

konkretnije elemente, sa uverenjem tipa „to bi moglo da se dogodi, može biti nezgodno, bilo bi dobro da imam plan B“. Treba napomenuti da postoji još jedna razlika, između hronične brige i zabrinutosti. Moglo bi se reći i samo brige, jer se kod nas drugačije konotira čovek koji je zabrinut i onaj koji je u brigama. Kaže se „zabrinut sam (ili je) zbog...“ i „pun sam (ili je) briga“. Hronična briga jeste na pola puta između zabrinutosti i anksioznosti, a odnosi se na ljude koji stalno o nečemu brinu, rekli bismo brige radi, jer ništa pametno ne smišljaju. Vrte po hiljadu puta iste teme, jedna zamenjuje drugu, pritom samo moguće negativne ishode, po pravilu nikad moguća rešenja. Veruju da će ih to na neki magijski način spasiti nevolja ili da će biti spremniji ako do njih dođe. Naravno da je tu samo manji deo istine, onaj veći deo je šteta koju nanose sebi u psihičkom i fizičkom smislu dugotrajnim opterećenjem sistema. Kad ih pitate zašto brinu, kažu da moraju, kako da ne brinu kad toliko stvari može da krene po zlu. Zamislimo se sad mi pametni, i recite mi koliko stvari u našem životu i ovom svetu može da krene po zlu, pa mi izračunajte koliko bi trebalo brinuti i koliko bi onda vremena ostalo za sam život...

3. Tuga nasuprot depresiji – Da ne bude zabune, prvo dve opaske: 1) depresiju ovde sagledavamo kao emociju ili raspoloženje; depresija kao poremećaj, u sebi sadrži i druge tegobe pored depresivnog raspoloženja; 2) razlike između tuge i depresije su umnogome nedorečene, kao i granica među njima. Bilo bi dugo da pojašnjavam depresiju kao poremećaj, o tome ima mnogo literature, pa ću govoriti samo o aspektima zdravosti depresije kao osećanja i tuge. Dakle, zajednički sadržalac tuge i depresije je gubitak nekoga ili nečega što osoba visoko vrednuje. Obično je prva asocijacija na gubitak kod ovih stanja neka draga osoba, ali to može biti i gubitak nečega materijalnog (novac, auto, neka draga sitnica), gubitak statusa, propuštena prilika, gubitak zdravlja, mladosti, kućnog ljubimca itd. Sve to, složićemo se,

može zadesiti smrtnog čoveka i može se sa tim gubitkom živeti, ma koliko to bilo poražavajuće za one koji na svet gledaju iz romantične perspektive. Neki od njih bi mi rekli da to ne stoji, da se sa nekim gubicima ne može živeti, te da je to potpuno individualno. Jeste, to znam, kao što znamo da je posle najveće od tragedija koje mogu dopasti čoveka – smrti deteta, nesignifikantan broj roditelja izvršio samoubistvo, čak je i depresija bila mnogo ređa od tuge. To jeste frustrirajuće za naš doživljaj bitnosti na ovoj planeti, ali mnogo govori o vitalnosti ljudske vrste. Ako zanemarimo ovaj ekstreman primer i njemu slične, koji ne spadaju, Bogu hvala, u česte gubitke, drugi povodi svakodnevnog života nemaju ni minimalni kredit za depresivno reagovanje. Iza depresije stoje uverenja da se nije smelo dogoditi to nešto što se dogodilo, a pošto jeste, onda je strašno nemati to što je “neophodno” imati u životu – uspeh, ljubav, prihvatanje, novac, sreću, život bez problema, uvažavanje i sl., ili je osoba sama bezvredna pošto je to izgubila, ili je život beznadno prazan, i sve u kontekstu nepopravljivog, nepodnošljivog. Tužan čovek ne traži nemoguće, prihvata da nema argumenta zašto se njoj ne bi smele događati loše stvari, žali za izgubljenim, ali veruje da će doći i bolji dani, ne osuđuje sebe, već svoje greške. Mislim da nema potrebe da evaluiramo fiziološke i bihejvioralne posledice ovih dvaju tipova ubeđenja, dovoljno ste pametni da možete pretpostaviti. Iz toga ćete lako zaključiti koja onda uverenja više odgovaraju suočavanju sa porazima, čitajte gubicima, koji se više ili manje vrte u našim životima.

4. Kajanje nasuprot krivici – Razlog za ova dva osećanja je procena osobe da je uradila nešto loše, pritom drugome nanela štetu i/ili sebi napravila problem, a bez odgovarajućeg opravdanja. Odgovarajuće se odnosi koliko na nastalu štetu, toliko i na svesnost, tj. prisustvo ili odsustvo namere. Strukturalno gledano, oba osećanja nastaju internalizacijom opštih, kao i kreiranjem sopstvenih moralnih normi. To znači da ih osećamo neza-

visno od prisustva i mišljenja drugih ljudi, odnosno da su proizvod naše autonomne procene. Kada mi, dakle, procenimo da smo uradili nešto loše, krivicu proizvodimo verovanjem da to nismo smeli uraditi, ni sada ni ikada, no pošto jesmo, onda smo loši, osude vredni, pokvareni ljudi. Vrlo raširena sklonost kod nas pametnih da ovako reagujemo, ne odgovara ni blizu racionalnosti tih uverenja. Može biti da se iza ovoga krije naš doživljaj da smo jako posebni, izvanredni ljudi ili možda poslanici sila nebeskih koji su pretpostavljeno bezgrešna bića. Ovome u prilog ide često prateće uverenje da drugi mogu da pogreše, ali ne i mi. Nemojmo se zavaravati, običniji smo nego što mislimo, ma koliko se trudili da ne činimo loše, ne pravimo greške, to se događa, ljudi su jednostavno takvi, pogrešivi. Ja vam, eto dajem dozvolu da grešite, sve dok se trudite koliko god možete da to ne uradite i dok iz tih grešaka, ako se dogode, učite. Ovo je suština uverenja koje ima čovek koji se kaje za nešto što je uradio, a smatra da je loše, pogrešno. Obratite pažnju, kajemo se zbog nečega što smo loše učinili, zbog tog samog čina i štete koju smo napravili, spremni ako treba da otpismo i kaznu za svoju grešku, ali ne odbacujemo i ne trpamo sebe celog u kategoriju skroz loših ljudi. Čak se i u govoru kaže „kajem se zbog...“, a na drugoj strani „kriv sam zato...“. Ovo „sam“ je naravno od jesam, znači kriv, suprotno od prav – neispravan, pokvaren, zato što sam uradio to i to. „Kajem se zbog..“ nigde ne implicira celu osobu, već samo čin kajanja i onaj deo zbog koga se kajemo. Da rezimiramo, ako ste uradili lošu, pokvarenu, glupu, kretensku i sl. stvar, to nikako ne vodi u zaključak da ste zbog toga loši, pokvareni, glupi, kreteni i sl., već samo da ste pogrešivo ljudsko biće. Kajanje stvara šansu da se popravite, dok krivica ne ostavlja prostor nizašta, sem za osudu. Zato je kajanje zdrava emocija, adaptabilno svrhovita, nasuprot osećanju krivice koje, paradoksalno, otvara mogućnost za nove greške, jer osoba ne vidi svrhu truda, kada je ionako crna.

5. Razočaranost nasuprot stidu – Ove emocije vezujemo za situacije u kojima smo učinili nešto zbog čega bi nas neko drugi, realno prisutan ili zamišljen, mogao oceniti negativno. Prisustvo drugog je kod stida obavezno, jer se ne stidimo kad smo sami (osim ako ne zamislimo da je neko tu). Razočaranost se, opet, terminološki vezuje i za našu procenu drugih ljudi, tj, njihovih postupaka, ali se ovde misli na procenu svoga ponašanja. Verovatno uvidate sličnost sa prethodnim emocijama, samo što one (prethodne) nisu vezane za prisustvo drugog, već su isključivo naš „obračun“ sa samima sobom. Kako god, razočaranost i stid takođe impliciraju grešku, bilo da mi tako mislimo, bilo da je to procena druge osobe, ali svakako najviše vrednujući sud koji će ta osoba imati o nama. Tako stid uključuje uverenje da je počinjena greška svima vidljiva, da će je drugi zato smatrati glupom, lošom, promašenom, i sklonost da se sa tim procenama složi. I ovde imamo zahtev da se ne sme grešiti, ovaj put pred drugima, jer je osobi neophodno da drugi imaju lepo mišljenje o njoj. Nepotrebno je reći da onda toliko strepe da li će ostaviti pravi utisak, da obično naprave suprotno. Doživljaj sopstvene vrednosti, samopoštovanja, samoprihvatljivosti kod ljudi sa ovakvim ubeđenjima neretko u potpunosti zavisi od mišljenja drugih. Zato su oni sami sebi dobri i loši zavisno od toga šta procenjuju da drugi o tome misle, pa onda upadaju u logički neodrživi okvir, da su čas beskrajno vredne, čas totalno bezvredne osobe, jer se sreću sa različitim mišljenjima. Nije onda čudno da je adekvatnost stida kao emocije uopšte vrlo upitna. Naime, postoje mišljenja da stidu ima mesta samo u razvojnom periodu, dok se ne usvoje, internalizuju norme određene kulture i strukturiraju sopstveni stavovi. Iako je stid u raznim kulturama znak nevinosti, čednosti, moralne ispravnosti, smatra se da odrastao čovek treba da ima u sebi potrebne vrednosne parametre, te da mišljenje drugih treba biti samo tema prihvatanja ili odbacivanja, ni u čemu presudno. Dosad rečeno daje i odgovor zašto je razočaranje zdravija emocija. Kada napravimo grešku u jav-

nosti, to podrazumeva suočavanje sa svojom nesavršenošću, što kad drugi vide biva dodatno neprijatno, ali ništa više od toga. Svi volimo da drugi lepo misle o nama i zato možemo biti legitimno razočarani što to nije ispalo tako, no ipak je jedina validna procena u nama. Zato kad se stidite ili kad neopravdano strahujete od mišljenja drugih, bar budite svesni da im dajete značaj koji objektivno nemaju, ja bar ne znam nikoga ko ima licencu za procenu valjanosti drugih. I ovde važi dozvola da možete da popgrešite, makar to bilo i javno.

6. Ljutnja nasuprot besu – E ovde ću ja verovatno imati problem sa kolegama koji su se bavili emocijama, prvenstveno oko terminologije. Ne ide mi, uz svu dobru volju, da u ovom slučaju idem utabanim putem i prihvatim neke od postojećih naziva, već, eto, moram ja da se pravim pametan. Reč je o tome da moja škola kaže da se ljutnja ne razlikuje dovoljno od besa, pa bi adekvatniji naziv za ljutnju bio iritiranost ili nezadovoljstvo. Drugi pristup, koji uvažavam, takođe ljutnju i bes praktično izjednačava (bes bi bio samo afekt ljutnje), a na mesto besa uvodi gnev kao afekt mržnje. Ja smatram, a vi budite slobodni da mislite svojom glavom, da se ljutnja i bes ipak razlikuju u našem doživljaju. Kad neko kaže „ljut sam“ ili „naljutio sam se“, to nema isti smisao kao „besan sam“ ili „razbesneo sam se“, i ja verujem da je ta razlika više od kvantitativne. Mislim da konačno, kako god mi nazvali ove dve emocije, to neće biti smetnja da shvatite poentu. Povod za obe emocije je procena osobe da neko neopravdano ugrožava njen „lični domen“, tj. nešto od onoga do čega joj je stalo, ono što ona vrednuje u životu (sebe, bliške ljude, stvari, principe, i sl.). Kada se ljutite na neku osobu, iza stoji uverenje da, iako nije lepo što je to uradila, nema pisanog pravila po kome nije smela to da vam uradi, te osuđujete postupak, a ne osobu. Tako imate mogućnost da komunicirate sa njom na temu toga što vam se ne sviđa i da se to možda u budućnosti popravi. Nasuprot, kad se razbesnite, vi ocrnjujete oso-

bu skroz, smatrajući da nije smela to da uradi, a pošto jeste treba je kazniti najgore moguće, u krajnjem skorcu ubiti. I vi to, na sreću samo u mislima, zaista i uradite kad se razbesnite. Kad hoću da pojačam efekat na moje „besne“ pacijente, ja im kažem da kada bi misao mogla da ubije, mi bismo verovatno izumrlili kao vrsta, koliko je besa u nama. Kako rekoh, na sreću to mahom biva samo u mislima, u realnosti se to obično završava vikom, pretnjama, teškim rečima, nešto se možda i razbije, do u ređim slučajevima fizičkim obračunom. Dakle, nema komunikacije, jer ste osobu potpuno diskvalifikovali, u njoj nema ništa dobro zarad čega bi imalo smisla komunicirati. Podsetiću vas da govorimo o svakodnevnom životu i situacijama istog, često osobama do kojih vam je stalo, kakav je onda dobitak od bešnja? Kratko zadovoljstvo u pražnjenju tog naboja, a obično dugo kajanje zbog posledica. Suvišno je reći da je ljutnja zdravija opcija, manje košta i više dobijate. Moguće je da će vam se činiti malo ne-realno, kao i u mnogim drugim emocijama, tako upravljati sobom, birati zdraviju opciju, međutim probajte, vežbajte promenu uverenja, možda se prijatno iznenadite.

To su bili primeri najčešćih zdravih i nezdravih emocija sa negativnim predznakom, što znači da su to emocije koje uglavnom ne želimo da doživljavamo, jer su neprijatne. Ne isključujem mogućnost da se sada mnogi od vas pobune kada budem rekao da, po mom dubokom uverenju, ima i vrlo popularnih, prijatnih emocija koje su nezdrave, ili da budem precizniji manje zdrave od nekih koje ću vam ponuditi. Ono bar za najveći broj odraslih ljudi u najvećem broju slučajeva i to dugoročno gledano, a sve u svetu kome zasad nema alternative. Izuzimam decu i sve koji se još decom smatraju, kao i retke odrasle visokih duhovnih postignuća. Za prve su ove emocije neizbežne, jer nemaju razvijene unutrašnje strukture kojima bi ih umerili, a i potrebno im je da svet vide u lepšim bojama, opet zato što nemaju još dovoljno snage da ga vide otvorenim očima. Za druge, duhovno

razvijene, ove emocije nisu istog kvaliteta kao kod nas običnih, drugačije do njih stižu, drugačije ih vrednuju, umeju da vladaju njima. Reč je o osećanjima kao što su sreća, bezbrižnost, ponos, moć, da ne govorim o onima koja su vrlo lepa, a po pravilu patološka, tipa euforije, grandioznosti, svemoći. Iskren da budem, nisam ja baš tako pametan da sam to sve sam izmislio, već je to implicirano u delima mnogih filozofa (Aristotel, Seneka, Marko Aurelije, Šopenhauer, itd.), jedino što nije, bar ne da ja znam, eksplicitno uobličeno. Odnosno, nije eksplicirano da je nezdravo, već da tome ne treba težiti, što vam dođe na isto. Ipak se ne nameravam kriti iza ovih zvučnih imena, smatrajte da sam ja odgovoran za sve što vam se bude činilo glupo, nerazumno, neubedljivo. Ne brinite, preživite.

I ovde zdravost sagledavamo po principu najmanjeg bola i najvećeg zadovoljstva, samo što je kod negativnih, neprijatnih emocija, akcenat na najmanjem bolu, a kod ovih pozitivnih na najvećem zadovoljstvu. Dok kod negativnih emocija tražimo način da maksimalno moguće smanjimo bol povodom nezaobilaznih frustracija u životu, u krajnjem skor u govorimo o nivou preživljavanja, kod pozitivnih je poenta u povećanju nivoa životnog zadovoljstva, kvaliteta života. Ne kažem da u oba pristupa apsolutno nema i jednog i drugog momenta, već samo da je akcenat drugačiji. Rečenim je implicirano da bi za sve bilo veoma dobro da nastoje zameniti negativne nezdrave emocije ponuđenim alternativama, dok se kod pozitivnih nezdravih emocija radi o koraku više, za one koji hoće više, jer je ovaj poduhvat zahtevniji. Lakše ćemo se, naime, odreći straha zarad zabrinutosti, ili krivicu menjati za kajanje, a znatno teže će to ići sa srećom npr., od koje obično verujemo da nema bolje. E pa ja verujem da ima. Zato, za razliku od obrade negativnih nezdravih emocija i njihovih alternativa, gde smo imali lošu i bolju opciju i koristili termin nasuprot, ovde ću koristiti termin umesto, da bih podvukao da je u pitanju ponuda koja vam pruža izbor između manje dobrog (manje zdravog) i boljeg (zdravijeg). Da vidi-

mo onda kako se to više uživa u životu, kada se teži smanjenju nekih od najprijatnijih osećanja? Probaću da vam odgovorim, računajući na vašu sklonost filozofskom razmišljanju, što ide uz nas pametne.

1. Zadovoljstvo umesto sreće – Sreću, kažu, doživljavamo kada procenimo da smo ostvarili neki od naših najbitnijih ciljeva. Iza nje možemo naći uverenje da smo mi divni, drugi sjajni, a život lep. Liči li vam to na racionalnu procenu? Ja ne bih rekao. Toliko smo pojačali osvetljenje da više ne možemo razabrati svet, figure se stapaju, boje nestaju, zablesnuti smo i slobodni da izmaštamo šta god hoćemo u toj slici. Nažalost, po pravilu brzo, prava slika se vraća, a nama ostaje žal i žudnja da ponovo kreiramo to iskustvo. U međuvremenu, odsustvo sreće mnogi od nas doživljavaju kao prazninu, nedostatak koji dovodi smisao života u pitanje. Ovo se događa jer je sreća mamac kome teško odolevamo, toliko da želju pretvaramo u zahtev da nam život mora biti srećan, jer je samo tako vredan življenja, da nam je prosto neophodno da budemo srećni. Ima li onih koji tako misle, podsetiću ih da sreća ne spada u standardnu, već dodatnu opremu života za retke potrošače. Možda je malo grub primer, ali je zahtev ljudi za srećom toliko jak, da u psihoterapijskom radu na tom zahtevu ništa slabo ne prolazi. U životu nekad biva mnogo gore, jer osetivši sreću, ljudi pokušavaju da koriste razne prečice do nje, pri čemu mislim na razne psihoaktivne supstance, prejedanje, neumereni šoping, isforsirana putovanja, traženje idealne ljubavi i sl. Problem je samo što je to jurnjava za nedostižnim, kao potraga za Svetim Gralom, kamenom mudrosti ili eliksirom večne mladosti – zaludan posao. Pa šta onda ponuditi u zamenu za sreću, ako je ona tako „varljiva“, neuhvatljiva i u suštini nezdrava? Pa zadovoljstvo, svakako. Upravo ti isti koji kažu da im život mora biti srećan, a pritom i dalje žive bez sreće i ne padaju u očaj, uspevaju baš tako što su više ili manje zadovoljni. Zadovoljstvo je mnogo dostižnija, dugoročno zdravija,

pa time i adekvatnija emocija. Slično kao i sreća, zadovoljstvo nastaje našom procenom da smo postigli neki cilj, samo što ovaj put nema gubljenja veze sa realnošću. Iza njega stoji uverenje da smo nešto postigli, dobro uradili, da to čini život lepšim, no niti je život zbog toga fenomenalan, niti smo mi, niti tako mora biti, i ovako je dovoljno dobro. Da ne pojačavam ovo svojim ličnim uverenjem, preuzetim od Šopenhauera, da je najbolje što čovek može postići u životu – odsustvo bola. Kako je ovakvim stavovima emotivni naboj uspeha umeren, logično je pretpostaviti da će trajati duže, a da će eventualno odsustvo zadovoljstva biti lakše za podneti. Sreća se troši na mah, zadovoljstvo se „merači“. A zato što nije tako atraktivno kao sreća, zadovoljstvo po pravilu ne dovodi do zahteva da uvek tako mora biti. I na kraju, prilike za „dopunu“ zadovoljstva imate svaki dan, samo svaki dan postavite jedan mali cilj i postignete ga. To je dodatni motiv da stalno idete napred, obzirom da stajanje u mestu ne postoji; ako stojimo, ustvari idemo unazad, što, složićemo se, nije dobra ideja. Eto, to su osnovni razlozi zašto ja nagovaram druge da teže zadovoljstvu, a sreću ostave deci.

2. Zadovoljstvo sobom umesto ponosa – Ponos je osećanje koje doživljavamo kada procenimo da je neki naš postupak ili postignuće naišao na odobravanje osobe od autoriteta i to u širem smislu, znači svakoga onoga koga smatramo bitnim u nekom smislu. Tako u širem smislu naših postupaka, onoga što smo postigli, možemo biti ponosni i na nešto što posedujemo, na nama drage osobe, državu, sportski klub i sl. Vidimo da su to u suštini produžeci našeg Ega, tj. sve smo to negde mi. Ponos proizvodimo uverenjem da smo zaslužili neko posebno mesto među ljudima, da smo vredni, bolji od drugih ili većine, da nam to mesto pripada. Jasno je koliko je ovo diskutabilno i istovremeno zavodljivo verovanje. Potrebno u periodu odrastanja za pozitivan razvoj samo-prihvatanja, samo-uvažavanja, ovakvo razmišljanje kod odraslih donosi više štete nego koristi. Prvo, raz-

mislite koliko puta vam je ponos pradio probleme. Setite se samo koliko puta ste čuli ili sami rekli „ponos mi ne dozvoljava“ ili „previše sam ponosan za tako nešto“, pa zbog toga ustvari ispaštali. Neki će reći da tu štetu pravi sujeta, ne ponos, no razmislite koliko taj ponos ustvari podgreva, pravi odličnu osnovu za sujetu. Granica među njima je vrlo maglovita, u svakodnevnom životu je često skoro nemoguće povući je. Drugo, neprimereno je da odrasli imaju tu vrstu potrebe za potvrđivanjem sebe, svoje vrednosti, kroz odjek u drugima. Uopšteno, a o tome smo već govorili i govorićemo još, ni naše ni tuđe mišljenje ne može ništa ni dodati, ni oduzeti našoj vrednosti. Ona je tolika kolika je, ni manja ni veća nego što jeste i niko sem Boga to zapravo ne zna. Ako se ipak „primite“ na ovu priču, vrlo ste blizu da umislite da samo tako možete dobiti od ljudi pažnju, ljubav, uvažavanje, pa i više od toga, da sve to morate stalno iznova zarađivati. Namerno kažem zarađivati, ne zasluživati ili zadobijati, jer mi neke benefite kod drugih stvarno moramo zaslužiti svojim ponašanjem, ali ne možemo prodavati svoje uspehe za navedeno. Da pojasnim, zarađivati znači da smo na nešto stekli pravo, npr. „pošto sam ovo uspešno uradio, drugi moraju da me poštuju“, iz čega sledi „pošto ovo nisam uspešno uradio, drugi ne moraju da me poštuju“. Posle vašeg uspeha ili neuspeha, ne sledi nužno ništa od ovoga, osim ako ne postoji neka logika za koju ja ne znam. Zadobiti i zaslužiti ne implicira nužno obavezu, pravo, već slobodnu volju druge osobe da vam to da ili ne. Zato se i ne treba vrteti oko tog jalovog koncepta vrednosti, već raditi na prihvatanju sebe, a procenjivati samo svoja dela. Pa onda kada uradite nešto dobro, ili vam je dete postiglo uspeh, ili ste kupili lepa kola, tome dajte vrednost verovanjem da ste učinili dobru stvar, uspeli u nečemu, da je to super, da bi bilo dobro da i drugi to prepoznaju, ali ne moraju, te da to ništa u suštini ne menja. Budite zadovoljni svojim uspehom, zašto ne i svojom malenkašću koja je to postigla, uvažite sami to dobro što ste napravili u sferi koja vam je važna. Naučite, ako znate onda utvrdite, da ste

vi jedini adekvatan sudija onoga što je za vas vredno, drugačije očigledno ne bi ni moglo biti. Ostali mogu validno procenjivati samo tehničke elemente, nikako šta to za vas znači, a to je u krajnjem skor u jedino što je stvarno važno. Da li će drugi proceniti da ste zbog toga bolji, vredniji, da li će vas zbog toga više voleti, poštovati, jednostavno nije na vama, recimo da je to njihov problem, neka oni lupaju glavu time.

3. Oprez umesto bezbrižnosti – Kao što u svakodnevnom životu odraslih nema mesta paničarenju, užasavanju, hroničnoj brizi, tako je i bezbrižnost neadekvatno, nezdravo osećanje. Opet ne računajući dec u i produhovljene, verujuće ljude. O deci treba da brinemo mi, odrasli, njima je potrebno vreme da se pripreme za ovaj život jer nisu sposobna da sagledaju moguće pretnje u ovom svetu. O verujućima, po njihovom dubokom uverenju, brine Bog („sve je u Božjim rukama“), pritom oni nemaju nerealnih uverenja da im se ništa loše ne može dogoditi, već da šta god bude, i dobro i loše, sve je od Boga, nemaju razloga da brinu, jer on bolje zna. Bzbrižnost kod ostalih odraslih, nasuprot prethodnom, kaže da je sve dobro, bezbedno, ništa se loše neće i ne sme dogoditi, jer svet mora biti lepo, pravredno mesto. Ljudi sa izraženim zahtevima ovog tipa, tj. za bezbrižnošću, obično vrlo burno reaguju na probleme, jako teško podnose frustraciju, suočavanje sa svetom koji ne odgovara njihovoj slici. Svaki put se, po pravilu, zapanje da u svetu ima ljudi koji vam ne misle dobro, nepravde, gubitaka, poraza, nesreća raznih vrsta. Možda se pitate šta imaju od tako nerealnih uverenja? Ne mnogo, tek njima potrebnu sliku sveta, življenje u većem obimu samoobmane nego što je slučaj kod drugih. Da, svi mi pomalo lažiramo realnost i to nije strašno, izgleda da je velikoj većini ljudi nekako nemoguće da žive sa svom težinom istine, ako pretpostavimo da nam je ona dostupna. Problem je što je kod „bzbrižnih“ sve to predimenzionirano. Oprezan čovek zna da život nije bajka, ali nije ni samo tragedija. Neprijatne, loše

stvari mogu da se dogode, pa treba paziti, biti uključen, spreman. Kažu ljudi da opreza nikad nije viška, jer živimo u vrlo komplikovanom svetu, a često smo zaneseni u svojim mislima, nedostaje nam fokus na sad i ovde. Nekad davno, kada su opasnosti vrebale na svakom koraku, po definiciji smo morali biti koncentrisani. Danas smo uljuljkani civilizacijskim otklonom od egzistencijalnih opasnosti, ali smo zato preplavljeni informacijama, raznim tehnologijama koje su nam upravo omogućile bezbedniji život, što nepažnjom može opet biti opasno. Osim toga, ljudske interakcije su toliko postale složene, da nam sve češće trebaju tumači (kao što smo mi psihoterapeuti npr.) da bismo razumeli šta je pisac hteo da kaže, odnosno gde mogu nastati neprijatne situacije. Da ne govorim o potrošačkom dobu i gomili materijalnih stvari koje imamo i želimo da sačuvamo, to takođe traži oprez. Rezimirajući, ja opreznost vidim kao fokusiranje, prisutnost u sadašnjem trenutku, da bismo sa što manje štete prošli svoj put.

4. Skromnost umesto moći – O moći govorimo kada osoba veruje da može neuporedivo više od drugih, da je stoga iznad ostalih, da poseduje kontrolu nad ljudima i stvarima. Za razliku od ponosa, gde takođe postoji procena da smo bolji od drugih, ovde nije akcenat na tome, već upravo na kontroli odnosno mogućnosti uticaja, vladanju. Osećanje moći se upravo paradigmatično javlja kod ljudi koji dobiju neku vlast, iako tu ne postoji znak jednakosti. Moć može biti i potpuno lični doživljaj, kredit koji sami sebi dajemo, recimo u porodici, poslu koji obavljamo, u pogledu kontrole nad sobom, i sl. Uz ovo osećanje ide i prilična doza zanesenosti, dodatnog udaljavanja od realnosti i sledstvenog približavanja osećanju svemoći, koje je, rekli smo po definiciji patološko. Čak i kada se ne pređe ta linija, moć je kao osećanje prilično škodljiva. Prvo, ima izraženu tendenciju da se mora stalno potvrđivati ili slikovitije rečeno hraniti, pa je sve to, uprkos prijatnosti, dosta teško podnositi. Jer, koliko god se mi

ubeđivali da držimo stvari pod kontrolom, uvek ostaje deo u nama koji sumnja da to nije baš tako, te ga treba razuveravati. Eto prilike za razne konflikte sa sobom i drugima. Kod pomenutih ljudi koji su dobili vlast ovo se dobro vidi, ili „treniraju strogoću“, ili reaguju na sitnice koje prepoznaju kao znak da im se neko ne pokorava, ili su u grču zbog sukoba između svog sistema vrednosti i zahteva koje im vlast, tj. osećanje moći nameće, ili udovoljavaju svojim hirovima na neprimeren način, ili nipodaštavaju dojučerašnje prijatelje i sl. Drugo, ovo osećanje tj. uverenja koja ga stvaraju, čine vas jako vulnerabilnim na svako suočavanje sa odsustvom kontrole ili nemoći tamo gde je locirano vaše osećanje moći, npr. vlast, posao, porodica, svoja psiha ili telo. Kod ovog poslednjeg sam bio svedok ne malog broja slučajeva urušavanja celog sistema, zaista zbog sitnice. Recimo, pacijent koji je moć asociirao sa svojim telom, živeo u ubeđenju da njegovoj snazi i zdravlju ništa ne može naškoditi, na mali povod nejasnih vrtoglavica razvija panični poremećaj. Ili, otac koji je u porodici osećao moć, na prvo „ne“ svoga dvadesetogodišnjeg sina pada u depresiju. Jedna devojka, odličan student, sve devetke i desetke, na jednom ispitu dobija sedmicu i pada u očaj pogođena „slabošću“ svoje pameti, gde se osećala tako moćnom. Takvih primera ima mnogo, a verujem da ćete se i sami setiti nekog, možda manje dramatičnog, možda i u svojoj ličnoj istoriji, znam da ih ja u svojoj imam. Zato vas vraćam na skromnost, koja je i osećanje i vrlina istovremeno. I to ne obična, već po mom skromnom mišljenju najveća vrlina, no sad nećemo o tom aspektu. Skromnost kao osećanje proizilazi iz uverenja da nama nije dato da činimo čuda i kontrolišemo mnogo toga, da su naše moći ograničene, da smo samo obični smrtni ljudi, te da je na nama samo da se potrudimo, da u okviru tih limita nastojimo napraviti najbolje. Jeste činjenica da su ti limiti različiti za svakoga, neki zaista mogu značajno više od drugih, imaju veći uticaj, ali je to sve pod Gausovom krivom čoveku dostižnog. Zvuči neinspirativno, ali pomaže. Ovakva uverenja nas čine dugo-

ročno spremnijim za poraze, koji su neminovni, a naše interpersonalne relacije mnogo zdravijim. Mislim da prvo ne treba posebno pojašnjavati, jer koliko god vazduh u visinama bio čistiji, svi mi intimno znamo da nemamo krila i da pad može mnogo da boli. Što se tiče odnosa sa ljudima, osećanje skromnosti nas približava drugima, jer priznaje fakat da smo svi „od krvi i mesa“, pa tako čini osnovu za razumevanje, saosećanje i razmenu, a onda smo bitno dalje od konfliktnih pozicija. Mogao bih mnogo hvaliti skromnost, ipak neću, samo ću dodati za one koji žele da budu moćni da, suprotno očekivanom, moć jeste upravo u skromnosti.

Nadam se da nisam bio previše naporan, pošto je mene ova priča malo potrošila. Ako jesam, računam na vaše razumevanje, obzirom da nama pametnima nije lako držati pažnju i biti zanimljiv. Ostao sam vam dužan, ako se sećate, odgovor na pitanje da li emocionalni i razumni deo mogu živeti u harmoniji? Vide li smo da postoje načini da se pomire, ali kad je u pitanju harmonija stvari stoje malo drugačije. Ona bi podrazumevala više od međusobnog podnošenja, znači saradnju, dopunjavanje, podršku, ono što se događa kada kažemo da nešto radimo „svim srcem“ ili „punim plućima“. Simbolika je ovde dosta upečatljiva, ukazuje na naša unutrašnja zbivanja, na punoću, na celo, potpuno, iz čega sledi da ništa ne nedostaje. Mislim da to za većinu nas nije moguće u najvećem broju slučajeva, već da najviše možemo dogurati do minimuma nemira. Kad pogledate koliko smo često uznemireni ovim ili onim povodom, koliko to štete donosi, smatram da bilo koji boljitak u tom smislu vredi truda.