio nam je da je malo toga u životu u našoj vlasti, ali nas je podsjećao da uvijek imamo na raspolaganju barem jednu

mogućnost. Gura nas u pravom smjeru poput mudrog oca, u baršunastim rukavicama.

Gordon i ja potječemo iz različitih svjetova i o mnogim stvarima imamo različita gledišta. Čak i kad se ne slažemo, što se ponekad događa čak i kada je riječ o temama nekih eseja, sviđa mi se što svoje mišljenje izražava uvjerljivo, bez imalo zlobe i neuljudnosti koje karakteriziraju veliki dio naših razgovora. Osim toga, kada se razilazimo u mišljenjima, na moju veliku žalost, uvijek se dosjeti izvrsnog argumenta kojim potkrijepi svoj stav.

Bilo mi je drago što imam priliku napisati predgovor ovoj knjizi i predstaviti Gordona Livingstona onima koji još ne poznaju njegovu ljubaznost. Najviše sam zahvalna što imam priliku ponoviti Gordonu riječi njegova sina Lucasa koji je u šestoj godini bio na pragu smrti zato što koštana srž koju je dobio od oca nije izvela čudo koje su obojica zaslužila: »Volim tvoj glas«.

**ELIZABETH EDWARDS**, strastvena zastupnica djece i uspješna odvjetnica, aktivna je u svojoj zajednici i dobrotvornim udrugama, uključujući i Prikupljanje novčića, Vanjski odbor sveučilišta Sjeverne Caroline, Knjige za djecu te Zaklade Wade Edwards. Udana je za Johna Edwardsa i ponosna majka četvero djece: Wadea, koji je umro 1996. godine, Cate, Emme Claire i Jacka.

# Pohvale Gordonu Livingstonu

»Gordon Livingston razumije stvarnost, koja označava ono što jest, a ne ono što želimo ili čemu se nadamo... Ovo nije jedan od onih poticajnih, motivacijskih vodiča najprodavnijih autora koji nas podučavaju životu i stvarnosti. Livingston je ružniji, ali i pametniji. Sličniji je Jobu nego dr. Philu, bolno svjestan gubitaka i ograničenja koje donosi život; pokušava vas poštediti sitnijih patnji. Svoja razmišljanja oblikuje u odlomcima, a ne u kratkim, zgodnim frazama«.

ROXANNE ROBERTS, *The VJashington Post*

»I sam je Gordon Livingston prošao kroz pakao i vratio se obdaren poštovanja dostojnom mudrošću i blagošću. Čitajući njegovu knjigu u vama se javlja povjerenje; od njega možete puno naučiti, jer ga je život povrijedio, a motivi su mu posve čisti«.

MARK HELPRIN,  
autor knjige *Vojnik iz Velikog rata* (A Soldier of the Great War) i *Zimska priča* (Winter's Tale)

»*Jedino proljeće* posjeduje moć malja i nježnost najtuznije ljubavne priče. Budite spremni: isplakat ćete se, ali ćete naučiti kako se uhvatiti ukoštac sa životom, naučit ćete što je snaga i što je nada«.

BEN BRADLEE, bivši urednik *The Washington Posta*

Iz predgovora Elizabeth Edwards

Gordon Livingston je proteklih osam godina jedan od najvažnijih ljudi u moje životu, iako sam se samo jednom susrela s njime. Ni on ni ja nismo mladi, ali poslužili smo se prednošću komunikacije mladih: upoznali smo se preko Interneta, u internetskoj zajednici roditelja koji su izgubili dijete. Takvi su mi ljudi bili potrebni kada mi je umrlo dijete; ljudi koji su uistinu razumjeli provaliju u koju smo klizili, pokušavajući se, ponekad tek s pola srca, uhvatiti za nešto i zaustaviti.

# Ako se karta razlikuje od terena - pogrešna je karta

Nekoć davno bio sam poručnik u 82. padobranskoj diviziji i pokušavao sam se orijentirati na terenu u Fort Bragu, u Sjevernoj Carolini. Dok sam proučavao kartu približio mi se vodnik, veteran koji je obučio mnoge mlade časnike. »Pokušavate utvrditi gdje se nalazimo, poručnice?« upitao me je. »Prema karti, ondje bi se trebao nalaziti brežuljak, ali ga ne vidim«, odgovorio sam. »Gospodine«, rekao je, »ako se karta razlikuje od terena, pogrešna je karta«. Već sam tada shvatio da sam čuo važnu istinu.

Godinama slušajući ljudske priče, osobito o tome kako kola mogu krenuti nizbrdo, naučio sam da se u svome životnom hodu trudimo uskladiti karte u glavi s terenom kojim hodamo. Taj bi se proces trebao odvijati dok rastemo. Roditelji nas prvenstveno primjerom podučavaju onome što su naučili. Nažalost, rijetko kad smo posve spremni prihvatiti te pouke. Nerijetko nam život kakvim žive roditelji pokazuje da nam mogu prenijeti malo korisnih stvari pa do velikog dijela spoznaja dolazimo često bolnim procesom pokušaja i pogreške.

Namjeravamo li izdvojiti neki važan životni zadatak u kojemu bi svakome od nas dobro došlo malo pouke,

mogli bismo razmotriti kako odabrati (i zadržati) partnera ili partnericu. Činjenica da više od polovice brakova završava razvodom govori da kolektivno nismo osobito uspješni u tome. Razmislimo li o odnosima naših roditelja, ni to nas neće utješiti. Malo je ljudi koji bi mogli biti zadovoljni onime što su vidjeli kod svojih roditelja, čak i u slučajevima kad je brak roditelja trajao desetljećima. Osobe čiji se roditelji nisu rastali često smatraju da majka i otac žive dosadnim životom ili u zajedništvu ispunjenom sukobima koje je moguće opravdati s ekonomske strane, ali mu nedostaju uzbuđenje ili emocionalno zadovoljstvo.

Možda nije moguće predvidjeti kakav će netko biti (i koliko će nam se sviđati) nakon pet, a kamoli nakon pedeset godina; moramo prihvatiti činjenicu da u društvu ima sve više svojevrstne serijske monogamije; moramo priznati da se ljudi s vremenom mijenjaju i da smo naivni očekujemo li da će mladenačka ljubav potrajati. Problem je u tome što serijska monogamija nije osobito dobar model za odgoj djece, budući da ne pruža djeci potrebnu postojanost i sigurnost kako bi mogli početi crtati vlastite karte svijeta.

Što, dakle, trebamo znati kako bismo mogli odlučiti je li neka osoba prikladan kandidat za dugogodišnju ozbiljnu vezu? Možda bismo najprije mogli odrediti tko *nije* prikladan. Da bismo to mogli prosuditi, najprije moramo nešto znati i o osobnosti.

O karakteru smo navikli razmišljati na posve površan način. »Ima snažnu osobnost«, kažemo govoreći o tome da je netko privlačan ili zabavan. Zapravo, formalna definicija osobnosti obuhvaća naše uobičajene načine razmišljanja, osjećanja i odnošenja prema drugima. Većina ljudi zna da se razlikujemo po određenim karakteristikama, primjerice, introvertnosti, sklonosti detaljima,

podnošenju dosade, spremnosti za pomaganje drugima, odlučnosti i mnoštvu drugih osobnih značajki. No, većina ljudi ne shvaća da značajke koje cijenimo - blagost, tolerancija, predanost - nisu nasumce raspoređene. One se pojavljuju u skupini osobina koje je moguće prepoznati i koje su stabilne tijekom dužih razdoblja.

Slično tome, manje poželjne karakterne značajke - impulzivnost, egoističnost, sklonost ljutnji - također se javljaju u vidljivim skupinama. Najveći dio poteškoća u razvoju i održavanju osobnih odnosa proizlazi iz toga što ni u sebi ni u drugima ne uspijevamo prepoznati one osobne značajke zbog kojih nismo međusobno prikladni za ozbiljan odnos.

Psihijatrijska struka potrudila se kategorizirati poremećaje osobnosti. Vjerujem da bi taj dio dijagnostičkog priručnika trebalo nazvati »Ljudi koje treba izbjegavati«. Mnoštvo navedenih etiketa - glumac, narcistička osobnost, ovisnik, granična osobnost i tako dalje - predstavljaju popis neugodnih osoba: sumnjičava, sebična, nepredvidiva, izrabljivačka. Majka vas je upozoravala da se čuvate takvih ljudi. (Nažalost, i neke su majke ponekad takve.) Ti ljudi se rijetko kad pojavljuju u čistom obliku, onako kako ih navodi statistički priručnik, ali znate li kako biste ih mogli prepoznati uštedjet će vam poveliku patnju.

Podjednako bi koristan, po mome mišljenju, bio priručnik o pozitivnim karakternim osobinama koji opisuje kvalitete koje trebamo razvijati i tražiti kod prijatelja i ljubavnika. Na vrhu popisa bila bi *blagost*, spremnost da sebe predate drugome. Najpoželjnija vrlina upravlja svima ostalima, među koje pripadaju empatija i ljubav. Poput svih ostalih oblika umjetnosti, možda ju je teško opisati, ali možemo osjetiti njezinu prisutnost.

Želimo u glavi nacrtati kartu, pouzdanog vodiča, koji nam pomaže da izbjegnemo osobe nevrijedne našega



vremena te da s povjerenjem prigrlimo one koji jesu. Najbolji pokazatelj pogrešnosti naših eksperimentalnih karata su osjećaji tuge, bijesa, izdaje i izgubljenosti. Kad se pojave ti osjećaji moramo razmisliti o svojem mentalnom instrumentu navigacije i pokušati ga popraviti da ne počnemo tratiti ono što smo dosad naučili, jer znanje je jedina utjeha u našem bolnom iskustvu.

## -Mi smo ono što radimo

Ljudi često od mene traže lijek. Umorni su od tuge, zamera i gubitka zanimanja za ono što ih je nekoć radovalo. Ne mogu spavati ili spavaju neprestano; tek im je pretjeran ili ga uopće nemaju. Razdražljivi su i pamćenje im je slabo. Nerijetko požele da su mrtvi. Teško se mogu prisjetiti kako izgleda sreća.

Slušam što mi pričaju. Svaka je priča, dakako, drukčija, no neke se teme ponavljaju: i drugi članovi njihovih obitelji podjednako su obeshrabreni. Trenutačni su im odnosi ili prepuni sukoba ili »zaleđeni«, gotovo bez strasti i intimnosti. Dani su im se pretvorili u rutinu: nezadovoljavajući posao, malobrojni prijatelji, dosada. Imaju osjećaj da su odsječeni od zadovoljstava u kojima uživaju drugi ljudi.

Evo što im kažem: *Dobra je vijest da uspješno možemo liječiti simptome depresije; loša je vijest da od lijekova nećete postati sretnima. Sreća nije tek odsutnost oćavanja. Sreća je pozitivno stanje kada su nam životi ispunjeni smislom i zadovoljstvom.*

Rijetko je kad dovoljan sam lijek. Ljudi trebaju promotriti svoj način života i nešto promijeniti. Uvijek govorimo o onome što želimo i što namjeravamo. To su snovi i želje, slabo nam mogu pomoći u promjeni raspoloženja. Mi nismo ono što mislimo, što kažemo ili kako se osjećamo. *Mi smo ono što radimo.* Prosuđujemo li druge, moramo obratiti pozornost na njihovo ponašanje, a ne na ono što obećavaju. Tim jednostavnim pravilom možemo spriječiti veliki dio patnje i nesporazuma koji se

javljanju u međuljudskim odnosima. »Na kraju krajeva, više se priča nego govori«. Guše nas riječi, a mnoge su od njih laži upućene sebi ili drugima. Koliko puta imamo osjećaj da smo izdani, koliko se puta iznenadimo otkrivši nesklad između tuđih riječi i djela pa tek onda počnemo više paziti na djela, a manje obraćamo pozornosti riječima? Najveći dio tuge u životu posljedica je zanemarivanja stvarne činjenice: *ponašanje u prošlosti najpouzdaniji je pokazatelj ponašanja u budućnosti*.

Woody Allen je poznat po izreci: »Osamdeset posto života sastavljeno je od razmetanja«. Hrabrost izražavamo bezbrojnim sitnicama kad ispunjavamo svoje obveze ili iskušavamo nove stvari koje bi nam mogle poboljšati život. Mnogi se ljudi pribojavaju riskirati i više im se sviđa prazan, predvidljiv život koji se uvijek iznova ponavlja. Zato nas je preplavila dosada koja je jedna od glavnih karakteristika našega doba. Mahniti pokušaji prevladavanja dosade izgledaju poput žeđi za zabavom i stimulacijom koje su, na kraju krajeva, bez ikakva smisla. Najteže nas pritišće odgovor na pitanje »Zašto?« Zašto smo ovdje? Zašto odabiremo ovakav život? Zašto bismo se uopće trudili? Očajnički odgovor sadržan je u popularnoj uzrečici: »Nije važno«.

Općenito, ne dobivamo ono što zaslužujemo, nego ono što očekujemo. Upitajte uspješnog bacača u bejzbolu što će se dogoditi kad baci loptu i dobit ćete odgovor sličan ovome: »Bacit ću je upravo tamo gdje i treba pasti!« Ako primijetite da su dva najbolja bacača suprotne momčadi uspješnija od njega, svaki dobar igrač će odgovoriti: »Ma da, ali sada sam ja na redu«.

*Tri elementa sreće: nešto što možemo raditi, osoba koju volimo i nešto čemu se možemo radovati*. Razmislite o tome. Teško je biti nesretan ako imamo koristan posao, trajne odnose i naznake o budućem zadovoljstvu. Pojmom »rad«

obuhvaćam svaku aktivnost, plaćenu ili neplaćenu, koja nam pruža osjećaj osobne važnosti. Ako imamo dobro zanimanje koje nam život ispunjava smislom, to je onda naš rad. Pohvalno je što su ljudi tako različiti da zadovoljstvo i smisao mogu pronaći u prosječnoj igri golfa ili partiji bridža. Zamislite samo kakve bismo imali probleme u prometu kada bismo svi voljeli jedno te isto.

Puno se priča o navodnim poteškoćama oko definiranja »ljubavi«. Budući da je sam izvor toga osjećaja tajanstven (Zašto volim ovu osobu, a ne neku drugu?), pretpostavlja se da se riječima ne može obuhvatiti ljubav prema drugom čovjeku. Kako vam se sviđa ova definicija? *Nekoga volimo kad su nam njegove ili njezine potrebe i želje podjednako važne kao i naše vlastite*. U najboljem slučaju, dakako, briga za dobrobit drugoga *veća je od* brige o sebi ili se izjednačava s njome. Pitanje koje postavljam ljudima kako bih im pomogao odrediti vole li uistinu drugu osobu glasi: »Biste li se bacili pred tu osobu da je zaštitite od metka?« To možda izgleda kao malo pretjerano mjerilo, budući da se malo ljudi nade u situaciji u kojoj je potrebna takva žrtva, a nitko ne može sa sigurnošću reći što bi učinio ako bi se poriv za samoočuvanjem sukobio s ljubavlju prema drugoj osobi. No, zamislite li takvu situaciju, jasnije ćete sagledati prirodu svojih odnosa.

Vrlo je ograničen broj ljudi zbog kojih bismo se žrtvovali: umrli bismo za svoju djecu, naravno; možda bismo isto učinili i za supružnika ili »voljenu osobu«. No, ako ne možemo ni zamisliti da bismo dali svoj život za drugoga, kako se možemo pretvarati da ih volimo? Uobičajenije mjerilo ljubavi ili njezina nedostatka otkrivamo u sitnicama koje pokazuju je li vam stalo do nekoga, a tu je najvažnija količina i kvaliteta vremena koje im poklanjamo.

Smisao je u tome da se ljubav izražava postupcima. Onime što radimo, a ne riječima, iznova definiramo ono što jesmo te do koga i do čega nam je stalo. Ljude stalno upozoravam na to. Mi smo verbalna vrsta i jako smo naklonjeni riječima kad nešto treba objasniti - i nekoga prevariti. Najgore je prevariti sebe. Ono u što odlučujemo vjerovati blisko je povezano s dubokim potrebama - primjerice, sa snom o savršenoj ljubavi kojega nosimo u sebi, s bezuvjetnim prihvaćanjem kakvo samo majka može pružiti. Zbog takvih želja sami sebe varamo na najgori način, podložni smo razočaranjima i prepuštamo se nadi da smo, naposljetku, pronašli osobu koja će nas zauvijek voljeti takvima kakvi jesmo.

Ako netko, dakle, to tvrdi, govoreći riječi koje odavno želimo čuti, nije ni čudno što zanemarujemo ponašanje koje nije usklađeno s tim riječima. Kad mi ženska osoba kaže: »Neobziran je prema meni, ali znam da me voli«, najčešće pitam je li moguće namjerno povrijediti osobu koju volimo. Bismo li i prema sebi tako postupali? Možemo li voljeti kamion koji nas je pregazio?

Istinska ljubav od nas zahtijeva i hrabrost posvemašnjeg otvaranja drugoj osobi. Rizik je lako uočiti. Koga od nas nije povrijedila osoba kojoj smo, pogrešno prosuđujući, poklonili povjerenje? Takve su traume temelj cinizma u ljubavi koji prožima naše odnose i navodi nas da se upuštamo u natjecateljske igrice, što onemogućuje povjerenje prema drugoj osobi.

Ljudi nerijetko idu iz krajnosti u krajnost, od osamljenosti do samozavaravanja. Najbolja prilika za sreću krije se negdje u sredini. U konačnici, primiti možemo samo ono što smo spremni dati. Zato je istinita izreka da svatko dobije bračnoga partnera kakvoga i zaslužuje, a najveći dio nezadovoljstva koje osjećamo zbog drugih odražava naša vlastita ograničenja.

## **-Teško je logički odbaciti ideju do koje nismo došli logičkim putem**

Terapeuti, prema mome iskustvu, potrate jako puno vremena pokušavajući uvjeriti ljude da odbace nerazumne, nepravilne, »nelogičke« postupke. Primjerice, muž se vrati kući s posla i s vrata kaže: »Ovdje vlada pravi kaos«. Djeca se razbježe, a supruga se naljuti, jer se i sama upravo vratila s posla, pokupivši usput djecu iz vrtića. Zajedničko poslijepodne je loše započelo. Čuvši takvu priču, terapeut ističe da je loša ideja kritizirati umornu suprugu na kraju zamorna dana. Svi se slažu da je to ispravna primjedba, ali se ponašanje ne mijenja ili se prigovaranje prebacuje na nešto drugo. I muž i žena su nesretni, a sukobu nema kraja.

Što se tu događa? Zašto ljudi naizgled ne shvaćaju da prigovori izazivaju ljutnju i nesreću? Dakako, na to pitanje ne postoji jednostavan odgovor, ali pokušaj logičkog rješavanja duboko ukorijenjenih osjećaja i stavova rijetko kada funkcionira. Ono što radimo, predrasude koje gajimo i ponovljeni sukobi koji utječu na naš život rijetko su kad rezultati razumnoga razmišljanja. Zapravo, *uglavnom funkcioniramo uz pomoć autopilota*: i danas ponavljamo postupke koji jučer nisu doveli do rješenja. Moglo bi se pomisliti da bi nas proces učenja ili sazrijevanja mogao navesti da nakon neugodnih posljedica

promijenimo ponašanje. Svatko tko je ikada promatrao prosječnog igrača golfa svjestan je da to nije tako.

Ponekad se čini da smo toliko duboko zaglavili u neuspješnim životnim obrascima da potvrđujemo staru vojnu izreku: *Ako nešto ne funkcionira, ponovno to učini*. Motivacije i navike koje su temelj našega ponašanja rijetko su kad logične; puno češće nas pokreću impulsi, predra-sude i emocije kojih smo tek nejasno svjesni.

Muškarac koji se vratio kući s posla podložan je osjećajima nezadovoljstva izazvanima nezadovoljavajućim poslom ili dugotrajnim putem do kuće. Čezne za nekakvim oblikom kontrole nad vlastitim životom koji mu, kako mu se čini, klizi iz ruku. Ulazi u kuću nadajući se utočištu, ali suočava se s dodatnim obvezama i neredom. Nije sa-njao o takvom životu. Tko je, dakle, odgovoran?

Ako većinom naših postupaka upravljaju osjećaji, koliko god bili nejasni, da bismo se promijenili moramo biti u stanju identificirati vlastite emocionalne potrebe i pronaći način da ih zadovoljimo, ne vrijeđajući one o kojima ovisi naša sreća. Želimo li, kao većina, da se drugi prema nama ponašaju blago i strpljivo, te kvalitete moramo njegovati u sebi. Kad god razgovaram s parom opterećenim problemima, nevjerojatno je koliko su njihove želje slične: žele da ih se poštuje, da ih se sasluša, da imaju osjećaj da su središte partnerova života. Što bismo u odnosu i mogli više poželjeti? Na to ljudi misle kad govore o ljubavi.

Kažemo li da moramo davati da bismo primili, da ža-njemo kako smo zasijali, to su otrcane izreke. Ali, ima li veće istine od njih? Zašto nam ih je, onda, tako teško primijeniti? Kao i većina objašnjenja našega ponašanja, odgovori na ta pitanja također se kriju u našim prošlim iskustvima.

Kao djeca imamo pravo na bezuvjetnu roditeljsku ljubav. No, čini se da ju je dobilo vrlo malo ljudi od onih

s kojima sam razgovarao. Sasvim suprotno, većina uspo-mena iz djetinjstva opterećene su osjećajem neizgovo-renih obveza - djeca se moraju ponašati tako da roditelji na njih »budu ponosni« zbog uspjeha u školi, uzornog ponašanja, prikladnog braka i rađanja unuka. Mnogo je načina na koje roditelji u djecu usađuju osjećaj dužnosti. Prihvatajući dar života i roditeljske brizičnosti dijete se, pre-ma svemu sudeći, zadužuje kod roditelja, a taj dug može vratiti isključivo ispunjavajući roditeljska očekivanja.

Puno se priča o tegobama roditeljstva. Počevši od bo-lova pri porodu, nespavanja tijekom prvih mjeseci djete-tova života, beskonačnog vozikanja djeteta na razne orga-nizirane aktivnosti, do stresa tijekom adolescencije ispu-njene sukobima i kulminacije izazvane troškovima ško-lovanja, svaki stupanj odrastanja izvor je roditeljskih pri-tužbi koje daju naslutiti da je riječ o svojevrsnom žrtvo-vanju. Zar je onda čudno što djeca imaju osjećaj da na neki način moraju uzvratiti roditeljima?

Pitanje »Što dugujem vlastitim roditeljima« nerijetko muči djecu i kad porastu, a ponekad i tijekom odrasle dobi. *Zapravo, naša nam djeca ne duguju ništa*. Sami smo odlučili donijeti ih na svijet. Ako smo ih voljeli i brinuli o njiho-vim potrebama, to je bio naš roditeljski zadatak, a ne nesebični čin. Od početka smo znali da ih odgajamo, a da će nas oni jednoga dana napustiti: oduvijek smo bili ob-vezni pomoći im da to učine neopterećeni osjećajem bes-konačne zahvalnosti ili vječnoga dugovanja.

Funkcionalne obitelji bez poteškoća puštaju djecu da odu. Nefunkcionalne obitelji ih pokušavaju zadržati. Kad upoznam obitelj u kojoj djeca ostaju živjeti, nerijetko nesretna, i u odrasloj dobi, imam osjećaj da se nepres-tano prerađuju isti sukobi i tjeskobe zbog odvajanja, ali se nikada ništa ne rješava. Zajednička maštarija glasi: »Ostat ćemo zajedno dok to ne riješimo«. No, ponekad

to ne uspije. Poznajem obitelji s mladim dvadesetogodišnjacima ili tridesetogodišnjacima i roditeljima koji ostaju budni dok se »djeca« ne vrate navečer kući. Sukobi zbog kućanskih zadataka i tijekom objeda odražavaju čežnju za prošlošću i strah od neovisne budućnosti. Postoji svojevrstan dogovor o zadržavanju istoga obiteljskog stanja. Mladi propuštaju priliku za samostalan život u zamjenu za sigurnost obiteljske, djetinjaste egzistencije kojom tješe roditelje da se ne moraju odreći svojih odgovornosti o kojima ovisi njihov osjećaj vlastitoga *ja*.

U takvim su obiteljima uloge poznate i dobro definirane i stječe se dojam da promatrate dobro uvježbanu predstavu u kojoj je svaki glumac tako uigran da i sama pomisao na skidanje s repertoara stare i prihvaćanje nove predstave izaziva duboku tjeskobu.

Kad nepravilne postupke pokušavate otkloniti logikom, često se suočavate sa činjenicom da je *neznanje djelomično nepobjedivo*. Ljudi se mogu tako čvrsto držati stava o tome kako bi stvari *trebale izgledati* da zanemaruju sve dokaze o prijeko potrebnjoj promjeni.

# r<sup>04</sup> Za većinu trauma iz djetinjstva nastupila je zastara

Priče o našem životu ni izdaleka nisu zaokružena cjelina, nego ih neprestano mijenjamo. Pokušavajući objasniti sebi i drugima kako smo postali takvima kakvi jesmo, neprestano ponovno utkivamo i iznova tumačimo tane niti uzročnosti. Slušajući priče o prošlosti, divim se kako ljudi povezuju iskustva iz djetinjstva sa svojom osobnošću odrasle osobe.

Sto je, dakle, oblikovalo osobnu povijest? Ona svakako utječe na nas i iz nje moramo učiti namjeravamo li izbjeći ponavljanje pogrešaka koje nas zadržavaju u dugotrajnoj drami koju smo sami napisali. Zato je u početnim stupnjevima psihoterapije važno nekritički slušati pacijentovu priču. U čovjekovim uspomjenama ne kriju se samo događaji, nego i njihovo značenje. Budući da nam priču priča tjeskobna ili depresivna osoba, nezadovoljna vlastitim postojanjem, priča je prepuna patnji i trauma koje su na neki način povezane s trenutačnom nesrećom.

Svaki je odrasli stanovnik Amerike dovoljno upoznat s popularnom psihologijom i sklon povezivati poteškoće iz prošlosti sa simptomima sadašnjosti. Budući da prihvaćanje odgovornosti za ono što radimo i osjećamo zahtijeva čin volje, prirodno je okrivljavati ljude iz prošlosti, osobito roditelje, što se nisu više trudili.

Ako ste uistinu doživjeli ozbiljnu fizičku, seksualnu ili psihološku traumu, važno je to priznati i poraditi na tome. Nijedno dijete ne može neozlijeđeno proživjeti roditeljsko zlostavljanje ili zanemarivanje. Prema traumatiziranoj osobi važno je odnositi se suosjećajno, naglašavati ono što iz toga može naučiti, ali ne dopustiti pretpostavku da makar i najstrašnije iskustvo zauvijek definira njezin život.

Promjena je suština života. Ona je cilj svih psihoterapeutskih razgovora. Međutim, da bi se taj proces pokrenuo, mora obuhvaćati i nešto više od pukih pritužbi. Ljudi me često pitaju kako mi ne dosadi beskonačno slušati »cendranja« pacijenata. Pritužbe o trenutačnom stanju ili o ponovljenim postupcima koji izazivaju poznate i nezadovoljavajuće rezultate tek su početak procesa. Moje omiljeno terapeutsko pitanje glasi: »A što sada?« (Na računalu, vidljivom pacijentima, imam *Screensaver* na kojemu se vrte te riječi.)

Pitanje podrazumijeva spremnost za promjenu i sposobnost njezina provođenja. Njime zaobilazim samosažaljenje vidljivo u ponavljanju priče o traumama iz prošlosti i priznajem važnost primjene razgovora usmjerenog na cilj, uvida i terapeutskog odnosa na promjene u ponašanju.

U terapiji ne dajem puno izravnih savjeta - ne zbog skromnosti ili kao »varku« da natjeram pacijente na smišljanje vlastitih rješenja, nego zato što najčešće i nemam jasnu zamisao o tome što netko mora napraviti kako bi poboljšao svoj život. Međutim, mogu sjediti uz pacijenta dok sam nešto ne smisli. Moj je zadatak usmjeravati ga na zadatak, isticati povezanosti koje uočavam između prošlosti i sadašnjosti, postavljati pitanja o prikrivenim motivima i izražavati povjerenje u njegovu sposobnost smišljanja rješenja prikladnih za njegov život.

To je svojevrsan trening. Ljudi nerijetko dolaze na terapiju nadajući se da ću im pružiti mudar savjet o onome što trebaju učiniti. Napokon, liječnicima idemo zato da nam daju recept. Odgojeni smo da očekujemo brza rješenja. Osjećate se loše? Uzmite tabletu. Ideja da moramo sjediti i razgovarati o problemima s kojima se suočavamo i o onome što smo bezuspješno pokušavali podrazumijeva spor i težak proces u čijoj se srži nalazi neugodna pretpostavka: *Sami smo odgovorni za većinu onoga što nam se događa.*

Terapeut hoda razapetim uzetom. Svi smo mi preživjeli događaje i gubitke nad kojima nismo imali nikakav nadzor. Tu spada obitelj u kojoj smo se rodili, način na koji se postupalo prema nama dok smo bili djeca, smrt i razvod bliskih nam osoba. Nije teško dokazati da su na nas negativno utjecali događaji i ljudi izvan naše moći.

Terapeutov pokušaj da prebaci razgovor na buduće odluke pacijent bi mogao doživjeti nepoštenim, kao da ga terapeut prosuđuje. U takvom je slučaju najvažnija terapeutova odanost. Pacijent mora biti siguran da je terapeut na njegovoj strani.

Pravilno provedena terapija je kombinacija ispovijedi, roditeljskog i mentorskog odnosa. Ne postoji savršen terapeut za sve koji traže pomoć. Svaka osoba ima individualne potrebe zbog kojih s terapeutom može ili ne može pronaći zajednički jezik. Osim toga, terapeut ili terapeutkinja u taj proces unosi i svoja životna iskustva, predrasude i filozofiju promjene. Nerijetko je uzaludan pokušaj povezivanja, a ponekad čak i štetan. Kao i u svakom drugom ljudskom odnosu, često je teško definirati ili predvidjeti kakav će biti ishod.

Kvalitete dobrog terapeuta odražavaju osobine dobrog roditelja: strpljivost, empatija, naklonost i sposobnost slušanja bez prosuđivanja. Upravo kao što roditelji različito

reagiraju na različitu djecu, tako i terapeuti bolje mogu raditi s nekim pacijentima. Nitko od nas ne želi priznati da smo korisniji ljudima koji su nam slični. Takva je predrasuda logična. Nitko od nas ne bi bio osobito djelotvoran terapeut kad bismo se našli u stranoj zemlji, čak i kada bismo poznavali njezin jezik. Ne bismo prepoznavali tananu kombinaciju kulturalnih običaja i očekivanja. I u našem društvu ljudi žive različitim životima u skladu sa, primjerice, rasom ili društvenim položajem. Bila bi oholost pretpostaviti da svatko od nas može podjednako uspješno raditi sa svakim pacijentom.

Kad neka osoba prvi put zatraži pomoć od mene i kad je počnem upoznavati, najprije se pitam sviđa li mi se. Ako me njezina priča zamara ili vrijeđa, znam da je došao trenutak da joj blago predložim drugoga terapeuta. Primjerice, teško mi je raditi s osobom koja je prihvatila bespomoćan stav, osobito ako mu ne mogu otkriti korijene. Ako shvatim da u naše razgovore samo ja unosim energiju i optimizam ili ako izgubim nadu u mogućnost promjene, vrijeme je da prekinem takvu terapiju. Ako me pacijent previše podsjeća na jednoga od mojih roditelja, na osobu s kojom sam u sukobu ili na djevojku koja me je odbila u pubertetu, svjestan sam da sam na opasnom terenu.

Ako se čini da je osoba s kojom razgovaram čvrsto vezana uz prošlost i nije spremna razmisliti o boljoj budućnosti, postanem nestrpljivim. Pogrešno je pružati *samo* naklonost, čak i kad je to opravdano. Ja, zapravo, pružam *nadu*. Ako ni nakon dužega truda ne mogu pacijenta uvjeriti da je primi, gubim i svoje i njegovo vrijeme.

## -Odnosom upravlja osoba kojoj je manje stalo

Brakovi o kojima slušam više o niti. Zajednički im je motiv borba za moć; zapravo, čini se da je većina od samoga početka takva. Poznati su problemi oko kojih se vodi borba — novac, djeca, seks — ali temeljni razlozi su najčešće smanjeno samopoštovanje i neispunjena očekivanja.

Pokušaj pronalaženja partnera temelji se na načelu romantične ljubavi, zemaljskoga raja (ili zajedničkoga privida), što je osnova većine priča o sreći koje dopiru do nas. Priče o ljudima koji su se pronašli i odabrali jedno drugo uvelike naglašavaju snažnu kombinaciju seksualne privlačnosti i svojevrsnog prosvijetljenoga vlastitog interesa u okviru kojega nam je važno kakve kvalitete i postignuća nudi druga osoba: obrazovanje, plaća, zajednički interesi, povjerenje i životna filozofija. Procjena mogućeg partnera koja se ravna prema tim mjerilima izaziva određeni skup očekivanja. Do raspada odnosa dolazi zbog neispunjavanja tih očekivanja.

Ako je ova formulacija pretjerano analitička i zanemaruje tajanstveni proces »zaljublivanja«, to je zato što je »privlačnost« zbog koje odabiremo jednu osobu od mnogih, kako možemo vidjeti osvrnemo li se unatrag, prema mome iskustvu, kombinacija spremnosti, požude i nade, a ne neodređeno, ali moćno stapanje dviju duša.

Prije bih povjerovao da je riječ o stapanju duša kada bi bilo više dokaza da se odnos može održati tijekom dužeg razdoblja.

Medu najzlokobnije i najznačajnije promjene u modernim brakovima spada sve veća popularnost predbračnih ugovora. Nekoć povlastica iznimno bogatih, danas su takvi ugovori postali uobičajeni i među ljudima koji stupaju u brak nakon što su nagomilali bogatstva koja ne žele dijeliti s partnerom.

Površno gledano, zaštita onoga što unosite u brak doima se savršeno razumno. Često obje strane imaju djecu kojoj žele ostaviti nasljedstvo. Većina je već prošla kroz iskustvo razvoda koje puno košta i u emocionalnom i u financijskom smislu; ti su ljudi svjesni statističkih podataka koji govore da drugi (ili treći) brak ima još višu stopu neuspjeha od prvoga.

Bez obzira na to, tužno je vidjeti par koji namjerava udružiti svoje živote, a ponaša se kao da kupuje rabljeni automobil. Ugovore sastavljamo s ljudima kojima ne vjerujemo; štite nas od onih koji bi nas mogli iskoristiti. Zahtijevati takav ugovor od osobe kojoj izjavljujemo ljubav odražava duboko ciničan stav prema odnosu; takav stav u sebi unaprijed krije predviđanje neuspjeha, a to se predviđanje, poput mnogih drugih očekivanja, često i ostvaruje.

Zakon se u tome smislu donekle promijenio, tako da su »nepomirljive razlike« i »sporazumni razvod« zamijenili tradicionalnije razloge koji su prije bili potrebni za okončanje braka. Ipak, potreba za pronalaženjem razloga razdvajanju često stvara ozračje međusobnog okrivljavanja u kojemu se svaki supružnik nastoji predstaviti moralnijim, što donosi posebno veliku nesreću njihovoj djeci.

Kad se brak počne raspadati, proces koji vodi do potpune otuđenosti gotovo nikada nije simetričan. Jedan supružnik najčešće izražava slabiju naklonost i poštovanje prema drugome. Čini se da je to karakteristika onoga koji preuzima kontrolu u odnosu. Preuzimanje kontrole može se uspješno provesti; jedan se supružnik više trudi dovesti do pomirenja i mnogo je nesretniji zbog okončanja braka. Kad takvoj osobi ukazem da partner ili partnerica ne osjećaju jednaku bol i da zato ima osjećaj da su mu uzde kliznule iz ruku, najčešće brzo shvati kakva mu je sudbina. *Potrebno je dvoje da bi se utemeljio odnos, ali je dovoljan i samo jedan da ga okonča.*

Čitajući objave vjenčanja i promatrajući nasmiješene fotografije zaručnika, svjestan sam da im nitko nije rekao: »Znate da je vrlo vjerojatno da nećete dugo ostati zajedno. Zašto mislite da ćete izbjeći statistike razvoda?« Takvo bi pitanje bilo nezamislivo zaljubljenima sa sjajem u očima pa ga nitko i ne postavlja. Pripremljeno je tlo za razočaranje i izdaju. Sve je spremno da se čin vrhovnog optimizma, hrabrosti ili ludosti, ovisno o vašem stavu, obavi s puno nade, a Duh Budućih Božića ne govori ni riječi.



## <sup>6</sup> - Osjećaj i se ravnaju prema ponašanju

Kad ljudi traže pomoć od terapeuta, pokušavaju promijeniti svoje osjećaje - bez obzira na to bore li se s dubokom tugom depresije ili tegobnim ograničenjima tjeskobe, žude za olakšanjem, za povratkom normalnom životu. Neželjene emocije ometaju važna područja njihova života. Nerijetko je ugrožena njihova sposobnost izvršavanja poslovnih dužnosti te uživanje u voljenim osobama. Gotovo da nisu sposobni za radost; život im je ispunjen neprestanom ozbiljnošću; više se ne znaju smijati.

Većina ljudi zna što je za njih dobro i od čega će se osjećati bolje: vježbanje, hobi, druženje s osobama do kojih im je stalo. Takve aktivnosti izbjegavaju, ali ne zato što nisu svjesni njihove vrijednosti, nego zato što više nisu »motivirani« da se njima bave. Čekaju da im bude bolje. No, to je gotovo uvijek dugotrajno čekanje.

Koliko god pokušavali, *ne možemo kontrolirati osjećaje i razmišljanja*. Pokušavamo li, postat ćemo frustrirani, jer se borimo protiv neželjenih misli i emocija, a zapravo ih time još pojačavamo. Na svu sreću, u životu smo naučili da nam neki postupci svakako donose ugodu i zadovoljstvo. Te nam spoznaje pružaju priliku da se izvučemo iz bezizlaznoga položaja u koji smo upali zbog neaktivnosti, osjećaja besmislenosti i očajanja. Kad mi ljudi kažu da su bespomoćni i nemaju motivacije, kažem im da su uspjeli ustati iz kreveta, odjenuti se i doći do

mene. Ako su to mogli, očito mogu napraviti i nešto drugo zbog čega će se osjećati bolje.

Ako mi odgovore kako im je teško napraviti nešto što im se ne da, priznajem da su u pravu i upitam ih je li »teško« isto što i »nemoguće«. Razgovaramo o hrabrosti i odlučnosti. Te se vrline rijetko kada povezuju s psihoterapijom; zapravo, prijeko su potrebne za bilo kakvu ozbiljnu promjenu načina života. Tražite li od ljudi da budu hrabri, očekujete od njih da o svome životu razmišljaju na nov način.

No, svaka promjena od nas očekuje da iskušamo nešto novo, uvijek riskirajući da doživimo neuspjeh. Pacijentima često postavljam i ovo pitanje: »Za što se čuvate?« Pokušavam biti suosjećajni i korisni onima koji pate od tjeskobe i depresije, s tih stanja pokušavamo skinuti pečat sramote, ali time ih izjednačavamo s fizičkom bolešću koja se liječi lijekovima. Istina je da su današnja sredstva protiv depresija iznimno djelotvorna. Negativna je posljedica medicinskoga pristupa u tome što bolest u našem društvu čovjeka oslobađa odgovornosti. Prema bolesnicima se postupa kao prema djeci, ponekad ih smještamo u bolničke krevete; kažemo im da se odmori i da će lijekovi napraviti ono što je potrebno. Time se podrazumijeva da su privremeno, ni krivi ni dužni, izgubili nadzor nad vlastitim životom pa sada moraju prihvatiti pasivnu ulogu i, uz pomoć medicinske znanosti, pružiti sebi priliku da se izliječe. Od njih se malo toga očekuje tijekom toga procesa. Nažalost, takav pristup može imati neželjenih posljedica.

Nije teško zaključiti kako smo se našli u tom škripcu. Zapravo, jasno je da sklonost mnogim emocionalnim poremećajima ima temelje u genima. Alkoholizam se, primjerice, pojavljuje u obitelji i u tijelu stvara katastrofalne promjene koje nas mogu uništiti ako nastavimo

piti. Je li alkoholizam zato, kako to tvrde reklame, *bolest* kao što su bolest upala pluća i dijabetes? Ako je tako, je li od pijanaca koji se ne mogu kontrolirati pošteno očekivati da će sami nešto poduzeti, ili su bespomoćni pred svojom bolešću?

Uspješno liječenje alkoholizma i drugih ovisnosti pokazuje da su ovisnici obvezni nešto UČINITI u pogledu svoje bolesti, odnosno, odbiti piće ili uporabu drugih tvari kako bi ovladali svojim stanjem. Najučinkovitije sredstvo za to je grupna potpora koju pruža Društvo liječenih alkoholičara ili Liječenih ovisnika; te organizacije vjeruju da svaki ovisnik ima odgovornost prestati koristiti opojna sredstva i da tu odgovornost ne može izbjegavati, racionalizirati ili prebaciti na nekoga drugog.

Ljude koji žive s alkoholičarom model bolesti nerijetko dovodi u nevolju. Ako voljena osoba boluje, je li pošteno zahtijevati od nje da prestane piti? Isto vrijedi i za druge emocionalne poremećaje. Jasno je, primjerice, da ljudi koji pate od teških promjena raspoloženja, kakve se javljaju u bipolarnom poremećaju", pate od organske bolesti. Je li razumno zahtijevati da uzimaju lijekove za stabiliziranje raspoloženja kojima se liječi to stanje ili pogrešne prosudbe koje su jedan od najistaknutijih simptoma bolesti moramo prihvatiti kao nešto neminovno?

A što je s onima koji pate od poremećaja osobnosti kojega karakteriziraju negativni pokušaji prilagođavanja i duboko ukorijenjeni obrasci ponašanja koji izazivaju impulzivnost, nepoštenje ili emocionalnu nestabilnost? Jesu li i takva stanja bolesti koje zaslužuju obzir namijenjen onima koji ne mogu pomoći sami sebi?

Bipolarni poremećaj, psihološka bolest karakterizirana naizmjeničnim maničnim (hiperaktivnost, razdražljivost, pretjerano samopouzdanje) i depresivnim stanjima (prim. prev.)

Ima mnogo vrsta problematičnog ponašanja koji u srži nose isto oslobađanje od odgovornosti kao i fizičke bolesti. Neobično je što ih poznajemo po inicijalima: MPD', BPD", ADD"" i tako dalje. Klasični oblik je poremećaj višestruke osobnosti koji se danas, u promjenjivom svijetu psihijatrijskih dijagnoza naziva DID\*"", disocijativni poremećaj identiteta. Takvo stanje karakterizira prisutnost dviju ili više različitih osobnosti koje naizmjenice preuzimaju kontrolu nad ponašanjem osobe, a prikazano je u filmovima *Tri Evina lica* (The Three Faces of Eve) i *Carrie*. Na svu sreću, poremećaj višestruke osobnosti danas nije više tako prisutan kao prije nekoliko godina, ali i dalje ima svoje zagovornike usprkos činjenici da je gotovo sa sigurnošću riječ o stanju koje terapeut izaziva kod iznimno sugestivnih ljudi. Smatra se da oslobađa od odgovornosti i njime se osoba može braniti na sudu; porota koja na suđenju dopusti da joj »stručnjaci« nadvladaju zdrav razum vrlo brzo donosi oslobađajuću presudu.

Trenutačno je uobičajeniji primjer trenda u dijagnostici poremećaj pozornosti kod odraslih (ADD). Neorganizirani sanjari koji odugovlače sa zadacima sada imaju medicinsko objašnjenje za rastresenost i djelotvorno liječenje: lijekove za stimulaciju. Bolesnici tvrde da su bolje raspoloženi i da obave više posla kada uzmu tabletu amfetamina. Na to ne mogu reći ništa drugo nego: »I ja također«.

Riječ je o ovome: pokušavajući skinuti teret sramote s pravih mentalnih bolesti (teške depresije, shizofrenije,

\* MPD, akronim engl. izraza Multiple Personality Disorder, poremećaj višestruke osobnosti (prim. prev.)

\*\* BPD, akronim engl. naziva Borderline Personality Disorder, granični poremećaj osobnosti, karakteriziran jakim emocionalnom nestabilnošću, osobito u odnosu s drugim ljudima (prim. prev.)

\*\*\* ADD, akronim engl. naziva Attention-Deficit Disorder, poremećaj pozornosti ili hiperaktivnosti; javlja se u djetinjstvu kao nesposobnost usredotočivanja pozornosti na zadatke i kontroliranja impulsa; češći kod dječaka (prim. prev.)

\*\*\*\* DID, akronim engl. naziva Dissociative Identity Disorder, disocijativni poremećaj identiteta (prim. prev.)

bipolarnog poremećaja), stvorili smo cijeli niz dijagnoza koje su, zapravo, samo opisi određenih obrazaca ponašanja. Neki od njih reagiraju na psihotropne\* lijekove, što samo potvrđuje uvjerenje da je riječ o »bolestima«. Primjerice, odavno je poznato da su žene, žrtve zlostavljanja u braku, ovisne o zlostavljaču i teško im je odvojiti se od njega. Takvo stanje nazivamo »sindromom maltretirane žene«, što znači da one nisu sposobne promijeniti svoju situaciju i da bismo ih trebali smatrati manje odgovornima u donošenju odluka nego druge ljude.

Nije teško uočiti uvredu koja se skriva u takvim etiketama. One podrazumijevaju obzirnost koju pružamo djeci i fizički nesposobnima. Stvorili smo čitav sustav u okviru kojega vlada može izdati uvjerenje da su neki ljudi emocionalno oštećeni i podobni za državnu skrb, kao da su osuđeni na invalidska kolica. To je namijenjeno onima koji pate od prave mentalne bolesti, koji su izgubili dodir sa stvarnošću ili su podložni nekontroliranim promjenama raspoloženja. Kad se takvo uvjerenje izdaje ljudima koji pretjerano jedu, piju ili se drogiraju ili, pak, onima kojima su potrebni lijekovi za ublažavanje tjeskobe, pojam »nesposobnosti« otklanja svaku pomisao na odgovornost za otklanjanje vlastitih problema, a uz to i nepovratno oštećuje samopoštovanje, jer ono proizlazi iz činjenice da je čovjek slobodan, sposoban boriti se s nevoljama i prevladati ih.

Poput svih ostalih oblika socijalne skrbi, davanje naknade ljudima koji se osjećaju bespomoćnima potvrđuje postojanje takvoga stanja i osigurava njegovu trajnost, a istodobno u čovjeku stvara jak poticaj da se odrekne vlastite autonomije i osjećaja odgovornosti. Drugim riječima, takav sustav potkopava samopoštovanje onih kojima bi trebao pomoći i utvrđuje postojanje ovisnosti i beznađa. Za takvu vam je igru potrebna samo preporuka liječnika i

morate biti dovoljno strpljivi da pričekate dok vam birokratski stroj izda uvjerenje o nesposobnosti. Odvjetnici su, naravno, spremni ubrzati proces.

Odlučnost u prevladavanju straha i smetnji jedini je učinkoviti protuotrov osjećaju bespomoćnosti pred neželjenim osjećajima. Neki su ljudi genetski skloniji takvim poremećajima od drugih. Iako lijekovi mogu donijeti presudno olakšanje, pojas za spašavanje, i sami su ljudi obvezni promijeniti svoje ponašanje i preuzeti veći nadzor nad svojim životom.

Ulogu žrtve najčešće prati osjećaj stida i samookrivljanja. To vrijedi za one koji su žrtve velikih društvenih katastrofa (ropstvo, holokaust), kao i individualnih nevolja (zločin, bolest). Zato postoji vrlo mala razlika između empatije i solidarnosti prema patnicima i njegevanja pasivne ovisnosti.

## **-Budite smioni i pomoći ćevam moćne sile**

U mladosti sam sudjelovao u ratu. U Vijetnam sam otišao potaknut mnogim razlozima, a najviše sam od svega želio iskušati svoju hrabrost. Tada sam bio depresivan pa sam možda nejasno priželjkivao i smrt. U svakom slučaju, bio sam pristaša toga rata. Morali smo zaustaviti komunizam, barem sam tako vjerovao. Smatrao sam da će mi iskustvo borbe pomoći u tek započetoj karijeri vojnog liječnika.

Upravo su me promaknuli u bojnika i zato su me kao pukovnijskog kirurga dodijelili 11. oklopljenoj motoriziranoj pukovnici (Blackhorse), postrojbi od 5000 ljudi koji su djelovali na sjeveroistoku Saigona. Zapovjednik je bio George S. Patton III. Možda ste čuli za njegova oca.

Dao sam sve od sebe da se uklopim. Često sam letio helikopterom, pucali su na nas i dobio sam Brončanu zvijezdu jer sam dvojicu neprijateljskih vojnika izvukao s opasnog položaja. No, što sam duže sudjelovao u ratu, bio sam sve manje ponosan zbog toga. Toliko smo razorno djelovali na tu zemlju i njezine ljude da se nisam mogao pretvarati kako se borimo u njihovu korist. Osim toga, prema njima nismo pokazivali nimalo poštovanja. Za nas su Vijetnamci bili »primitivci«, »kosooki« ili »krelci«. Umorio sam se od toga. Cijena koju smo plaćali za taj rat bila je astronomska. Broj poginulih Amerikanaca dosegaio je 58.000. Njihova imena možete pročitati na crnom granitnom zidu u VWashingtonu.

Sjećam se trenutka kada sam shvatio da ćemo izgubiti rat. Frustrirani što nismo uspijevali pronaći vijetkonogovce, osmislili smo tajni program za lokaciju većih neprijateljskih snaga. To smo sredstvo zvali »njuškalo«, jer je otkrivalo prisutnost amonijaka u urinu; spuštali bismo ga s helikoptera koji bi letio nisko iznad džungle. Kad bi pokazalo da se negdje nalazi veći broj neprijatelja, na to smo područje usmjeravali topnički napad. Jedne večeri 1968. godine prisustvovao sam svakodnevnom pukovnijskom sastanku na kojem je govorio zapovjednik pješadije. Pretražujući džunglu, sa svojim je ljudima naišao na nešto neobjašnjivo: na stablima su visjele posude s urinom. Patton i njegov časnik sigurnosno-istražne službe razmijenili su tužan pogled i priznali da smo topovima pucali na kante urina postavljene po čitavom Vijetnamu, a svako ispaljeno zrno koštalo je 250 dolara. Sada mi se to čini smješnijim nego u onome trenutku.

Bilo mi je dosta. Na uskršnju nedjelju 1969. godine prošetao sam među uzvanicima na svečanosti primopredaje dužnosti priređene pukovniku Pattonu i svima podijelio primjerke onoga što sam napisao prethodne večeri. Bila je to »Molitva Crnih konja«:

*Bože, naš nebeski oče, počuj našu molitvu. Priznajemo svoje nedostatke i molimo Te da nam pomogneš da budemo bolji vojnici, za Tebe. Podari nam, o Gospode, ono što nam je potrebno da djelotvornije radimo Tvoj posao. Daj nam danas pušku koja će ispaliti deset tisuća metaka u sekundi, napalm koji će gorjeti tjedan dana. Pomozi nam da posvuda gdje dođemo donesemo smrt i razaranje, jer to činimo u Tvoje ime pa je pravedno i tako treba biti. Zahvaljujemo Ti za ovaj rat, posve svjesni da je, iako nije najbolji, bolji i takav nego nikakav. Sjećamo se da je Krist rekao »Nisam vam došao donijeti mir, nego mač« i zavjetujemo se da ćemo u svemu što radimo biti slični Njemu. Ne zaboravi ni jedno svoje dijete dok se skriva od nas*

*u džungli; dovedi ih sve u naše milosrdne ruke da im možemo skratiti muke. U svemu nam pomози, o Gospode, jer obavljamo tvoj plemeniti posao, znajući da samo uz Tvoju pomoć možemo izbjeći katastrofu mira koja nam uvijek prijeti. Sve te to molimo u ime Tvoga sina, Georgea Pattona. Amen.*

Ondje se nalazilo i nekoliko časnika s visokim činovima, uključujući i generala Creightona Abramsa, zapovjednika američkih snaga u Vijetnamu. Bilo je i puno novinara. Jedan je od njih upitao Pattona je li to službena molitva naše postrojbe.

Uhitali su me i proveli istragu kako bi se utvrdilo hoće li me poslati na prijeki sud. Nisu to učinili. Ne bi bilo pametno suditi diplomcu West Pointa koji bi iz prve ruke mogao svjedočiti o ratnim zločinima. Zato su me poslali kući kao »vojnika koji je osramotio svoju postroju«. Nakon toga sam napustio vojsku i s mnogim drugima pokušavao pridonijeti okončanju rata. Nismo uspjeli preko noći. Prošle su još četiri godine i poginulo je još 25.000 Amerikanaca prije no što je i posljednji američki vojnik napustio Vijetnam.

Vratio sam se u Vijetnam dvadeset šest godina kasnije, zajedno sa sedamnaest pripadnika svoje postrojbe i sinom Michaelom, kojega sam tijekom rata kao malo dijete pronašao u vijetnamskom sirotištu. Obišli smo mjesta na kojima smo dugo živjeli i borili se. Vodiči su nam bili bivši vojnici Sjevernog Vijetnama i Vijetkonga, koji su se također sjećali rata. Prema nama su se ponašali kao prijatelji i dočekali su nas dobrodošlicom. Njima je bilo lakše, barem pretpostavljam, jer su u ratu pobijedili. Nestali su gotovo svi tragovi našega boravka u Vijetnamu. Najveće uporište, na Long Binhu, bilo je pretvoreno u industrijsko područje.

Polovica sadašnjeg vijetnamskog stanovništva nije se ni rodila u vrijeme rata. Mladi ljudi koje smo susretali

obilazeći poprišta bitaka sigurno su se pitali za čime tragamo, ne znajući čega smo se prisjećali. Bili smo opterećeni tim razdobljem i svojom sudbinom, a srca su nam bila teška zbog onih koji se nisu vratili kući i čije su priče zaboravili svi osim onih koji su ih voljeli.

Stojeći na mjestu gdje se 1969. godine održavala svečanost primopredaje zapovjedništva, prisjećao sam se bijesa, sumnje i straha koje sam osjetio one uskršnje nedjelje kad sam se, uz molitvu, ponovno rodio.

## • **Savršenstvo je neprijatelj dobrote**

Većina ljudi troši jako puno vremena i energije pokušavajući preuzeti kontrolu nad onim što im se događa u ovom nesigurnom životu. Naučili smo da moramo tragati za varljivim oblikom sigurnosti i to prvenstveno prisvajanjem materijalnih dobara i sredstava kojima ih možemo dobiti. Još u djetinjstvu nas usmjeravaju na određeni put s nagovještajem da ćemo, »uspijemo« li, biti sretni i sigurni.

Takvo se učenje najviše provodi obrazovanjem. Ustrojstvo obrazovanja pruža nam sustavnu klasifikaciju društvenog položaja i potencijalnog uspjeha, kao i skup privremenih ciljeva koji nas uvjeravaju da smo postigli uspjeh. Svaka završena škola obećava viši položaj i ekonomsku dobrobit. Na kraju ćemo imati dovoljno specijaliziranih vještina za koje ćemo biti plaćeni i nagomilat ćemo ono što je prijeko potrebno za punopravno članstvo u društvu koje svojim građanima jamči sreću.

Uče nas i da je važno imati bliske odnose koji zadovoljavaju važne potrebe - seks, osnivanje stabilne ekonomske jedinice, sposobnost rađanja djece - i postići druge ciljeve koji obuhvaćaju brigu o sebi i emocionalnu sigurnost. Upute koje nam daju stariji članovi društva uglavnom se bave ekonomskim uspjehom. Sami moramo otkriti kako se odnositi prema drugima, osobito prema pripadnicima suprotnog spola čije su nam potrebe i želje uvijek izludujuće nejasne, iako se teoretski nadopunjuju s našima.

Da bismo mogli kontrolirati vlastiti život, moramo kontrolirati i živote drugih ljudi i tu se javlja problem. Uključujemo se u igru bez pobjednika u kojoj ono što želimo dobivamo samo na račun drugih.

Živimo u natjecateljskom društvu. Svijet smo zauvijek podijelili na pobjednike i gubitnike: republikanci protiv demokrata, dobro protiv zla, naša ekipa protiv njihove. Kapitalistički je sustav utemeljen na natjecanju; zakonski sustav napreduje zbog postojanja sukoba i ostvarivanja vlastitih interesa. Zar je onda čudo što je u našim očima svijet nerijetko podijeljen na dobitnike i gubitnike, na dvije suprotstavljene strane? Takvo stajalište, dakako, razara tanani proces postizanja bliskosti s drugim ljudskim bićem.

Kontrola je popularni privid, blisko povezan s pokušajem ostvarivanja savršenstva. U snovima prema vlastitoj volji možemo upravljati svijetom i ljudima. Nema nikakve potrebe za raspravama o razlikama, za podnošenjem nesigurnosti, neuspjeha i odbacivanja. Iako smo shvatili da takav svijet nije moguće ostvariti, ponekad se snagom manipulacije jako trudimo postići bilo kakvu kontrolu nad ljudima koji nas okružuju.

Svi poznajemo perfekcionista. Zahtjevni su u odnosu prema sebi i onima oko sebe; skloni su opsesivnom redu koji, u konačnici, otuđuje ljude. Ne vjeruju osjećajima i više se vole baviti onime što je moguće izbrojiti.

U obranu perfekcionizma moglo bi se reći da opsesivni ljudi upravljaju svijetom na korist svih ostalih. Tko bi, uostalom, volio da ga operira ležerni kirurg ili da zrakoplov kojim leti održavaju mehaničari zadovoljni već i »dobro obavljenim« poslom? Ako smo u bilo čemu izvrsni, to je zato što smo spremni dobro se pomučiti oko detalja (u kojima se krije ili Bog ili vrag, ovisno o vašem shvaćanju).

Problem s perfekcionista i njihovom obuzetošću kontrolom jest u tome što su, zbog karakteristika koje im omogućuju poslovnu učinkovitost, nepodnošljivi u osobnom životu. Na terapiju mi dolazi povelik broj inženjera, računovođa i računalnih programera. Kada bi na poslu bili manje skloni kontroliranju svega i svačega, bili bi neučinkoviti. Možemo se samo nadati da će upoznati *paradoks savršenstva*: na nekim područjima, osobito u intimnim odnosima, kontrolu možemo dobiti samo ako je se odrekemo.

# Dva su najvažnija životna pitanja: »Zašto?« i »Zašto ne?«

Riječ je o tome kada koje treba postaviti.

Preduvjet promjene je spoznaja o tome zašto nešto radimo. To osobito vrijedi kada govorimo o obrascima ponašanja koji se ponavljaju i nisu nam osobito korisni. Na to je Sokrat mislio rekavši: »Neistraženi život nije vrijedan življenja«. Činjenica da većina ljudi ne prihvaća njegov savjet svjedoči da samoanaliza podrazumijeva težak rad i potencijalnu nelagodu.

Često su nam nejasni razlozi zbog kojih nešto radimo i zbog čega živimo na određeni način. Utvaramo si da je naše ponašanje uglavnom rezultat svjesne odluke. Freudov je najveći doprinos psihologiji teorija nesvjesnog uma koji funkcionira ispod razine svijesti i utječe na ponašanje. Mnoge ljude plaši pomisao da je veliki dio onoga što rade rezultat motiva kojih uopće nisu svjesni. Osobito je uznemirujuće kad od pacijenata zatražim da obrate pozornost na snove i slučajne pogreške u razgovoru, kako bi razumjeli misli i impulse s kojima se radije ne bi suočili. Kao što je predsjednik Nixon rekao u govoru prije zasjedanja Kongresa u vrijeme afere Watergate: »Vrijeme je da se otarasimo našeg diskreditiranog predsjednika... hoću reći, sustava državne skrbi«. (Ili kad progovori Condoleezza Riče: »Kao što sam rekla svome suprugu... hoću reći, predsjedniku Bushu«.)



Kad priznamo da se ispod razine svijesti nalazi močvara potisnutih želja, zamjerki i motivacija koje utječu na naše svakodnevno ponašanje, napravili smo važan korak prema samorazumijevanju. Ponovno se susrećemo s paradoksom. Zaniječemo li postojanje unutarnjeg života (kao što je činio Nixon, koji se užasavao psihijataru), iznenadit ćemo se što nam propada gotovo svaki pokušaj kontroliranja svijeta oko sebe. (Zašto je Nixon odlučio snimiti i sačuvati snimak inkriminirajućih razgovora koji su doveli do njegova pada?)

Zanemarivanje postojanja nesvjesnog dijela osobnosti često nas dovodi u nevolju. Najprije uočavamo posljedice nesvjesnog stava: razorni obrasci ponašanja i ponavljanje istih pogrešaka, čemu se i sami čudimo.

Poslužit ću se starim klišejom: što se može reći o ženi koja odabire niz muškaraca sličnih njezinu ocu, sklonih alkoholu i zlostavljanju? Ili o muškarcu koji zbog sukoba s nadređenima izgubi nekoliko poslova? Da bismo promijenili takve uobičajene i neprilagođene obrasce ponašanja, obrazac najprije moramo prepoznati. Ljudi se tome opiru; govore da je riječ o slučajnosti ili se bave isključivo pojedinačnim događajima, tako da odgovornost mogu prebaciti na druge. Ako muškarac koji ima problema s autoritetom neprestano dobiva kazne zbog prebrze vožnje, teško da će ih povezati s poteškoćama na poslu.

Ako ljudi o svome životu ne vole odgovarati na pitanja »Zašto?«, imat će poteškoća i s pitanjima »Zašto ne?« »Zašto ne« je rizično pitanje. Ukorijenili smo se u navikama, bojimo se promjene i zato se većinom ustežemo od rizičnih postupaka. Osobito ondje gdje bismo mogli doživjeti odbacivanje, skloni smo se ponašati kao da je naše *ja* krhko i moramo ga zaštititi. Mogli bismo pomisliti da će se ti strahovi ublažiti s godinama i iskustvom, ali najčešće je obrnuto. Jedna od najčešćih i najvažnijih

aktivnosti, pronalaženje partnera u srednjoj dobi, izaziva strah i oklijevanje te je mnogi pokušavaju izbjeći.

Borba protiv osamljenosti najčešće se povezuje s depresijom. Popularnost internetskih agencija za sklapanje prijateljstava svjedoči o potrebi za društvom. Budući da naša kultura mladost i ljepotu uzdiže na pijedestal, obezvredujući starije ljude, oni se ne osjećaju dovoljno poželjnima i samopouzdanima da bi i u srednjoj dobi izlazili na sastanke i razmišljali o bliskosti. Odaje nas čak i rječnik: »momak« i »djevojka« nisu baš prikladni nazivi za četrdesetogodišnjake i pedesetogodišnjake.

Kad se suočimo s novim stvarima, najvažnije bi pitanje moglo biti: »Zašto ne?«, ali se ljudi često brane od razočaranja, postavljajući pitanje: »Zašto?« Tako stvaramo beskonačne izgovore, opravdavajući se što nismo prihvatili priliku i izašli na sastanak. Mnogi su ljudi izabrali osamljenost kako se ne bi morali upuštati u težak zadatak upoznavanja novih ljudi, popraćen rizikom odbacivanja. »Svi su pravi muškarci oženjeni« i »Žene nose na put previše prtljage«, česti su refreni.

Ljude nesklone riziku pitam: »Koja je najveća prilika koju ste ikada prihvatili?« Tada počinju shvaćati da su odabrali »siguran« život. Većini su strani načini na koje se neki ljudi iskušavaju - sport, putovanje s naprtnjačom po Europi, vojna služba. Opsesivno zaokupljeni sigurnošću, nešto smo izgubili - pustolovni duh. Život je kockarska igra u kojoj mi ne dijelimo karte, ali ipak moramo igrati s njima najbolje što možemo.

S vlastitim se srcem kladimo u najviše uloge. Gdje smo to naučili? Ako igramo na sigurno, kako ćemo uravnotežiti rizik pogreški i sigurnost osamljenosti? Krajnosti cinizma s jedne i lude odvažnosti s druge strane ni na jednom drugom životnom području nisu tako opasni. Za razliku od većine igara, ishod ljubavne igre trebao

bi svima donijeti sreću. Ako se natječemo, izgubit ćemo. No, po čemu možemo zaključiti je li i druga osoba sklona suradnji, a ne natjecanju?

Da bismo pobijedili u ljubavi, moramo prihvatiti ponekad i jako velik rizik. Ni u jednoj drugoj aktivnosti ne očekujemo da ćemo od samoga početka biti uspješni. Svi prihvaćamo ideju o krivulji učenja popraćenu bolnim pogreškama koje se događaju prije nego što se usavršimo. Nitko ne očekuje da će postati dobar skijaš bez ijednog pada, ali mnoge iznenadi patnja koja redovito prati pokušaje pronalaženja osobe vrijedne ljubavi.

Hrabrost je ako prihvatimo rizike koji su prijeko potrebni da bismo ostvarili taj cilj. Odbijemo li preuzeti rizik kako bismo sačuvali mir, to je očajanje.

## <sup>10</sup> Najbolje su nam osobine ujedno i najveće slabosti

Neke su ljudske karakteristike čvrsto povezane sa znanstvenim i profesionalnim uspjehom: posvećenost radu, obraćanje pozornosti na detalje, sposobnost pravilne organizacije vremena, savjesnost. Ljudi s takvim osobinama općenito su izvrsni studenti i dobri radnici. No, s njima može biti teško živjeti.

Razmislite o tome: oni koji puno zahtijevaju od sebe često imaju visoka mjerila i za druge ljude. Na poslu je riječ o sposobnosti prilagodbe. Popisi stvari koje treba obaviti, perfekcionizam, odanost radu koja je uvijek jača od zadovoljstava i prijateljstva, nedostatak fleksibilnosti i tvrdoglavost u osobnom životu nisu tako prihvatljivi i odbijaju one koji vrednuju bliskost, opuštenost i toleranciju.

Potrebno je svojevrsno odvajanje životnih područja da bismo uspjeli u različitim životnim područjima. Žongljanje s različitim odgovornostima zaposlene osobe, partnera, roditelja i prijatelja predstavlja izazov. Smatramo da smo ista osoba, bez obzira na to što trenutačno radimo. No, različite uloge zahtijevaju i različita stajališta. Pokušamo li svojoj obitelji nametnuti poslovnu, okomitu hijerarhiju donošenja odluka, vrlo je vjerojatno da ćemo naići na negodovanje i otpor. Suprotno tome, ako smo impulzivni,

površni i u svemu pokušavamo naći zadovoljstvo, možda će nas to ometati u poslovnom uspjehu.

Jedan od motiva koji se često pojavljuje u mnogim brakovima je povezivanje osoba sa snažnim, opsesivnim osobinama (najčešće muškarac) s impulzivnijom i emocionalnijom osobnošću (najčešće žena). Privukli su jedno drugo, jer su se nadopunjavali. Muškarcu je potrebno više zabave i svidjela mu se otvorenija i spontanija žena. Žena je dobro organiziranog i pedantnog muškarca doživjela kao osobu koja će donekle obuzdati i uravnotežiti njezine impulzivne sklonosti. Lako je zaključiti zašto takav odnos često sadrži začetak razočaranja i frustracije. (On kaže: »Zašto ne možeš biti malo odgovornija?« Ona kaže: »Ti se jednostavno ne znaš zabavljati.«)

Ljudi s kompulzivnim karakternim ustrojstvom skloni su depresiji, kao i svi ostali koji pokušavaju pronaći savršenstvo u nesavršenom svijetu. Često ih zbunjuje činjenica što voljene osobe odbacuju one njihove osobine zbog kojih su na poslu uspješni. Opsesivnim je ljudima kontrola jako važna. U njima izaziva tjeskobu sve što im ugrožava osjećaj da uzde drže u vlastitim rukama. Zato ponovno pokušavaju preuzeti kontrolu, ali time samo ponavljaju postupke koji su i izazvali problem. Sukob koji uslijedi izaziva frustraciju i obeshrabruje ih, što dodatno pojačava osjećaj neuspješnosti.

Pitanje: »Kako to funkcionira?« terapiju može zadržati u okvirima korisnih parametara, tako da ljudi razmišljaju o praktičnoj, a ne teoretskoj razini. Ako netko osporava naša najdublja uvjerenja, svi smo skloni obrambenom stavu. Zato je jalova većina političkih i religijskih sukoba. Međutim, ako ono što radimo možemo razmotriti na posve pragmatičnoj razini, ponekad ćemo se dati nagovoriti na iskušavanje novog pristupa.

Dovedena do krajnosti, gotovo svaka ljudska osobina - sklonost natjecanju, urednost, pa čak i ljubaznost - može dovesti do neželjenih posljedica. Možda je riječ samo o tome da u svemu trebamo biti umjereni. No, moramo priznati da nas i one osobine na koje smo najviše ponosni mogu dovesti do neuspjeha.

Ovdje se suočavamo sa zbunjujućom ulogom paradoksa u vlastitu životu. Primjer za to je dobro poznati savjet: »Pazi što ćeš poželjeti«. Čeznja i ljubav mladenaštva, koje smo gorljivo pokušavali ostvariti, nerijetko u kasnijem životu izazivaju i smiješak i žaljenje. Gdje je djevojka koju sam u srednjoj školi jako želio? Čak i ako sam se oženio njome, osoba u koju sam se zaljubio sada je tek uspomena, kao i gotovo svi osjećaji koje je budila u meni. Rijetko nas usreći ono za što smo sigurni da će nas usrećiti. Čini se da sudbina ima smisla za šalu.

Beskonačan je popis paradoksa: neumorna potraga za zadovoljstvom donosi bol; najveći je rizik onaj kojega nismo prihvatili. Meni je osobno najdraži paradoks da je *sve u životu dobra ili loša vijest*. Promaknuće za kojim smo dugo čeznuli donosi nam više novca, ali i jaču glavobolju; zbog odmora iz snova našli smo se u dugovima; stekli smo životno iskustvo, ali smo sada prestari da bismo se njime poslužili; mladost smo potratili dok smo bili mladi.

Prolaznost nam se ruga. Sav naš trud za stjecanjem znanja, za gomilanjem dobara, za održavanjem onoga što imamo, u konačnici je uzaludan. To je posljednji i najveći paradoks: *tek kada prihvatimo vlastitu smrtnost možemo biti sretni u vremenu koje nam je preostalo*. Jačina osjećaja kojima smo vezani uz one koje volimo funkcija je spoznaje da je sve prolazno. Želimo li iskusiti bilo kakvo zadovoljstvo, moramo ili ozbiljno zanjekati ili smiono prihvatiti težinu vremena i budućnost koja donosi konačni poraz.

# **-Najsigurniji je zatvor onaj koji sami sagradimo**

Razmišljajući o gubitku slobode, rijetko se kad osvrćemo na sve ono čime smo sami sebi, dobrovoljno, nametnuli ograničenja. Sve ono što se plašimo pokušati i svi naši neispunjeni snovi predstavljaju ograničenja onoga što jesmo i što bismo mogli postati. Najčešće nas strah i njegova bliska rođakinja tjeskoba sprečavaju u onome što bi nas usrećilo. Veliki nam se dio života sastoji od obećanja koja smo dali sami sebi, ali ih nismo ispunili.

Ono što čeznemo učiniti - nastaviti školovanje, postići uspjeh na poslu, zaljubiti se - ciljevi su svih ljudi. Jasni su nam i načini na koje to možemo postići, ali ipak vrlo rijetko napravimo ono što je potrebno da bismo postali onakvima kakvi želimo biti.

Ljudski je krivnju za vlastiti neuspjeh prebaciti na druge. Roditelji svakako dobiju dosta velik dio. Nerijetko kažemo da nismo imali priliku, kao da je život lutrija s ograničenim brojem dobitnih listića. Nedostatak vremena i potrebe svakodnevnog života uobičajeni su izgovori za neaktivnost. Strah od neuspjeha može izazvati potpunu pasivnost. *Ako ništa ne očekujemo, nećemo se ni razočarati.*

Ne volimo ni pomisliti da smo se našli u zamci. Na kraju krajeva, ovo je zemlja raznih mogućnosti. Okruženi smo slikama uspjeha. Naša nam kultura neprestano

predočava priče o ljudima koji su se iz anonimnosti uzdignuli do slave, iako su često tek djelomično nadareni. Umjesto da u takvim pričama pronađu nadu i za sebe, većina ih ljudi shvaća kao dodatne pokazatelje vlastite nesposobnosti. Često nas zbunjuje i odbija očigledna lakoća kojom dolazi do takvih preobrazbi. Sporost kojom se stvarno odvija kvalitetna promjena nije dobro primljena u nestrpljivom društvu. Gdje pronaći odlučnost i strpljivost potrebne da bismo dobili ono što želimo?

Savjeta ima napretek. Knjižare i časopisi prepuni su uputa o tome kako postati bogatiji, vitkiji, samopouzdaniji, manje tjeskoban i privlačniji suprotnom spolu. Pomislili biste da smo se svi bacili u orgiju samorazvoja. Pa ipak, ljudi s kojima razgovaram, koji su dovoljno hrabri da priznaju kako im je potrebna pomoć, uglavnom i danas rade isto što su radili jučer i prije godinu dana. Moj je zadatak istaknuti im to i pitati se zajedno s njima što je potrebno da bi u svoje ponašanje unijeli stvarne promjene.

*Prije nego nešto napravimo, moramo to zamisliti.* Zvuči jednostavno, ali otkrio sam da mnogi ljudi ne povezuju ponašanje i osjećaje. Za taj su problem uvelike krivi moderna medicina i reklamna industrija. Navikli smo na ideju da brzo i s vrlo malo napora možemo promijeniti ono što ne volimo na sebi i u svome životu. Prodaja lijekova s povoljnim učinkom na raspoloženje, promjena izgleda plastičnom kirurgijom i samorazvoj potrošnjom podržavaju maštariju da je sreću moguće kupiti. Malcolm Forbes je dao čuvenu izjavu: »Svatko tko misli da novcem ne može kupiti sreću, kupuje u krivom dućanu«.

Takvo uvjerenje, zapravo, samo pojačava frustraciju i učvršćuje zatvor koji smo si izgradili. Smatram da je to »lutrijski mentalitet«. Neki ljudi opravdavaju kockanje, jer pobuđuje nadu. Ljudi stoje u redu da uplate listić, u igri u kojoj nemaju gotovo nikakve šanse za pobjedu troše

novac koji si ne mogu priuštiti i ne prestaju pričati kako će potrošiti milijune. To nije »nada« u stvarnom smislu riječi, nego sanjarenje. Rado zaskočim pacijenta koji mi govori kako će promijeniti život, ali ne poduzima ništa konkretno da bi to i učinio. Pitam ga je li najnoviji plan stvaran izraz namjere ili tek želja. Želje mogu biti zabavne i privući vam pozornost, ali ne bi ih trebalo zamijeniti sa stvarnošću.

Ako izuzmemo religijsku preobrazbu, promjena stavova i ponašanja polagan je proces; promjena se odvija postupno. Svaki uspješan bijeg iz zatvora zahtijeva maštu, dugotrajno planiranje koje traje mjesecima, pa čak i godinama te polagan napredak prema slobodi. Ne moramo se diviti ljudima koji bježe iz zatvora, ali se možemo ugledati u njihovu domišljatost i odlučnost.

Kad razgovaram s osobom koja želi dolaziti na terapiju, najteže je utvrditi koliko je spremna za promjenu i posjeduje li hrabrost koja je prijeko potrebna u tome procesu. Neki ljudi ne dolaze psihijatru da bi stvarno promijenili svoj život. Živimo u društvu koje je žalopojke uzdiglo u glavni oblik javnoga diskursa. Radijski valovi i sudovi prepuni su žrtava raznih stvari: zlostavljanja u djetinjstvu, tuđih pogreški, slučajne nesreće. Dobrovoljni postupci prekvalificirani su u bolest, tako da patnike možemo sažaljevati i nadoknaditi im ozljedu, kad je to moguće. Ne treba nas čuditi što mnogi takvi ljudi dolaze u psihijatrijske ambulante očekujući suosjećajnog slušatelja i lijek koji će ih umiriti. Često žele svjedočanstvo za sudsku parnicu ili ispričnicu za šefa. Nisu došli namjeravajući se upustiti u naporan proces istraživanja vlastitog života, preuzimanja odgovornosti za vlastite osjećaje i donošenja odluke o tome što moraju napraviti da bi bili sretni.

Da bih im pojasnio ulogu koju ću odigrati, na prvom sastanku od pacijenata zatražim da potpišu pismo u kojemu, između ostaloga, piše: *Ne bavim se uredskim uvredama,*

*sudskim parnicama, raspravama o skrbništvu, odlukama o nesposobnosti za rad, kao ni drugim zakonskim ili administrativnim procesima, uključujući ispričnice za posao i zahtjeve za promjenu radnih uvjeta. Ako vam je zbog bilo kojega od navedenih razloga potreban medicinski savjetnik, pronađite ga negdje drugdje; ja se bavim isključivo terapijom.*

Ljudi smatraju da su misli, želje i namjere odraz stvarne promjene. Nesklad između riječi i djela zamagljuje terapijski proces. Ispovijed je možda uistinu dobra za dušu, ali ako je ne prati promjena u ponašanju, onda su to samo prazne riječi. Mi smo verbalna vrsta, skloni prenošenju i najsitnijih misli. (Sjećate li se svoga posljednjeg razgovora putem mobitela?) Obećanjima pridajemo pretjeranu važnost.

Kad god pacijentima ukazem na nesklad između onoga što kažu i onoga što rade, iznenade se, a ponekad se i naljute zato što njihovu namjeru ne uzimam zdravo za gotovo, nego se bavim jedinom komunikacijom kojoj se može vjerovati: ponašanjem.

Možda od svega najviše zbuduju riječi »volim te«. Čeznemo čuti tu moćnu i ohrabrujuću poruku. Međutim, ako te riječi ne prati dosljedno ljubavno ponašanje onda su lažne ili je, da budemo malo blaži, riječ o obećanju koje vjerojatno neće biti ispunjeno.

Rascjep između onoga što govorimo i onoga što radimo nije samo mjera licemjerstva, budući da najčešće vjerujemo dobronamjernim izjavama. Jednostavno, i svojim i tuđim riječima obraćamo previše pozornosti, a nedovoljno postupcima koji nas uistinu definiraju. Zidovi zatvora kojega smo sami izgradili napravljeni su od straha od rizika i sna o svijetu i ljudima koji se pokoravaju našim najdubljim željama. Teško je odbaciti utješnu iluziju, ali još je teže stvoriti sretan život od opažaja i uvjerenja koji nisu u skladu sa svijetom oko nas.

## 2 Problemi starijih ljudi su često ozbiljni, ali rijetko kad zanimljivi

Starost se nerijetko smatra razdobljem u kojemu ljudi imaju različita prava. Nakon dugogodišnjeg rada umirovljenik ima, kako se pretpostavlja, pravo na odmor, socijalnu sigurnost i popuste za starije. Pa ipak, te su povlastice slaba nadoknada za izgubljeni položaj u društvu. Stari su ljudi žigosani kao umno i tjelesno slabi. Osim što i dalje ostaju potrošači, rijetko kad se razmišlja da bi stari ljudi mogli nešto korisno pridonijeti društvu.

Trud koji se ulaže kako bi se stare ljude smjestilo u ustanove i zajednice za starce odaje uvjerenje da nas nemaju čemu podučiti i odražava želju da se smanje susreti s njima. To što stari ljudi, poput mnogih manjina, surađuju u toj segregaciji samo govori o moći žiga koji im je utisnut. Njihova sposobnost vožnje automobila, odnosno zadržavanja neovisnosti, predmetom je mnogih viceva, ali ponekad se umiješaju i vlasti. (Jeste li znali da se na Floridi prodaju automobili s uređajem koji automatski okreće automobil ulijevo ako je žaruljica za skretanje uključena više od dvadeset sekundi?) Borba protiv fizičkih pokazatelja starosti temelj je kozmetičke industrije vrijedne 150 milijardi dolara godišnje - na nju se troši puno više nego na

druge nacionalne prioritete, primjerice obrazovanje, održavanje autocesta ili nacionalnu obranu. Sve veći zamah plastične kirurgije, potencijalno štetne injekcije otrova botulina i nacionalna zaokupljenost borama i gubitkom kose govore da prirodni proces starenja kod većine ljudi izaziva strah koji graniči s panikom.

Zapravo, plašimo se smrti, a pokazatelji starenja samo su neželjeni podsjetnici smrtnosti. Odbacivanjem starih ljudi i znakova starenja jednostavno reagiramo na prirodni strah od izumiranja koji oduvijek zaokuplja ljudska bića. To je kozmička šala. Čini se da je sudbina, Bog ili onaj tko već upravlja predstavom rekao: »Predajem vam vlast nad svim drugim životnim oblicima. ALI, vi ste jedina vrsta sposobna razmišljati o vlastitoj smrti«.

Kako stari ljudi reagiraju kad ih društvo marginalizira i oduzima im vrijednost? Ljuti su. Kao da nije dovoljno što moraju trpjeti gubitke koje donosi starost - smanjenu seksualnu privlačnost i gubitak oduševljenja, slabo zdravlje, smrt dugogodišnjih prijatelja i postupni gubitak mentalne oštine, nego se svakoga dana bore s prezrivo društvenim stavom prema nemoćnima ili siromašnima.

Zato stari moraju prigovarati. U našem se složenom svijetu skupinama ljudi dodjeljuju određene uloge. Uloga je tinejdžera, primjerice, iskušavati nas brzom vožnjom, bukom i prečestim korištenjem riječi »super«. Ponekad se čini da stariji postoje samo zato da bi svojom sporošću i fizičkim poteškoćama ljutili sve ostale.

Stareći, postupno se vraćamo u djetinjstvo i to je dio životne ravnoteže. Povratak u zaokupljenost vlastitim mislima i ovisnost o drugima, kao priprema za smrt, obeshrabruje sve koji okružuju stare ljude. Brzina toga procesa uvjetovana je onim što smo naučili tijekom života. Starenja se, između ostalog, plašimo i zato što su nam oni koji su otišli prije nas pružili prilično neugodan primjer.

Većina obitelji s kojima sam razgovarao starije rođake shvaća kao teret. Rijetko se kad razmišlja da bi stari ljudi mladima mogli pružiti dio svoje mudrosti i životnoga iskustva, zato što *su stari ljudi većinom zaokupljeni pritužbama o svome stanju*.

Kad sredovječni ljudi govore o svojim roditeljima, osjećaj dužnosti pomiješan je s obeshrabrenjem. Stariji su ljudi skloniji depresiji. Depresivni su ljudi zaokupljeni sobom, razdražljivi su i nisu ugodno društvo. Starim se ljudima često ne pruža prikladno liječenje. Medicinske pretrage zamjenjuju pogrešna objašnjenja: »I ja bih bio depresivan kad bih bio toliko star«.

Smanjena očekivanja i starih ljudi i društva rezultiraju svojevršnim neutralnim položajem u kojem stariji beskonačno prigovaraju, a mladi gundajući slušaju i pokušavaju ispuniti dužnost prema roditeljima, bakama i djedovima, što manje kontaktirajući s njima. Dva su najčešća pokazatelja izdvojenosti starih ljudi i njihove marginalizacije, koji često prate stariju dob, osamljenost i starački dom kojega se mnogi plaše.

Zapravo, podjela društva po dobnim skupinama jedna je od najstrožih podjela; nerijetko je jača od podjela na temelju obrazovanja, bogatstva i društvenog položaja. Dok su stariji ljudi još donekle aktivni, donekle se dobrovoljno presele u toplije krajeve i okupljaju se u »umirovljeničkim zajednicama«. Najuočajenija odredišta su Florida i jugozapadni dio Amerike. Nerijetko odlučuju živjeti u naseljima u kojima nema pripadnika mlade dobi, uglavnom ispod pedeset godina.

Zbog samonametnute segregacije »seniori« mogu sudjelovati u besmislenim zabavama koje povezujemo sa starošću: bave se bingom, društvenim igrama, golfom i »vježbama« koje su tolike spore da od njih nema nikakve koristi. Posve nedostaje kontakt s mladim ljudima, osim

tijekom obveznih obiteljskih posjeta, kao i bilo kakva vrsta intelektualne stimulacije koja, dokazano je, ponekad odgađa nastup demencije'.

Žalopojke, nerijetko praćene aluzijama o zanemari vanju, od kojih se sastoji veći dio razgovora sa starijim ljudima, uvelike štete odnosima među naraštajima. Poznajem mnoge ljude koji se užasavaju telefonskih razgovora s roditeljima, a osobito njihovog odgovora na pitanje: »Kako si?« Što bi moglo biti nezanimljivije i dosadnije od nabranja bolji, bolova i poteškoća s probavom, koje stari ljudi navode svađalačkim tonom, svjesni da im nikakav lijek ne može pomoći i da će se stanje pogoršati?

Vjerujem da roditeljstvo, kao dobrovoljno preuzeta obveza, ne nameće uzajamnu obvezu mladima - oni svoj život ne moraju podrediti roditeljskim sklonostima niti beskonačno slušati njihove žalopojke zbog pustošenja koje im je nanijela starost. Zapravo, smatram da je dužnost starih ljudi da patnje starosti podnose sa što više ljupkosti i odlučnosti te da ne prebacuju svoje nevolje na one koji ih vole.

Najvažniji je zadatak roditelja mladima prenijeti optimizam. Kakve god druge obveze imali prema djeci, uvjerenje da sreću možemo postići i usred gubitaka i nesigurnosti života najveći je dar koji jedan naraštaj može prenijeti drugome. Poput svih vrijednosti koje želimo prenijeti djeci - iskrenosti, predanosti, empatije, poštovanja, marljivosti - i nadu im prenosimo primjerom.

Mnogi stari ljudi tvrde da se osjećaju nevidljivima, baš kao i pripadnici drugih manjina. Zanemaruju ih trgovci u dućanima, u popularnoj kulturi ima vrlo malo pozitivnih prikaza starijih, mladi su primorani posjeći-

vati ih i nazivati telefonom, a nadasve, svi se prema njima odnose kao da nemaju što korisno za reći. Najviše su ogorčeni zato što ih nitko ne sluša. Bolni razgovori koje stariji tradicionalno nameću mladima neka je vrst osвете zbog nepoštovanja i osjećaja nevažnosti.

»Starenje nije za slabiće«, ispravna je tvrdnja o sudbini s kojom se stari ljudi suočavaju u društvu opsjednutom mladošću. Možda je naša posljednja obveza s dostojanstvom u kojemu nema samosažaljenja izdržati fizičke i psihičke udarce koji prate starenje.

Je li moguće zadržati nadu kad se suočimo s uvredama koje nam nanosi vrijeme? Upravo kao što hrabrost nije ravnomjerno raspodijeljena među mladima, tako ne možemo očekivati ni da će svi stari ljudi biti hrabri. Međutim, hrabrost prepoznamo i poštujemo je. Ako smo u stanju hladnokrvno razmišljati o svojoj neposrednoj smrtnosti, to znači da smo hrabri.

Zadržimo li smisao za šalu i zanimanje za druge ljude čak i dok se zavjesa spušta, onima koji će nas nadživjeti poklanjamo nešto neprocjenjivo vrijedno. Time ćemo ispuniti svoju konačnu obvezu prema njima i izraziti zahvalnost na daru života koji smo dobili, makar i nezasluzeno, i u kojemu smo tako dugo uživali.

\* Demencija, stanje karakterizirano gubitkom pamćenja i orijentacije, pojavljuje se pretežno među pripadnicima starije dobi (prim. prev.)



# Sreća je uvijek krajnji rizik

Depresivni se ljudi bave svojim »simptomima«: tugom, gubitkom energije, nemirnim spavanjem, promjenama teka, smanjenom mogućnošću uživanja. Uglavnom pokušavaju ublažiti bolne simptome pomoću lijekova i psihoterapije. Ponekad im ukazujem da možda postoji nešto pozitivno u njihovoj depresiji, osobito kada mi se učini da u terapiji nema napretka.

Jedna od prednosti depresije je *sigurnost* koju pruža. Dakako, isto bismo mogli reći i za kronični pesimizam, koji je često prethodnik i očitovanje depresije. Pesimistima je teško oduzeti iluzije; već su ionako obeshrabreni i neosjetljivi na nevolje. Budući da nikada ne očekuju nešto dobro, rijetko se kada razočaraju; sebe smatraju realistima. Kad im kažem da se naša očekivanja, bila dobra ili loša, najčešće ispune, ne vjeruju mi jer već odavno očekuju samo najgore.

Zatražite li od depresivne osobe da odbaci depresiju, često osjeća otpor. Ako postane sretna, preuzima rizik gubitka te sreće. Sva značajna postignuća zahtijevaju od nas preuzimanje rizika: rizik neuspjeha s izumom, u istraživanju ili u ljubavi. Živimo u društvu koje se kloni rizika. Jako puno vremena i energije posvećujemo »sigurnosti« u svemu što radimo. Uče nas da vežemo pojas u automobilu, da zaključavamo vrata, da ne pušimo, da svake godine idemo na liječnički pregled i da prije nego počnemo vježbati konzultiramo liječnika. Brinemo o vremenu,

opsjednuti smo sigurnošću svoje djece, živimo okruženi alarmnim sustavima i naoružani smo protiv provalnika.

Danas većinu ljudi ne brinu rizici koji su bili uobičajeni u prethodnim naraštajima: smrtnost djece, zarazne bolesti, prirodne katastrofe. Odlučili smo da će određeni članovi društva - policija, vatrogasci, vojnici, sportaši - prihvatiti rizike kojih se mi ostali pribojavamo. Živopisni prikazi junaštva u filmovima i romanima zamjenski su izvor uzbuđenja i predstavljaju iskrivljene primjere hrabrosti. U tim je prikazima povezanost nasilja, kontrole i hrabrosti neminovna, ali gotovo da i nema nikakva značenja u našem životu.

Često je vrlo teško navesti nesretne ljude da prihvate rizike koji su prijeko potrebni u promjeni stavova i ponašanja odgovornih za njihovu kroničnu obeshrabrenost. Psihijatrija je donekle pridonijela tom problemu označivši depresiju kao poremećaj kemijske ravnoteže i usmjerivši je na farmakološka rješenja. Na to su nas djelomično navele (i prisilile) osiguravajuće tvrtke, jer uporno odbijaju isplatiti naknadu za psihoterapiju.

A što je psihoterapija? To je ciljani razgovor u službi promjene. Ljudi koji dolaze tražiti pomoć žele promjenu. Najčešće žele promijeniti svoje osjećaje: tugu, osjećaj izgubljenosti, bijes, prazninu, nesigurnost. Osjećaji nam uglavnom ovise o vlastitom tumačenju događaja oko nas i u nama - o stavovima. Osjećaje ne uvjetuju stvarni događaji, nego način na koji ih definiramo i reagiramo na njih. Za one koji imaju emocionalnih problema karakteristično je da su izgubili, ili vjeruju da su izgubili, sposobnost odabiranja postupaka koji će im donijeti sreću.

Primjerice, zamislite osobu koja je toliko zabrinuta da više ne može normalno funkcionirati u svijetu. Svaku odluku mjeri time hoće li joj povećati ili smanjiti tjeskobu. Odluke te osobe su ograničene potrebom za izbjega-

vanjem tjeskobe i zato joj je kvaliteta života sve slabija. Tjeskoba je zbog toga sve jača i uskoro se osoba počne plašiti same tjeskobe. Ljudi se plaše voziti automobil, ići u kupnju, a ponekad čak i izaći iz kuće. U takvim slučajevima neki pacijenti imaju osjećaj da im je mogućnost odabira toliko ograničena da se povlače od dodira s ljudima. Takvo se povlačenje javlja i u teškoj depresiji.

Zadatak je psihoterapeuta da u njima probudi nadu. Pacijentima često postavljam pitanje: »Čemu se radujete?« Ljudi preplavljeni tjeskobom ili depresijom nemaju odgovora na to pitanje. No, oni koji su uistinu izgubili svaku nadu razmišljaju o okončanju života.

Razgovarajući s osobom sklonom samoubojstvu, vrlo je rijetko pokušavam odgovoriti. Umjesto toga, želim da mi kaže što ju je dosad sprečavalo u tome. Najčešće je riječ o vezama koje joj ne dopuštaju da si oduzme život kad je suočena s nepodnošljivom emocionalnom patnjom. Nikako se ne može zanijekati bijes koji je u temelju svake odluke o samoubojstvu. Samoubojstvo je svojevrсна kletva upućena svima koji nas vole. Uz to je i krajnja izjava o bespomoćnosti, ali i objava najbližima da njihova ljubav prema nama i naša prema njima nije bila dovoljno snažna da nas održi na životu barem još jedan dan. Očajni su ljudi najčešće jako zaokupljeni sami sobom. Samoubojstvo je krajnji izraz te zaokupljenosti. Ljudi skloni samoubojstvu u svima oko sebe, uključujući i terapeuta, izazivaju suosjećaj i strah, ali mislim da je razumnije suočiti ih s njihovom sebičnošću i bijesom koji su dio svakog samorazornog čina.

Sprečava li takav pristup samoubojstvo? Ponekad. U trideset tri godine psihijatrijske prakse samo sam jednom izgubio pacijenta. Mlada majka dvoje djece, depresivna zbog teškog razvoda, ubila se istoga dana kad je trebala biti primljena u bolnicu. Budući da nije došla u bolnicu, nazvao sam policiju i otišao njezinoj kući, gdje smo je pronašli.

Toga sam dana odbacio sve iluzije da bih na bilo koji način mogao kontrolirati život očajnog čovjeka.

Puno godina nakon toga događaja, telefonom mi je priopćeno da je moj mili sin Andrew, dvadesetdvogodišnjak, samoubojstvom okončao trogodišnje mučenje s bipolarnim poremećajem. Još ni danas, trinaest godina kasnije, riječima ne mogu izraziti tugu koja me prati od toga strašnog dana. Poremećaj je prirodnog životnog poretka kada roditelji pokapaju djecu. U pravednome se svijetu to nikada ne bi moglo dogoditi; u ovome se svijetu događa.

Kad je Andrew okončao dugotrajnu bitku s očajanjem, za sobom je ostavio mnoge ljude koji su ga voljeli i u čijim se uspomenama miješaju radost koju nam je darivao i vječna tuga zbog njegove smrti. Dok sam pregledavao njegove zapise koje mi je ostavio, naišao sam na školsku zadaću koju je napisao u devetoj godini.

*Bilo je oko pola tri poslijepodne; tata i ja smo trčali više od sat vremena. Vjetar nam je puhao u lice pa sam počeo trčati iza oca i on me je štitio od vjetra. Natjecali smo se s još 200 trkača. Staza je bila naporna, s mnoštvom strmih brežuljaka. Na posljednjem smo kilometru ubrzali korak i pretekli nekoliko trkača. Kada smo stigli do staze, morali smo je obići i tako smo završili utrku na dvadeset kilometara.*

Bio je izvrstan učenik, predsjednik razreda u srednjoj školi, a kad su se pojavili prvi znaci bolesti, na drugoj godini koledža, bio je izabran u studentsko vijeće. Tri je puta bio u bolnici; raspoloženje mu se mijenjalo između manične neorganiziranosti i teške depresije. Nadam se da su mu posljednji očajni trenuci donijeli olakšanje i da je očekivao oslobođenje od tjeskobe koja ga je pratila. Molim se da je na kraju pronašao mir za kojim je tragao. Ta

mi je nada jedina pomogla da podnesem vlastitu bol i nastavim živjeti.

Bolest je bila hladan vjetar od kojega ga nitko od nas nije mogao zaštititi i koji ga je naposljetku odnio. Prerano je odlučio otići, ali znam da nas je volio kao što smo i mi voljeli njega; oprostio sam mu što mi je slomio srce i vjerujem da je i on meni oprostio sve moje pogreške. Kad se prisjećam njegova smijeha, čujem stihove stare pjesme Toma Paxtona:

*Odlaziš bez ijedne riječi pozdrava.  
Nećeš li barem trag ostaviti za sobom?  
Mogao sam te više voljeti,  
Nisam htio biti grub.  
Znaš da to nikada nisam htio.*

# <sup>14</sup> - Prava je ljubav rajska jabuka

U biblijskoj priči o padu, gubitku milosti i istjerivanju iz rajskoga vrta Adam i Eva su zauvijek definirali značajke ljudi: znatiželja, slabost i želja za drugim bićem koja je jača čak i od odanosti Bogu. Što je u tom plodu bilo tako neodoljivo, po čemu je bio vrijedan gubitka savršenog, nagog i besmrtnog blaženstva, umjesto kojega smo dobili život ispunjen stidom i mukom? («U znoju lica svoga jest ćeš kruh svoj».)

Prirodan tijek ljudskoga razvoja na neki način predstavlja produženu verziju priče o padu. Djetinjstvo je niz razočaranja kroz koja napredujemo od bezazlenog povjerenja do grube stvarnosti. Napuštamo ideje o Djedu Mrazu, Zubić-vili, savršenstvu roditelja i vlastitoj besmrtnosti. Odričemo se ugone i sigurnosti dječjih zamisli i zamjenjujemo ih osjećajem da je život, zahvaljujući Adamu i Evi, prava borba, prepuna boli i gubitka, s tužnim krajem.

Čudesno je što u tim kratkim trenucima koje provodimo na Zemlji uporno pokušavamo pronaći sreću; postojeće stanje stvari ne izaziva u nama beznade. Sreću tražimo posvuda, ali joj se najviše približavamo kada »prionemo« uz drugu osobu, kao što stoji u Knjizi Postanka. (Neobična je riječ »prionuti«, jer istodobno prenosi različita značenja: rascijepiti\* i čvrsto se držati nečega.)

U izvorniku stoji »cleave«, riječ koja obuhvaća oba značenja (prim. prev.)

U knjizi Marka Tvaina, *Evin dnevnik* (Eve's Diary), Eva nakon pada kaže: »Kad razmišljam o prošlosti, raj mi se čini poput sna. Bio je prekrasan, nadasve lijep, čarobno divan; a sada je za nas izgubljen i više ga nikada neću vidjeti. Vrt sam izgubila, ali sam pronašla *njega*. I zadovoljna sam«.

Nitko ne može svakoga dana razmišljati o pokidanim nitima života koje su ostale nakon izgubljene ljubavi, kao što sam to ja činio, a da ne postane pomalo ciničan u pogledu toga kako ljudi biraju partnere s kojima se vežu za cijeli život. Pitam pacijentice: »Je li taj muškarac bio posve drukčiji kada ste odlučili da ćete s njim provesti život, kada ste povjerovali da bi on trebao biti ocem vaše djece? Zar nimalo niste posumnjali u njegovu odanost, nepokolebljivost, u njegovu ljubav prema vama?« Rasprava koja se razvije nakon toga pitanja uvijek mi iznova pokazuje površnost i glupost našega mladog *ja*.

Možda je riječ o malobrojnosti pozitivnih primjera koji nas okružuju dok rastemo. Malo je ljudi s kojima sam razgovarao, a koji su se divili međusobnom odnosu roditelja, njihovoj naklonosti i predanosti. Zapravo, ljudi često sumnjaju u mogućnost dugotrajne ljubavi, a taj se stav temelji na onome što su zamijetili kod roditelja i drugih odraslih ljudi.

Čini mi se ironičnim što nije potrebno nikakvo opravdanje privrženosti kad se dvoje ljudi zaljubi. Podrazumijeva se da je ono što nas međusobno privlači tajanstveno i da se ne može objasniti. Ljudi govore o fizičkoj privlačnosti, zajedničkim interesima i svojevrsnoj tajanstvenoj »kemiji« koja ih spaja i zbog koje su odlučili zajedno provesti život. Njihovi rođaci i prijatelji prihvataju njihovu ljubav i planiraju kompliciranu i skupu proslavu kojom će proslaviti početak zajedničkoga života dvoje mladih. No, kada se ljubav ugasi, svi uporno zahtijevaju

odgovore: što se dogodilo? Tko je kriv? Zašto to niste mogli riješiti? »Više se ne volimo«, u većini slučajeva nije dovoljan odgovor.

To je u velikoj mjeri problem obrazovanja. Čovjek bi pomislio da će tako važno područje ljudskoga života biti predmetom proučavanja u školi. U pjesmi »Kodachrome« Simon i Garfunkel iznose stav o srednjoškolskom obrazovanju: »Kad se samo sjetim svega onog sranja kojega sam naučio u srednjoj školi, čudim se što uopće mogu razmišljati«. Između relativno važnih predmeta kao što su trigonometrija, industrijska umjetnost i posvuda omiljen »tjelesni odgoj«, uzalud biste tražili predmet koji govori o ljudskoj osobnosti i ponašanju, u okviru kojega biste mogli čuti korisne informacije o izbjegavanju katastrofalnih pogreški u odabiru prijatelja i ljubavnika. Važan zadatak odabiranja voljene osobe zato postaje, kao i sve ostale važne stvari u životu, još jedan primjer učenja putem pokušaja i pogreški. Samo kad pogreške ne bi imale tako visoku cijenu.

Mogu zamisliti nastavni plan koji se temelji na općem predmetu »Potraga za srećom«. Predavanje bi počelo raspravom o definiciji ljubavi. Nakon toga dolazi upoznavanje s temom poremećaja osobnosti, koja bi obuhvaćala značajke osoba koje vam najlakše mogu slomiti srce. Usljedio bi dio pod nazivom »Osobine uspješnog bračnog partnera«. Raspravljalo bi se o blagosti i empatiji te kako prepoznati te vrline kod drugih ljudi.

Kao goste-predavače pozvali bismo ljude koji prolaze kroz težak razvod, kao i one koji su u uspješnom, dugogodišnjem odnosu. Uspješne bismo partnere pažljivo birali. Kad mi stariji ljudi, koji su u braku pedeset, šezdeset ili više godina, odgovaraju na neminovno pitanje o tajni uspješnog braka, čini mi se da je na vrhu popisa gotovo uvijek sposobnost podnošenja dosade. Dosadne izjave, primjerice »Nikada nismo ljutiti otišli u

krevet«, ili »U svemu treba biti umjeren«, izražavaju filozofiju primjereniju opstanku nego užitku. Kamo je nestala priča o beskonačnoj ljubavi koja se neprestano obnavlja?

Ako nas Adam i Eva ičemu mogu podučiti svojim spektakularnim gubitkom milosti, to je da zajedništvo dvoje ljudi pruža najveću naknadu za sve nevolje ljudskoga stanja koje obuhvaća potrebu za mučnim radom, trud koji rada trnjem i korovom i dugogodišnju spoznaju o vlastitoj smrtnosti. Po čemu je okus zabranjenoga voća bio vrijedan Božjeg bijesa? »*Izgubila sam vrt, ali sam pro-našla njega i zadovoljna sam*«.

# r<sup>15</sup> Samo se loše stvari događaju brzo

Oni koji nešto žele promijeniti u svome životu vjeruju da se to može postići na brzinu. Jednom kad »shvatimo« što treba napraviti, čini nam se da bi to trebalo biti prilično jednostavno. Mnogi se iznenade, uvjerivši se da se vrlo rijetko događaju nagle preobrazbe.

Najotpornije na promjene su neke vrste ovisnosti: piće, pušenje i droge. Pretpostavlja se da se odvija neki kemijski proces koji nam otežava da poduzmemo ono što je za nas najbolje. Pojava simptoma odvikavanja za vrijeme pokušaja oslobađanja neželjene navike potvrđuje naše uvjerenje da smo podložni tjelesnoj žudnji koja je jača od snage volje i da se moramo liječiti kako bismo je pobijedili.

A što je s drugim primjerima ovisnosti, poput prejedanja i kockanja (nedavno su na popis uvršteni seks i kupnja)? U tim slučajevima nije tako vidljivo da je riječ o kemijskoj vrsti ovisnosti, ali svatko tko je pokušao preuzeti nadzor nad unosom hrane ili željom za okladom reći će vam da je to jako teško.

Tu je na djelu psihološka moć navike. Rijetko kad su karakteristike po kojima smo jedinstveni rezultat racionalnog izbora. Ponekad uistinu odlučujemo da ćemo usvojiti zdrave navike. Redovito vježbanje može nam poboljšati život. No, loše se navike s vremenom ukorjenjuju i iznimno su otporne na promjenu, čak i kad nam ugrožavaju život.

U postupke koji nam na negativan način mijenjaju život spada i odnos prema drugima. Osobine koje utječu na takve odnose glavne su odrednice uspješnog oblikovanja i održavanja odnosa. Većina elemenata koji tvore naš osobni »stil« nisu rezultat svjesnog izbora, nego su urođeni ili oblikovani u djetinjstvu kroz iskustva u obitelji. Budući da postoje ispod razine svjesnog uma, otporni su na promjenu, čak i kada nam očigledno nisu od koristi.

Svaka je, makar i najmanja, promjena ukorijenjenih obrazaca razmišljanja i ponašanja obuhvatna i uključuje stjecanje uvida, ponovnu procjenu ponašanja i iskušavanje novih pristupa. Za takvu je promjenu i u najboljim okolnostima potrebno vrijeme.

Isto vrijedi i za sve ostale osobne karakteristike i obrasce ponašanja koji nam nisu korisni, a neprestano ih ponavljamo: impulzivnost, hedonizam, narcizam, razdražljivost i potreba za kontrolom ljudi koji nas okružuju. Takve osobine ne možemo promijeniti preko noći ili čim postanemo svjesni njihova postojanja, jer je snaga navike jako velika, a proces kojim novostečeno znanje primjenjujemo u životu vrlo je polagan.

Kada razmislimo o stvarima koje nam naglo mogu promijeniti život, uviđamo da su gotovo sve negativne: telefonski poziv usred noći, nesreća, gubitak posla ili voljene osobe, razgovor s liječnicima koji imaju loše vijesti. Zapravo, osim gola u posljednjoj minuti, neočekivanog nasljedstva, dobitka na lutriji ili Božjeg ukazanja, teško je zamisliti nenadane dobre vijesti. Za sve sretne događaje u našem životu potrebno je vrijeme i to najčešće puno vremena: za učenje novih stvari, promjenu starih navika, izgradnju zadovoljavajućih odnosa, podizanje djece. Zato strpljenje i odlučnost spadaju među glavne vrline.

U društvu utemeljenom na potrošnji prevladava načelo trenutačnog ispunjenja. Reklame nas neprestano

bombardiraju slikama koje govore da sreću možemo ostvariti uz pomoć materijalnih dobara. Zgodni ljudi uživaju s mnoštvom prijatelja, a mi bismo im se mogli pridružiti kupimo li pravi automobil, pravu kuću ili pravu vrstu piva. Takve reklame u nama izazivaju nezadovoljstvo onim što imamo, a i vlastitim izgledom. Osim toga, pružaju nam brzi protulijek nezadovoljstvu: trošenje novca. Je li onda ikakvo čudo što smo svi neprestano u dugovima?

Stalno se reklamiraju različite vrste nazovi-lijekova za posve suvremene probleme. Svatko tko redovito gleda televizijski program pomislio bi da smo usred epidemije depresije, alergija, artritisa i žgaravice. Uzmemo li tabletu, ubrzo ćemo izliječiti kašalj, svaku boljku i bolove.

Postali smo nestrpljivi i za sve poteškoće očekujemo hitno rješenje; možda je za to odgovorno otkriće automobila, zrakoplova ili telefona. Sklonost tehnološkim rješenjima, očito uspješna u ovladavanju fizičkim svijetom, izaziva prilično nezgodne posljedice na drugim područjima. Navodim primjer za one koji se sjećaju 60-tih godina 20. stoljeća: dok je, s jedne strane, John Kennedy pokrenuo rakete koje su nas odnijele do Mjeseca, istodobno nas je, u osjećajnom, razumnom i tehnološkom smislu, uvukao u najspektakularniji i najskuplji američki neuspjeh 20. stoljeća: vijetnamski rat.

Ipak, trebali bismo vjerovati da živimo u svijetu u kojemu pravilna prehrana, vježbanje, razumna uporaba Botoxa<sup>1</sup> i plastične operacije uvelike može usporiti proces starenja. Suvremena potraga za izvorom mladosti odaje da nismo sposobni prihvatiti zajedničku sudbinu. U pokušaju otklanjanja postupnih dokaza smrtnosti kriju se očaj i svojevrsna površnost. (Netko je jednom rekao da će, s

Botox, pročišćeni otrov botulin, prvi bakterijski otrov koji se počeo koristiti kao lijek (prim. prev.)

obzirom na to da svi živimo zdravo, bolnice uskoro biti prepune staraca koji umiru ni od čega.)

Jedna od isključivo ljudskih osobina je i sposobnost razmišljanja o budućnosti. Želimo li ljupko i bez otpora podnijeti strašnu težinu vremena, moramo se pomiriti s gubicima koje nam neminovno nameće život. Najveći među tim gubicima je gubitak vlastite mladosti. Ako imamo osjećaj da, stareći, postupno gubimo vrijednost, tada nam ponestaje hrabrosti i očajnički pokušavamo izgledati mladi, ponašati se mladenački, zanemarujući prednosti znanja i objektivnosti koji su posljedica prikupljenog iskustva.

Sposobni smo samo za kratkotrajnu pozornost. Događaji se odvijaju velikom brzinom. Zbog toga nam je ograničeno i pamćenje pa se usredotočujemo na površnu sliku. Pozornost obraćamo ograničenom broju pretežno mladih, zgodnih i bogatih osoba koje ispunjavaju stranice jednog od časopisa s vrlo prikladnim imenom: *People*. Ako su oni ljudi, tko smo, onda, mi ostali? Što znači biti nepoznat u svijetu zaokupljenom slavom, koliko god bila zaslužena ili nezaslužena? Sve dok i sebe i druge mjerimo imovinom i izgledom, život će nam neminovno predstavljati obeshrabrujuće iskustvo, karakterizirano pohlepom, zavišću i željom da budemo netko drugi.

Gradnja je uvijek polaganija i složenija od razaranja. Nekada sam bio vojnik. Napustio sam vojno zvanje, ali ne zato što nisam uživao u razaranju. Zapravo, uplašio sam se da sam previše počeo uživati u tome. Spoznao sam da je ubijanje previše jednostavan pothvat u usporedbi s očuvanjem života i to je na mene ostavilo dubok dojam. Zajedničku će nam budućnost odrediti borba između ubojica i mirotvoraca. Lako je pronaći opravdanje, vrlo često religijsko, za ubijanje. No, kao što je to slučaj i

sa svim ostalim u životu, definira nas sam čin, a ne tučačenje onoga što nas je potaklo na djelovanje.

Napetost između lakog i teškog puta pokazuje se i u svakodnevnom životu. Vjerujemo li u nenadanu preobrazbu i veliki uspjeh, manje je vjerojatno da ćemo se upustiti u težak rad, koji ne donosi neposredno zadovoljenje, kako bismo postali onakvima kakvi želimo biti.

Zato nazdravljam ulozi koju vrijeme, strpljenje i razmišljanje imaju u našem životu. Vjerujemo li da je bolje graditi nego razarati, da je bolje živjeti i pustiti druge da žive, da je bolje postojati nego biti slavan, tada možda imamo priliku da s vremenom pronađemo zadovoljavajući način života, taj treptaj svijesti između dvije duboke tišine.



# Nisu sve lutalice izgubljene

Amerikanci hodaju utabanom stazom. Naši su ciljevi uglavnom materijalni i uočavamo najbrži put koji vodi do njihova ostvarenja. Obrazovni nas sustav usmjerava na putovanje sastavljeno od mnogih koraka. Pravila kojih se trebamo pridržavati su jasna; uključuju poslušnost prema autoritetu, težak rad i suradnju. Izvorna misao se cijeni u okviru granica hijerarhijskih ustrojstava u kojima smo se obrazovali. Uče nas da radimo ono što nam se kaže, a kada prođe neko vrijeme, tada i mi smijemo izdavati naređenja.

Definiraju nas mnoge stvari, a među njima je obrazovanje najbližije povezano s uspjehom. Zato nije ni čudno što nas u djetinjstvu svi potiču da dobro učimo i što svaki završetak određenog stupnja školovanja shvaćamo kao prijeko potreban korak prema udobnom životu. U tome se procesu krije obećanje: pridržavaj se uputa, udovoljavaj drugima, pokoravaj se pravilima i bit ćeš sretan.

Razgovarao sam s velikim brojem ljudi, osobito muškaraca, koji su u srednjoj dobi stekli dojam da sustav nije održao svoj dio pogodbe. Najčešće imaju siguran posao, vlastitu kuću, prijeko potrebnu suprugu i prosječno 2,2 djeteta, a ipak se osjećaju izgubljenima. Većina onoga čemu su težili sada im se čini kao teret. Zaokupljeni su onime što su možda propustili.

U pravocrtnom životu usmjerenom na ostvarenje ciljeva često se zanemaruje seks. U kulturi opsjednutoj seksom

gotovo svi imaju osjećaj da nisu dobili svoj dio kolača. To je osobito važno muškarcima koji su odgojeni da se natječu za privlačne žene i čije je *ja* čvrsto povezano s osjećajem seksualne sposobnosti. Kako bismo inače objasnili tradicionalnu krizu identiteta koja zahvaća muškarce određenih godina, kad se upuštaju u vanbračne odnose i kupuju sportske automobile? Često mi pričaju o adolescenciji punoj prepreka, ranom braku, nezadovoljavanjem poslu i čežnji za uzbuđenjima.

Tijekom 60-tih i 70-tih godina 20. stoljeća pobuna mladih ljudi imala je oblik »povlačenja iz svijeta«. Razočarani svijetom kakvoga je stvorila žudnja njihovih roditelja za materijalizmom, ispunjeni osjećajem otuđenja zbog ozloglašenog rata u Vijetnamu, mnogi su mladi ljudi jednostavno odbijali krenuti tradicionalnim putem do uspjeha. Stariji se naraštaj plašio te »kontrakulture« i mrzio ju je, jer su mladi slušali glazbu koju stariji nisu mogli razumjeti; uzimali su drogu, što su stariji osuđivali i imali su ležeran odnos prema seksu, što su stariji smatrali oskvrnućem, ali su im istodobno i zavidjeli na tome.

Činjenica što se većina tih mladih pobunjenika u kasnijoj dobi pretvorila u profesionalne službenike prilično slične svojim roditeljima, ne umanjuje ono što su naučili u toj ugodnoj međuigri, kao ni ono čemu su naučili nas. Stephen Vincent Benet je to izrazio ovako: »Novac je tmuran, a mudrost lukava, no mladost je cvjetni prah koji se uzdiže do nebesa i ne postavlja pitanja«.

Čak i danas postoji šaćica pustolovnih mladih ljudi, spremnih iskočiti iz sustava obrazovanja kako bi vidjeli malo svijeta, pridružiti se vojsci ili Mirovnim snagama ili u svijetu učiti ono što ne bi mogli naučiti u učionici. U kasnijem su životu promjena karijere, bračne nezgode i duhovna istraživanja oblici »pustolovnih lutanja«; naizgled je riječ o odstupanjima od uobičajenog, ali ljudi na

taj način jednostavno izražavaju hrabrost da preuzmu rizik u borbi za osvajanjem sreće i životnog smisla.

U 60-tim godinama ta se potraga ponekad nazivala »pokušajem pronalaženja samoga sebe«. (Jedan je cinični roditelj izjavio da je njegovo dijete tijekom osobito dugotrajnog traženja imalo vremena pronaći i nekoliko ljudi.) Iako se čini da je ravni put najkraća udaljenost između dviju točaka, život se suprotstavlja geometriji. Često nas definiraju igre i odstupanja od ravnog puta; moramo se osloniti na slučajnost, nadu, intuiciju i biti otvoreni iznenađenjima.

# <sup>17</sup> - Neuzvrćena je ljubav bolna, ne i romantićna

Neuzvrćena je ljubav u svojoj suštini ćežnja za onim što ne možemo imati. Tko nije osjetio njezin žalac? Neuzvrćene zaljubljenosti djece i tinejdžera u odrasloj dobi ustupaju mjesto potrazi za savršenim partnerom. Težimo za osobom koja će nas, prema našem uvjerenju, nadopuniti i potvrditi našu vrijednost; ćija će nas ljubav grijati u starijoj dobi. To je moćna maštarija, iako se rijetko kad ostvaruje.

Źudimo za bezuvjetnim odobravanjem dobre majke ili oca, a to je ono što nam pruža posvemašnju emocionalnu sigurnost. Ako smo kao dijete dobili bezuvjetno odobravanje, želimo ga dobiti ponovno; ako ga nismo dobili, kao većina ljudi, ipak ćežnemo za njim, jer nam je to štit koji nas brani od nesigurnog, ćesto ravnodušnog svijeta. Źelja da nas drugi prihvate baš onakvima kakvi jesmo toliko je snažna da potrebu za ljubavlju ponekad projiciramo na drugu osobu, ne mareći što nam ona ne uzvrća ljubav.

Najtužnija neuzvrćena ljubav upućena je osobi koju ćak i ne poznajemo. Filmske su zvijezde ćesto predmetom obožavanja, utemeljenog na izgledu ili likovima koje prikazuju. Njihov osobni život redovito opsjedaju fanatićni obožavatelji uvjereni da bi, samo kad bi imali priliku, mogli zadobiti ljubav zvijezde. Ponekad se frustrirani osjećaji pretvaraju u nešto posve drugaćije. Maštarije

Johna Hinckleva o Jodie Foster svima su nam dale poku o moći neuzvrtaene ljubavi.

Razlika između romantične ljubavi i opsjednutosti nerijetko je nejasna. Najvažnija je razlika u tome što opsjednutost ne mora biti uzajamna. Srodna je iluziji, lažnom uvjerenju koje je glavni simptom poremećenog uma. Ljubav je drugačija od obmane po tome što je, bila uzvrtaena ili neuzvrtaena, oblik divljenja, za razliku od pogrešnog uvjerenja da vas, primjerice, prate ili proganjaju vladini službenici. Paranoično je uvjerenje odbojno i takav se čovjek bavi samo sobom, dok je čežnja za drugom osobom nešto romantično i idealistično što potvrđuje našu potrebu da se nadamo i kad nema nikakve nade.

Ljubav koja ne umire nalazi se na višem stupnju od opasne opsjednutosti osobe koja uhodi voljenu osobu. Takvi se osjećaji često javljaju kod pretučenih žena i onih za koje je okončani odnos i dalje predmet beskonačnog razmišljanja i razgovora. Čuo sam puno priča koje počinju ovako: »Povrijedio me je i napustio, ali ga ipak volim«. Kao da objava vječne odanosti opravdava ono što bi se inače moglo smatrati posve neprivlačnim mazohizmom.

»Ljubav na prvi pogled«, još jedna omiljena, iako nerazumna maštarija, priprema nas za razočaranje. Nagla bujica osjećaja i moćan, gotovo duhovni događaj predstavljaju prečicu: zanemaruju zadatak učvršćivanja prijateljstva koje se može produbiti u međusobnu privlačnost. Odnos koji počinje prijateljstvom zahtijeva više vremena i pozornosti te svojevrсно razumno razmišljanje. Možemo iskusiti i emocije koje nije tako lako shvatiti i objasniti, za razliku od zajedničkih interesa i seksualne privlačnosti, ali to ne znači da je »zaljubljivanje«, iako izaziva vrtoglavicu, isto što korak s litice u provaliju.

Moć ljubavi proizlazi iz toga što je *dijelimo*. Kad se ljubav probudi samo u jednoj osobi, ti osjećaji mogu biti

jaki, kao i bilo koji drugi oblik osamljenosti, ali vjerojatno ne traju dugo, ne potiču osobu da postane korisna i pozornost drugih privlače tek površno. Organizacija za samce, »Seks bez partnera« sastoji se od članova od kojih mnogi pate od neuzvrtaene ljubavi. Pristup je besplatan, a sudjelovati možete i ne napuštajući vlastiti dom.

# **-Nema ničega besmislenijeg, a tako uobičajenog, nego raditi istu stvar očekujući drugačije rezultate**

Pogreške su posljedica ljudskoga stanja i predstavljaju suštinski element učenja putem pokušaja i pogreške. Neke su pogreške ozbiljnije od drugih; neke nije moguće ispraviti. Najviše nezadovoljstva izaziva ponavljanje iste pogreške. To se osobito vidi u biranju intimnih partnera. Netko je rekao da drugi brak predstavlja pobjedu nade nad iskustvom. Očekivali biste da pouke prvoga olakšavaju proces biranja za drugi brak. Nažalost, stopa neuspjeha drugoga braka prelazi 50 posto, kolika je u prvom, mladenačkom braku.

Iza tih se brojeva krije činjenica da smo i u četrdesetoj i u dvadesetoj godini isti ljudi, i u filozofskom smislu i po svome ponašanju. To ne znači da u međuvremenu ništa nismo naučili. Zapravo, u tome razdoblju većina ljudi završi škole i pronalazi uspješno zanimanje. Ali, nismo stekli dovoljno uvida u vlastitu osobnost i nismo odgovorili na pitanje zašto biramo upravo određene ljude.

Proces učenja ne sastoji se toliko u gomilanju odgovora, nego u smišljanju pravih pitanja. Zato se psihoterapija i provodi u obliku pitanja i odgovora. Mnogi misle da je riječ o varci kojom terapeut vodi klijenta u određenom smjeru, ali nije tako. Psihoterapija je zajedničko istraživanje, ispitivanje motiva i obrazaca razmišljanja i ponašanja, pokušaj povezivanja utjecaja iz prošlosti sa sadašnjim idejama o onome što želimo i kako bismo to mogli ostvariti.

Velikim dijelom ljudskoga ponašanja upravljaju namjere koje se nalaze ispod razine svijesti. Budući da o sebi volimo misliti kao o razumnim ljudima, čiji svaki postupak ima razumno objašnjenje, uznemirujuće je priznati da veliki dio našega uobičajenog ponašanja određuju potrebe, želje i iskustva kojih smo samo nejasno svjesni i koji su povezani s iskustvima iz prošlosti, često iz djetinjstva.

Primjerice, »zaboravljanje« možemo shvatiti kao komentar nesvjesnog dijela osobnosti o onome što smo zaboravili. Zašto stomatološke ambulante redovito nazivaju svoje pacijente kako bi ih podsjetile na dogovore? Zato što je za većinu ljudi odlazak stomatologu neugodno iskustvo. Zato je uobičajeno da ljudi »zaboravljaju« takve sastanke. Zaboravljamo li i druge stvari - rođendane, obljetnice, imena, obećanja - moguće je otkriti nesvjesne stavove koje bismo teško mogli otvoreno priznati.

Na isti način biramo društvo. *Gotovo je svaki postupak izraz našega mišljenja o sebi.* Malo je postupaka koji su u smislu samopoštovanja »neutralni«. Pacijentima često govorim da se to mjerilo može primijeniti na svaku važnu živomu odluku: određenije govoreći, kako se osjećam dok sam s tom osobom? Možemo li reći, kao Jack Nicholson u filmu *Što više to bolje* (As Good as It Gets): »Zbog tebe želim biti bolji čovjek?»

Ponovljene pogreške najuočljivije su u obiteljskim sukobima koji se odigravaju uvijek iznova; kao da smo ih dugo uvježbavali. Kada mi netko opiše obiteljsku svađu ili bračni sukob, upitam: »Što ste mislili, kako će se razgovor odvijati nakon takvih vaših riječi?« Ako ispitujete čitav sukob, u gotovo svakome možete pronaći primjedbu, kritiku ili izravnu uvredu na koju je druga osoba reagirala predvidljivim neprijateljstvom. Primjerice, nedavno mi je pacijent rekao da je, kada mu se supruga rano ujutro na nešto požalila, viknuo: »Prestani cendрати!« Naravno, nakon toga im je dan bio upropašten. Kad ih upitam zašto moraju reći nešto što vodi svađi, često odgovaraju obrambeno ili osvetnički: »Nemam li pravo obraniti se?«

Iznenaduje što i najbliškiji odnosi u našem životu s vremenom postaju borba za moć - pretvaramo se u intimne neprijatelje. Nestaje osjećaj zajedničke sudbine; zamjenjuje ga svakodnevna borba u kojoj je ulog, čini se, opstanak samopoštovanja, a ugrožava ga osoba koja nas najbolje poznaje. Tko bi želio živjeti takvim životom, u stanju neprestane napetosti i natjecanja za nešto čega ni sami sudionici nisu svjesni?

Pa ipak, kad od ljudi zatražim da prestanu iznositi omalovažavajuće primjedbe koje su u korijenu većine bračnih sukoba, odgovornost za promjenu prebacuju na drugog partnera; to me podsjeća na međunarodne sukobe u kojima svi žele mir, ali nitko ne želi prvi prekinuti s odmazdom, plašeći se da će biti izloženiji napadu.

U srži takvoga skepticizma krije se nepovjerenje. Tako je u mnogim odnosima. »Što možete izgubiti pokušate li prvi uvesti promjene?« pitam u sličnim situacijama. Često dobijem ovakav odgovor: »Koliko bih se dugo trebala truditi?« Bolji bi glasio: »Zašto bih živjela s osobom kojoj ne vjerujem?« No, takvo se pitanja rijetko kad

postavlja, budući da bi na površinu iznijelo razloge zbog kojih ljudi godinama žive u nesretnim odnosima: novac, briga o djeci, strah od osamljenosti i, jednostavno, nepokretnost.

Tužna je činjenica da većina ljudi gotovo i ne očekuje sreću. Kao da su tu zamisao prebacili u carstvo mita koje im je, poput vjere u Djeda Mraza i Zubić-vilu, uništilo životno iskustvo. Svaki tračak radosti smatraju romantičnim idealom koji potiče zabavna industrija, koji nema nikakve veze s njihovim životom, kao ni kuće od milijun dolara ili privatni zrakoplovi. Takva je obeshrabenost najveća prepreka promjenama, budući da se od ljudi ne može očekivati da će prihvatiti emocionalni rizik pokušavajući ostvariti ciljeve koje smatraju neostvarivim.

Poticanje ljudi na promjene potiče nadu i kod terapeuta. Koliko god ljudi bili cinični u pogledu poboljšanja vlastitoga života, za djecu žele bolje uvjete. Kako bih naveo ljude da iskušaju nešto novo, često se pozivam na tu želju. Poticaj predstavlja uobičajeno vjerovanje da većinu onoga što znaju o životu djeca nauče promatrajući roditelje. Tom se idejom koristim pokušavajući uvjeriti ljude da djeci primjerom pokažu što je blagost i tolerancija te kako se mogu rješavati sukobi.

Važno je načelo ponovljenog ponašanja koje dovodi do predvidljivih rezultata. Većina je ljudi dovoljno upoznata s eksperimentalnom metodom i načelom uzroka i posljedice; ako njihovi postupci u prošlosti nisu donijeli zadovoljavajuće posljedice, možda je vrijedno razmisliti o novom pristupu. Obraćam im se na pragmatičan, a ne teoretski način: »Nemam odgovore koji bi vrijedili za svaki odnos; vjerujem u ono što funkcionira. Ono što vi sada radite nije funkcionalno. Zašto ne biste iskušali nešto drugo?«

## 19 Uzalud bježimo od istine

U trideset četvrtoj godini išao sam na psihoanalizu u okviru programa specijalizacije. Jednoga me dana analitičar obavijestio da sam usvojen. Ležao sam na kauču i iznosio »slobodne asocijacije« o nedavnoj konferenciji, na kojoj je skupina odraslih usvojenih osoba razgovarala o potrazi za biološkim roditeljima. Analitičar me upitao što bih napravio na njihovu mjestu; rekao sam da bih roditelje tražio sve dok ih ne bih pronašao. Na to mi je rekao: »Počnite tražiti«.

»Molim? Zar sam usvojen?«

»Da«.

»Kako vi to znate?«

Psiholog moje supruge, koja se udaljila od mene, u naletu nevjerojatnog kršenja povjerenja između terapeuta i klijenta na nekoj je zabavi upitao moga analitičara: »Zna li dr. Livingston da je usvojen?«

Moj je analitičar odvratio: »Nije mi to spomenuo«.

Pokazalo se da je moja supruga to saznala prije nekoliko godina od obiteljskih prijatelja, ali je smatrala da bi mi to trebali reći moji roditelji. Razgovarala je s njima, a oni su odbili. Rekla je svome terapeutu, njezin je rekao mome, a moj je morao smisliti kako bi mi to mogao reći tijekom jednostranog psihoanalitičkog razgovora. Uvijek ću mu biti zahvalan što je imao hrabrosti reći mi istinu.

Ta me je vijest uznemirila. Roditelji mi nikada ništa nisu spominjali. Ponekad sam se pitao zašto me moj

otac, strastveni fotograf, nikada nije snimao prije prvoga rođendana. Također sam se pitao kako sam se mogao roditi u Memphisu iako su roditelji tada živjeli u Chicagu. Otac je radio za vladu i objasnio mi je da je bio u Tennesseeju na privremenom zadatku. Službeni rodni list, na kojemu je jasno pisalo da sam njihovo dijete, očito je bio lažan.

Majka je umrla neposredno prije nego što sam doznao istinu. Bilo mi je teško razgovarati s ocem. Bio sam bijesan što su me prevarili, ali sam uspio shvatiti njegovu bojazan da ću se otuđiti od njega, saznam li da sam usvojen. Zapravo, bio sam uzbuđen pri pomisli da bih mogao saznati tko su mi biološki roditelji, a pomalo sam osjećao i olakšanje što nisam genetski predodređen biti posve sličan ocu. Osjećao sam se slobodnim, prepunim znatiželje i kao da sam se nalazio u bestežinskom stanju. Otac se prisjetio nekih detalja o usvojenju i zakleo se da nikada nije saznao moje pravo ime. No, pokazalo se da ni to nije istina.

Otputovao sam u Memphis i angažirao odvjetnika koji je, zahvaljujući lokalnim pričama i vlastitoj spretnosti, uskoro došao do podataka o usvojenju. Dosje je zapečatio sud prije puno godina. Ondje je pisalo ime s kojim sam se rodio, David Alfred Faulk; majčino ime bijaše Ruth. Ostavila me je u kandžama Dječjeg doma u Tennesseeju, ozloglašenog po prodaji djece, a sudionik u takvim poslovima bio je podmitljivi sudac koji je potvrđivao izjave roditelja o prepuštanju djece na usvojenje. Agencija je djecu smještala kod dobrostojećih parova širom zemlje. Nazvao sam oca i upitao ga koliko je platio za mene. Mnogi se pitaju kolika im je cijena. Ja sam to saznao: 500 dolara.

Odvjetnik mi je rekao da potragu prepustim njemu. »Ne možete znati što ćete pronaći. Neka od te djece potječu od roditelja koji su bili smješteni u državnoj umobolnici«. Pretpostavljao sam da mogu podnijeti sve što

otkrijem. Bio sam siguran da je bolje znati istinu, kakva god bila, nego živjeti u neznanju.

Najprije sam pronašao usvojiteljsku obitelj kod koje sam proveo prvu godinu života. Znao sam samo njihovo prezime i počeo sam zvati sve ljude koji su se tako zvali. Kad sam po deseti puta počeo objašnjavati o čemu je riječ, muškarac na drugoj strani žice je rekao: »Hej, mama, javio se Bo«. Majka je imala osamdesetak godina i kada sam ih posjetio, izvadila je moju profesionalno izrađenu fotografiju u dobi od šest mjeseci. Suprug joj je imao benzinsku postaju. Njezina djeca nisu pohađala koledž. Pokušavao sam se zamisliti s razvučenim naglaskom, u mehaničarskoj odori na kojoj piše »Bo«. Čitava se obitelj okupila da mi poželi dobrodošlicu. Rekli su mi da je moja biološka majka, koja me ostavila kod njih, bila iz Vicksburga u Missisippiju.

Počeo sam nazivati obitelji prezimenom Faulk u Vicksburgu i uskoro sam pronašao majčinu sestru. Rekao sam da sam sin obiteljskih prijatelja i da bih želio pronaći Ruth. Njezina je sestra rekla da Ruth živi u Atlanti i radi za nekog izdavača. Otputovao sam onamo i nazvao je. Rekao sam joj tko sam i da bih je želio vidjeti. Kada su se otvorila vrata stana, ugledao sam ženu kojoj sam bio jako sličan. Upitala me je: »Zašto nisi došao ranije?«

Bila je učiteljica, podrijetlom iz religiozne obitelji; ostala je trudna kao djevojka, a muškarac je nije htio oženiti, nego joj je ponudio da će platiti abortus koji je bio zabranjen zakonom. Odbila je, otputovala u Memphis, rodila me i ostavila ondje, namjeravajući se, kako je rekla, vratiti po mene. Kada je konačno nazvala agenciju, bilo je već prekasno. Nikada se nije udala. Smatrala je da na to »nema prava«. Podučavala je u osnovnoj školi i postupno predavala sve višim razredima, u skladu s mojim godinama. Nikada si nije oprostila što »nije pravilno reagirala u



onome trenutku«. Bilo joj je lakše kad je saznala da sam dobro živio. Zahvalio sam joj se što me je uopće rodila.

Dakako, zanimao me je i biološki otac. Ruth mi je dala njegovo ime. Umro je nekoliko godina prije toga i ostavio kći. Otkrio sam gdje živi i nazvao je, razmišljajući da sada, napokon, imam polusestru. Bilo joj je drago što sam joj se javio, ali mi je rekla da je i ona usvojena. Razmišljala je da počne tražiti vlastite roditelje.

Jesmo li, dakle, u srodstvu, mi, djeca istoga oca? O čemu li je on razmišljao kad nije uspio imati sina sa suprugom, a u sebi je nosio tajnu o odbačenom sinu? Njegova mi je kći poslala očevu sliku. To je jedino njegovo što imam. Znam kako su se morala osjećati djeca poginulih vojnika, promatrajući stare fotografije svojih očeva kojih se više ne sjećaju ili ih nikada nisu ni upoznala. Čini mi se da u očevim očima nazirem tugu. Kad bih samo na trenutak mogao razgovarati s njim, kad bih mu samo mogao reći da je sve dobro završilo, da je iz njegove strasti i pogreške proizašlo nešto dobro. Ako ga već ne mogu zavoljeti, rado bih mu podario mir.

## 'Nije preporučljivo lagati samome sebi

Iskrenost je poštovanja vrijedan ideal. Iako u svakodnevnom životu moramo igrati mnoštvo uloga, voljeli bismo imati relativno postojan identitet koji bi izražavao naše najdublje vrijednosti. Mnogima je jako važno dobro mišljenje onih koje poštuju.

Malo je ljudskih osobina koje izazivaju veći prezir od licemjerja. Ljudi čija djela nisu u skladu s riječima postaju predmetom poruge. Većina skandala koji nas zabavljaju temelje se na neskladu između riječi i djela: propovjednici uhvaćeni u preljubu, lažljivi političari, moralisti koji uzimaju drogu, svećenici pedofili. U nama se bude bijes i svojevrsna fascinacija, potaknuta osjećajem krivnje, jer se ni sami ne uspijevamo ponašati u skladu s mjerilima koja javno zastupamo. Što bi ljudi rekli kada bi znali?

Ne samo što prikrivamo sramotne moralne propuste, nego ih, što je još gore, tumačimo, opravdavamo i nastavljamo se jednako ponašati, a to uništava naše *ja*. Objasnjavajući postupke koje ne želimo pobliže analizirati, služimo se teorijama slučajnosti, podudarnosti i zaboravnosti. Primjerice, supružnici sada već kao po pravilu nevjero bračnog partnera otkrivaju putem elektronskih poruka koje je partner ostavio na obiteljskom računalu. (To je varijacija tradicionalnije metode ostavljanja dnevnika gdje ga svatko može pročitati.)

Nijekanje je još jedan oblik laganja samome sebi. Ovisnici najčešće tvrde da nemaju nikakvih problema i

da mogu prestati kada god to požele, a takve se izjave osvećuju u obliku katastrofalnog propadanja njihovih života: automobilske nesreće u pijanom stanju, raspad braka, gubitak posla. Takvim ljudima često kažem da je razumljivo što osjećaju potrebu lagati drugima, ali lažemo li samima sebi, nikada nećemo moći uvesti potrebne promjene.

Poznajem muškarca koji udari ženu svaki put dok sanja težak san, kojega se nikada posve ne sjeća. Budući da je to nešto »slučajno«, ne razmišlja puno o prirodi njihova odnosa. Postoje i manje dramatični primjeri: milijuni parova zbog glasnog hrkanja spavaju u odvojenim sobama. Svakako, nitko nije kriv zbog takva (doslovce) nesvjesnog ponašanja.

Obećanja su najštetnije laži koje govorimo sebi. »Ništa nije tako lijepo kao obećanje dok je još svjež«. Kratkotrajnost novogodišnjih odluka pretvorila se u kulturološki klišej. Ne samo što dobre namjere popločuju put do pakla, nego nam ne dopuštaju da se upustimo u ozbiljan zadatak procjene vlastite osobnosti i onoga što uistinu želimo. Sanjarenje o idealnoj ljepoti ili razvoju vlastite osobnosti oduzima nam energiju i odvraća pozornost od ozbiljnijih ciljeva koje bismo lakše ostvarili.

Iako nitko ne može zaniijekati ulogu slučajnosti u ljudskim životima, puka je lijenost sve ono što nam se događa pripisati sreći ili nesreći. Ljudi ne žele preuzeti odgovornost za sebe; više vole lagodne izgovore nego napornu samoanalizu. To je još jedan oblik jalova samozavaravanja. Dakako, nesreće se događaju. Teško bismo mogli okriviti osobu koju je na livadi udario grom; no, ako je stajala ispod jedinog drveta, tada bismo mogli posumnjati u njezino znanje o elektricitetu.

Neprestano se susrećemo sa smrtnim slučajevima do kojih dolazi zbog gluposti. Vožnja u pijanom stanju, bo-

lesti povezane s pušenjem ili pretiulošću, slučajni pucanj iz vatrenog oružja - takve se stvari događaju i podsjećaju nas da smo prepušteni na milost i nemilost najgorim vlastitim nagonima. Što ljudi govore sebi o takvim rizicima? Hrabri smo ako riskiramo život za drugog čovjeka ili za ideal. No, kao što je Sancho Panza rekao Don Quijoteu, »smrt bez dobrog razloga najveći je grijeh«.

Istina nas možda neće osloboditi, ali lagati samome sebi kako bismo si priuštili trenutačno olakšanje posve mašnja je ludost. Takve se prevare smatraju dobroćudnim lažima: nitko nije prevaren ni iskorišten, no životne odluke koje nisu utemeljene na stvarnosti u svakom su slučaju pogrešne. Sebe možda i ne možemo jasno sagledati; teško je preživjeti dan bez barem dvije-tri racionalizacije. Kad se naši snovi o onome što bismo mogli biti sudare sa spoznajom istine, nesklad nas može uništiti.

# <sup>21</sup> Svi smo skloni mitu o savršenome strancu

Najuobičajeniji je izvor životnog nezadovoljstva uvjerenje da smo u mladosti odabrali pogrešnog partnera. Takve nas maštarije uvjeravaju da negdje postoji netko tko će nas spasiti svojom ljubavlju. Kao karakteristika nesretnog braka, nevjera uglavnom počiva na toj iluziji.

Smatra se da pedeset do šezdeset pet posto oženjenih muškaraca i trideset pet do četrdeset pet posto udanih žena počine nevjeru do četrdesete godine. U društvu u kojemu je prevladavajuća karakteristika bračne veze monogamija, ti postoci ne ukazuju samo na visoku razinu licemjerstva, nego i na ozbiljno nezadovoljstvo bračnim partnerima. Što ljudi traže izvan braka?

Osim raznolikosti, tragaju za sigurnošću. Traženje zadovoljstva u većini je slučajeva reakcija na strah od smrti. Stareći i pokušavajući se pomiriti s uzaludnošću žudnje za mladošću i besmrtnošću, tragamo za iskustvima koja pothranjuju uvjerenje da smo još privlačni. Kako bismo to bolje mogli dokazati nego seksualnim odnosom s novom osobom?

Zdrav proces sazrijevanja daje nam sigurnost: svjesni smo da smo jedinstveni i dragocjeni, osjećamo da smo vrijedni ljubavi. No, to je idealan ishod; očajni ljudi najčešće traže nekoga tko će ih bezuvjetno voljeti i plaše se da previše zahtijevaju. Takvu vrstu ljubavi rijetko kada

dobivamo od supružnika i to je dubok izvor nezadovoljstva u većini brakova, ali se o njemu ne govori.

Zapravo, ono što se među odraslim ljudima naziva ljubavlju češće podsjeća na neku vrstu prešutnog ugovora o razmjeni usluga. Tradicionalno je to bio prešutan sporazum da je muškarac odgovoran za financijsku sigurnost, a žena za održavanje doma, seks i brigu o djeci. Ženski pokret unio je promjene u sporazum; mnoge su žene počele raditi izvan kuće, odbijajući preuzeti isključivu odgovornost za odgoj djece i kućanske poslove. Te pohvalne promjene na području jednakosti spolova imaju i popratnih pojava: jedna od njih je pojačani osjećaj negodovanja i natjecanja u mnogim brakovima.

Feministkinje su povjerovala da se nijedan muškarac dobrovoljno ne odriče svoje moći, nego da je treba oduzeti silom. Takav stav ne povećava bliskost u braku. Kad uzmemo u obzir sve veći broj financijski neovisnih žena, možda nije slučajno što danas jedan od dva braka završava razvodom. Na neki način, čini se da je takva promjena pozitivna. Sve je manja vjerojatnost da će netko biti zarobljenik nezadovoljavajućeg odnosa. Društveni razvoj koji nam povećava mogućnost izbora doima se kao poboljšanje, ali zašto onda imamo osjećaj da smo izgubili nešto važno?

Ponajprije, šteta se nanosi djeci. Utješni stav da je za dijete bolje priviknuti se na razdvojenost roditelja nego živjeti u nesretnom braku više nalikuje racionalizaciji za odrasle koji pokušavaju pronaći vlastitu sreću. Puno je dokaza koji govore da razvod braka izaziva kod djece veliku nesigurnost i nesreću, osobito zato što su roditelji ogorčeni jedno na drugo i uzajamno se optužuju. Djeca su sposobna na neki način uhvatiti se ukoštac sa svojim nesređenim životom, ali to ne mijenja činjenicu da razvod u njima izaziva pustoš i gubitak iluzija.

Zbog takvih posljedica i financijskih problema, nevjera se većinom ne smatra razlogom za razvod, iako je upravo to često njezin rezultat. Nevjera je, s jedne strane, promiskuitet, prisutan kod gotovo svih životinjskih vrsta. S druge strane, nevjera je isključivo ljudski pokazatelj straha i čežnje. Potraga za idealnom ljubavlju je djetinjasta i simptom strahova srednje dobi. Takva ljubav gotovo nikada ne uspijeva poboljšati naš život nego ga, zapravo, često razara, ali zbog toga ipak ne prestajemo tragati.

Joan Baez je pjevala: »Otišao si u potragu za savršeno nepoznatom ženom«. Naziv pjesme je »Izvor tuge«.

# **-Ljubav nikada ne umire, čak ni u smrti**

Dvaput sam izgubio dijete. Stariji sin se ubio, a trinaest mjeseci kasnije mladi je umro od leukemije. Tuga me je podučila mnogočemu: krhkosti ljudskoga života i konačnosti smrti. Gubitak onoga što nam je najvažnije pokazuje nam što je bespomoćnost i poniznost te kako preživjeti. Izgubivši sve iluzije o kontroli u životu koje sam možda još imao, morao sam odlučiti koja pitanja uopće vrijedi postavljati. Brzo sam shvatio da su prva koja svi postavimo - zašto moji sinovi? Zašto baš ja? - i besmislena i neminovna. Apсурdno je očekivati da će život biti fer.

Moji bližnji, koji su patili kao i ja, koje sam volio i koji su također doživjeli nepopravljivi gubitak, naveli su me da nastavim živjeti. Poput svih koji nekoga oplakuju, počeo sam mrziti riječi »prestanak patnje«, jer su utješno nagovještavale da je tuga ograničena vremenom i da se svi kad-tad oporavimo. I sama pomisao da mi u jednom trenutku života moja djeca više neće nedostajati bila mi je bestidna i odbacio sam je. Morao sam prihvatiti stvarnost - nikada više neću biti isti kao prije; dio moga srca, možda i najbolji, uništen je i pokopan zajedno s mojim sinovima. Što mi je ostalo? E, o tome je pitanju bilo vrijedno razmisliti.

U intervjuu radenom nekoliko godina nakon sinove smrti, Gregorv Peck je rekao: »Ne razmišljam o njemu svakoga dana; nego svakoga sata u danu«. S vremenom se narav misli mijenja, od razornih prizora bolesti i umiranja do blagih uspomena na njihov život.

Tuga je nešto što sam dobro upoznao. Dugo je vremena bila okosnica moga života. Napisao sam i knjigu pokušavajući je izbjeći. Naučio sam da to nije moguće; jednostavno je morate proživjeti. Iskusio sam beznađe, razmišljao o samoubojstvu i shvatio da nisam sam. Siguran da u riječima nema nikakve utjehe, spoznao sam da su moje i tuđe riječi jedino što imam za izražavanje svojih iskustava: početnog očajanja koje se kasnije pretvorilo u krhko uvjerenje da je moj život još ispunjen smislom.

Moji su sinovi ostali skamenjeni u vremenu, ali su za mene i nakon trinaest godina živi. Uglavnom sam si oprostio što ih nisam mogao spasiti. Pomirio sam se s pomišlju da ću ostarjeti bez njih. Nekoć sam samopouzdanu pretpostavljao da će me oni pokopati, ali to se neće dogoditi. Prestao sam vjerovati u uređeni svemir i pravednog Boga. No, nisam ih prestao voljeti i nisam prestao čeznuti da ćemo se jednoga dana, usprkos svemu, ponovno susresti.

To je nada: oni koje smo izgubili u nama su probudili osjećaj ljubavi kakvu nikada nismo poznavali. Te su trajne promjene njihova baština, njihov dar nama. Naš je zadatak prenijeti tu ljubav onima kojima smo još potrebni. Tako ostajemo vjerni njihovoj uspomeni.

Za kćerino sam vjenčanje posudio nekoliko misli Marka Helprina i sastavio sljedeću zdravicu:

*Ljubav roditelja i djece uvelike ovisi o opraštanju. Naše nesavršenosti nas čine ljudima, a spremnost kojom ih podnosimo u svojim voljenima i u sebi ublažava patnju kojoj smo otvoreni zbog ljubavi. U ovakvim trenucima proslavljamo čudo: dvoje ljudi su pronašli jedno drugo i zajedno stvaraju novi život. Ako ljubav uistinu može prevladati smrt, u tome uspijeva samo pamćenjem i odanošću. Uspomene i pamćenje - s njima će vaše srce, makar možda slomljeno, biti ispunjeno i moći ćete do posljednjega trenutka ostati na svome borbenom položaju.*

## Nitko ne voli kada mu se govori što da napravi

Čini se očitim, a ipak: pogledajte koliko se često naši intimni razgovori svode na ukore i upute. Od roditelja neposlušne djece ponekad zatražim da prate koliki se postotak njihovih razgovora s djecom sastoji od kritika ili naredbi (naredbe su samo varijacija kritika). Najčešći je rezultat 80 do 90 posto. Ponekad se i razgovori među roditeljima svode na slične brojke, što uopće nije čudno.

Kako reagiramo kad nam netko kaže što da radimo? Najčešća reakcija je negodovanje koje prerasta u tvrdoglavu odbijanje. Bez obzira na to je li odbijanje otvoreno (»Neću to učiniti«) ili pasivno-agresivno (»Zaboravio sam«), svi postaju frustrirani. Mi nismo poslušni. Većinom smo potomci ljudi koji su se upuštali u opasna putovanja u potrazi za slobodom i samostalnošću; bili su spremni žrtvovati mnogo toga kako bi obranili te ideje.

No, mi ipak pokušavamo jedni drugima reći što trebaju raditi. Želja za kontrolom nad drugima i uvjerenje da znamo kako bi stvari *trebale* biti jače su od zdravog razuma i svijesti o tome kako ljudi reaguju na naredbe. To osobito vrijedi za roditelje. Čak i u našem društvu koje se puno bavi djecom (neki bi rekli da je opsjednuto njima) mislimo da najbolje znamo »upravljati« djecom

da ispune svoje natprosječne potencijale kao učenici, sportaši i ljudi kojima se ispunio američki san.

Često zatražim od ljudi koji su u sukobu s nekim da *suspregnu kritičke primjedbe* kako bi vidjeli hoće li to promijeniti ozračje. Nevjerojatno je koliko je taj prijedlog radikaln mnogim ljudima. Čini mi se da pomišljaju: »Ako se odreknem kritiziranja i upućivanja, nastat će kaos. Nitko neće obaviti kućanske poslove, nagomilat će se prljavo posude, nitko neće očistiti svoju sobu, kuća će se raspasti, djeca neće pisati zadaću, dobivat će slabe ocjene, nakon toga slijedi droga, trudnoća i život ispunjen kriminalom. Ne mogu dopustiti da se to dogodi!« Takvo negativno razmišljanje svodi se na ideju da je bilo kakvo popuštanje ili nadzora prvi korak prema neuspjehu, srozavanju i propasti civilizacije kakvu danas poznajemo.

Takav, u osnovi pesimističan, stav o ljudskoj prirodi nalazi se u temelju onoga što uglavnom smatramo odgovorom djece. Primjerice, »užasna druga godina« je, navodno, vrijeme kada se jaka samousredotočenost djeteta sukobljava s roditeljskom potrebom da kažu »ne«. Čini se da su napadi bijesa do kojih dolazi u takvim situacijama rani pokazatelji neminovnih adolescentskih sukoba kojima tinejdžeri pokušavaju izboriti samostalnost. Roditelji razgovaraju o razvojnim stupnjevima svoje djece i zabrinuto odmahuju glavom; njihovo ponašanje nikome ne pomaže. Kao i većina drugih stvari u životu, očekivanja im se najčešće ostvaruju.

Na sukobe između roditelja i djece može se gledati kao na okršaje u dugotrajnoj borbi za moć utemeljenoj na pogrešnoj pretpostavci da je najvažniji zadatak roditelja neprestanim uputama, pojačanim primjenom pravila i kaznama, oblikovati ponašanje svoje djece. Iako je takav pristup katkad djelotvoran, češće stvara djecu koja se svemu suprotstavljaju, a takva ostaju i kad odrastu.

Pasivni otpor posljednje je utočište nemoćnih. Radnici na pomičnoj vrpici ne mogu štrajkati, ali ipak mogu sporije raditi. Djeca, koja se zbog svog malog tijela i nedoraslosti ne mogu otvoreno suprotstaviti roditeljima, mogu pokazati da su nesretna tako što ne naprave ono što im se kaže. Loše napisane zadaće, neobavljeni kućanski zadaci, krajnja sporost, sklonost ignoriranju uputa – to su uobičajeni primjeri pasivno-agresivnog ponašanja koje izluđuje roditelje. Roditelji na to, najčešće, uporno nastavljaju s prodikama, uputama i kažnjavanjem kako bi »natjerali dijete na poslušnost«.

Često pitam roditelje misle li uistinu da je problem u tome što dijete nešto ne može shvatiti. Vjeruju li da će djetetu pomoći još jedna prodika? Ili se problem krije u tome što je roditeljski odnos s djecom ispunjen trajnim prisilama, kritiziranjem i naredbama?

Prilično se često događa da ljudi zaokupljeni pitanjima kontrole nad djecom imaju slične poteškoće i u odnosima sa supružnikom. Bračno ozračje ispunjeno je prepirkama i borbom za moć, a oba supružnika imaju osjećaj da ih nitko ne sluša. Tražim od pacijenata da zamisle situaciju u kojoj ne bi bilo kritiziranja ni naredbi. Ljudi koji su supružnicima običavali davati popise zadataka teško mogu zamisliti alternative (»On sve zaboravi napraviti!«)

Budući da su ljudi koji osuđuju druge najčešće odrasli okruženi osudama, teško im je zamisliti nekakav drugi način odnošenja prema ljudima s kojima žive. Zatražite li od njih da to ipak pokušaju, očekujete da će promijeniti duboko ukorijenjene i dugotrajne navike. Prijeko je potrebna dobra volja i svjesni napor. U odnosima koji su već dugo ispunjeni negodovanjem i neprijateljskim, obrambenim stavom teško je pronaći dobru volju. Uvijek je lakše nastaviti istim putem, na koji smo navikli, čak i ako očito nije funkcionalan.

Mnogim je ljudima pomisao da je moguće živjeti bez kritiziranja i naređivanja posve nova. Ako nekoga uspijemo nagovoriti da to ne radi, makar i nakratko, uvijek uslijedi olakšanje. Vjera u disciplinu slična je katoličkoj ideji o prvobitnom grijehu koja smatra da smo svi rođeni s grijehom na duši kojega moramo okajati - uz pomoć roditelja i crkve. Netko nas mora spasiti od naših najosnovnijih nagona. Glavni motiv pokoravanja takvim autoritetima je strah: »Cijena grijeha je smrt«. Zato fundamentalističke vjere imaju najstroži odnos prema odgoju djece. Na kocki nije samo ovozemaljski uspjeh, nego i besmrtna duša.

Bili mi religiozni ili ne, svi snio više-manje podlegli izmišljotini da su djeca prazna ploča na koju roditelji upisuju pravila. Naš je zadatak da ih naučimo svemu što im je potrebno kako bi uspjeli, bez obzira na unutarnje nagone i vanjske utjecaje koji ih pokušavaju uništiti. Mnogi se roditelji pribojavaju da nisu dorasli takvom zadatku, da neće uspjeti i da će im djeca biti izgubljena. Pokušavajući biti što boljim učiteljima, prečesto djeci prenosimo samo vlastitu tjeskobu, nesigurnost i strah od neuspjeha.

Osim što djeci trebaju pružiti sigurnost i ljubav, najvažniji je cilj roditeljstva prenijeti im osjećaj da i u nesigurnome svijetu mogu biti sretni - pružiti im nadu. To, dakako, možemo učiniti samo primjerom, a ne riječima. Ako im svojim životom možemo pokazati važnost predanosti, odlučnosti i optimizma tada smo obavili svoj posao, a knjigama o odgoju djece možemo podbočiti vrata ili naloziti vatru. Ne možemo očekivati da će dijete koje neprestano kritiziramo, maltretiramo i držimo mu predavanja imati pozitivno mišljenje o sebi i o svojoj budućnosti.

## **- Najveća prednost bolesti je u tome što vas oslobađa odgovornosti**

Dolaze mi prilično uznemireni ljudi. Nitko ne svrati na površan razgovor. Cijena psihoterapije i žig koji se pridaje svakom obliku emocionalnog poremećaja dovodi do toga da pomoć traže oni koji već jako pate. Zato se začude kad ih upitam imaju li ikakve koristi od svojih poteškoća. Navikli su se baviti vlastitim problemima i razmišljaju samo o ograničenjima koja im nameće tjeskoba ili depresija pa im ne pada na pamet da bi takvo stanje moglo imati i svojevrsnih prednosti.

Jedno od temeljnih pravila životinjske psihologije glasi: nastavit će se ponašanje koje potičemo, a nestat će ono koje ne potičemo. Majmun će u isprekidanim i nepredvidljivim razmacima neprestano povlačiti polugu, ako ga zbog toga nagrađujemo hranom. Ako mu prestanemo davati hranu, s vremenom će sve manje povlačiti polugu. Isto vrijedi i za ljude. Ponavljamo one postupke koji nam donose svojevrсну nagradu. Samo je ponekad jako teško razlučiti što sve može biti poticaj.

Od svih tereta koji nas pritišću možda je najtegniji odgovornost za sebe i za one koje volimo. Kako bi ispunili vlastita očekivanja, ljudi trpe zatupljujuću rutinu,



posao koji mrze, nezadovoljavajuće odnose. Ako nema nikakvog drugog otpusnog ventila, bolest ili nesposobnost jedan su od vrlo malog broja društveno prihvatljivih načina ublažavanja tereta odgovornosti, makar i nakratko.

Kad smo bolesni, od nas se ne očekuje da ćemo svakoga jutra ustati i suočiti se s odbojnim zadacima, nego nam kažu: »Malo se odmori«. Kod ljudi koji ne mogu sići s poludjelog vrtuljka obveza, smanjena sposobnost funkcioniranja i fizički bol ublaženi su olakšanjem koje proizlazi iz smanjenih očekivanja.

Dakako, većina ljudi ne razmišlja na taj način. Zaukupljeni su *nedostacima* bolesti i odbacuju svaku pomisao o prikivenim koristima. A ipak, osobito kad je riječ o ljudima koji zbog bolesti ne moraju ići na posao ni brinuti o ostalim odgovornostima, teško se možemo oduprijeti pomisli da bi te prednosti mogle učvrstiti i produžiti bolest.

Što je duže osoba nesposobna za rad, to je veća vjerojatnost da će bolest postati dio njezina identiteta - načina na koji razmišlja o sebi. To je prilično opasno, jer su karakteristike koje usadimo u vlastiti identitet podsvjesne i otporne na promjenu. Zadatak je terapeuta da ih osvijesti kako biste ih mogli shvatiti i razriješiti.

Psihijatrijske su dijagnoze nužno opisne. Nemamo pojma zašto su ljudi podložni krajnjoj tjeskobi. Budući da se takvo stanje javlja kod više pripadnika iste obitelji i podložno je liječenju lijekovima, možemo pretpostaviti da mu je temelj u naslijeđu i biologiji. Genetska će istraživanja nesumnjivo pojasniti konkretne kemijske mehanizme takvih stanja, ali hoće li nam reći zašto braća i sestre, pa čak i identični blizanci, osjećaju različite stupnjeve tjeskobe?

Pogreška je tradicionalne medicine što je u većini ljudi izazvala bespomoćan stav prema fizičkoj bolesti. Tako je, na račun odgovornosti samih pacijenata, povećala

ovisnost o liječnicima i uzvisila njihov položaj. Sve rasprostranjenije korištenje somatskog liječenja - antibioticima, operacijama, lijekovima koji kontroliraju stanja poput dijabetesa, povišenog krvnog tlaka i različitih hormonalnih poteškoća - probudilo je osjećaj da je liječenje nešto što nam se događa, a ne nešto u čemu možemo aktivno sudjelovati. Takav je stav naveo fizički bolesne ljude na pasivnost. Isto tako, u proteklih pedesetak godina otkriveni su lijekovi djelotvorni u liječenju tjeskobe, depresije i psihotičnih bolesti, što u oboljelima izazva očekivanje da je tableta posve dovoljna za ublažavanje patnji.

Iako lijekovi svakako imaju svoje mjesto u liječenju mnogih emocionalnih poremećaja, time nije smanjena važnost psihoterapije koja ljudima pomaže da promijene osjećaje i ponašanje. Terapija, kao produženi obrazovni proces, pomaže ljudima da ostvare dobre namjere i promijene ponašanje. Suštinska poruka terapije - da je svaka osoba u beskonačnoj potrazi za srećom odgovorna za vlastite odluke - moćan je instrument preobrazbe.

# Plašimo se pogrešnih stvari

Živimo u društvu koje potiče strahove. Reklame bude tjeskobu zbog onoga što imamo, zbog vlastitoga izgleda i seksualne privlačnosti. Nezadovoljan kupac skloniji je kupnji. Slično tome, urednici televizijskih vijesti pokušavaju nam privući pozornost plašeći nas pričama o nasilnim zločinima, prirodnim katastrofama, opasnim vremenskim uvjetima i zagađenju okoline. »Je li vam voda dobra za piće? Detaljnije u vijestima u jedanaest«.

Definira nas i ono zbog čega smo zabrinuti. Život je prepun nesigurnosti i neočekivanih katastrofa. Zato je lako opravdati gotovo svaki oblik tjeskobe. Popis strahova koje osjećamo dug je i raznolik, a posljedica je informacija kojima nas bombardiraju.

Ionako tjeskobni ljudi osobito su skloni specifičnim strahovima. Najozbiljniji oblik straha je fobija. Neki se ljudi plaše otići u dućan, ući u dizalo, voziti automobil, prijeći most. I ne pomišljaju na let zrakoplovom. Sve su to uobičajene fobije, neracionalni strahovi koji onemogućuju normalno funkcioniranje. Onima čiji strahovi manje utječu na svakodnevni život, iako nisu nimalo racionalniji, takvi ljudi izgledaju poput zarobljenika. Reakcija na terorističke napade iz 2001. godine jasno pokazuje kako duboke posljedice može imati kolektivni strah. Veliki je broj ljudi prodao dionice zrakoplovnih tvrtki i prestao letjeti. Tvrtke su bankrotirale. Nakon toga je zavladao strah od antraksa; ljudi su se počeli plašiti poštanskih

pošiljki i rasprodane su sve zalihe gas-maski. Domovi hrabrih ljudi izgledali su kao utočište za tjeskobne.

Godine 2002. nastala je prava panika kad je područje Washingtona D.C. tri tjedna bilo izloženo nepredvidljivim napadima snajpera; ljudi su posve promijenili način života, škole su otkazale sve izlete, a djeca su ostajala kod kuće. Najčešće su se čule ovakve izjave: »Ako mjerama opreza možemo spasiti makar i jedan život, vrijedi ih poduzeti«. Nitko nije istaknuo da više nikada ne bismo smjeli izaći iz kuće, ako se dosljedno pridržavamo takve filozofije.

I u mirnim razdobljima ljudi osjećaju strah; plaše se da ne postanu žrtvom zločina. Naoružavamo se protiv zamišljenih uljeza i zanemarujemo stvarnost: pripadnici obitelji najvjerojatnije su žrtve oružja koje smo kupili. U međuvremenu, stvarne opasnosti našoj dobrobiti - pušenje, prejedanje, društvena nepravda i ljudi koje biraмо na određene dužnosti, kao i činjenica što ne vežemo pojaseve u automobilu - nisu osobit izvor tjeskobe.

Upravo kao što fobije služe za odvrćanje pozornosti od važnijih i težih strahova - primjerice, osamljenosti - možda istu funkciju u životu nacije ima i ono što u nama izaziva kolektivni strah. Ako razmišljamo o SARS-u, kraljem ludilu, pčelama-ubojicama ili noćnim provalnicima, nećemo toliko razmišljati o uništavanju okoliša ili o smanjenju građanskih sloboda; čini nam se da su ti problemi izvan naše moći djelovanja. Izgleda da čak ni rat ne izaziva jaku tjeskobu kod ljudi, osim kad je riječ o obiteljima čiji su članovi u opasnosti.

Međusobne ljudske odnose karakterizira nepovjerenje. Nemamo osjećaj zajedničke sudbine, a ne prihvaćamo ni kapitalističku ideju o zajedničkom napretku, nego se ponašamo kao da je život natjecanje u kojemu možemo pobijediti samo na račun drugih. Živimo u strahu od

sudske parnice. Svjestan sam da mi je u slučaju »lošeg ishoda terapije« svaki pacijent s kojim razgovaram potencijalni tužitelj. U drugim je granama medicine - porodništvu, kirurgiji ili na odjelima hitne pomoći - vjerojatnost pogreške i njezinih posljedica mnogo veća, a premije osiguravajućih društava za pogreške u praksi toliko su visoke da neki liječnici napuštaju profesiju.

Što bi se dogodilo kada bismo promijenili pravni sustav i odštetu koju smo dosad dosuđivali onima koji su pretrpjeli štetu zbog pogreške drugih ograničili isključivo na ekonomsku štetu? Ako smo smatrali da je prijeko potrebno kazniti korporacije zbog nečuvanog nemara, taj se novac ne bi morao isplaćivati žrtvama ili njihovim odvjetnicima, nego bi se ulagao u »fond za nesreće«; isplaćivao bi se ljudima suočenima s iznimno velikim troškovima za koje nitko nije kriv (primjerice, roditeljima čija su se djeca rodila s teškim oštećenjima, žrtvama zločina ili prirodnih katastrofa). To bi, u svakom slučaju, bilo poštenije i suosjećajnije nego što je sada, kada se obogaćuje samo nekoliko pobjednika u sudskoj lutriji.

Takav bi nam sustav učvrstio uvjerenje da smo svi zajedno na udaru neminovnih okolnosti i životnih opasnosti. Bio bi pravedniji, jer iako možemo nadoknaditi ekonomski gubitak, novcem ne možemo (ili ne bismo smjeli) nadoknaditi pojedinačnu patnju koja je naša zajednička sudbina.

Bombardiraju nas slike onih koji su uspjeli gotovo bez ikakva truda ili sposobnosti: djeca sa zakladama, pobjednici na lutriji, sudionici *reality showa*, netaalentirani zabaavljači. Prirodno je da nam takve emisije iskrivljuju osjećaj za trajne vrijednosti: naš nam se život i odnosi u usporedbi s njihovima čine dosadnima.

Ako su nam kulturološki prikazi pogrešni, ni političko vodstvo nije puno bolje. Razina inteligencije i čestitosti onih koje smo izabrali općenito je slaba. Zapravo,

ponekad se čini da je naš politički sustav osmišljen za one čiji su narcizam i glad za moći jači od brige za dobrobit sugrađana.

Umjesto da se plašimo tih stvarnih prijetnji koje nam ugrožavaju dobrobit, lako nas je uvjeriti da se najveća opasnost krije u nekoj stranoj zemlji čiji nam stanovnici žele zlo. Političari gotovo previše jednostavno manipuliraju našim strahovima i navode nas da povjerujemo u vojna rješenja ljudskih problema. Poput stolara kome je čekić jedino oruđe, čini nam se da svaki problem možemo riješiti zabijanjem čavla.

Iako je neugodan, strah nam pomaže da se prilagodimo situaciji ako nas navede da se zaštitimo od zla. Da bismo u tome uspjeli, moramo realno identificirati opasnost. Potrebna nam je točna informacija koju moramo pretvoriti u korisno znanje. Ako nas zavaravaju oni čijim informacijama vjerujemo (vlada) ili ako izvor informacija ima koristi od našega straha (mediji koji prenose vijesti), tada nije ni čudno što brinemo o neznatnoj opasnosti, primjerice zaražena pošta, a zanemarujemo stvarni rizik izazvan globalnim zatopljenjem.

Isto se događa i u osobnom životu. Strah i želja suprotne su strane iste medalje. Većim dijelom naših postupaka upravlja strah od neuspjeha. Najjednostavniji je primjer trčanje za materijalnim blagom. Bogatstvo je motor koji upravlja nacionalnim gospodarstvom i način »bilježenja uspjeha«. No, većina ljudi u tome ne pronalazi smisao; prikupljanje materijalnih dobara odvlači nas od aktivnosti i ljudi koji nam pružaju trajniju ugodu i zadovoljstvo. Ako je istina da na samrtničkoj postelji nitko ne žali što nije više vremena proveo u uredu, što nam to govori o preraspodjeli našeg svakodnevnog vremena?

Većim dijelom naših postupaka upravlja kombinacija pohlepe i natjecanja. Uspješni je poduzetnik model

američke priče o uspjehu. Donald Trump je kulturološka ikona. Poslovni uspjeh kao da potvrđuje Danvinovo načelo o opstanku najposobnijih. Kvaliteta ili korisnost posla beznačajne su u usporedbi s bogatstvom koje donosi.

Strah je učinkovit u kratkoročnom smislu, ali ne vodi do stvarne promjene. Kao motiv promjene ponašanja, zanemaruje činjenicu da postoje i snažnije želje od potrage za srećom i borbe za ostvarenjem samopoštovanja. Ako uspijemo pronaći sredstva da ljude pokrenemo u drugome smjeru, prema boljem poslu, obrazovanju, prilici za poboljšanje života i prema osjećaju poštenja, zavodljivo i kratkotrajno blaženstvo koje pružaju droge izgubit će privlačnost. Kažnjavanje narkomana nije donijelo nikakve koristi. Jedinu mogućnost pobjede u borbi između prolaznih užitaka i trajnog zadovoljstva donosi smanjivanje potrebe za drogama pružanjem liječenja i društvenih aktivnosti koje ublažavaju osjećaj beznađa.

Sve strahove potiče spoznaja o vlastitoj ranjivosti, o izloženosti slučajnim nesrećama te sigurnost smrtnosti. Uspijemo li u nekom religijskom uvjerenju pronaći utjehu i smisao, tim bolje. No, čak i skeptici mogu naučiti kako uživati u trenucima zadovoljstva koje nam pruža naš kratkotrajni život. To nije nijekanje stvarnosti, nego hrabrost. Hrabrost je i kada ne dopustimo da nam strah od budućnosti ili žaljenje za prošlošću potamni radost sadašnjeg trenutka.

# Roditelji samo djelomično mogu utjecati na ponašanje djece, ali ga mogu pokvariti

Na koledžu kojega je pohađala moja kći bio je običaj da se u studentskim novinama, uz kratke komentare roditelja, objavi članak popraćen dječjim slikama diplomanata. Poruka svih napisa ukratko je govorila: »Jako smo ponosni na tebe«. Prirodno je u takvom trenutku osjećati ponos, ali imao sam osjećaj da u ponosu postoji i tračak roditeljskog samozadovoljstva zbog očito dobro obavljena posla. Uspjeh svoje djece djelomično pripisujemo i sebi.

To me je pogodilo, jer u svome poslu vidim i drugu stranu medalje: dolaze mi roditelji čija djeca *nisu* uspjela, koja se drogiraju, imaju nevolja sa zakonom ili su na neki drugi način nesretna. Roditelji su im opsjednuti krivnjom (»U čemu smo pogriješili?«). Patnje njihove djece bacaju nepovoljno svjetlo na njihov odgoj. Rijetko kada možete vidjeti naljepnicu na kojoj piše **MOJE JE DIJETE NA REHABILITACIJI**.

Narcisistički je mit pomisao da smo isključivo ili prvenstveno odgovorni za uspjeh i neuspjeh svoje djece. Dakako, roditelji koji zlostavljaju djecu - fizički, psihološki ili seksualno - mogu im nanijeti ozbiljnu i trajnu štetu. Međutim, nije točno da su roditelji koji ispunjavaju svoju obvezu,

koji vole djecu i pružaju im stabilan i siguran dom, odgovorni za ishod njihovog ponašanja.

Kad djeca porastu i postanu samostalna, njihov je uspjeh ili neuspjeh prvenstveno rezultat njihovih odluka, dobrih ili loših, koje sami donose o svome životu. Roditelji im mogu pokušati prenijeti vrijednosti i način ponašanja koji su njima važni, ali stvarnu poruku o tome u što vjerujemo djeci prenosi samo naše ponašanje. Sami odlučuju hoće li te vrijednosti integrirati u svoj život.

Djeca odmah osjete licemjerstvo. Tome svjedoči i trajna popularnost knjige *Lovac u žitu* (The Catcher in the Rye) među tinejdžerima. Ako postoji veliki nesklad između naših riječi i postupaka, djeca to zamjećuju i postaju cinična, ali kao neovisna ljudska bića sami odlučuju hoće li ono što su vidjeli i naučili u djetinjstvu integrirati u vlastiti život.

Tjeskoba je zarazna. Djeca osjećaju roditeljsku tjeskobu i ona utječe na njih još u ranom djetinjstvu, kada ne znaju izraziti iskustva i osjećaje koje naslućuju u ljudima oko sebe. Većini je roditelja teško uklopiti malo dijete u vlastiti život i ispunjeni su nesigurnošću. Prirodno je što brinu o svojim postupcima. Nisu svi izvori informacija i pomoć koju mogu dobiti iste kvalitete. Njihovi roditelji im možda mogu, a možda i ne mogu pomoći, a mnoštvo knjiga o roditeljstvu nerijetko sadrži proturječne savjete (primjerice, vječite rasprave o tome trebali li podići dijete kada zaplače ili ne).

Stručnjaci se gotovo uopće ne slažu po pitanju »discipline« i ta tema, poput većine ljudskih suštinskih uvjerenja, posjeduje i politički prizvuk. Konzervativna se metoda temelji na pretpostavci da su djeca po prirodi usredotočena na sebe i treba ih »socijalizirati« uz pomoć čvrstih ograničenja praćenih kaznama za prijestupe. Smatra se da je odgoj djeteta beskonačna borba za moć u kojoj moraju

pobijediti roditelji i da je u tome cilju posve dopušteno koristiti se većom psihološkom i fizičkom snagom.

Većina se savjeta svodi na upute o pristojnom ponašanju i poslušnosti - što znači da roditelji takvom disciplinom mogu spriječiti prirodnu dječju sklonost ometanju odraslih članova obitelji u njihovoj nerazumnoj i neodgovornoj potrazi za zadovoljstvima. Takav je stav, dakako, izraz fundamentalističke ideje o grešnom čovječanstvu koje u pokornosti drže samo stroga, nametnuta pravila i zabrane (Deset Zapovijedi).

Ima i drugačijih pristupa te roditelji mogu odabran blaži i optimističniji: ako im pružite ljubav i potporu, djeca većinom rastu sretno i postaju sposobni odrasli ljudi, bez obzira na odgojnu teoriju koju su primjenjivali roditelji. Opušteniji pristup pokušava postaviti razumna ograničenja dječjem ponašanju pa izaziva manje sukoba i ogorčenja. U takvim odnosima vlada duh spoznaje da uspjeh roditeljstva ne ovisi o tome jesu li roditelji uvijek u pravu i znaju li najbolje što je dobro. Najvažnije je od svega ne tući djecu, jer tjelesno kažnjavanje izaziva samo strah i nasilje.

Tijekom godina sam zamijetio da je djecu moguće uspješno odgojiti u okviru različitih vrsta pristupa, od autoritativnog do blagog. Važno je da se djeca osjećaju voljenima i da ih roditelji poštuju. Najvažnije je da roditelji postavljaju granice, osobito kad je riječ o sigurnosti i agresiji. Istodobno, najmučniji sukobi u obitelji koji uništavaju i posljednji tračak radosti i vode u razornu borbu za moć, proizlaze iz opsesivne roditeljske potrebe za kontrolom i tjeskobnog osjećaja da samo oni stoje između djece i kriminala. Ako su roditelji previše zaokupljeni nevažnim pitanjima, kao što su prehrana i urednost dječje sobe, tu su izvori beskonačnih sukoba.

Svi koji ponekad čekaju u zračnoj luci svjesni su loših strana odgoja u kojemu roditelji pretjerano ugađaju

neukrotivoj djeci. Postavlja se pitanje: kako usaditi poštovanje prema pravima drugih ljudi, ne pokušavajući besmisleno nametati autoritet utemeljen na strahu, koji u konačnici izaziva negodovanje i pasivno-agresivni otpor.

Kao i u mnogim drugim stvarima, opasnost se krije u krajnostima. Spektar odgojnih mjera koji obuhvaća autoritativne i blage oblike discipline zapravo više nalikuje začaranom krugu; djeca odgojena u domovima u kojima su roditelji provodili strogi nadzor kasnije nisu sposobna sama sebi postavljati granice, jer su iskusila samo stroga vanjska pravila. Suprotno tome, u obiteljima u kojima ima vrlo malo ograničenja djeca ne mogu naučiti ono što im je prijeko potrebno da bi živjela u slozi s drugim ljudima.

Najvažniji je roditeljski zadatak, osim što se svakoga dana brinu o fizičkoj i emocionalnoj dobrobiti djece, prenijeti im poruku da je svijet nesavršeno mjesto u kojemu ipak možemo biti sretni. To se ostvaruje samo primjerom. U usporedbi s našim ponašanjem, riječi gube snagu.

»Što mogu napraviti da bi mi djeca bila uspješna?«, pitaju me roditelji koji su čvrsto uvjereni da imaju najvažniju ulogu u oblikovanju dječje budućnosti. Iznenađeno se kad čuju moj odgovor: »Ne baš mnogo, ali biste možda mogli prekinuti svađe. Ne pokušavajte kontrolirati svaku odluku svoga djeteta. To bi vam svima moglo pomoći da trenutačno budete sretniji«.

Histerija koja prati priče o otmicama djece pokazuje na koji način roditelji djeci usađuju svoje najgore strahove. Iako nepoznati ljudi u ovoj zemlji godišnje otimaju manje od 200 djece, publicitet koji se pridaje tim vijestima navodi roditelje da se u gomilama pojavljuju na sastancima gdje se govori o »dječjoj sigurnosti«. U takvim se prigodama djeci najčešće uzimaju otisci prstiju i fotografira ih se. Ako djeca upitaju zašto se to radi, roditelji moraju biti iskreni: »Da bismo te mogli identificirati ako

te netko otme«. Mislite li da djeca ne osjećaju naš strah? Istodobno, svake godine u automobilskim nesrećama pogine 3400 djece, a 5000 od slučajnog aktiviranja vatrenog oružja.

Bolno je upoznati se s pesimističnom mladom osobom. Još je u ranom djetinjstvu zaključila da postoje vrlo slabe šanse za sreću. Gdje li je to samo naučila? Najčešće ne iz novina.

Ako ljudi požele obraniti svoje cinično stajalište, dokaže nalaze posvuda. Promotrimo li svoj život i svijet oko nas, nije teško poduprijeti uvjerenje da je sve naopako. Loše su vijesti same po sebi zanimljivije od dobrih i zato smo svakoga dana zatrpani pričama o tragedijama, kaosu i strahotama izopačenosti za koje su ljudi sposobni. Ponekad se čudim što *siri* nismo ozbiljno depresivni (a ne samo petnaest do dvadeset posto stanovništva).

Kako bi itko mogao biti sretan u takvome svijetu? Neki ljudi pokušavaju nijekati činjenice, ali se tajna krije u selektivnoj pozornosti. Odlučimo li pozornost i energiju usredotočiti na one stvari i ljude koji nam donose užitak i zadovoljstvo, mogli bismo biti jako sretni i u svijetu prepunom nesreće. Činjenica što makar i nakratko možemo uživati u životu, iako smo okruženi dokazima njegove kratkoće i potencijalnih katastrofa, prava je čarolija.

Ako uspijevamo u tome, ako smo sretni jedni s drugima, tada svojoj djeci pružamo najbolji primjer. Dakaako, koristan je i smisao za šalu.

# **-Jedini je pravi raj onaj koji smo izgubili**

Nostalgija za idealiziranom prošalošću je uobičajena i najčešće bezazlena. Međutim, uspomene mogu otežati pomirenje sa sadašnjoošću. Kada ljudi čeznutljivo govore o onome što je bilo, to je gotovo uvijek u kontekstu onoga što se sada događa i odražava svojevrsnu turobnošću u pogledu budućnosti.

U našim je uspomename sve bilo jeftinije, zločini rjeđi, ljudi otvoreniji i dostojniji povjerenja, odnosi trajniji, obitelji bliskije, djeca su imala više poštovanja, a glazba je bila kvalitetnija. Moji su roditelji preživjeli veliku depresiju. Tridesetih godina 20. stoljeća izgubili su ušteđevinu u banci koja je bankrotirala i živjeli su od danas do sutra. Pa ipak, kada su postali stariji, čak je i to iskustvo dobilo romantične nijanse: prisjećali su se kako su si susjedi međusobno pomagali u zajedničkoj nevolji, uspoređujući to sa sebičnošću koju su uočavali posvuda oko sebe u suvremenom svijetu.

U dalekoj prošlosti stvari, zapravo, nisu bolje stajale. I tada su ratovi i genocid bili uobičajeni kao i danas. Djeca su stalno umirala od zaraznih bolesti. Bilo je zločina i siromaštva. Općenito govoreći, ni u jednom dužem povijesnom razdoblju ljudi nisu bili bolji nego u nekom drugom.

Kad se pokušavamo pomiriti s prošalošću, svoj život sagledavamo kao proces neprestanog gubitka iluzija.



Čeznemo za sigurnošću koju su nam pružale utješne mladenačke iluzije. Sjećamo se zanosa prve ljubavi; žalimo zbog poteškoća koje smo izazvali vlastitim pogreškama, žalimo što smo ugrozili vlastitu čestitost, žalimo za propuštenim. Kad nam oslabe i duh i tijelo, teže nam je podnijeti nagomilani teret nesavršenoga života. Čežnja za prošlošću potaknuta je selektivnim uspomena na doba kad smo bili mladi.

Prije nekoliko godina prisustvovao sam pogrebu kolege. Bio je krasan čovjek, brižan prema drugima i dobar liječnik. Jedan od govornika prisjećao se njegova »čudesnog smisla za šalu«. Okrenuo sam se prijatelju koji je sjedio pokraj mene i upitao: »Zar je John imao smisla za šalu?« Ako ga je i imao, nisam ga zamijetio tijekom naše ga poznanstva i pitao sam se je li tu poželjnu karakteristiku moguće dobiti posthumno, kao što mrtvi vojnik dobiva medalju za hrabrost.

Kad god prisustvujem pogrebu nekoga koga sam dobro poznao, divim se slici te osobe koju ocrtavaju govornici. Nesavršena osobnost povlači se pred idealiziranim opisima koji obitelji žele pružiti utjehu, ali premisliti osobu, zapravo, pretvaraju u sveca. Ako nekoga volimo bez obzira na to što nije bio savršen, ili baš zbog toga, znači da ga moramo dobro poznavati i oprostiti mu, a to su dva iznimno važna pokazatelja emocionalne zrelosti. Što je još važnije, ako smo sposobni prihvatiti i oprostiti pogreške drugima, možda smo sposobni isto to napraviti i kad je riječ o nama.

Ljudi smo upravo zbog svojih pogrešaka i nesigurnosti. Izazov s kojim se stalno suočavamo nije traženje savršenosti u sebi i drugima, nego otkriti kako možemo biti sretni u nesavršenome svijetu. Držimo li se idealizirane vizije prošlosti koja u nama stvara nezadovoljstvo sadašnjosti, teže ćemo u tome uspjeti.

Za razliku od stava većine ljudi, uspomene nisu točan prikaz prošlih iskustava. Prije bismo mogli reći da su priča koju sami sebi pričamo o prošlosti, prilično iskrivljena, prepuna maštarija i neispunjenih snova. Svatko tko je prisustvovao obljetnici mature ili diplomiranja može posvjedočiti da je pamćenje selektivno i nestalno. Kako se možemo na različit način prisjećati istih događaja? Odgovor, dakako, glasi: na ono čega se i kako sjećamo djeluje smisao kojega su ti događaji imali za nas, a uz to se trudimo od svoga života sastaviti smislenu priču koja odražava ono što mislimo o sebi i način na koji smo postali takvima kakvi jesmo, ili kakvi bismo željeli biti.

Prisjećajući se svoga djetinjstva, ljudi se u razgovoru s braćom i sestrama često čude različitosti priča. Čak i oni koje su isti roditelji odgajali u istoj kući često imaju vrlo različite uspomene. Jedno se dijete sjeća zlostavljanja, a drugo ga poriče. Različitost uspomena može izazvati frustraciju i negodovanje, ali proizlazi iz činjenice da u sadašnjosti ljudi sebe vide na drugačiji način i zato imaju različite priče o dosadašnjem životu.

Nismo skloni preispitivanju osobne mitologije. Ona obuhvaća oca koji često nije bio kod kuće ili je zlostavljao djecu, majku sklonu kontroli, bračne razmirice i rastavu. Usvojili smo stav da nam sudbinu oblikuju iskustva iz djetinjstva. Na jednom plakatu prikazana je malobrojna publika u gledalištu s natpisom u pozadini »Odrasli smo u normalnim obiteljima«.

Ljudi mi govore i o idealiziranom djetinjstvu koje zvuči poput bajke. U takvim verzijama prošlosti roditelji su bili prepuni ljubavi i pažnje; jedva da su jedno drugome ili djeci ikada rekli grubu riječ. Ako izrazim profesionalni skepticizam, često negoduju, kao da im pokušavam ukrasti nešto dragocjeno.

Zbog mtimnih veza koje su loše završile, mnogi ljudi su oprezni i prepuni nepovjerenja; nisu skloni ponovno riskirati patnju. Možda su još razornije uspomene na osobu koja više nije živa. Sa čežnjom i žaljenjem često se prisjećamo osobe koju uspoređujemo sa svima ostalima. Možda je riječ o roditelju, prvoj ljubavi ili prijatelju. Selektivno im pamćenje, koje više ne možemo testirati u svakodnevnom kontaktu, pridaje savršene osobine. Takvi ljudi prebivaju u nekoj vrsti sna s kojim se živi ne mogu natjecati.

Čeznemo li za prošlim rajem teže nam je u sadašnjosti pronaći zadovoljstvo i smisao. Ljudima koji nas okružuju i koji nisu sudjelovali u zlatnoj mladosti nostalgija za prošlošću govori da je njihov svijet lošiji od našega i da postaje sve gori. U razdoblju kad nas počinje napuštati snaga i kad su nam sve potrebniji blagost i pažnja drugih, takva je poruka uistinu pogrešna.

Starije ljude mladi nerijetko promatraju s osjećajem obveze, oholosti i straha. Pitaju se: zar samo to mogu očekivati od budućnosti? Hoću li se i ja neprestano žaliti zbog tjelesnih tegoba i ponavljati priče o nekom ranijem, boljem razdoblju? Ionako nam je teško pomiriti se s vlastitom smrtnošću, a još je teže ako nas zahvati depresija, redoviti pratilac starosti. »Dobra je vijest da se očekivana životna dob produžuje; loša je vijest da te dodatne godine dobivamo tek na kraju života«.

Tko se nije iznenadio susrevši osobu iz svoje prošlosti, shvativši da su, u odnosu na sadašnju stvarnost, uspomene iskrivljene? Skloni smo zamišljati da se to događa samo zato što se ljudi s vremenom mijenjaju. Posjetimo li dom iz djetinjstva, zaprepastimo se: izgleda nam puno manji. No, zapravo, mi smo porasli.

Kad je Russell Baker prvi puta izdavaču predao knjigu o svojim uspomena, *Odrastanje* (Growing Up), izdavač ju je odbio, jer mu nije bila zanimljiva. Tada je Baker

rekao supruzi: »Sada idem u radnu sobu i izmislit ću priču o svome životu«. Nakon toga je napisao uspješnicu - a bila je jednako istinita kao i izvorna verzija. Svatko od nas podjednako ležerno tumači vlastitu prošlost. Možemo idealizirati ili umanjiti vrijednost likova u svojoj životnoj priči. Obje su alternative odrazi trenutačne potrebe da sebe vidimo na određen način i spoznaje da smo u stanju opisati i tužnu i radosnu prošlost.

Ako prošlost ne uspijevamo vidjeti posve jasno, mogli bismo priznati da romantiziranje prošlosti samo potkopava sadašnjost. Ako u zreloj dobi shvatimo da postoje male šanse za postizanje ovozemaljskog savršenstva ili posvećenije sreće, možemo prihvatiti tu činjenicu i uživati u onome što smo ostvarili. Ili možemo čeznuti za jednostavnijim vremenima, kad je sve izgledalo moguće i kad je nada bila jača od našega ograničenog iskustva. Čeznemo za povratkom bezazlenog optimizma čak i kada nas teško pritišću ograničenost vremena i mogućnosti.

Progone nas putovi kojima nismo krenuli, osobito propuštene prilike za ostvarenje savršene ljubavi. Tijelo nas u starosti izdaje, a stavovi mogu prerasti u krute predrasude. Iz takve nezavidne perspektive osvrćemo se na rajске poljane mladosti, kad smo vjerovali da će nam budućnost biti ispunjena ostvarenim mogućnostima. Želimo vratiti takvo stanje. Zbunjuje nas to što nam uspomene dodatno zagorčavaju sadašnjost.

Kako bismo, dakle, u sebi mogli ponovno probuditi nadu dok nam se zapadno obzorje života sve više približava? Možemo se prepustiti religiji koja nam obećava besmrtnost i ponovni sastanak s onima koje smo izgubili. Možemo prihvatiti oskudan agnosticizam i predati se nepoznatom, pokušavajući uočiti nekakvo značenje u neumornim ritmovima postojanja: u životu i smrti, snu i očajanju te u bolnoj misteriji neuslišanih molitvi.

# Od svih oblika hrabrosti smijeh je najbolja terapija

Uza sve dužno poštovanje prema pojmu ambivalentnosti, ljudima je teško istodobno gajiti dvije emocije. Primjerice, jedna od standardnih biheviorističkih metoda smanjenja tjeskobe je opuštanje mišića. Ako tjeskobnim ljudima kažete da opuste mišiće, tom se metodom mogu poslužiti kad se nađu u situacijama koje redovito izazivaju znojenje, ubrzano lupanje srca, naglo disanje i osjećaj propasti, što su standardni elementi napada panike.

Ako depresivne ljude upitate kad su se posljednji put glasno nasmijali, puno ćete toga saznati. Još je korisnije od članova obitelji zatražiti da se prisjete kada se pacijent posljednji put zabavljao. Najčešći odgovori obuhvaćaju razdoblja od nekoliko mjeseci do nekoliko godina.

I što onda? Zašto je smijeh tako važan u našem životu? Duhovitost neki smatraju manjom smetnjom u okviru ozbiljnog života, a ne važnim sastojkom i pokazateljem sreće. Ako pitate ljude, čak i depresivne, imaju li smisla za šalu, gotovo će svi odgovoriti potvrdno. (Osim toga, svi o sebi mislimo da smo dobri vozači, usprkos brojnim dokazima koji pokazuju da to i nije istina.) Učini li mi se da je neki pacijent osobito tmuran, iako tvrdi da ima smisla za šalu, ponekad ga zamolim da mi ispriča vic. Svjestan sam da to nije osobito fer, budući da neki moji

pacijenti nisu sposobni usredotočiti se i pamtiti ono što ih je nekada zabavljalo. Mnogi se zbune. Zato ja njima ispričam vic, kao što je ovaj, trenutačno »najbolji vic na svijetu« prema glasovanju posjetilaca jedne britanske web stranice:

*Dva lovca iz New Jerseya lutaju šumom. Iznenada jedan od njih prestane disati i sruši se. Drugi izvadi mobitel i nazove hitnu. »Prijatelj mi je umro!« kaže dežurnoj liječnici. »Samo polako, pomoći ću vam. Najprije morate biti sigurni je li mrtav«. Nastupi tišina. Zatim se začuje pucanj. Muškarac se ponovno javi: »OK. A što sada?«*

Reakcije su različite. Mnogi su ljudi zaboravili da postoje smiješne stvari i ne mogu osjetiti iznenađenje, koje je suština duhovitosti. Drugi jednostavno ne mogu prihvatiti ideju da bi ih psihijatar mogao zabavljati. Onima koji su smrtno ozbiljni ponekad zadam domaći rad: sljedeći put moraju mi ispričati vic.

To se može činiti beznačajnim u odnosu na tegobna pitanja očajanja i tjeskobe zbog kojih ljudi dolaze na terapiju. No, duhovitost ima veliku moć u našem životu, jer je smijeh jedna od dvije karakteristike koje nas razlikuju od drugih životinja. Druga je, koliko znamo, sposobnost razmišljanja o vlastitoj smrti. Između te dvije isključivo ljudske karakteristike postoji povezanost koja vodi u samu srž najvećeg životnog paradoksa: *suočeni s vlastitom smrtnošću, ipak možemo biti sretni*. To nam ne omogućuje samo ono što nazivamo »zdravim nijekanjem«. Sveukupan je humor na neki način usmjeren na ljudsko stanje. Smijemo li se sebi, priznajemo krajnju uzaludnost svih svojih napora da zaustavimo razaranje koje donosi vrijeme. Poput lovca iz New Jerseva, nad nama vladaju sile koje ne uspijevamo kontrolirati, a jedna je od njih i naša vlastita glupost. Ali, ipak ne odustajemo.

Potpuno proživljavati tugu i besmislenost, koji se u životu često pojavljuju, a istodobno pronalaziti razloge zbog kojih i dalje živimo, čin je hrabrosti koju potiče naša sposobnost za ljubav i smijeh. Kako bismo mogli podnositi nesigurnost koju osjećamo suočeni s ozbiljnim egzistencijalnim pitanjima, nadasve moramo njegovati sposobnost uživanja u lijepim trenucima. Zato je sveukupni humor zapravo »izrugivanje pod vješalima«, smijeh licem u lice sa smrću.

Mnogo je dokaza o ljekovitosti smijeha. Norman Cousins je opisao vlastito iskustvo iscjeljenja od teške, nedijagnosticirane bolesti: to je postigao gotovo isključivo filmovima braće Marx. Logično je što unutarne kemijske promjene izazvane smijehom imaju ljekovit učinak. Smijeh spada u kategoriju optimističkog, iscjeljujućeg stava koji dokazano liječi. Međuodnos uma i tijela nalazi se u jezgri svake teorije o utjecaju razmišljanja i osjećaja na oporavak. Puno prije nastanka moderne medicine, vjerski su iscjelitelji različitih pripadnosti poticali ljude da se protiv bolesti bore stavovima. Nema nikakve dvojbe u učinkovitost takvoga pristupa. Ljudi i danas putuju u Lourdes, a hrpa štaka i invalidskih kolica na ulazu u pećinu svjedoči o moći vjere.

No, ondje ipak nema umjetnih udova. I »čudo« ima granica. Čini se da dolazi do svojevrsnog ubrzanog iscjeljenja koje se temelji na uvjerenju oboljelih da će ih Bog ozdraviti. Rezultati su najčešće čudesni.

I humor je oblik zajedništva i međuljudskog odnosa. Zajednički smijeh potvrđuje da smo svi zajedno u istom čamcu. Okruženi smo morem, nije sigurno hoće li nas netko spasiti, a iluzorna je svaka pomisao o kontroli nad vlastitim stanjem. Zato zajedno plovimo dalje.

Nedavno su me posjetili pacijent i njegova supruga. »Više se uopće ne smije«, požalila se žena. Muškarac se

složio: »Izgubio sam smisao za šalu«. Nedavno su bili na izletu i žena je izgubila novčanik i kreditne kartice. »To se dogodilo i mojoj supruzi«, rekao sam. »Netko joj je ukrao kartice. No, još nismo prijavili krađu, jer lopov vjerojatno troši manje od nje«. Muškarac se nasmijao. No, moja se supruga nije nasmijala kad sam joj ispričao tu priču.

Pesimisti su, poput hipohondara, u dugoročnom smislu potpuno u pravu. Oдавde se nitko ne može izvući živ. No pesimizam, kao i svaki drugi ljudski stav, sadrži i mnoštvo samoispunjavajućih proročanstava. Ako se drugim ljudima približimo sa sumnjom ili neprijateljskim namjerama, vjerojatno će i oni reagirati na sličan način, ispunjavajući naša očekivanja. Na svu sreću, vrijedi i obrnuto. Kao i u svakom drugom pravilu, i ovo ima iznimaka, a ljudi koje susrećemo ne dijele uvijek naše stavove. Ako nas vječni optimizam ne može zaštititi od povremenih razočaranja, trajni je pesimizam bliski rođak očajanja.

Upoznajući nekoga, najčešće se osmjehnemo. Osmijehom ne prenosimo samo prijateljske osjećaje, nego pokazujemo da smo dobro raspoloženi i da se u suštini ljudskoga stanja krije šala: *stvari su možda katastrofalno loše, ali zato ne moraju biti ozbiljne.*

## Mentalno zdravlje podrazumijeva slobodu izbora

Važna karakteristika svih emocionalnih poremećaja jest svojevrсно ograničenje. Ljudi koji pate od depresije, tjeskobe, bipolarnе bolesti ili shizofrenije ne mogu slobodno funkcionirati u svijetu i moraju se prilagoditi kako bi lakše podnijeli nedostatke izazvane bolešću.

U depresiji nas gubitak energije, nesposobnost koncentracije i tužno raspoloženje navode da se povlačimo od drugih ljudi i od aktivnosti koje su nas radovalе. Radna sposobnost nam je smanjena, a u najgorim oblicima bolesti posve gubimo volju za životom. Slično tome, jaka nas tjeskoba najčešće navodi da izbjegavamo društvo kako bismo ublažili zabrinutost i nervozu koje nas opsjedaju. U slučaju težih mentalnih oboljenja, kao što su manična depresija ili shizofrenija, gubimo dodir sa stvarnošću i ne možemo slobodno komunicirati sa svijetom.

Sva stanja koja sam spomenuo imaju biološku osnovu i zato su lijekovi općenito djelotvorni. Ukoliko bolest utječe na naše funkcioniranje i odnose, važan je i bihevioristički pristup liječenju. U slučaju da tjeskoba ograničava normalno funkcioniranje, oboljeli moraju biti odlučni i suočiti se sa svojim strahovima; ne smiju im se prepuštati. Takav pristup odražava najvažnije pravilo tjeskobe: *Izbjegavanjem se stanje pogoršava; suočavanjem se postupno poboljšava.*

U slučaju depresije, potrebno je promijeniti neke obrasce ponašanja - inerciju i zamor - kako bismo počeli raditi ono od čega će nam svakako biti bolje. To je veliki zahtjev kad je riječ o obeshrabrenoj, pesimističnoj i, prema vlastitom mišljenju, nevrjednoj osobi.

Poimanje stvarnosti u nekih ljudi je nejasno, ali ne uvijek. Boreći se za poboljšanje, koriste se svime što im lijekovi mogu pružiti, kako bi živjeli što normalnijim životom. Kad ste zaokupljeni kroničnom mentalnom bolešću, najvažnija je čvrsta i pouzdana potpora obitelji. O ljubavi sam najviše naučio od roditelja, supružnika i djece pacijenata oboljelih od Alzheimerove bolesti, shizofrenije ili razvojnih poremećaja. Medalje za hrabrost većinom se dodjeljuju za kratke trenutke u kojima su se ljudi hrabro ponijeli. Oni koji se iz dana u dan brinu o nepokretnim ili teško bolesnim voljenim osobama rijetko kad dobivaju priznanje, ali su, prema mome mišljenju, zaslužili posebno mjesto u kakvom god se raju nalazili.

Nedavno sam bio na konferenciji na kojoj je voditelj govorio o tegobama kroničnih bolesti i spomenuo je osobito dobru organizaciju za pomoć bolesnima. Zastao je, pokušavajući se prisjetiti imena te organizacije, kad se kroz čitavo gledalište razlijegao glas muškarca u invalidskim kolicima: »Još... nismo... mrtvi!« »Tako je«, odvratio je govornik, »tako im je ime!«

Njegova odlučnost sve nas može nečemu naučiti. Ne samo što imamo sreće, jer postoje ljudi čiji je teret puno veći od našega, nego u životu svakoga čovjeka ima patnje. Definiramo se reagirajući na patnju. »Suosjećajni prijatelji« su organizacija roditelja koji su izgubili dijete. Mnogi ucvičljeni roditelji pričaju kako im se obraćaju dobronamjernici: »Ne znam kako to možeš podnijeti; nisam sigurna da bih ja to mogla«. To bi trebao biti kompliment, ali kod rastuženih roditelja izaziva gorki osmijeh. Zar imamo izbora?

Hoćemo li i sami umrijeti i napustiti one koji još ovisе o nama? Smrt bi svakako bila bolje rješenje nego život bez voljene osobe, ali ne možemo izabrati takvo olakšanje pa podnosimo ono što moramo podnijeti i stupamo naprijed.

Mentalno je zdravlje povezano s izborom. Što više mogućnosti izbora možemo provesti, to smo sretniji. Oni koji se najlošije osjećaju i koji su posve obeshrabreni pate, jer imaju osjećaj da su im mogućnosti odabira ograničene, ponekad vanjskim okolnostima ili bolešću, ali najčešće ih ograničavaju sami. Najvažnija je u tome tolerancija rizika. Ako strahovima dopuštamo da upravljaju našim životom, osobito strahu od promjene, teško ćemo odabrati život u kojemu ćemo biti sretni. Ograničava li nas tjeskoba ili nedostatak mašte?

Uvijek imamo mogućnost izbora, u kakvim se god očajnim okolnostima nalazili. Upravo je to, više od svega drugoga, zadatak psihoterapije: suosjećati s nevoljama koje ljudi podnose ne prepuštajući se očajanju i naglašavati da nije sve izgubljeno. Još nismo mrtvi.

# **-Opraštanje je oblik otpuštanja, ali to dvoje nije jedno te isto**

Život možemo promatrati kao niz otpuštanja, kao probe konačnog čina otpuštanja zemaljskoga *ja*. Zašto je tako teško otpustiti prošlost? Dobre ili loše uspomene nam pružaju osjećaj kontinuiteta i povezuju mnoštvo osobnosti koje smo imali u jednu osobu koja trenutačno nastava naše promjenjivo tijelo.

Zbirka navika i uvjetovanih reakcija zbog kojih smo jedinstveni služi kao svojevrsan pravilnik, jer našim reakcijama pridaje predvidljivost, dragocjenu i nama samima i onima koji nas žele upoznati. I naša bivša *ja* također mogu poslužiti kao neka vrsta sidra - daju nam stabilnost, iako ponekad i ograničavaju prilagodbu novim okolnostima.

Malo je ljudi imalo idealno djetinjstvo. Lako je definirati se na temelju trauma iz prošlosti koje objašnjavaju zašto nam život nije onakav kakvim bismo ga željeli. Problem sa životom u prošlosti je u tome što sprečava promjenu i zato je već unaprijed pesimističan.

Dakako, istina je da razumijevanje vlastite osobnosti ovisi o poznavanju prošlosti. Zato se i svaka uspješna

psihoterapija raspituje za tu priču. Negdje između zanemarivanja prošlosti i pretjeranog bavljenja njome nalazi se točka na kojoj možemo učiti iz onoga što nam se dogodilo, uključivši i neminovne pogreške, te integrirati to znanje u planove za budućnost. Takav proces neminovno zahtijeva opraštanje - odnosno, da se odrekemo uvrijeđenosti na koju imamo pravo.

Gotovo uvijek opraštanje miješamo sa zaboravom ili pomirenjem, ali nije ni jedno ni drugo. Nije nešto što činimo za druge, nego dar sebi. Opraštanje, kao i svako istinsko oruđe iscjeljivanja, prebiva na sjecištu ljubavi i pravde.

Priznanje da nas je druga osoba povrijedila, ali da smo odlučili otpustiti mržnju i želju za osvetom zahtijeva viši stupanj emocionalne i etičke zrelosti. Tako se oslobađamo potištenosti i izražavamo nadu da smo sposobni promijeniti se. Uspijemo li se prestati baviti prošlošću i odbacimo li pseudo-objašnjenja ukorijenjena u njoj, slobodno biramo stavove s kojima se možemo suočiti sa sadašnjošću i budućnošću. U tome su nam potrebni svijest i odlučnost, svojevrsna protuteža bespomoćnosti i tjeskobi koje leže u korijenu nesreće.

Dok razmišljamo o neminovnim gubicima koje smo morali prihvatiti u životu, način na koji ih oplakujemo i smisao koji pridajemo svome iskustvu određuju kako se suočavamo s budućnošću. Izazov je u tome da zadržimo nadu.

Nadu mnogi temelje na religiji. Pomisao da nas u životu vodi ruka milosrdnog Boga koji nam je obećao vječni život, velika je utjeha u kojoj mnogi vjernici pronalaze odgovor na univerzalno pitanje i najkraću pjesmu ljudskoga postojanja: »Zašto ja?« Religija nam također pomaže da podnesemo nesigurnost i slučajnost teških gubitaka, jer svim ljudskim događanjima pridaje svrhu. Jednostavnom tvrdnjom, da su Božji putovi nepoznat-

ljivi i apsolutno dobronamjerni, oslobođeni smo tereta razumijevanja.

Onima poput mene, koji nisu sposobni ili voljni odbaciti skepticizam prema laganim odgovorima na teška pitanja, preostaje jedno jedino: težak zadatak življenja ispunjenog nesigurnošću. Za nas nije utjeha religijskih formulacija. Umjesto toga, moramo se boriti da utvrdimo svojevrсни temelj životnoga smisla, neovisan o vjeri u sustav koji zahtijeva neprestano obožavanje božanstva koje nas je stvorilo i dalo nam niz uputa koje će, ako ih se pridržavamo, poraziti smrt kao zajedničku ljudsku sudbinu.

Posljednja je točka žalovanja neki oblik opraštanja. Moj je šestogodišnji sin umro od komplikacija presađivanja koštane srži kojom su mu liječnici pokušavali izliječiti leukemiju. Ja sam bio davalac. Morao sam se pomiriti s njegovom smrću - ali nisam je mogao prihvatiti i prestati patiti, a pogotovo nisam mogao zaboraviti - i to je opraštanje bilo vježba opraštanja: liječnicima koji su preporučili postupak i samome sebi, jer moja koštana srž nije bila dovoljno dobra.

Molitva za njegov život bila je čin očajanja potaknutog nadom da bi religija moje mladosti možda ipak mogla spasiti ono najdragocjenije. Kad je umro kao žrtva slučajne mutacije stanica u inače savršeno zdravom tijelu, prihvatio sam uvjerenje da nijedan bog koji može dopustiti takve stvari nije vrijedan ni jedne moje misli. Zavidim onima koji i nakon takvog gubitka mogu zadržati vjeru pa čak i vjeru da se i u takvoj patnji krije svrha. Ja ne mogu. Ali, ipak se nadam ponovnom susretu s dušom sina koji je otišao. Kakav sam ja onda to agnostik?

Svi smo opterećeni uspomena o uvredama, odbacivanju ili nepravdi. Ponekad se ogorčenom ustrajnošću držimo tih nezgoda i gotovo smo opsjednuti osobama ili



institucijama koje smatramo odgovornima za vlastitu nesreću.

Živimo u kulturi prožetoj osjećajem da nam je netko nanio zlo. Uspijemo li za svaku nezgodu okriviti nekoga drugoga, ne moramo se prihvatiti teškog zadatka ispitiivanja koliko smo sami pridonijeli vlastitoj nevolji, a ne moramo prihvatiti ni činjenicu da u životu uvijek ima nevolja. Prebacivši odgovornost na nekoga izvan sebe propuštamo mogućnost usvajanja iscjeliteljske spoznaje: da ono što nam se dogodilo nije ni izbliza tako važno kao način na koji smo reagirali.

Prije nekoliko godina, dok sam stajao u redu za skijašku uspinjaču, srušilo me vozilo za snijeg bez vozača i sa smrznutim regulatorom. Privremeno se nisam mogao kretati, ali ozljede nisu bile trajne. Cijeli sam događaj doživio kao primjer nepredvidljivih životnih rizika. Nisam se mogao uvjeriti da bi vozila za snijeg bila sigurnija ako bih dobio odštetu na sudu. Djelatnici skijališta su mi se ispričali i dali mi karte za besplatnu vožnju uspinjačom - i to je bilo sve. To mi je iskustvo donijelo zgodnu priču i novo poštovanje prema snazi velikih pokretnih predmeta.

Pomislite na omalovažavanje, uvrede, prijekore i, što je najvažnije, na neispunjene snove - sve je to dio života. Sjetite se da i vaši najbliži srodnici nečemu prigovaraju i bilježe uvrede. Većina je ljudi zaokupljena prebacivanjem krivnje zbog uvreda iz prošlosti na druge ljude i zato ne može postaviti najvažnije pitanje: što *sada* trebamo napraviti kako bismo poboljšali svoj život?

Za mnoge je ljude prošlost beskonačno zabavan, iako često bolan, film kojega neprestano gledaju ispočetka. U njemu su obuhvaćena sva objašnjenja, sveukupni jad i tegobe koje su nas napravile ovakvima kakvi smo danas. To što je film, kada ga usporedimo s verzijama drugih ljudi iz zajedničke prošlosti, uglavnom djelo naše

mašte, ne umanjuje njegovu moć. A zašto nam privlači pozornost? Sada više ne možemo promijeniti ono što bismo željeli: nepravdu, uvrede. Kakav je smisao u obnavljanju bijesa i tuge? Imamo li nekakvog izbora?

Pomirenje s prošlošću neminovno je proces opraštanja i otpuštanja; najjednostavniji i najteži od svih ljudskih pothvata. Istodobno je čin volje i predavanja. Nerijetko nam se, sve do posljednjeg trenutka, čini neizvedivim.

Pokušavajući navesti ljude na razmišljanje, često zatražim od njih da napisu vlastiti epitaf. U nekoliko riječi trebaju sažeti čitav svoj život pa su zbunjeni i nerijetko pišu smiješne i omalovažavajuće rečenice. »Čitao je puno časopisa«. »Počela je polagano, a onda odustala«. »Rekao sam vam da sam bolestan« i »Drago mi je da je sve gotovo«. Potičem ih da još malo razmisle o tome i onda počinju otkrivati one vidove svoga života na koje su ponosni: uloge roditelja, supružnika, vjernika.

Zapravo mislim da bi u svoju oporuku svatko trebao uključiti i vlastiti epitaf. Dok razmišljaju o vlastitoj smrti, mogli bi dodati i ovakav odlomak: »U pogledu moga epitafa želio bih sljedeće...«. Ponekad me pitaju što bih ja odabrao. Kažem im da mi se sviđaju riječi Ravmonda Carvera:

*Jesi li ipak dobio ono*

*Što si želio od ovoga života?*

*Ja jesam.*

*A što si to želio?*

*Da mogu reći da sam voljen.*

*Da se osjećam voljenim na ovoj Zemlji.*

# O autoru

**GORDON LIVINGSTON**, doktor medicine, diplomirao je na West Pointu i medicinskom fakultetu Tohns Hopkins. Od 1967. godine je liječnik. Psihijatar je i pisac koji je objavljivao članke u časopisima *Washington Post*, *San Francisco Chronicle*, *Baltimore Sun* i *Reader's Digest*. Za hrabrost u Vijetnamu dobio je Brončanu zvijezdu. Napisao je knjigu *Jedino proljeće* (Only Spring). Živi i radi u Columbiji, u Marvlandu.