

Fil Stuc i Bari Majkls

ALATI

Prevela
Stela Spasić

■ Laguna ■

Naslov originala

Phil Stutz i Barry Michels
THE TOOLS

Copyright © 2012 by Phil Stutz and Shadow Ventures, Inc.

Translation Copyright © 2012 za srpsko izdanje, LAGUNA

*Za Lusi Kjuvus, koja mi nikad nije
dozvolila da odustanem.
– FIL STUC*

*Za moju sestru Debru, duhovnog ratnika
najvišeg reda, koja me je naučila da živim
skladno, budem hrabar i zračim ljubavlju.
– BARI MAJKLS*



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

Slatka su iskustva nesreće i bede,
Što kao krastača, ružna i otrovna,
Ipak u glavi dragi kamen nosi.
– VILIJAM ŠEKSPIR
*KAKO VAM DRAGO**

One stvari koje su bolne, poučne su.
– BENDŽAMIN FRENKLIN

* Prevod Borivoja Nedića i Velimira Živojinovića (*Srpska književna zadruga*, 1938). (Prim. prev.)

SADRŽAJ

POGLAVLJE 1	Otkriće nove metode	11
POGLAVLJE 2	Preinačenje želje	33
POGLAVLJE 3	Aktivna ljubav	79
POGLAVLJE 4	Unutrašnji autoritet	109
POGLAVLJE 5	Tok zahvalnosti	153
POGLAVLJE 6	„Opasnost“	193
POGLAVLJE 7	Vera u više sile	237
POGLAVLJE 8	Plodovi nove vizije	260
	Reči zahvalnosti	287

Otkriće nove metode

Roberta je bila nova pacijentkinja na psihoterapiji zbog koje sam se osetio potpuno nesposoban petnaest minuta nakon što sam je upoznao. Došla je kod mene s krajnje konkretnim ciljem: htela je da okonča opsesiju o tome da je mladić vara. „Čitam mu poruke, rešetam ga pitanjima; ponekad se čak odvezem do njegove kuće i uhodim ga. Nikad ništa nisam pronašla, ali ne mogu da se obuzdam.“ Smatrao sam da je njen problem lako objasniti činjenicom da je njen otac iznenada napustio porodicu dok je bila dete. Čak i sada, u srednjim dvadesetim godinama, još uvek je bila prestrašena od napuštanja. Ali pre nego što smo detaljnije mogli da analiziramo to pitanje, pogledala me je u oči i zatražila: „Recite mi

kako da prekinem tu opsesiju. Nemojte mi traćiti vreme i novac na razloge *zašto* sam nesigurna – to već znam.“

Kad bi Roberta danas došla kod mene, bio bih oduševljen zbog toga što tačno zna šta hoće, a ja bih tačno znao kako da joj pomognem. Međutim, s njom sam se upoznao pre dvadeset pet godina, kada sam bio neiskusni psihoterapeut. Osetio sam kako me je prostrelila svojom neposrednošću. Nisam znao šta da odgovorim.

Nisam krivio sebe. Neposredno pre toga proveo sam dve godine pomno proučavajući svaku aktuelnu teoriju iz oblasti psihoterapeutske prakse. Ali što sam više informacija upijao, postajao sam sve nezadovoljniji. Činilo se da su teorije izolovane od stvarnog iskustva koje bi neko imao kad bi se suočio s problemom ili bi mu bila potrebna pomoć. Instinktivno sam osećao da nisam naučio kako da direktno odgovorim na ono što traži pacijent poput Roberte.

Zapitao sam se: „Možda se takva veština ne može naučiti iz knjiga; možda se može steći samo u neposrednim konsultacijama s nekim ko se već bavio praktičnim radom.“ Blisko sam sarađivao s dvojicom mentora – ne samo da su mene dobro poznavali već su za sobom imali višedecenijsko kliničko iskustvo. Sigurno su razvili neke metode pomoću kojih se udovoljava takvim zahtevima.

Opisao sam im Robertin zahtev. Njihov odgovor je potvrdio moje najveće strahove. Nisu imali nikakvo rešenje. Da situacija bude gora, ono što se meni činilo kao razuman zahtev, oni su videli kao deo njenog

problema. Koristili su mnoštvo stručnih izraza: Roberta je bila „impulsivna“, „rezistentna“ i „molila je da joj se trenutno udovolji“. Upozorili su me da će, ako pokušam da zadovoljim njene neposredne potrebe, ona zapravo postati još zahtevnija.

Obojica su me savetovali da je vratim u detinjstvo – tamo ćemo najpre naći uzrok njene opsesije. Rekao sam im da ona već zna zašto je opsednuta. Odgovorili su da to što ih je otac napustio ne može biti *pravi* razlog. „Moraš da zađeš još *dublje* u detinjstvo.“ Bilo mi je dosta takvog vrdanja: tu priču sam već čuo – kad god bi pacijent nešto direktno zahtevao, terapeut bi usmerio taj zahtev ponovo ka pacijentu i rekao bi mu da „zađe dublje“. Bila je to varka kojom su se služili da bi sakrili istinu: kad se radilo o trenutnoj pomoći, terapeuti su malo šta nudili svojim pacijentima. Ne samo da sam bio razočaran već me je obuzeo obeshrabrujući osećaj da moji mentori govore u ime celokupne profesije psihoterapeuta – svakako nisam nikad čuo da neko govori nešto drugo. Nisam znao kome da se obratim.

Onda mi se posrećilo. Jedan prijatelj mi je rekao da je upoznao psihijatra koji, poput mene, nije prihvatao takav sistem. „Taj tip zapravo odgovara na tvoja pitanja – i garantujem da takve odgovore još nisi čuo.“ On je držao niz seminara pa sam odlučio da odem na sledeći. Tamo sam upoznao doktora Fila Stuca, koautora ove knjige.

Taj seminar mi je promenio praksu – i život.

Celokupan način Filovog razmišljanja činio mi se potpuno novim. Još važnije je bilo to što sam instinktivno osećao da je to istinito. To je bio prvi psihoterapeut koga sam upoznao što se usredsređuje na rešenje a ne na problem. Bio je potpuno ubeđen da ljudska bića poseduju neiskorišćene moći koje im omogućavaju da rešavaju sopstvene probleme. Njegovo gledište na probleme u stvari je bilo suprotno onome što su me učili. Nije ih smatrao hendikepom za pacijenta; video ih je kao priliku da se zakorači u svet neiskorišćenog potencijala.

U početku sam bio skeptičan. Već sam bio čuo za pretvaranje problema u prilike, ali niko nije tačno objasnio kako se to postiže. Fil je to razjasnio i konkretizovao. Skrivenim resursima se pristupa pomoću određenih moćnih ali jednostavnih tehnika koje svako može da primeni.

Te tehnike je zvao „alati“.

Sa seminara sam izašao toliko uzbuđen da mi se činilo da mogu da poletim. Nije se radilo samo o tome da su to bili stvarni alati koji su mogli da pomognu ljudima; bilo je nečega u Filovom stavu. Iznosio je sebe, svoje teorije i alate na videlo svima. Nije tražio da prihvatimo ono što nam je govorio; zahtevao je samo da zaista primenimo njegove alate i sami zaključimo šta se njima može postići. Skoro da nas je iskušavao da dokažemo kako greši. Činio mi se ili veoma hrabrim ili ludim – možda i jedno i drugo. Ali, u svakom slučaju, na mene je delovao kao katalizator – kao da sam izleteo na svež

vazduh posle gušenja u dogmi svojih konzervativnijih kolega. Čak sam jasnije video koliko su se krili iza neprobojnog zida zamršenih ideja, ne osećajući potrebu da sami ispituju ili iskuse nijednu od njih.

Na seminaru sam učio samo o jednom alatu, ali čim se završio, savesno sam ga primenjivao. Jedva sam čekao da ga prenesem Roberti. Bio sam siguran da će joj pomoći više nego detaljnija analiza njene prošlosti. Na sledećoj seansi rekao sam joj: „Evo šta možete da uradite onog trenutka kad vas uhvati opsesija“, i opisao sam alat (predstaviću ga kasnije). Na moje zaprepašćenje, prihvatila ga je i odmah počela da ga koristi. Na još veće zaprepašćenje, pomogao joj je. Moje kolege nisu bile u pravu. Nakon što je Roberta dobila nešto što joj je pružilo trenutnu pomoć, ona nije postala zahtevnija i nezrelija; to ju je inspirisalo da postane aktivan, oduševljen učesnik u sopstvenoj terapiji.

Prvo sam se osećao beskorisno, a potom sam veoma pozitivno uticao na jednu osobu za vrlo kratko vreme. Silno sam želeo još – još informacija, još alata; bolje razumevanje kako funkcionišu. Je li se radilo samo o zbirci raznih tehnika ili je to bilo ono što sam naslućivao – potpuno nov način posmatranja ljudskih bića?

Nastojeći da dođem do odgovora, počeo sam da saterujem Fila uza zid na kraju svakog seminara kako bih iz njega izvukao što više informacija. Uvek je bio predusretljiv – izgleda da je voleo da odgovara na pitanja – ali svaki odgovor izrodio bi još jedno pitanje. Osećao sam

da sam naleteo na bogat izvor i hteo sam da sa sobom ponesem što je više moguće. Bio sam nezasit.

To je za sobom povuklo još jedan problem. Ono što sam učio od Fila bilo je toliko moćno da sam hteo da to predstavlja jezgro mog rada s pacijentima. Međutim, nije postojao nikakav nastavni program koji se na to mogao primeniti, niti je bilo akademskih prepreka koje je trebalo preskočiti. U tome sam bio dobar, ali se činilo da on uopšte nije zainteresovan za to, zbog čega sam se osetio nesigurno. Kako da se kvalifikujem za obuku? Bi li me on uopšte smatrao kandidatom? Da li ga odbijam svojim pitanjima?

Nedugo pošto sam počeo da držim seminare, na njih je počeo da dolazi energičan mladić po imenu Bari Majkls. Uz izvesno oklevanje, predstavio se kao terapeut, mada je, zbog detaljnih pitanja koja mi je postavljao, više zvučao kao advokat. Čime god da se bavio, bio je zaista pametan.

Ali nisam mu zato odgovarao na pitanja. Ne impresioniraju me intelekt ni titule. Pažnju mi je privuklo to koliko je bio pun entuzijazma i kako je sâm kod kuće primenjivao alate. Nisam znao da li umišljam, ali osećao sam kao da je već dugo nešto tražio i da je to napokon pronašao.

Zatim me je pitao nešto što me do tada niko drugi nije pitao.

„Razmišljao sam... ko vas je naučio ovome... alatima i svemu ostalom? Moj nastavni program nije se dotakao ničeg sličnog.“

„Niko me nije naučio.“

„Hoćete da kažete da ste ovo sami smislili?“

Oklevao sam. „Da... pa, ne baš.“

Nisam znao treba li da mu kažem kako sam zaista došao do informacija. Činio mi se širokogrud pa sam odlučio da pokušam. Bila je to donekle neobična priča koju sam počeo od prvih pacijenata koje sam lečio, a od jednog naročito.

Toni je bio mlad hirurk-specijalizant u bolnici u kojoj sam specijalizirao psihijatriju. Za razliku od većine ostalih hirurga, nije bio nadmen, i zapravo, kad sam ga prvi put video kako se šćućurio blizu vrata moje kancelarije, izgledao je kao miš uhvaćen u klopku. Na moje pitanje u čemu je problem, odgovorio je: „Plašim se ispita koji moram da polažem.“ Drhtao je kao da je ispit trebalo da polaže za deset minuta; međutim, do ispita je bilo više od šest meseci. Plašio se svih ispita – a ovaj je bio težak. Bio je to ispit iz hirurgije, nakon koga je trebalo da dobije licencu.

Protumačio sam njegovu prošlost onako kako sam naučen. Otac mu je stekao bogatstvo s radnjama za hemijsko čišćenje, ali je napustio fakultet s jakim osećajem inferiornosti. Na prvi pogled se činilo da želi da njegov sin postane čuveni hirurk kako bi indirektno stekao osećaj uspeha. Međutim, u sebi je bio toliko nesiguran da je bio ugrožen idejom da će sin biti uspešniji od njega. Toni se nesvesno plašio uspeha iz sledećeg razloga: otac će u njemu videti suparnika i osvetiti mu se. Padanje na ispitima video je kao način da ostane u zoni komfora. Tako sam barem bio naučen da mislim.

Kada sam Toniju izložio takvo tumačenje, bio je skeptičan. „To mi zvuči kao nešto iz udžbenika. Otac me nikada

nije terao da radim nešto zarad njega. Ne mogu da krivim njega za svoj problem.“ Ipak, u početku se činilo da mu je to pomoglo; izgledao je i osećao se bolje. Međutim, kako se datum ispita približavao, nervoza mu se vratila. Hteo je da odloži ispit. Uverio sam ga da je to samo njegov nesvestan strah od oca. Trebalo je samo da i dalje priča o tome i strah će ponovo nestati. Bio je to tradicionalni pristup problemu koji je prošao probu vremena. Bio sam toliko ubeđen u to da sam mu jamčio da će položiti ispit.

Nisam bio u pravu. Očajno je podbacio.

Posle toga smo imali poslednju seansu. I dalje je izgledao kao ulovljeni miš. Njegove reči su mi odzvanjale u ušima. „Niste mi rekli kako da na pravi način pobedim strah. To što smo svaki put pričali o mom ocu ličilo je kao da se s gorilom borim vodenim pištoljem. Izneverili ste me.“

Iskustvo s Tonijem otvorilo mi je oči. Shvatio sam koliko se pacijenti mogu bespomoćno osećati dok se sami suočavaju s problemima. Bila su im potrebna rešenja koja će im dati snagu da uzvrate udarac. Teorije i objašnjenja nisu mogli da im pruže takvu snagu; trebale su im *sile* koje su mogli da osećaju.

Imao sam i niz drugih, manje senzacionalnih neuspeha. U svakom od tih slučajeva pacijent je bio u nekom stanju patnje: depresiji, panici, opsesivnom besu itd. Preklinjali su me da im kažem kako da odagnaju bol. Nisam imao pojma kako da im pomognem.

Bio sam iskusan u suočavanju s neuspehom. U detinjstvu sam obožavao da igram košarku i to s decom većom i boljom od mene. (U stvari, skoro svi su bili veći od mene.) Kad bih

loše odigrao, samo sam više vežbao. Ovo je bilo nešto drugo. Pošto sam izgubio veru u način na koji sam naučen da vodim terapiju, nije bilo ničeg da se vežba. Bilo je to kao da mi je neko uzeo loptu.

Moji mentori su bili iskreni i posvećeni, ali su moje sumnje pripisali neiskustvu. Rekli su mi da većina mladih terapeuta sumnja u sebe, ali kako vreme prolazi, oni uče da se terapijom može postići samo toliko. Prihvatajući njena ograničenja, o sebi više nemaju tako loše mišljenje.

Međutim, meni su ta ograničenja bila neprihvatljiva.

Nisam mogao da budem zadovoljan sve dok ne budem bio u mogućnosti da pružim pacijentima ono što traže: način da sebi odmah pomognu. Odlučio sam da pronađem način da to postignem, kud god me to odvelo. Gledajući u prošlost, shvatam da je to bio sledeći korak na putu kojim sam krenuo dok sam bio dete.

Kad mi je bilo devet godina, moj trogodišnji brat je umro od retke vrste raka. Moji roditelji, budući ograničenih emocionalnih sposobnosti, nikad se nisu oporavili. Nad njima je visio oblak zle kobi. Ta tragedija je promenila moju ulogu u porodici. Svoje nade za budućnost usmerili su ka meni – kao da sam imao posebnu moć da odagnam tu zlu kob. Svako veče moj otac bi se vratio kući s posla, seo u ljuljašku i brinuo.

A to nije činio u tišini.

Seo bih na pod pored njegove stolice i on bi me upozorio da bi njegova firma mogla da ode pod stečaj jednog dana (on je koristio izraz „da propadne“). Postavljao bi mi pitanja kao što su: „Da li bi mogao da se zadovoljiš samo s jednim

pantalonama?" Ili „Šta bi bilo kad bismo svi morali da živimo u jednoj sobi?" Nijedan od njegovih strahova nije bio realan; njima je najviše koliko je mogao priznavao prestravljenost da bi nam smrt mogla ponovo pokucati na vrata. U sledećih nekoliko godina shvatio sam da imam obavezu da ga razuverim. Konkretno, postao sam očevar psihijatar.

Imao sam dvanaest godina.

O tome nisam tako razmišljao. Nisam uopšte razmišljao. Pokrenuo me je instinktivni strah da će nas zla kob sustići ako ne prihvatim tu ulogu. Koliko god je taj strah bio nerealan, u to vreme mi se činio apsolutno realan. Život pod takvim pritiskom dok sam bio dete dao mi je snagu kada sam odrastao i dobio stvarne pacijente. Za razliku od mnogih mojih kolega, njihovi zahtevi me nisu preplašili. U toj ulozi sam bio skoro dvadeset godina.

Ipak, samo to što sam bio voljan da se pozabavim bolom svojih pacijenata nije značilo da znam kako to da uradim. U jedno sam bio siguran: bio sam sâm. Nije bilo knjiga koje sam mogao da pročitam, stručnjaka s kojima sam mogao da se dopisujem, obuka koje sam mogao da pohađam. Mogao sam da se oslonim samo na svoje instinkte. Tada još nisam znao da će me oni uskoro odvesti do potpuno novog izvora informacija.

Instinkti su me odveli u sadašnjost. Tu su se dešavali problemi mojih pacijenata. Vraćanje u prošlost bilo je samo smetnja; nisam hteo da mi se ponovi Tonijev slučaj. Prošlost ima uspomene, emocije i opažanja, i sve to ima svoju vrednost. Ali ja sam tražio nešto dovoljno moćno što bi pacijentima

trenutno pomoglo. Da bih to pronašao, morao sam da ostanem u sadašnjosti.

Imao sam samo jedno pravilo: kad god je pacijent zatražio pomoć – zbog povređenih osećanja, nesigurnosti, zato što je bio demoralisan ili iz bilo kog drugog razloga – morao sam odmah da se pozabavim time. Morao sam da smislim nešto na licu mesta. Radeći bez ikakve mreže saradnika, stekao sam naviku da naglas izgovaram šta god mi padne na pamet a što bi moglo pomoći pacijentu. To je ličilo na Frojdove slobodne asocijacije u suprotnom smeru – iznosio ih je doktor, a ne pacijent. Nisam siguran da bi se on složio s tim.

Došao sam u fazu u kojoj sam govorio ne znajući koje će mi biti sledeće reči. Imao sam utisak kao da neka druga sila govori kroz mene. Malo-pomalo, alati iz ove knjige (kao i filozofija na kojoj se zasnivaju) dobijali su svoj oblik. Morali su da zadovolje samo jedan standard – da budu delotvorni.

Budući da svoje istraživanje nikad nisam smatrao završenim sve dok nisam bio u mogućnosti da pacijentu ponudim konkretan alat, važno je razumeti šta tačno mislim kada koristim izraz *alat*. Alat podrazumeva mnogo više od „prilagođavanja stava“. Kad bi trebalo samo prilagoditi stav da bi vam se promenio život, ova knjiga vam ne bi ni bila potrebna. Prava promena iziskuje promenu ponašanja – ne samo stava.

Recimo da počnete da vičete kad se iznervirate – istresate se na supružnika, decu, zaposlene. Neko vam pomogne da shvatite koliko je to ružno i koliko to šteti vašim odnosima s drugima. Sada imate nov stav o vikanju. Možda vas je to prosvetlilo i imate bolje mišljenje o sebi... sve dok zaposleni

ne napravi skupu grešku. U tom trenutku počinjete da vičete bez ikakvog razmišljanja.

Ako promenite stav, nećete prestati da vičete jer stavovi ne mogu da upravljaju ponašanjem; nisu dovoljno jaki. Da biste upravljali ponašanjem, u određenom trenu treba da primenite konkretnu proceduru kako biste se izborili s konkretnim problemom. Eto to je alat.

Moraćete da čekate (bez vikanja, po mogućnosti) do trećeg poglavlja da biste saznali koji se alat primenjuje u ovom slučaju. Stvar je u tome da alat – za razliku od prilagođavanja stava – od vas zahteva delanje. Za njegovu primenu nije samo potreban rad već da istu rutinu neprestano ponavljate – kad god se iznervirate. Nov stav ne znači ništa ako ga ne isprati promena ponašanja. Ponašanje ćete najsigurnije promeniti pomoću alata.

Osim onog što sam dosad naveo, postoji još nekoliko ključnih razlika između alata i stava. Stav čine misli koje nastaju u glavi – čak i ako ga promenite, delate unutar postojećih granica. Najveća vrednost alata leži u tome što vas on vodi van okvira onog što vam se dešava u glavi. On vas povezuje sa svetom beskrajno većim od vas samih, svetom neograničenih sila. Nema veze zovete li to kolektivna podsvest ili duhovni svet. Meni je bilo najjednostavnije da ga nazovem „viši svet“, a sile u njemu – „više sile“.

Pošto su mi trebali alati s takvom moći, u njihov razvoj uložio sam mnogo truda. Informacije bih prvo dobijao u sirovom, nedovršenom obliku. Jedan alat sam morao da pre-rađujem na stotine puta. Moji pacijenti se nikada nisu žalili; u

stvari, svidelo im se što učestvuju u stvaranju nečega. Uvek su rado isprobavali novu verziju alata, a potom su se vraćali kod mene i govorili mi šta je delovalo a šta nije. Tražili su samo da im alat pomogne.

Taj proces me je učinio ranjivim u odnosu na njih. Nisam mogao da se distanciram od njih kao sveznajuća osoba od autoriteta koja prenosi informacije s visine. Taj posao je više ličio na zajednički poduhvat – što mi je, zapravo, bilo olakšanje. Nikad mi nije bio prijatan model tradicionalne terapije koji je podrazumevao „bolesnog“ pacijenta i terapeuta koji bi ga „izlečio“ držeći ga na distanci kao mrtvu ribu. To mi je uvek smetalo – nisam se osećao ništa bolje od svojih pacijenata.

Kao terapeut, nisam uživao u tome da držim pacijente na distanci, već da im stavim moć u ruke. Upoznavajući ih sa alatima, davao sam im najveći poklon – sposobnost da promene svoj život. Zato sam osećao neizmerno zadovoljstvo kad god bih neki alat razvio u potpunosti.

Dok sam razvijao alate, postalo bi mi iznenađujuće jasno u kom je trenutku određeni alat potpuno formiran. Nikad mi se nije činilo da sam ga stvorio ni iz čega; bilo mi je jasno da otkrivam nešto što već postoji. Moj doprinos je bila vera da za svaki problem koji prepoznam, postoji alat koji treba pronaći i koji će doneti olakšanje. Bio sam uporan sve dok alat nije ugledao svetlost dana.

Za tu veru uskoro sam bio nagrađen kako nikad nisam mogao ni da sanjam.

Kako je vreme prolazilo, pratio sam šta se dešava s pacijentima koji su redovno primenjivali alate. Kao što sam se

nadao, oni su sada bili sposobni da kontrolišu svoje simptome: paniku, negativnost, izbegavanje itd. Međutim, dešavalo se nešto drugo – nešto neočekivano. Počeli su da razvijaju nove veštine. Izražavali su se s više samopouzdanja; dostigli su stepen kreativnosti koji nisu iskusili nikad pre toga; postajali su vođe. Imali su uticaj na svoje okruženje – često prvi put u svom životu.

Nikad mi nije bila namera da to postignem. U opisu mog zadatka bilo je da vratim pacijenta „u normalu“. Međutim, ti pacijenti su premašivali „normalu“ – razvili su potencijal koji nisu ni znali da poseduju. Isti oni alati koji su im odagnali patnju u sadašnjosti, uticali su na svaki aspekt njihovog života kada su ga duže primenjivali. Ispostavilo se da su alati još moćniji nego što sam se nadao.

Da bih shvatio šta se dešava, morao sam da proširim fokus van samih alata i detaljnije proučim „više sile“ koje su se njihovom primenom oslobađale. Imao sam priliku da vidim kako takve sile deluju. To važi i za vas – svaki čovek je imao iskustva s njima. One imaju skrivenu, neočekivanu moć koja nam omogućava da uradimo nešto što obično smatramo nemogućim. Međutim, većina ljudi dobije takvu moć samo u nekoj vanrednoj situaciji. Tada smo hrabriji i snalažljiviji – ali čim takva situacija prođe, moć nestane; zaboravimo čak i da smo je imali.

Zahvaljujući iskustvima mojih pacijenata, preda mnom se otvorila potpuno nova vizija o ljudskom potencijalu. Moji pacijenti su funkcionisali kao da su im te sile svakodnevno dostupne. Primena alata je omogućila stvaranje sila kad god

bi oni to poželeti. To otkriće je revolucionarno promenilo moj stav o tome kako psihoterapija treba da se odvija. Umesto da na probleme gledam kao na izraz „stanja“ čiji uzrok leži u prošlosti, trebalo ih je posmatrati kao katalizatore razvoja već prisutnih sila koje u nama čuče neiskorišćene.

Ali terapeut je imao dodatnog posla – ne samo da posmatra probleme kao katalizatore. Njegov zadatak je bio da pacijentu obezbedi konkretan pristup silama neophodnim za rešavanje problema. Te sile su morale da se osete, nije bilo dovoljno da se o njima samo priča. Za to je bilo potrebno nešto što terapija nikad ranije nije pružila: skup alata.

Sat vremena sam iznosio ogromnu količinu informacija. Bari me je pratio bez naročitih poteškoća, povremeno energično klimajući glavom. Samo je jedna sitnica pravila problem. Primetio sam da je bio sumnjičav kad god bih pomenuo „sile“. Znao sam da ne ume dobro da sakrije ono što mu je na umu – spremio sam se za neizbežno ispitivanje.

Većina onoga što je Fil rekao bilo je otkrovenje. Upijao sam sve kao sunđer i bio spreman da to primenim na svojim pacijentima. Međutim, jedno nisam mogao da prihvatim – priču o tim višim silama koje je stalno pominjao. Tražio je od mene da verujem u nešto nemerljivo i čak nevidljivo. Bio sam prilično siguran da sam svoje sumnje sakrio od njega. Tada mi je prekinuo tok misli.

„Nešto te muči.“

„Ne, ništa... to je fenomenalno.“

Samo me je uporno gledao. Poslednji put sam se tako osećao kad su me, dok sam bio dete, uhvatili da stavljam šećer u žitarice. „U redu. Samo još jedna sitnica... dobro, nije baš sitnica. Jeste li baš sigurni u te više sile?“

Izgledao je siguran – to svakako. Zatim me je upitao: „Da li si ikada napravio neku veliku promenu u svom životu – kao što je neki drastičan napredak, kad si daleko nadmašio ono što si mislio da možeš da postigneš?“

U stvari, jesam. Iako sam se silno trudio da to zaboravim, svoju profesionalnu karijeru započeo sam kao advokat. Već u dvadeset drugoj godini primljen sam na jedan od najboljih pravnih fakulteta u zemlji. U dvadeset petoj sam diplomirao među najboljima u svojoj generaciji i odmah dobio posao u uglednoj advokatskoj firmi. Savladavši čitav sistem, stajao sam na vrhu sveta – i odmah sam ga zamrzeo. Bio je zagušljiv, konzervativan i dosadan. Stalno sam se borio s nagonom da odustanem. Ali celog svog života zaista sam ulagao velike napore u sve što sam radio; odustajanje nije bilo na mom repertoaru. Kako bih objasnio napuštanje moćne, dobro plaćene profesije – naročito svojim roditeljima, koji su me celog života podsticali da postanem advokat?

Međutim, nekako sam ipak to uradio. Sećam se tog dana vrlo dobro. Imao sam dvadeset osam godina, stajao sam u predvorju poslovne zgrade u kojoj sam radio, i zurio sam u nema, bezizražajna lica prolaznika na pločniku. Na trenutak sam, na svoje zaprepašćenje, ugledao odraz svog lica u prozoru. Oči su mi izgledale

mrtvo. Odjednom sam osetio kako mi preti opasnost da izgubim sve i postanem jedan od tih zombija u sivim odelima. Zatim sam najednom osetio nešto što ranije nisam iskusio: silu apsolutnog ubeđenja, apsolutnog samopouzdanja. Nisam joj se opirao kad sam osetio kako me vodi pravo u šefovu kancelariju. Odmah sam dao otkaz. Kad se prisetim tog događaja u svetlu Filovog pitanja, shvatio sam da me *zaista* pokrenula neka sila koja je poticala iz nekog drugog izvora.

Fil se oduševio dok sam mu to opisivao. Uperio je prstom u mene i rekao: „*O tome* ti pričam. Osetio si dejstvo više sile. Ljudi stalno imaju takva iskustva, ali ne razumeju šta osećaju.“ Zastao je i upitao me: „Nisi imao nameru da to uradiš, je l' tako?“

Odmahnuo sam glavom.

„Možeš li da zamisliš kakav bi ti život bio kad bi takvu silu mogao da prizoveš sopstvenom voljom? To omogućavaju alati.“

Još nisam mogao da potpuno prihvatim ideju o višim silama, ali nije bilo važno. Kako god nazvali silu koja mi je omogućila da promenim život – znao sam da ona postoji. Osetio sam je. Kad bi mi pomoću alata ona bila dostupna svakodnevno, za ime uopšte ne bih mario. A kada sam alate predstavio svojim pacijentima, ni oni nisu marili. Ushićen zbog mogućnosti da im zaista pomognem da promene život, zračio sam entuzijazmom koji se ne može folirati. To im je privuklo pažnju kao ništa do tada.

Povratne reakcije su redom bile pozitivne. Mnogi su pričali o tome da su seanse daleko produktivnije. „Obično bih odlazio zbunjen, nesiguran u to je li mi seansa iole pomogla. Sada odlazim s osećajem da postoji nešto što mogu da uradim – *nešto praktično što će mi pomoći*.“ Prvi put u svojoj kratkoj karijeri, pacijentima sam ulivao nadu. To je promenilo sve. Počeo sam da slušam poznati refren: „Jedna seansa s vama pružila mi je više od terapije na koju sam išao godinama.“ Krug mojih pacijenata brzo se širio. Osećao sam se ispunjenije nego ikada do tada. Prema očekivanjima, kod pacijenata sam primetio iste promene koje je Fil opažao dok je razvijao alate. U životu su napredovali na neočekivan način. Postajali su bolje vođe, bolji roditelji; bili su hrabriji u svakom aspektu života.

Od mog i Filovog susreta prošlo je dvadeset pet godina. Alati su se pokazali delotvornim upravo kao što je i rekao: svakodnevna veza s višim silama koje menjaju život. Što sam više koristio alate, bilo mi je jasnije da te sile prolaze *kroz mene*, da ne potiču *od mene* – bile su dar iz nekog drugog izvora. Nosile su neverovatnu snagu zahvaljujući kojoj sam mogao da radim stvari koje nikad pre toga nisam radio. S vremenom sam prihvatio da su te nove moći dar viših sila. Ne samo da sam osećao te sile dve i po decenije već sam imao povlasticu da učim pacijente kako da im pristupaju s istim kontinuitetom.

Svrha ove knjige jeste da i vama omogući isti pristup. Te sile će revolucionarno promeniti način na koji

posmatrate svoj život i svoje probleme. Problemi vas više nikad neće zaplašiti niti opteretiti. Umesto da pitate: „Mogu li nešto da učinim u vezi s tim problemom?“, naučićete da pitanje formulišete potpuno drugačije: „Pomoću kog alata ću ovo rešiti?“

Fil i ja zajedno imamo šezdeset godina iskustva u psihoterapiji. Na temelju tog iskustva definisali smo četiri osnovna problema koja sprečavaju ljude da imaju život kakav žele. Koliko ćete u životu biti srećni i zadovoljni zavisi od toga koliko ste sposobni da ih se uspešno oslobodite. U sledeća četiri poglavlja ti problemi pojedinačno su opisani. U svakom poglavlju predstavljen je i alat koji najdelotvornije rešava dati problem. Objašnjavamo kako vas konkretan alat povezuje s višom silom – i objašnjavamo kako ta sila rešava vaš problem.

Možda svoje probleme ne vidite onako kako su predstavljeni kroz teškoće pacijenata o kojima govorimo. Srećom, to ne znači da ne možete iskoristiti alate. Uvidećete da će vam pomoći u raznim situacijama. Da bismo to potpuno razjasnili, na kraju svakog poglavlja navodimo „ostale primene“ konkretnog alata. Među njima će se verovatno naći barem jedna koja je primenljiva na vaš život. Otkrili smo da su za ispunjen život neophodne četiri više sile koje se prizivaju alatima. Manje je važno kakve je prirode vaš problem – bitno je da koristite alate.

Sigurni smo u sve izloženo u ovoj knjizi jer je stvoreno i provereno u praksi. Ali nemojte nam verovati na

reč; čitajte je s nepoverenjem. Istovremeno ćete možda neke ideje dovoditi u pitanje. Većina tih pitanja nam je već poznata i pred kraj svakog poglavlja odgovaramo na najčešća. Međutim, pravi odgovori leže u alatima; ako ih primenjujete, iskusićete dejstvo viših sila. Ustanovili smo da nakon što ljudi to dožive u više navrata, primedaba više nema.

Budući da je suština u tome da vas navedemo na upotrebu alata, na kraju svakog poglavlja ukratko su opisani problem, alat i način na koji se on koristi. Ako ozbiljno planirate da ih primenjujete, vraćaćete se na taj opis kako biste ostali na pravom putu.

U sledeća četiri poglavlja upoznaćete se s četiri alata koja će vam omogućiti da živite ispunjen život. Pomislićete da vam samo to i treba. Nije tako. Možda će vas iznenaditi činjenica da većina ljudi prestane da koristi alate iako su delotvorni. To je jedna od najluđih karakteristika ljudske prirode: prestajemo da radimo ono što nam najviše pomaže.

Stvarno smo ozbiljni u nameri da vam promenimo život. Ukoliko je to i vaš stav, moraćete da prevaziđete sopstveni otpor. E tu treba da se pokažete. Da biste bili uspešni, treba da shvatite šta vas sprečava da koristite alate – i moraćete da znate kako da se odbranite. To ćete saznati u šestom poglavlju. Ono vam je peti alat, na neki način presudan. On vodi računa o tome da ostala četiri stalno budu u upotrebi.

Postoji još nešto što vam treba kako biste bili potpuno sigurni da nećete prestati da koristite alate radi povezivanja s višim silama. Vera. Više sile su toliko tajanstvene da je skoro nemoguće s vremena na vreme *ne* sumnjati u njihovo postojanje. Neki bi to čak nazvali egzistencijalnim pitanjem savremenog doba – kako verovati u nešto potpuno neopipljivo. Što se mene tiče, sumnja i neverica su mi usađene s majčinim mlekom jer su mi roditelji bili ateisti. Smejali bi se na reč *vera*, da ne pominjem bilo šta slično „višim silama“ za šta ne postoji racionalno ili naučno objašnjenje. U sedmom poglavlju opisujem svoje napore da počnem da verujem u te sile i pomažem vam da i vi učinite to isto.

Verujte mi, ako sam ja naučio da verujem, onda to može svako.

Pretpostavljao sam da je to što sam prihvatio postojanje viših sila poslednji skok koji ću morati na načinim. Pogrešio sam. Fil je imao još jednu suludu ideju u ruku. Tvrdio je da kad god neko koristi alat, više sile koje je prizvao neće koristiti samo njemu već svima u njegovoj okolini. Kako su godine prolazile, ta ideja mi se činila sve manje suluda. Počeo sam da verujem da više sile nisu samo korisne za društvo već da ne bismo preživeli bez njih. Ne morate mi verovati na reč. U osmom poglavlju opisujemo kako da to i sami iskusite.

Zdravlje našeg društva zavisi od truda svakog pojedinca. Kad god se neko od nas poveže s višim silama, svi imaju koristi od toga. Zbog toga posebna odgovornost

leži na onima koji znaju kako da koriste alate. Oni su prvi koji će više sile približiti ostalim pripadnicima društva. Oni su pioniri koji grade novu, iznova ojačanu zajednicu.

Svako jutro se budim zahvalan što više sile postoje. One se stalno prikazuju na nove načine. U ovoj knjizi smo s vama podelili njihovu čaroliju. Uzbudeni smo zbog putovanja koje ćete uskoro započeti.

POGLAVLJE 2

Alat:

Preinačenje želje

Viša sila:

Sila kretanja unapred

Vini je bio moj pacijent s problematičnim talentom: mogao je skoro svakog da okrene protiv sebe u roku od nekoliko minuta nakon upoznavanja. Na našoj prvoj seansi, pozdravio sam ga u čekaonici, a on je sarkastično odbrusio: „Hej, sjajan enterijer – jeste li ovo smeće nabavili na dvorišnoj rasprodaji? IKEA bi za vas bila ogroman napredak.“ Kad se nije služio svojim humorom da se otuđi od ljudi, bio je talentovan klupski komičar. Međutim, to ne biste saznali iz njegove biografije. Kad sam ga upoznao, imao je trideset tri godine i više od deset godina se bavio stend-ap komedijom i nikad se nije probio dalje od kruga manjih klubova.

Nije da su mu nedostajale prilike. Njegov menadžer se posvetio tome da Viniju ugovara nastupe na popularnim scenama – većim klubovima, emisijama uživo, u humorističkim serijama. Uprkos jakoj konkurenciji prilikom angažmana, Vini je bio uspешan. Bio je zabavan. Problem je bio u tome što je stalno sabotirao nastojanja svog menadžera. Jednom prilikom menadžer mu je ugovorio sastanak s vlasnikom popularnog kluba, jednim od onih koji vam mogu napraviti ili uništiti karijeru – a Vini se nije pojavio; nije čak ni pozvao da objasni šta se desilo ili da zakaže sastanak za neki drugi put. Time je prevršio svaku meru i menadžer mu je zapretio da će mu otkazati saradnju ako ne dođe kod mene. „Odlučio sam to da uradim forme radi“, rekao je Vini, namignuvši zaverenički.

Pitao sam Vinija zašto se nije pojavio. Njegov izgovor – prvi od mnogobrojnih – bio je besmislen. „Nisam rano-ranilac“, požalio se uvređeno, „a moj menadžer to zna.“

„Zar niste mogli da napravite izuzetak u ovom slučaju kad vam je to bilo toliko bitno za karijeru?“

Vini je odlučno odmahnuo krupnom glavom. „Ne. Nemam nameru da se upuštam u besomučno rintanje po principu ‘sve za karijeru’. To mi je previše stresno.“

Ako je Viniju bilo teško da ustaje ujutru, nije ni čudo što mu je karijera tapkala u mestu. Propušteni sastanak bio je samo poslednji primer sabotiranja samog sebe. Drugi fijasko se desio kada mu je menadžer zakažao nastup u velikom amfiteatru gde se organizovala

dobrotvorna manifestacija. Nastup je dobro počeo, ali su ga izviždali kad je počeo da priča uvredljive viceve. Kao da je uživao u tome da odbija ljude od sebe. Kada mu je menadžer nabavio pozivnicu za pomodnu holivudsku zabavu na kojoj je Vini mogao da pokuša da pridobije naklonost ljudi koji su angažovali glumce za televizijske humorističke serije, Vini se pojavio pijan, neuredan i zaudarao je na povraćku.

„Jeste li se ikad zapitali zašto sebi namerno upropaštavate karijeru?“, upitao sam.

„Ništa ja ne upropaštavam. Samo neću da se prodam. Dodvoravaš se nekom na zabavi. To ti izgleda bezazleno. Možda ti taj neko učini uslugu. Uskoro počneš da cenzurišeš svoje najbolje nastupe. Na kraju pričaš bezazlene viceve kako bi se svideo ljudima.“

Ako je *svideti se ljudima* značilo da dolaziš na sastanke na vreme, upravo to mu je i trebalo, ali Vini nije imao takav stav.

„Moj posao je da budem zabavan, ne da se svidim ljudima. Ako ti treba neko takav, angažuj tipa koji obožava majonez i beli hleb.* Ja ću mu pokloniti smeđu kesu da to može poneti na posao za užinu.“

Vini je držao stručno predavanje na temu kako uništiti karijeru. I još gore od toga, ubedio je sebe da su mu postupci besprekorni. Naterao sam ga da dokaže svoja ubeđenja.

* Beli hleb i majonez su aluzija na masovnu kulturu. (Prim. prev.)

„Vidim da ste sve to fino smislili. Mislim da bi trebalo da odete do svog menadžera i kažete mu kako ćete se dobro snaći i bez njega; zadovoljni ste sadašnjim statusom. I sami možete da pravite raspored svojih nastupa po klubovima.“ Bacio sam beležnicu i olovku na sto i ustao. „Ako odmah prekinemo seansu, neću vam je ni naplatiti.“

Vini je razrogačio oči. „A-Ali ja...“, zamucio je, „mislio sam da možemo...“ Zatvorio je oči i sabrao se. „Nije da ne *želim* da napredujem.“

„Kako bi bilo da onda iskreno odgovorite zašto uporno minirate svoju karijeru?“

Trebalo mu je malo vremena, ali je na kraju priznao da mrzi situacije u kojima njegova sudbina zavisi od drugih: intervju, audicije, pa čak i telefonski razgovor s onim ko bi mogao da mu pomogne u poslu. U takvim situacijama se osećao ranjivo i izbegavao ih je kao đavola.

Pitao sam ga zašto misli da ima nečeg lošeg u tome da nam je potrebna usluga od drugih.

„Mrzim to“, progundao je. Nakon kratkog ispitivanja, otkrio je zašto. „Iz majčine utrobe izašao sam s klovnovskim kostimom, bio sam glasan da bih privukao pažnju. Kao dete, stalno sam isprobavao nove štosove u prisustvu očevih klijenata. To ga je izluđivalo.“

„Zašto?“

„Posao je vodio od kuće.“

„Kakav posao?“

„Imao je pogrebno preduzeće.“

Nasmejao sam se. „Hajte, Vini. Budite ozbiljni.“

„I *jesam* ozbiljan. Svaki dan bih se ušunjao u čekaonicu i izveo svoju tačku, a uveče bih dobio batine kaišem. Kad bih pao i zaplakao, zvao bi me pederom i batinao još jače.“ Zasuzio je. „Bila je to jebena noćna mora.“

Postalo mi je jasno zašto je bio spreman da uradi sve kako se ne bi našao u situaciji zbog koje je bio ranjiv. Nikad nikom nije hteo da pruži priliku da mu ponovo nanese bol. Međutim, za to je platio visoku cenu – žrtvovalao je svoju karijeru.

Možda se vi niste žrtvovali isto kao Vini. Ali nikad nisam sreo nikoga ko se nije *nečeg* odrekao kako bi izbegao bol.

ZONA KOMFORA

Ne bi nam bio problem da izbegnemo bol kad bismo to radili jednom-dva puta godišnje. Ali većini je to duboko usađen običaj. Zabarikadiramo se iza nevidljivog zida i ne usuđujemo se da izbijemo odatle jer nas iza tog zida čeka bol. Taj obezbeđeni prostor zove se „zona komfora“. U najekstremnijim slučajevima ljudi se kriju iza pravih zidova svoje kuće plašeći se da se izlože izlasku u spoljni svet. To je agorafobija. Međutim, za većinu ljudi zona komfora ne podrazumeva fizičko mesto; to je način života kojim se izbegava sve što bi moglo biti bolno.

Vinijevu zonu komfora činile su situacije u kojima se osećao sigurno: mali klubovi u kojima je imao stalni angažman, uzak krug prijatelja iz srednje škole koji su se smejali njegovim vicevima, devojka koja ga nikad ne bi ostavila šta god on zatražio od nje. Izbegavao je sve što ga je eksponiralo: audicije za veći angažman, povezivanje s ljudima koji bi mu mogli pomoći u karijeri, zabavljanje sa ženom koja vodi sopstveni život.

Vaša zona komfora možda nije tako očigledna kao Vinijeva, ali sigurno je imate – a to važi za sve nas. Da vidimo kakva je vaša. Uradite sledeću vežbu (sve vežbe se najbolje rade zatvorenih očiju):

Izaberite nešto što mrzite da radite. To bi moglo biti putovanje, upoznavanje novih ljudi, odlazak na porodična okupljanja itd. Kako organizujete život u kome izbegavate takvu situaciju? Zamislite da vam takav način života pruža mesto u kome se skrivate. To je vaša zona komfora. Kako se osećate u njoj?

Verovatno ste se osećali kao da se nalazite na bezbednom i poznatom mestu gde nema bola koji svet donosi sa sobom. Na taj način se skoro sasvim dočarava zona komfora, mada joj nedostaje završni element. Koliko god to čudno bilo, nije nam dovoljno da samo izbegnemo bol. Zahtevamo da se bol zameni zadovoljstvom.

To postizemo beskrajnim nizom aktivnosti od kojih smo zavisni: krstarenje internetom, konzumiranje droge

i alkohola, pornografija, prigodno nazvana „hrana koja pruža utehu“. Čak su i manično kockanje i kupovina vrste zadovoljstva. Sva navedena ponašanja široko su rasprostranjena – mi činimo čitavu kulturu koja je u potrazi za zonom komfora.

Naša dnevna rutina protkana je ovim aktivnostima. Vini je, recimo, svako veče „duvao“ sa istim prijateljima, jeo picu i igrao video-igre. On je takav provod opisao kao stupanje u alternativni svet. „Jednim udarcem ostatak sveta nestaje.“

Taj alternativni svet pruža vam osećaj umirujuće, prijatne, tople kupke, kao da ste se na trenutak vratili u majčinu utrobu. Takve „tople kupke“ samo nas dodatno sakate. Što se više krijete u toploj kupki, imate manje volje da se suočavate s hladnim tušem koji dolazi u stvarnosti.

Zapitajte se koje su vaše tople kupke. Što češće uživajte u njima, veća je verovatnoća da pomoću njih stvarate svoju zonu komfora. Sada uradite sledeću vežbu:

Zamislite kako uživajte u jednoj ili više takvih aktivnosti. Zamislite kako vas zadovoljstvo koje osećate nosi u svet nalik majčinoj utrobi. Kako taj svet utiče na vaš osećaj za cilj?

Šta god da čini vašu zonu komfora, skupo je plaćate. Život nudi beskrajne mogućnosti, ali njih prati i bol. Ukoliko ne možete da ga trpite, ne možete živeti punim