



obiteljska psihološka biblioteka

# Depresija

dr. Paul Hauck



# Sadržaj

[Naslovna](#)

[Predgovor](#)

[I. Novi pristup depresiji](#)

[II. Samookrivljivanje](#)

[III. Emocionalni problemi](#)

[IV. Samosažaljenje](#)

[V. Sažaljenje prema drugima](#)

# Depresija

**dr. Paul Hauck**

**Založba Mladinska knjiga, Ljubljana - Zagreb, 1990.**

# PREDGOVOR

Potištenost ili depresija emocionalni je poremećaj koji se ne javlja tako često kao srdžba ili strah. Za razliku od osjećaja krivice, očaja i potištenosti, ljudi zbog srdžbe ili straha ne traže pomoć psihologa, nego ih smatraju normalnim pojavama.

Za razumijevanje depresije dosad se, nažalost, malo toga učinilo. Sve što se dosad poduzimalo za uboga čovjeka koji je mrzio svoje »ja«, cijeloga života bio obuzet osjećajem manje vrijednosti, ili vjerovao kako se ne isplati živjeti, svodilo na standardnu medicinsku pomoć u vidu tableta protiv depresije, a ponekad i na elektrošok-terapiju, a da pritom nisu bili rasvijetljeni uzroci nastanka depresije.

Takav pristup pripada prošlosti. Razvile su se nove metode koje osobi što je zapala u depresiju omogućuju da nauči prevladati svoj problem, i to praktički zauvijek. Uz pravu pomoć i dobar savjet, to je moguće postići u kratkom vremenskom razdoblju. Moja se namjera upravo u tome i sastoji: objasniti način na koji ljudi sami sebe dovode u depresiju i sami je »hrane«, kao i način sprečavanja budućih depresija.

Ova je knjiga namijenjena širokoj čitalačkoj publici, kojoj u literaturi uobičajeni stručni psihološki termini nisu tako bliski. Svoja stajališta pokušao sam objasniti na pristupačan način, potkrijepivši ih brojnim primjerima, kako bi bila svima razumljiva i našla svoju praktičnu primjenu u borbi protiv depresije. Uvjeren sam da će ova knjiga nekim čitateljima u velikoj mjeri koristiti, toliko čak da uzmognu posve otkloniti svoj problem, dok će drugima pomoći da naprave prvi korak u prevladavanju depresije za čije će potpuno otklanjanje možda ipak trebati profesionalnu pomoć.

Ako ovakva pomoć nije potrebna vama samima, možda će se među vašim bližnjima naći netko kome će biti dragocjena, pa neka vam stoga knjiga posluži kao izvor korisnih savjeta. Mužu ili ženi, roditeljima, djeci i prijateljima možete pomoći da prevladaju depresiju tako što ćete ih poučiti onome što ste doznali čitajući ovu knjigu: ***kako je za mnoge ljude, nakon što su shvatili tri glavna uzroka depresije, život počeo iznova.***

Bit će mi veliko zadovoljstvo ako postignem taj cilj. Zato - ne ispuštajte knjigu iz ruku! Knjiga se temelji na mojim iskustvima s

pacijentima koji su kao i vi patili od depresije, a kojima sam pomogao.

Budite uvjereni da i za vas ima nade.

*P. A. Hauck*

## PRVO POGLAVLJE

# NOVI PRISTUP DEPRESIJI

Ubrzo nakon što sam diplomirao, zaposlio sam se u gradskom centru za duševno zdravlje. Gotovo svaka osoba koja mi se obraćala radi liječenja patila je od neugodnih oscilacija raspoloženja, koje se u nekim slučajevima kretalo između lošeg i normalnog, a u drugim između izvrsnog i normalnog. No najviše me je zbunjivala pacijentica čije je raspoloženje postalo krajnje loše i nije pokazivalo nikakve znakove promjene na bolje.

Za mene, novopečenoga kliničkog psihologa to je predstavljalo izazov pred kojim sam se počeo osjećati nemoćnim. Žena o kojoj je riječ bila je inteligentna, dobro obrazovana i financijski sređena. Stanovala je u vlastitoj kući i zapravo nije imala ništa više razloga da bude potištenija od ostalih pacijenata za koje se ne bi moglo reći da su živjeli lošim životom. Imajući sve to u vidu, bilo mi je teško objasniti zbog čega je ona tako potištena i zašto je ništa ne može nasmijati.

No Ruth (to nije njeno pravo ime) već je dugo patila od depresija. Bila je prešla dvadeset i petu, a depresivna su se razdoblja počela redati još od rane adolescencije. Dvaput ili triput bila je na bolničkom liječenju, primala raznovrsne tablete i prošla elektrošok-terapiju.

Ruth je bila čest gost u centru za duševno zdravlje, gdje se već gotovo svaki član liječničkog tima okušao u liječenju njene depresije.

Prvih tjedana terapije nisam za nju mogao uraditi ama baš ništa. Postajala je čak sve potištenija, nesigurnija i sve manje uvjerena da će se ikada osloboditi svog tadašnjeg depresivnog stanja. čak je i mene počela uvjeravati u to kako je u pravu. Satima sam je znao slušati i suosjećati s njom. Analizirao sam njene snove i tražio da se prisjeti svoga djetinjstva, te pokušao rekonstruirati njen život kako bih shvatio što je i gdje je pošlo naopako. Ukratko, činio sam sve ono čemu su me naučili, ali joj ništa od toga nije moglo pomoći. Umjesto toga, kad je primijetila da sam počeo gubiti povjerenje u svoje metode, počela se još više jadat. Onda mi je počela telefonirati svakog jutra prije nego što bih otišao na posao, i govoriti mi kako jedva može započeti novi dan tražeći da učinim ili bar da kažem nešto što bi joj dalo hrabrosti da nastavi. Kada je došla u fazu da

više nije mogla napisati i adresirati božićne čestitke, i kada je njena majka morala doći k njoj da kuha za nju i njenu djecu uvidio sam kako je došlo vrijeme da preispitam svoje metode i promijenim ih onako kako je to nalagao zdravi razum.

U izobrazbi za psihoanalitičara upozorili su nas da nikada ne radimo s drugim ljudima osim s pacijentima. To me spriječilo da se povedem za svojim prirodnim instinktom i savjetujem Ruthinoj majci da kćer prepusti samoj sebi. Bilo je sasvim očigledno da je brižna majka podmetala svoja leđa čim bi Ruth nešto pošlo naopako, tako da Ruth nikada nije došla u situaciju da pokušajem i pogreškom sama rješava svoje probleme. Prije nego što bi se Ruth sabrala i sama suočila s nekim problemom, njena je majka već bila tu da svu odgovornost preuzme na sebe. Ruth bi tada, razumije se, laknulo, ali je iza toga uslijedio osjećaj inferiornosti zbog toga što joj je bila potrebna tuđa pomoć, i krivice zato što je tu pomoć i prihvatila.

Kako sam tada bio još neiskusn, nisam se dosjetio da je pokušam osloboditi krivice koju je osjećala zbog prihvaćanja uloge bespomoćnog djeteta, već sam smatrao kako bi se neuroza sama od sebe mogla ublažiti ako bi se majka privoljela da kćer prepusti samoj sebi. Pozvao sam njenu majku na razgovor i pokušao je nagovoriti da kćer ne posjećuje niti da joj telefonira baš svaki dan, te da se ne brine o njenom domaćinstvu niti da nju i njenu djecu poziva k sebi na ručak.

Ruthina je majka na sreću shvatila što sam time htio postići i prihvatila moj savjet. Malo ju je plašila pomisao na to kako će se njezina slaba i nedorasla kći snaći bez oslonca na nekog jačeg, ali se čvrsto držala mog savjeta i ostala podalje od kćeri.

Ruth je u prvo vrijeme išlo doista loše, ali kako više nikoga nije bilo tu da uskoči na njeno mjesto, tako je sve poslove počela obavljati sama. Hrabrio sam je da ih obavlja onako kako najbolje umije, da ne očekuje od sebe previše, te da svaki pa i najmanji uspjeh smatra pozitivnim bodom. Bio sam uvjeren da će, ako bude radila svojim tempom, u dogledno vrijeme pa trajalo to i mjesecima povratiti samopouzdanje. Umjesto da je šutke slušam, kako to već dolikuje psihoanalitičaru, ja sam je zasipao praktičnim savjetima. Savjetovao sam i savjetovao, sve dok joj savjeta nisu bile pune uši. Ona bi



slušala, raspravljala o mojim prijedlozima, odlazila kući, isprobala neke savjete i sljedećeg me tjedna izvijestila o tome.

Prestala me nazivati svakog jutra, hvatala se ukoštac s kućanskim poslovima i brinula o djeci, a njeno se raspoloženje naočigled popravljalo. Ukratko nije prošlo ni šest mjeseci, a ona se riješila depresije i ponovno bila ona stara.

Njen me napredak ispunjavao tolikim čuđenjem i zadovoljstvom, da sam odlučio za sljedeći sastanak lokalnih stručnjaka za duševno zdravlje o svemu tome napisati referat. U tom referatu pokušao sam analizirati uzroke Ruthina oporavka, i odvažio sam se na tezu da se depresija, ukoliko se Ruth i dalje bude pridržavala navika koje je stekla proteklih mjeseci, neće više vratiti. Kad se danas prisjetim te analize, postajem svjestan kako moje razumijevanje Ruthine depresije tada nije bilo potpuno, i na koji sam način mogao pomoći Ruth da se znatno brže oporavi. Tada još nisam umio rješavati osjećaje krivice i samosažaljenja - dva njena najveća problema - tako da sam ih dotakao samo letimice. Srećom je i to bilo dovoljno, ali u nekom drugom slučaju možda ne bi bilo.

Na sastanku su me oštro kritizirali zbog toga što sam u referatu natuknuo kako sam kod pacijentice uspio postići trajnu promjenu. Jedan od najuglednijih stručnjaka na tom skupu pohvalno se izrazio o načinu na koji sam Ruth doveo do toga da samostalno obavlja svoje dužnosti, ali me upozorio da ne budem pretjerano optimističan u pogledu njenih izgleda za potpuno izlječenje od depresije. Svi su znali da je depresija uglavnom psihički problem i da se ciklički ponavlja. Ruth je do tada već prošla kroz mnoge cikluse, i vjerojatno joj predstoje i novi.

To se dogodilo prije dvadeset godina. U toku svih tih godina, Ruth se samo jedan jedini put našla u ozbiljnoj depresiji. Pošla je na studij i sve to vrijeme izdržavala se vlastitim radom. Kao dokaz njenog ozdravljenja, svih dvadeset godina dobivao sam od nje božićni poklon. Sve što mi bivša pacijentica napiše je jednostavno: Ruth.

### • **Nova teorija depresije**

»Što mogu učiniti za vas?«, pitanje je koje sam postavljao mnogim pacijentima što su mi se kao psihologu obraćali za pomoć. Nebrojeno puta odgovor je bio: »U depresiji sam.«

S vremenom mi je postalo jasno kako je depresija izuzetno veliki problem - praktički svaki moj pacijent ili poznanik prošao je kroz doslovno desetine depresija, od kojih je većina bila blaga, ali su neke od njih bile poprilično ozbiljne.

Kada usporedim učestalost depresija s drugim uobičajenim emocionalnim poremećajima, dolazim do zaključka da se strah javlja otprilike jednako često kao i depresija, i da nijedno psihičko stanje nije tako učestalo kao što je srdžba. U knjizi ću se osvrnuti i na pojavu srdžbe zato što je u posljednje vrijeme na tu temu objavljeno nekoliko dobrih radova. No depresija je još uvijek ničija zemlja: o tom stanju je dosta napisano, ali ne na način koji bi prosječnom čitaocu mogao pružiti praktičnu pomoć.

Cilj je moje knjige da čitaocima prenesem neka najnovija saznanja o neurozi i da im iznesem novu teoriju depresije koju sam preispitao i formulirao na osnovi opažanja kod više od stotinu slučajeva.

Štoviše, ustanovio sam kako mi primjena teorije depresije može pomoći da prebrodim vlastita neraspoloženja i nastupe potištenosti koji bi me inače naglavce bacili u jad i nevolju. Prije nego što sam počeo razmišljati na novi način, imao sam kao i svaki drugi čovjek - mnogo problema s prevladavanjem boli. Kad bih bio odbačen, patio sam od osjećaja manje vrijednosti i krivice, i satima ili čak danima morao sam biti svoj vlastiti oslonac prije nego što bih se izbavio iz tog stanja. Uistinu me strašno zabrinjavalo kada bih loše uradio neki posao ili slabo prošao na ispitima, i morao sam sam tražiti izlaz iz toga. To bi ponovo trajalo satima ili danima. A kada bi se netko prema meni nepravedno ponio, u meni bi počelo narastati samosažaljenje.

Hvala Bogu, to je sada daleko iza mene. U životu su mi se događale mnoge, pa i neugodne stvari. Priznajem da sam imao veliku sreću da se sretno oženim, da imam tri krasne kćeri i da su mi roditelji još zdravi. Po završetku studija nisam bio nezaposlen, tako da možda nisam imao razloga da budem ozbiljno potišten poput nekih drugih ljudi. Siguran sam da bih i ja jednako loše reagirao na neuspjeh u bilo kojem od ta tri područja mog privatnog života. Zapravo mislim kako bi me svaki od uobičajenih neuspjeha potresao, ali sam isto tako uvjeren da bih se sada, kada mnogo više znam o

depresiji i načinu na koji se postupa u takvom slučaju, s tim neuspjesima mogao mnogo lakše uhvatiti ukoštac.

Iskreno rečeno, ne sjećam se više koliko godina nisam bio u depresiji. Sada znam preživjeti teške trenutke (ako oni nisu znatno nadmoćni), a tome sam naučio i stotine drugih ljudi. Pri tome se ne radi toliko o tome da čovjek nauči savladavati katastrofe, koliko sitne svakodnevnne teškoće. Ako se možemo nositi sa svakodnevnim razočaranjima, neuspjesima ili odbacivanjima, onda je problem potištenosti praktički prevladan.

Nekad se smatralo da je depresija nešto nasljedno, nešto poput smeđih vlasi ili plavih očiju. To je bio glavni razlog što se tako dugo gotovo ništa nije uradilo za liječenje toga stanja. Ljudi su jednostavno odustali od pokušaja da promijene nešto što im je, navodno palo u nasljeđe. No kako se to mišljenje počelo mijenjati, liječnici su počeli isprobavati lijekove i elektrošok-terapiju, i oba su se načina pokazala uspješnim do izvjesne granice, posebno u težim slučajevima depresije. No blaži slučajevi depresije, o kojima biste mogli popričati s mužem, ženom ili najboljim prijateljem nikada nisu postali predmet neke posebne pažnje stručnjaka, pa tako se nisu ni proučavali, a kamoli objasnili. Za Freuda je, doduše, veza između osjećanja krivice i depresije bila očigledna, ali je krenuo krivim putem kada je insistirao na tome da osjećaj krivice izazivaju djetetove seksualne fantazije o roditeljima. Neke druge njegove ideje su imale smisla, no nisu mogle puno pomoći čovjeku koji je upravo dobio otkaz.

Možda ima istine u tome da smo svi mi rođeni sa sklonošću k depresiji, neki s većom, drugi s manjom. No to ne može biti jedini razlog kojim bi se mogao objasniti osjećaj potištenosti. Teško da bi se išta moglo uraditi da je to točno. Mi smo ipak u mogućnosti da druge ljude naučimo tome da prebrode depresiju. Iz toga se potpuno opravdano može zaključiti sljedeće: ljude je prethodno netko naučio da budu potišteni. Kada se zbog nečega uzrujate, onda je za vas takva vaša reakcija potpuno prirodna stvar, jer ste naslijedili nesavršenu glavu kakvu je čitav niz ljudi koji su također naslijedili nesavršenu glavu izvježbao da postupa vođena iracionalnim porivima. Kamo god da pogledate, u časopise, televizor ili u kina-dvoranama, bez obzira koga da slušate, svoje roditelje, učitelje ili

prijatelje, postoje sile koje vas tjeraju, a da toga niste ni svjesni, da budete neurotični. One su vas naučile da budete depresivna osoba, ali sada ovisi o vama samima da popravite štetu koja vam je nehotice nanescena.

Morate naučiti misliti na nov način, a o ljudima ili događajima stvoriti nove stavove. Kako to uraditi? Depresiju pokušajte zamisliti kao neki školski predmet, poput geometrije, povijesti ili umjetnosti, a razgovor s psihijatrom kao neku vrstu tečaja o zdravom životu, čiji vam voditelj propisuje knjige za čitanje i od vas traži da ga jednom tjedno ili još rjeđe posjetite u njegovoj učionici-ordinaciji, gdje on obično drži nastavu za jednog, a ponekad i za skupinu studenata.

Pokušavam vam samo objasniti da nemate nikakvog razloga da se osjećate drugačiji od ostalih ljudi ili čudni zbog toga što patite od potištenosti. Vi ste takvi kakvi jeste zbog toga što su vas naučili da budete takvi, i to upravo isto onako, kako su vas naučili da govorite materinji jezik. Ono što ste naučili je većim dijelom - smeće, ali vi ste ga dobro usvojili. No kad vam je pošlo za rukom da naučite nešto takvo, onda vam neće biti odveć teško da za promjenu naučite i nekoliko razumnih ideja. Dokazali ste da ste sposobni shvatiti neurotske ideje. Što vas sprečava da shvatite neke zdrave ideje? I to je moguće postići, iako to neće biti baš lako kao što se u prvi mah čini.

Za oslobađanje od depresivnih navika za neke će biti dovoljna samo jedna knjiga. Ona vam može pokazati u čemu griješite, u kakvim klišejima mislite i kojim ih novim mislima ili navikama valja zamijeniti.

No tvrditi da se čitanjem knjige koja nudi savjete može odstraniti svaka vrsta depresije ne bi bilo realno, i to zbog toga što se depresija pojavljuje u različitim stupnjevima intenziteta. čovjek se može osjećati neodređeno potišten već samo zbog toga što je izostao očekivani telefonski poziv. Netko drugi će se zbog prometne nesreće osjećati toliko kriv da će mu biti neophodno kratko bolničko liječenje i terapija elektrošokovima. Ova knjiga će najviše pomoći onima sa blažim problemima, ali može koristiti i onima koji pate od jačih depresija.

Naučiti ublažiti jedan ozbiljan problem, kad ga se već ne može posve otkloniti, jednako je vrijedno truda kao i upoznavanje s

mehanizmima depresije i načinima ublažavanja toga stanja.

Neke su depresije uzrokovane fizičkim a ne psihičkim činiocima, i njima bi se morao pozabaviti vaš liječnik. Depresije koje nastaju bez nekog očekivanog razloga mogu biti posljedica promjena u razini biogenih amina u mozgu, poremećaja ravnoteže vode i elektrolita ili pak stanja koje se naziva hipoglikemijom. Hipoglikemija označava pomanjkanje šećera u krvi, pomanjkanje glukoze - hrane kojom se hrane sve stanice u tijelu. Ljudi koji pate od hipoglikemije osjećaju se nemirni, razdražljivi, pate od vrtoglavice ili su potišteni - ponekad sve to u isti mah. Neki stručnjaci smatraju da od niske razine šećera u krvi pate osobe koje boluju od određenih oblika duševne zaostalosti, shizofreničari, ali i alkoholičari.

Ako niste sigurni da se kod vas ne radi o takvom slučaju, posjetite svoga liječnika i zatražite da vas podvrgne testiranju. No ako mislite da se u vašem životu može pronaći ono što je moglo izazvati vašu depresiju, onda je ipak riječ o slučaju psihološki uvjetovane depresije, i morali biste nastaviti čitati ovu knjigu.

## • **Tri glavna uzroka depresije**

### **1. Samookrivljavanje**

Ako sami sebe neprestano kritizirate i mrzite, te smatrate da na svijetu nema goreg živog bića od vas, siguran ste kandidat za depresiju. Sve dok si od svakog problema stvarate mali pakao, nema nikakve razlike u tome što je razlog vašeg samookrivljivanja, bilo da je riječ o tome što niste bili unaprijeđeni na radnom mjestu, ili o tome što niste postali pobjednik u godišnjem kuglačkom prvenstvu, ili pak samo o tome što vas je netko propustio pozdraviti. Ako zbog toga budete krivili sebe, depresija je već na vidiku. I ako si zbog svega toga budete dovoljno dugo predbacivali, nedvojbeno ćete postati uznemireni, na rubu suza, mučaljivi i neraspoloženi, a možda ćete poželjeti i da se bacite u najbližu rijeku.

Ako se pak budete samo malčice krivili za nešto, osjećat ćete se samo nelagodno i u svakom slučaju neraspoloženo. To stanje nije tako ozbiljno, ali vam može pokvariti večernji izlazak, uništiti posjet ili zabavu, te ozlovoljiti ljude oko vas.

### **2. Samosažaljenje**

Drugi je najbolji način da padnete u depresiju taj da počnete sažalijevati sebe. Ronite li suze zbog toga što su se prema vama nepravedno ponijeli, uskoro ćete postati potišteni. Napravite li pačeničko lice kako biste potaknuli suosjećanje drugih ljudi, već ste na putu k depresiji. Mislite li da vam svijet mora pružiti dostojan način života, i ustanovite li kako je pri tom nepravedan, već ste u depresiji.

Za mnoge će to ljude predstavljati pravo iznenađenje, ali je krajnje vrijeme da shvate kako su svi ti zahtjevi - da se s njima pravedno postupa, da njihova ljubaznost bude uzvraćena ljubaznošću, i da svijet bude ugladen - zapravo neurotični. Ako vjerujemo u te besmislice, postat ćemo bez ikakve sumnje potišteni; bit ćemo povrijeđeni i ljuti ako se stvari ne budu odvijale onako kako mi to zamišljamo.

Ako želite naučiti izbjegavati depresiju, morat ćete shvatiti da je nepravedno i nezahvalno ponašanje u zamjenu za vašu pažnju i ljubav prije pravilo nego izuzetak. Što brže budete shvatili da stvari u svijetu nikada neće biti drugačije, prije ćete postati zdravijom osobom.

### **3. Sažaljenje prema drugim osobama**

Jednako kao što možete pasti u depresiju kada slomite nogu, možete postati potišteni i onda kada netko drugi slomi nogu. U svijetu nevoljama nema kraja, pa je on stoga pun prilika za poistovjećivanje s milijunima sirotih duša, a da se ne govori o brigama i nevoljama uže obitelji. Uistinu, tuge i žalosti u obitelji vrlo su stvarne, ponekad čak i patetične. No ako budete sažalijevali dijete koje hoda na štakama, čovjeka kojem je izgorio krov nad glavom, majku koja je u ratu izgubila sina, postat ćete jednako potišteni kao da za to okrivljujete sebe, ili kao da se radi o vama samima pa se zbog toga morate sažalijevati. Bez obzira na to što ju je izazvalo, u svim slučajevima riječ je o istoj depresiji koja može postati jednako duboka kao i sama bol. No u jednu stvar možete biti sasvim sigurni: bol koju osjećate je bol najgore vrste.

Eto, to su po mom mišljenju tri glavna razloga za emocionalnu depresivnost kod mnogih ljudi. Na sljedećim stranicama saznat ćete zašto okrivljujete sami sebe i mislite da za to imate razloga; zašto sažalijevate sami sebe i mislite da za to imate opravdanja; zašto

sažalijevate druge osobe i zašto se osjećate mučno ako radite drugačije. Saznat ćete, nadalje, zašto niste u pravu i zašto radite glupu i pogrešnu stvar kada zdušno mrzite sami sebe; zašto vas samosažaljenje pretvara u vlastitog najgoreg neprijatelja; zašto sažaljenje prema drugim osobama podriva vaše samopouzdanje.

Predočit ću vam čime sve te radnje opravdavate, i pokazati vam kako morate promijeniti svoja uvjerenja da biste izbjegli buduće depresije. Ne gubite svaku nadu, svi koji ste potišteni. Ne ispuštajte knjigu iz ruku! Nemate što izgubiti, ali možete zato mnogo toga steći.

## DRUGO POGLAVLJE

# SAMOOKRIVLJIVANJE

Kada kažem svojim pacijentima kako bi se mnogo bolje osjećali kad nikada ne bi imali osjećaj krivice, oni me gledaju kao da sam sišao s uma. »Kako da se čovjek nikada ne osjeća krivim kada mu vladanje ne može biti savršeno?«, pitaju me tada. Odgovor je u stvari vrlo jednostavan: ako ste uradili nešto čime ste drugima nanijeli nepotrebnu bol, ili nešto što smatrate lošim ili nemoralnim -priznajte: »Kriv *sam*.« Nemojte uraditi ništa manje ni ništa više od toga. Uvjeravam vas da vas u tom slučaju vaše loše ponašanje neće onespokojiti pa ćete svoja (ne)-djela moći promatrati smireno i objektivno. Malo ćete čak i promisliti o njima pa ćete u budućnosti izbjegavati da ih ponovite.

Ali većina ljudi u takvim slučajevima priznaje svoju krivicu zbog lošeg ponašanja, a zatim se i *osjeća* krivim. Sva nevolja nastaje iz , tog drugog koraka. Ljudi sami sebe uvjeravaju kako su, zbog toga , što su se prema nekome loše ponijeli, loši, zli i bezvrijedni.

Što to znači osjećati se krivim? To znači da ste sebe okarakterizirali svojim ponašanjem. Taj proces obično teče ovim tokom: »Bio sam grub prema konobaru. Kriv sam. To znači da sam loš.« Ili: »Kriv sam što sam omalovažavao svoju ženu. Zbilja ništa ne vrijedim.«

*Sudite sebe po svom ponašanju.* Ako se dobro vladate, onda mislite kako ste vrijedni divljenja. No čim se loše vladate, postajete bezvrijedni. No imate li u tome pravo? Zar uvijek moramo vrednovati sami sebe? Zaslužujemo li medalju ako smo nekoj starici ljubazno pomogli da prijeđe cestu? Zar smjesta moramo zamrziti sebe ako smo neku drugu zgurali sa pločnika?

Znam da ćete mi spremno odvratiti da se zbog lošeg ponašanja i *moramo* osjećati krivima. Insistirat ćete na tome da je svatko tko nekoj staroj gospođi može učiniti nešto nažao, svatko tko se izdere na konobara ili tko vlastitu ženu grdi pred svima jedna strašno loša osoba. Takva je osoba jednostavno bezvrijedna, pokvarena, zla. Jednom riječju: loša. No nije tako. Za vaše loše ponašanje uvijek se i može naći dobar razlog, koji je u stvari toliko opravdan da si s punim pravom možete sve oprostiti.



## • Tri razloga da ne okrivljujete sami sebe

### 1. Glupost

Glupošću smatram nedostatak inteligencije da uradim nešto onako dobro kao što bih to želio. Od jedne duševno zaostale osobe teško možemo očekivati da se ponaša bez greške. No čak i ako se radi o osobi koja nije intelektualno zaostala, njena inteligencija može biti ograničena na razne načine pa joj stoga možemo lako oprostiti loše ponašanje. Uzmimo kao prvi primjer duševno zaostalo dijete.

Johnijev kvocijent inteligencije iznosi otprilike 60. Ima oko osam godina, voli da uzima stvari i da ih opipava. Jednoga dana ude u vašu kuću, nađe kutiju šibica i počne se igrati s njima. Sasvim slučajno izbije požar i netko biva ozlijeđen. Stvar koju je Johnny učinio je vrlo nesretna, ali zar ćemo ga zbog toga nazvati lošim i zločestim djetetom? Nadam se da nećemo. Naposljetku, nije ga zloća potakla na igru sa šibicama, nego dječja radoznalost. Nizak mu stupanj inteligencije nije dozvolio da opazi opasnost koja prijeti. čak i da je cijela kuća do temelja izgorjela, a svi ukućani u njoj nastradali, činjenice bi ostale nepromijenjene. Johnny bi uistinu *bio* kriv za to užasno djelo, ali bi bilo glupo od njega očekivati da se zbog toga *osjeća* krivim, budući da se on ponašao na jedini mogući način na koji zaostala djeca uopće i mogu postupati sa šibicama: neinteligentno. Stoga bi od odraslih osoba bilo glupo da se deru na njega i da ga grde, pokušavajući da ga učine potištenim. Ukratko, mi bismo morali suditi djelo, a ne dijete. Ono samo nije loše; loša su njegova djela.

Uzmimo sada jedan mnogo uobičajeniji primjer, ovaj put jednu mladu djevojku. Njeni roditelji žele da ona nauči svirati klavir. No čini se da ona nema neke posebne nadarenosti za taj instrument, ni dara za glazbu uopće. Njeni su rezultati slabi, sporo uči i nema uho za glazbu. Jednom riječju, kada je riječ o glazbi, njena je inteligencija ograničena. Mogli bismo tvrditi kako je ona u tom, samo u jednom od mnogih područja života, zaostala i trajno nesposobna da postigne bilo kakav uspjeh.

Zar biste tu djevojku smatrali lošom samo zbog toga što je njezina svirka na klaviru bila loša? Naravno da ne biste. Obično ne bismo došli u iskušenje da je sudimo po njenom klavirskom umijeću jer se, zapravo, nije dogodilo ništa strašno.

## 2. Neznanje

Pretpostavimo da nije riječ o duševno zaostaloj osobi i da je ta osoba uradila nešto zaista loše. Hoćemo li iz tog zaključiti da je ona bezvrijedna i loša?

Zamislite se u ulozi mladog oca čija je supruga odlučila jedne večeri izaći, a njega ostavila da se brine o bebi. Dijete plače i vi vidite kako je potrebno promijeniti mu pelene. Jedna od velikih sigurnosnih igala kojima su pelene pričvršćene se zaglavila, i vi je, u namjeri da je otvorite, nepažnjom gurnete prejako i pritom ozlijedite dijete.

Shvatljivo je da se smatrate krivim zbog toga što ste ozlijedili dijete, ali se zbog toga ne biste smjeli *osjećati* krivim. Naravno, to ne znači da biste se svojoj grešci morali radovati. To bi, blago rečeno, bilo neurotično. Osjećati se krivim značilo bi da vi smatrate kako se nije *smjelo* dogoditi da povrijedite bebu, a razmišljati na takav način je čista glupost. Pa vi ste naposljetku samo jedan nespretan i neiskusni otac koji svoje dijete voli i želi mu dobro. Znajući sve to, valjalo bi se zapravo čuditi ako s vremena na vrijeme, dok se ne uvježbate, ne biste povrijedili svoje dijete. Vi bebu niste povrijedili iz mržnje, nego zbog toga što ste još velika neznalica. Postupno ćete se uvježbati u brizi oko djeteta.

Neznanje zapravo znači to da neku vještinu još niste savladali, dok glupost podrazumijeva da vam to nikada neće poći za rukom koliko god se trudili. čak i genij može biti velika neznalica i mnoge stvari neće znati napraviti kako valja sve dok ne dođe u priliku da ih nauči.

Osjećaji krivice su veliki problem koji često muči mnoge majke, jer misle da su svoju djecu loše odgojile. Djeca su im se možda počela drogirati, propala u školi, ili se dogodilo da im je kćer zatrudnjela. Pažljivim proučavanjem takvih slučajeva mogu se lako pronaći primjeri loših odgojnih postupaka. Ja se zapravo vrlo često slažem s mišljenjem tih majki da su one loše majke i da su svoju djecu loše odgojile, ali im smjesta ističem činjenicu kako nemaju prava da zbog svojih propusta mrze same sebe. Što god da su u odgoju svoje djece pogrešno učinile, učinile su to iz ljubavi i u najboljoj namjeri. Možda su voljele i više nego što je to bilo dobro za djecu, ili su u namjeri da svoju djecu zaštite od ozbiljnih pogrešaka bile suviše revne pa su im dodijavale svojom pretjeranom savjesnošću.

One nisu bezvrijedne osobe, nego loše majke. A zašto da to i ne budu? Mnoge od njih imale su vlastite emocionalne probleme. No većina ih uglavnom nije bila upućena u probleme s kojima se čovjek sreće u odgoju djece. Ako već nisu umjele pravilno postupati s buntovnim potomstvom, zašto bi se morale još i prekoravati i *osjećati* krivima zbog toga što *jesu krive*?

Ja na te greške gledam iz jednog drugog ugla. Pokušavam tim ženama ukazati na činjenicu da primjerice nikada nisu pohađale neko predavanje iz psihologije. Mnoge od njih nikada nisu pročitale najbolje knjige o odgoju djece. Tražim od njih da prestanu biti tako stroge prema sebi i da se ne osjećaju krivima zbog toga što je u odgoju njihove djece nešto pošlo naopako. Pa zar su mogle uraditi nešto čemu ih nitko nije naučio? Većina ih je samo slijedila loše odgojne postupke koje su njihovi vlastiti dobronamjerni roditelji nekoć primjenjivali na njima samima. A zašto da urade drugačije? Zašto da ne oponašaju one odgojne metode koje su cijeloga života imali priliku iskusiti na vlastitoj koži?

Njihove probleme s djecom iznova stvaraju neznanje i nepoznavanje boljih odgojnih metoda, a ne neka loša osobina u njima samima zbog koje bi se trebali *kriviti*.

Pogledajmo pada jedan mnogo ozbiljniji slučaj. Pretpostavimo da neki tinejdžer uči voziti auto. Dolazi tako na raskršće upravo u trenutku kada grupa školske djece prelazi na drugu stranu ulice. Umjesto na kočnicu, on slučajno nagazi na papučicu za gas, projuri kroz raskršće i pritom usmrti nekoliko učenika.

Ne treba spominjati kakva bi to tragedija bila za roditelje te djece. Oni bi ga najradije linčovali, a i njegovi roditelji će na njega biti strašno ogorčeni. No najgore od svega, on će i sam sebe kriviti za tu nesreću, i to tako ozbiljno da će sigurno zapasti u depresiju. On *jest* krivac odgovoran za smrt te djece. No mora li se zbog toga i *osjećati* krivim?

Ne! Ne smije se osjećati krivim - on ima valjan razlog kojim se može opravdati izazvana nesreća: neiskusnost je, neuvježban, i još uvijek nesiguran za upravljačem. Da je bio iskusniji, ne bi došlo da tako ozbiljne pogreške, iznova, kriv je zbog svog neznanja, a ne zbog toga što bi bio zao sam po sebi.

U sebi možete osjećati kako nešto nije u redu s ovakvim zaključivanjem i kako je ono možda čak i opasno. Pa što će onda spriječiti ljude da sve vrijeme ne budu zli i da ne mare za svoje loše postupke, ako ih ne budemo krivili za počinjene greške i ako ne budemo očekivali da se zbog nečije smrti osjećaju krivima?

Zaboravili ste na to da glupi ljudi i neznalice uopće nemaju namjeru da se ponašaju loše, ili da ne mogu shvatiti zašto je njihovo ponašanje loše (kao što je slučaj s duševno zaostalom djecom). No u svakom ste slučaju u pravu ako smatrate da se ipak nešto mora poduzeti kako biste spriječili da vam duševno zaostalo dijete iz susjedstva jednog dana ušeta u kuću i slučajno je zapali. Razumije se da se nešto mora poduzeti i u slučaju mladog vozača, da on pri dolasku na pješački prijelaz ne postane tako smušen i ne razlikuje papučicu za gas od kočnice.

Ponajprije, pokušat ćemo biti pažljiviji pa nećemo ostavljati širom otvorena vrata tako da djeca iz susjedstva mogu u svako doba dana ušetati u naš dom. Isto tako, možemo se pobrinuti da šibice, ali i druge opasne predmete, puške, noževe i slično ne ostavljamo djeci nadohvat ruke.

Što se tiče mladih ljudi koji tek uče voziti, valjalo bi ih prije nego što ih pustimo na ulici, u sigurnosti terena vozačke škole, na nekoj usamljenoj cesti ili polju, dobro izvježbati u brzom kočenju. Na taj način spriječili bismo nesreće ove vrste. Vika na krivca nakon počinjene štete malo koristi, ali može mnogo naškoditi. Prije svega, osjećaj krivice dotičnu osobu toliko zbunjuje da jednostavno ne može stati i na trenutak porazmisliti o tome kako je u stvari došlo do nesreće i što bi valjalo poduzeti da se tako nešto ne ponovi u budućnosti.

### **3. Poremećaj**

Dosad ste već sigurno mogli zaključiti kako postoji samo jedna vrsta neoprostivog ponašanja: ono namjerno, uz potpunu svijest o mogućim posljedicama. Uzmite slučaj bistrog studenta s QI 130, koji je toliki danguba da mu prijete isključenje s fakulteta. On je toga vrlo dobro svjestan, i zna da bi sve ispite mogao položiti s lakoćom, samo ako bi se odrekao djevojaka i pića. Insistirat ćete na tome da bi se trebao osjećati krivim - inteligentan je i zna da tako upropaštava karijeru. No on i dalje srlja u propast.

Očigledno je da se ponašanje tog studenta ne može opravdati glupošću ili neznanjem, ali se može ustvrditi kako je riječ o emocionalnim poremećajima. Kako da inače protumačimo njegovo glupo ponašanje? Drugim riječima, takva osoba nije ni zla ni bezvrijedna iako novac svojih roditelja prosipa uzalud i nanosi im veliko razočaranje. Takva je osoba neurotična, osvetoljubiva ili uplašena.

Taj student ima neke emocionalne probleme koji ga sile da se ponaša na tako idiotski način. Da imate njegove probleme, možda biste se i sami ponašali na isti način.

Poznao sam mnogo studenata koji su bili daroviti i mnogo obećavali, ali su se ponašali na upravo opisan način. Nakon analize, njihovi su se problemi uglavnom sveli na isto: svi su osjećali veliki strah pred time da se možda neće pokazati doraslim velikim očekivanjima svojih roditelja. Jednostavno se nisu mogli suočiti s porazom koji su vjerovali da bi doživjeli da su makar pokušali ispuniti ta očekivanja. Kad vas cijeloga života hvale kako ste divni i pametni, i kako ćete jednog dana sigurno postati šef banke, valja vam živjeti s teškim teretom na leđima. Umjesto da svojoj obitelji objasnite kako ste sasvim obična osoba, radije ćete dopustiti da vas izbace iz škole jer time stječete priliku da svoje odustajanje pripisete tom neuspjehu, a ne svojim ograničenim sposobnostima koje vaši roditelji nikada nisu htjeli uvažiti. Tako ćete se osjećati manje krivim kad kažete kako su vam studije propale zbog toga što ste jurili za djevojkama nego ako priznate kako ipak niste nikakav genijalac.

No pretpostavimo da se uopće ne radi o strahu. U pitanju bi mogao biti još jedan ozbiljan emocionalni problem: pakost. Možda su vas roditelji prisilili da studirate medicinu, iako je mrzite iz dna duše. Svojim besposličarenjem želite se osvetiti roditeljima zato što vam nisu dopustili da postanete kakav umjetnik, bez obzira na to što time sami sebi radite nažao. Vaši su rezultati posvuda jednako loši - uključujući i sposobnosti koje bi vam bile potrebne ako bi ikada krenuli na neku umjetničku akademiju. Stječete tako neke teško iskorjenjive loše navike koje biste također morali prevladati ako bi vam uspjelo da svoje roditelje privolite na to da promijene mišljenje. Sve vam je to dobro poznato, ali puštate stvari da idu svojim tokom.

Jednom riječju, vi ste neurotičar i nikakvi vas argumenti ne mogu zasada potaknuti da promijenite ponašanje.

Životni cilj vam se u tom slučaju sastoji u jednoj od sljedeće dvije stvari: pokušavate da namjernim neuspjesima ne iznevjerite nade koje vaši roditelji polažu u vas (paradoks) ili ste toliko zaokupljeni ljutnjom koju osjećate prema njima da vam pored toga ništa više nije važno.

- **Nikada, nigdje i nizašto ne okrivljujte sami sebe**

Kada ste krivac za nešto i kada se pritom *osjećate* krivi, riječ je o slučaju samookrivljivanja. Nema ničeg nezdravijeg od toga.

Moja je namjera da vam pokažem kako se možete odučiti od toga da sami sebe okrivljujete. Nadam se da će mi na sljedećim stranicama poći za rukom objasniti vam kako samookrivljavanje izaziva neurozu, koje su sve njegove posljedice i kako mu se može oduprijeti. Dopustite mi da na početku objasnim što smatram pojmom krivice.

Krivica podrazumijeva dvostruki napad: jedan je uperen protiv vaših postupaka, a drugi protiv vaše ličnosti. Ako se nazovete nespretnjakovićem kad prolijete tintu po namještaju, onda reagirate razumno. A ako niste razumni, napast ćete sami sebe i obasuti se raznim pogrdama - samo zato što ste bili nespretni. Možda ste bili nepažljivi ili su vaše radnje bile neusklađene. Možda ste to uradili s namjerom da nekome napakostite. No nijedan od nabrojanih razloga nije dovoljno jak da biste se odmah morali osjećati otpadnikom. Ako mislite da ste otpadnik, onda ste se već počeli okrivljivati.

Poznajem čovjeka koji je u prometnoj nesreći slučajno izazvao smrt prolaznika. Strašno si je predbacivao zbog nepažljive vožnje, i nije si želio oprostiti to što je nehotice skrivio smrt druge osobe. Godinama se okrivljivao zbog toga i moralo je proći desetak godina u kojima su depresije smjenjivale jedna drugu, da čovjek shvati kako su i njegove depresije i samookrivljivanje posve neurotične pojave.

Samookrivljivanjem izdajete samom sebi neku vrstu školske svjedodžbe. U školi se jasno zna kada ste dobili peticu iz zemljopisa, četvorku iz povijesti ili materinjeg jezika i slično. To ne znači da ste i kao ličnost odlikaš ili vrlo dobar. Morate razlikovati školski predmet

od sebe - ljudskog bića. Ako to ne uradite, uskoro ćete vjerovati kako ste sjajni ako dobijete peticu, a bezvrijedni ako vam se zalomi jedinica. To se vrlo često događa. Takvo se poistovjećivanje prenosi i izvan škole, a sreće se i u svakodnevnom ponašanju ljudi. Žena koja prekrši pravila svoje vjere time što je pobacila bit će uvjerena kako je njezin čin duboko nemoralan, a na sebe će početi gledati kao na nemoralno ljudsko biće. Ona će sebe ocjenjivati svojim postupcima. Samo onda kada se ponaša savršeno i besprijevano, smatrat će sebe vrijednom osobom. Očito je da je svima koji slijede ovu filozofiju upravo suđeno da veliki dio vremena budu u depresiji, jer se nitko od nas ne može uvijek ponašati savršeno. Kada dođemo do ovog pitanja, pacijenti me običavaju pitati sljedeće: »Kako da razlučim svoje ponašanje od moje stvarne osobe? Pa mene čine moja djela.« U sljedećem poglavlju opisat ću tehnike za prevladavanje depresije i načine na koje čovjek može naučiti da razlučuje između svog ponašanja i svoje stvarne osobe. Zasada bih vas samo htio uvjeriti kakvu opasnost predstavlja samookrivljivanje i to tako što ću vam pokazati neke njegove pogubne posljedice.

## • **Samookrivljivanje je nasilje nad vlastitom osobom**

Razmislite na trenutak što se događa u slučaju kada za nešto okrivljujete sami sebe. Ponajprije, smatrat ćete se nedostojnim da i dalje pripadate ljudskoj vrsti, stvorom koji više nema nikakvog pribježišta. Posipat ćete se verbalnim pepelom po glavi i bit ćete sami sebi prljavi iako to drugi ljudi uopće ne primjećuju. Mazat ćete se katranom mržnje i posipati perjem nevidljivog prezira. Ponekad ćete se kazniti i fizičkom boli: užarenom cigaretom ili namjernom povredom pri brijanju. Prema sebi se odnosite kao da bi ljudi morali na vas pljunuti ili od vas bježati kao od kuge. Ne smatrate li da se zapravo radi o nasilju nad samim sobom?

Pretpostavimo sada kako vam sve to čini netko drugi, a ne vi sami. Zar ne biste pokušali obraniti goli život i spriječiti tu osobu da postupa s vama na tako sramotan način? Pa naravno! Bili biste stvarno ljudi kad to ne biste uradili. No kada ste vi sami taj nasilnik, onda se ne bunite protiv nasilja, nego, štoviše, uživajte u njemu misleći kako ste to i zaslužili. Vjerujući da mučenjem samog sebe

ispirete sa sebe grijehe, to vam nasilje predstavlja pravo zadovoljstvo. No ako vam ono godi, što imate protiv toga da vas muči netko drugi, a ne vi sami? Dosljedno tome, svi bi oni koji sebe zbog nečega okrivljuju morali bi otići iza rešetaka i dobiti pravu pravcatu kaznu, morali bi raditi u kolonijama gubavaca ili se prijaviti u dobrovoljačke odrede samoubojica. Ma koliko to može zvučati čudno, većina onih koji ustraju u samookrivljavanju doista rade nešto slično. Izlažu se raznim opasnostima, propasti, bankrotu, vjerujući da su toliko bezvrijedni pa sve to s pravom i zaslužuju. Mnogi ipak ne idu tako daleko, već se kažnjavaju u potaji, proklinju u sebi svoj život pokušavajući u isti mah sakriti tu mržnju prema samom sebi pred drugim ljudima, i rijetko kada shvaćaju kako sami sebi nanose golemu nepravdu.

### • **Okrivljavanje je opasno**

Okrivljavanje je loše ne samo onda kada je upravljeno spram vlastite osobe, nego i onda kada je usmjereno na druge ljude. U ovom posljednjem slučaju, rada mržnju, ljutnju i nasilje. Ako se prisjetite onoga što sam rekao u vezi samookrivljavanja, lako ćete uvidjeti kako je okrivljavanje drugih osoba jednako pogubno. Skloni ste tome da loše ponašanje drugih ljudi smatrate znakom lošeg karaktera. Pri tome te ljude poistovjećujete s njihovim ne(djelima). Ako su učinili neko dobro djelo, smjesta ćete pomisliti kako imate posla s dobrim ljudima; loša djela - loši ljudi. Glupost! Ponovno ste pobrkali osobu s njenim djelima. Svo nasilje u svijetu, svi ratovi, mučenja i ubojstva praktički bi se mogla svesti na uvjerenje da a) na svijetu ima loših ljudi i b) da se loše ljude mora okriviti i oštro kazniti. Nema sumnje da je neophodno strpati ih u zatvor već radi naše sigurnosti, ali bi kažnjavanje i ubijanje tih »loših« ljudi bilo u stvari jednako onom nedjelu kojim su se oni sami pročuli.

No nemojmo sada ići u takve krajnosti. Većina nas i ne poznaje osobno nekog ubojicu, tako da ćemo opasnosti koje proistječu iz samookrivljavanja mnogo bolje moći objasniti na jednom svakodnevnom primjeru. Vaš muž je upravo kupio novi auto, iako se oko toga nije prethodno posavjetovao s vama. Vi niste imali ni najmanju namjeru da si priuštite još jedan automobil, ali biste bili spremni prijeći preko toga. No nije vam pružio ni šansu da sudjelujete u izboru modela ili boje. I to nakon svega što ste za njega



učinili! Pa bili ste prema njemu i više nego fer, a sami se ne usuđujete potrošiti ni dinara bez njegova pitanja. Smatrate kako je postupio vrlo nepravedno (posve ste u pravu) pa mu se osvećujete tako što mu servirate stvari koje su vas na njemu oduvijek smetale. Prvo ste ga propisno ispsovali, potom ste ga gađali nekim predmetom, a nakraju odlazite plaćući u spavaću sobu, pokušavajući ga učiniti mizernim. Još je djelotvornije ako imate kupaonicu koja se može zaključati iznutra.

Ne radi se ni o kakvoj izmišljotini. Takve stvari se povremeno događaju u gotovo svakom kućanstvu. U nekim je to domovima svakodnevni obred - poput jutarnjeg umivanja.

U spomenutom slučaju, žena je mužu predbacivala nepromišljenost. Razmišljala je zapravo na ovaj način: »Loše se ponio prema meni. Kriv je.« S njom će se u tom složiti i 99% ljudi. Ali ja prosvjedujem. U čemu ona griješi? Kao prvo, njen muž je, kao i ona sama, samo jedno nesavršeno ljudsko biće, što znači da mora imati i neke mane. Što bi ona htjela ako već bezobzirnost ne smatra njegovom najvećom manom? Možda bi bila sretnija da je on silovatelj ili napastvovatelj djece? Pronevjeritelj možda? Ne?! U tom ga slučaju mora prihvatiti onakvim kakav jest, te bez i najmanjeg uzrujavanja poduzeti nešto. Kako bi ga odvikla od lošeg ponašanja. Umjesto toga, ona mu je samo dala novi povod za mržnju, tako da će ubuduće biti sposoban otići u grad i kupiti slona, ništa je ne pitajući.

Takvo je okrivljivanje vrlo opasno jer otuđuje ljude, ruši brakove, izaziva kod žrtve osjećaj krivice i potištenosti, a za vaš krvni tlak i čireve na želucu stvara pravi mali pakao. Ne može se čovjek razbjesniti na neku drugu osobu, a da i sam zato ne plati svojem. Poznao sam neke ljude kojima su liječnici preporučivali da se ne uznemiravaju zbog svake sitnice jer imaju vrlo slabo srce. No ti se ljudi nisu na to obazirali, nastavili su se iz dana u dan ljutiti zbog milijun raznih stvari, a na kraju su zbog toga sami platili račun. Netko je jednom rekao kako je ljutnja u stvari cijena koju čovjek plaća za *tude* greške.

### • Iza samookrivljavanja krije se taština

Sve ono čega se sjećate kada danas pomislite na trenutke u kojima ste se zbog nečega osjećali veoma krivi su osjećaji manje

vrijednosti, bezvrijednosti ili isključenosti iz ljudskog društva. Poniznost, nedostatak samopouzdanja i loše mišljenje o vlastitoj osobi su zajedničke osobine svih ljudi koji pate od depresije, pa stoga moja tvrdnja kako su svi ti samomrsci zapravo vrlo tašte osobe mora zvučati prilično neumjesno. No ipak je tako.

Nedavno mi je došla adolescentica i rekla kako joj se dogodilo da je zatrudnjela i da se zbog toga osjeća tako mizerno da je već pomišljala i na samoubojstvo. Dodala je još da se osjeća strašno prljavom i kako ju je stid. Teško biste došli na ideju da njeno ponašanje nazovete taštim. Kad sam joj rekao da je ona jedna od najumišljenijih osoba koje sam ikada imao prilike sresti, samo što nije pala sa stolca.

»Zar ja? Umišljena!?« pitala je zapanjeno.

»Da, vi. Vjerujete da ste tako nevjerojatno dobri da nikada i ni u čemu ne biste smjeli pogriješiti ili napraviti kakav promašaj.«

»Ali to je točno. Trebala sam biti pametnija i ne dopustiti da mi se dogodi da zatrudnim, no to se ipak dogodilo.«

»A da se to dogodilo nekoj od vaših prijateljica? Biste li je okrivljivali zbog toga? Ili možda željeli ubiti? Biste prestali razgovarati s njom? Biste li izbjegavali njezino društvo onako kao što mislite da bi se drugi ljudi morali kloniti vas? Sigurno ne biste? Osim u slučaju da se posve razlikujete od drugih ljudi, prišli biste joj, stavili ruku na rame i dali joj svu podršku i ljubav, koju biste doista i osjećali.«

»Da«, složila se. »sigurna sam da bih tako postupila. Ali ne razlikuje li se to od mojeg slučaja?«

»No da«, odgovorio sam. »Od žene kakva je vaša prijateljica moglo bi se očekivati da zatrudni. Ali od nad-žene kao što ste vi, to je ipak nešto drugo. Od vas se ne očekuje da radite greške. Vi si ne možete dopustiti da jednom budete romantični i da se prepustite osjećajima. Takvo ponašanje se može očekivati od nekog iz gomile, od vaše prijateljice, primjerice. Ali vi, o, vi ste ipak nešto posebno. Mora da pripadate nekom posebnom sloju ljudi.«

Ubrzo je shvatila kako je, ne mogavši sebi oprostiti zbog nepažljivosti, bila u stvari vrlo bahata prema sebi, dok je bila spremna da svojoj prijateljici tu istu stvar oprost.

Taština je skrivena osobina svih onih koji imaju običaj da zbog raznih stvari okrivljuju sami sebe. Oni jednostavno ne mogu podnijeti

ružnu činjenicu da su samo ljudi: nesavršeni, puni mana, skloni greškama. Ma koliko se truda ulagalo, ta se osobina nikada ne može sasvim otkloniti. Ti ljudi ne prestaju zahtijevati da njihovo ponašanje bude bolje od ponašanja drugih ljudi, i misle da s pravom zaslužuju da se s njima postupa na najgori mogući način ako i dalje budu nastavili sa svojim nedjelima.

Krajnje je vrijeme da konačno shvatimo što to »biti čovjek« u stvari znači.

Pretpostavite da ste dragi Bog i da ste svoje svjetove odlučili nastaniti savršenim bićima. Mogli biste ih sve do jednog stvoriti mudrima, izuzetno inteligentnima, zapanjujuće brzih refleksa, bez doba mladosti i starosti. Napokon, ni dragi Bog ne može stvoriti savršeno novorođenče, jer beba je, po definiciji, još nerazvijeno i nesvjesno biće. Bog bi možda zaželio i to da ukloni sve stare osobe - kako drugačije da napuči svijet samim bezgrešnim ljudima, ako bi im morao dozvoliti da s vremenom ostare i posenile, gubeći pritom budnost i okretnost koja njegove stvorove čini tako savršenima. Stoga bi Bog morao stvoriti ljude koji se rađaju mladih tijela i zrele uma, i koji bi zauvijek ili barem do svoje smrti (ako pretpostavimo da im je Bog odredio životni vijek) ostali takvi. To znači da ne bi bilo procesa sazrijevanja, barem ne ovakvog kakav nam je već poznat, a ni s time vezanog lošeg ili nesavršenog ponašanja. U svijetu savršenih bića vladao bi prema tome jedan zakon: »Danas jesmo, sutra nismo.«

S druge strane, da ste dragi Bog, možda biste se odlučili stvoriti bića koja će biti nesavršeni nasljednici vašeg svemira. U tom ćete slučaju od ubogih smrtnika sigurno očekivati nešto manje nego od svijeta savršenih bića. Između ostalog, i dugo razdoblje učenja, nekih šesnaest ili osamnaest godina, prije nego što ta smrtna bića budu spremna da se osamostale. Također bismo mogli očekivati da starenjem ti smrtnici izgube okretnost, oštrinu uma i da, gledajući njihov organizam u cjelini posvuda dođe do slabljenja sposobnosti.

No čak i u njihovim najboljim godinama, od tih normalnih ljudskih bića mogli bismo očekivati da naprave raznorazne gluposti. Drugim riječima, da postanu ubojice i samoubojice, izvrše krađu i svakakva krvoločna djela. Majkama bi se događalo da svoju djecu istuku na mrtvo ime, a očevi bi objavljivali jedni drugima ratove u kojima će im

ginuti vlastiti sinovi. Ljubav i mržnja bit će tim ljudima jednake, lako će biti sposobni za velika dostignuća, da primjerice pobijede bolest i upuste se u istraživanja svemira, oni će sve pokvariti time što će onečistiti zrak, planet dovesti na rub prenaseljenosti, i napraviti toliko atomskih bombi da su u stanju raznijeti svijet u paramparčad.

Ja u svemu tome vidim savršeni smisao, jer doista prihvaćam činjenicu da je čovjek samo čovjek, da je nesavršen, te da ne može a da se velik dio vremena ne ponaša kao budala.

No milijuni ljudi će i dalje insistirati na tome da čovjek ne bi smio biti nasilan, da nečija djeca nikada ne bi smjela umrijeti, ili da se nesreće ne bi smjele događati. Kako čovjek može biti tako glup?

Mnogo bi bolje bilo kad bi si rekli nešto ovako: »Bilo bi *bolje* kad se ljudi ne bi ponašali tako nasilnički. Kako bi naš život bio puno *ljepši* kad naši mili i dragi ne bi umirali. Ne bi li to bilo *prekrasno* kad se ne bi događale nesreće?«

Ovakve su izjave, za razliku od prethodnih, mnogo razumnije, jer izražavaju naše želje i osobite sklonosti, a ne neke zahtjeve. Zahtijevati da nešto bude onako kako to mi hoćemo sasvim će sigurno prouzročiti poremećaje u slučaju da se stvari budu odvijale onako kako nam nije po volji. Prestanite od sebe zahtijevati neko savršeno ponašanje, a svoje postupke prihvatite onakvim kakvi jesu zbog svih neizbježnih okolnosti koje su ih uvjetovale, pa ćete i za sebe i za druge ljude naći mnogo više ljubavi i razumijevanja. Okanite se svoje taštine. Ne zaboravite da je dragi Bog ljude odlučio stvoriti po onom drugom planu koji sam vam upravo skicirao.

### • **Ljudi koji okrivljuju sami sebe su kukavice**

Krivica predstavlja izuzetno uspješan način predobrane od zločina. Grižnjom savjesti nakon počinjenog nedjela, kojeg se užasavamo više od vrlo stroge zatvorske kazne, može se objasniti razmjerna rijetkost ubojstava. Ljudi širom svijeta ponašat će se u skladu sa zakonom jer bi njegovo kršenje izazvalo u njima nepodnošljivi osjećaj krivice. Nitko ne može osporiti djelotvornost naše savjesti u ulozi nadglednika našeg ponašanja.

No takvu primjenu osjećaja krivice moramo, nažalost, ponekad vrlo skupo platiti, jer nas ona ne sprečava samo u tome da se loše ponašamo, već nam vrlo često onemogućava da se ponašamo hrabro i razumno. Savjest nas čini kukavicama - rekao je

Shakespeare. Želio bih vam pokazati kako loša savjest od vas može napraviti takvog slabića da ćete nakraju dozvoliti drugim ljudima da vas iskorištavaju na najgori mogući način, i kako vas može natjerati da se u toj mjeri odreknete vlastitih interesa da se jednostavno morate upitati da li još uvijek mislite svojom glavom i nije li vaš život prestao biti vaš.

Billov slučaj je izuzetno pogodan primjer za ono što se može dogoditi osobi koju peče savjest. Za sve vrijeme braka imao je samo jednu vanbračnu vezu, koju je, iz straha da bi ga supruga, saznajući to, mogla odbaciti, tajio više od deset godina. Cijelo je to vrijeme osjećao kako se nema prava usprotiviti nerazumnom ponašanju svoje žene, koja ga je, sluteći da se on nikad neće pobuniti da zaštiti svoja prava, tim više iskorištavala. Njihovi međusobni odnosi postali su strašno zategnuti. On ju je počeo mrziti zbog njene nerazumnosti. Mrzio je i sama sebe zbog toga što je bio takva kukavica i nije se usuđivao pokazati joj zube. Ona ga je pak zamrzila zbog njegove nesnalažljivosti i zbog toga što je dopuštao da s njime postupa kao s otiračem za cipele.

Provevši s njime neko vrijeme nasamo, doznao sam za tu ljubavnu vezu i saznao čime je Bili opravdavao svoju slabost i strah. Bilo mu je sasvim jasno da je svih tih godina bio velika kukavica, ali me nije mogao razumjeti kad sam od njega tražio da se zbog te veze ne treba osjećati krivim, i tvrdio mu kako će njegove krivnje nestati onog trenutka kada bude svojoj ženi priznao nevjeru.

Pokušao sam mu pomoći da sebe prihvati onakvim kakav jest i da konačno prestane s okrivljivanjem samoga sebe. Shvativši kako je njegova nedozvoljena veza proistekla iz osjećaja manje vrijednosti, koji je u stvari psihološki problem, a ne neka loša karakterna crta, Bili je smogao snage da prizna ženi svoju nepromišljenost. Kao što se moglo i očekivati njihov je odnos, nakon ženina početnog šoka, postao mnogo bolji.

»Kad pomislim samo na to što sam svih ovih godina morao podnositi«, rekao je Bili kasnije. »Doista bih sam sebe mogao odalapati. Samo zbog toga što sam uradio jednu sramotnu stvar, pustio sam ženi na volju, dopuštao sam da mi se ruga i da zahtijeva od mene sve što joj padne na pamet, jer sam nekako osjećao da to i zaslužujem. Nikad se nisam upitao zašto, k vragu, dopuštam sve to.

Da sam se ja ponašao onako kako se ona ponašala prema meni, tako sebično, imao bih dovoljno razloga da prebacujem sam sebi. No, zar mislite da mi je .dala vremena da makar i na trenutak pomislim kako je njeno ponašanje prema meni nepravedno?

Billovo novostečeno samopouzdanje bilo je ubrzo nagrađeno: i žena ga je počela gledati s novim poštovanjem. Rekla je: »Razumije se da ga sada mnogo više cijenim. Bože, kad samo usporedim njegovu novu čvrstinu s onim slabim karakterom uz kojeg sam prije morala živjeti, dođe mi da pomislim kako je sve moje dodijavanje imalo za cilj da ga toliko iznervira da konačno skupi hrabrosti i postupi kao muškarac.«

Jednu od najzanimljivijih i najneobičnijih posljedica što ih može izazvati grižnja savjesti primijetio sam kod tinejdžerke koja je patila od velike potištenosti i k tome još tvrdila da čuje glasove koji je nagovaraju da ubije svoju majku ili pak samu sebe. Svađe između majke i kćerke bile su vrlo česte. čim bi se stvari između njih dvije imalo zaoštrile, dolazilo je do uobičajenih scena i ružnih riječi. Majka je u najboljoj namjeri pokušavala ispravljati kćerkine pogreške, ali nije uviđala da je djevojka, kad bi joj čitav dan govorila kako da se ponaša i što da radi, postajala sve više neprijateljski raspoložena. Ratujući tako nekoliko godina, mržnja je u djevojci postala tako snažna da je više nije smjela ni samoj sebi priznati. Onda je počela patiti od slušnih halucinacija.

Glasove koje je čula mogla je ponekad zanemariti, ali su je oni nerijetko uznemiravali usred razgovora s nekom prijateljicom ili dok je bila u kupovini. To ju je uistinu tjeralo na sam rub živaca, jer nije mogla voditi oba razgovora, istodobno, a nije se usuđivala sugovorniku reći išta o tome kako je muče »unutrašnji« glasovi.

Za taj sam simptom prvi put saznao za vrijeme jedne grupne terapije. Upitao sam druge članove grupe što bi djevojka, po njihovom mišljenju, trebala uraditi da spriječi te glasove. Njihova su se mišljenja vrtjela oko sljedećih prijedloga: da nađe neki izgovor i prekine razgovor s prijateljicom; da govori glasnije kako bi zaglušila nagovore na ubojstvo; da se počne smijati i tako sebe uvjeri kako je sve to zapravo smiješno; i konačno, da ne kaže ni riječi sve dok glasovi ne zamuknu sami od sebe. Nakon toga sam im objasnio zašto bi svi ti prijedlozi bili unaprijed osuđeni na neuspjeh, i da bi se,

po mom mišljenju, tim glasovima moglo doskočiti tako da »uvjerimo djevojku da se ne smije okrivljivati zbog toga što želi ubiti svoju majku«, nešto jedna od pacijentica umalo nije pala u nesvijest.

Dopustite mi da objasnim tu misao: što vas nešto što bi se moglo dogoditi više zabrinjava, veća je mogućnost da će se to uistinu dogoditi. Mlada je dama uvijek bila vrlo dobro svjesna tih prijetećih glasova, zbog kojih je bila i uznemirena. No da od njih nije napravila pravi pakao, oni se nikad ne bi oteli njenoj kontroli. Da ih je prihvatila smireno, lako ih je potom mogla odagnati smijehom. Stoga sam joj savjetovao da ubuduće svoj bijes prihvaća kao posve normalnu stvar, da shvati kako su se ti impulsi već javljali mnogo puta, a da se ona nikada nije pavela za njima. Savjetovao sam joj nadalje da pokuša majci oprostiti sve ono čime ju je frustrirala, budući da je i njena majka samo čovjek i da joj je pritom željela samo dobro. Kad se glasovi ponovno budu javili, neka reagira sa što većom hladnokrvnošću, neka ne poduzima ništa da ih potisne, neka je zbog toga ne peče savjest, pa će glasovi s vremenom postati beznačajni.

Glasova je u roku od mjesec dana gotovo posve nestalo. Ako bi se povremeno i javili, djevojka je pokušala analizirati svoje osjećaje bijesa i samoj sebi izbiti ih iz glave. A kako u grupi nitko nije mislio da je ona, zbog toga što mrzi svoju majku, loša osoba, prestala je dizati paniku oko toga. Tek se tada mogla s majkom suočiti na zdrav način, i više nikom nije dopuštala da njome vlada. Na taj je način spriječila mnoge frustracije koje su je običavale razbjesniti.

Kao posljednji primjer navest ćemo Johnov slučaj i pokazati način na koji nas osjećaj krivice sili da budemo kukavice. John je postao alkoholičar dok je zajedno s ocem obilazio barove, jer se njegov otac nije želio opijati sam, već u društvu. No sada je bio liječeni alkoholičar i trudio se da ostane »suh«, ali mi se katkad obraćao zbog potištenosti koja bi se pojavljivala nakon što je odbio očev poziv da s njime pođe pijančevati ili nakon što ga je spriječio da sa sobom povede i troje unučadi, Johnove djece. U takvim bi se prilikama Johnov otac oslanjao na Johnov osjećaj krivice, i, nabrajajući mu što je sve on tokom godina učinio za njega, tvrdio da je, kao sin, dužan ocu učiniti neke male usluge. John nije popustio već ga je odbio, ali ga je iznutra grizlo što nije učinio ono što je otac tražio.

Pokušao sam mu objasniti da njegov otac nije ništa drugo do emocionalno dijete, jer traži od sina takve gluposti, i uvjeriti ga da tog starog dečka njegovo odbijanje neće dotući. Onda sam mu pokazao kako bi, kad bi sam za sebe odlučio koje su mu stvari važne a koje ne, bilo moguće da ne osjeća nikakvu krivicu zbog toga što je ocu uskratio kojekakve usluge.

»John, ti sigurno ne bi dopustio da ti otac zapali kuću radi malo uzbuđenja, kad bi, recimo, zaželio nešto takvo?«

»Naravno da ne.«

»No John, a da ti kaže kako je sin dužan slušati svoga oca, kako mu duguješ za sve one godine koje se on brinuo o tebi, da ti kaže kako si nezahvalan, neuviđavan i slično - sve zbog toga što mu ne dopuštaš da ti zapali krov nad glavom ili da tvoj tepih koristi kao WC? Bi li to mijenjalo stvar?«

»Znam na što ciljate, doktore, ali radi se o različitim stvarima.«

»Različitim? U čemu se ovi zahtjevi razlikuju od onih koje ti je stari već postavljao? Nije li ti lijepo pomogao da postaneš alkoholičar, nije li ti praktički uništio brak, a sada još tvrdi kako je to što je tvoje djevojčice izvrgao opasnosti po barovima radio samo zato da bi imao društvo? Ne, John, ne mogu se složiti s tvojim načinom razmišljanja. Kad mu već možeš uskratiti neke stvari, onda mu sasvim sigurno možeš uskratiti i one stvari koje tebi osobno strašno mnogo znače.«

I John je shvatio u čemu je stvar. Umjesto da dopusti ocu da i dalje igra na kartu sinovljevog osjećaja krivice, John je prema starcu postao nepopustljivije suočio se s trenutnim odbacivanjem, a sebi i svojoj djeci učinio neizmjereno dobro. No to ne bi bilo moguće da John nije uspio savladati svoj osjećaj krivice.

## • **Osjećaj krivice samo pogoršava vaše ponašanje**

Utuvili su nam svima u glavu kako je moralno osjećati se zbog nekog nedjela krivim, polazeći pri tome od pretpostavke da će nam bol, kojom je krivica popraćena, biti toliko neugodna da više nikada nećemo doći u iskušenje da ponovimo istu grešku. Kad bi sve bilo tako, ja bih među prvima predložio da se osjećaj krivice razvije koliko je god moguće, kako bi na taj način postali što manje skloni greškama. Na žalost, nije tako. Zapravo, suprotno ponašanje daje



mного bolje rezultate: nemojte sebe nizašto okrivljivati, već pokušajte analizirati i greške i grijehove, a potom se potrudite da ih više ne ponavljate. Predbacivanjem ćete se još više uvjeriti kako je bolje ponašanje posve nemoguće, a da je gore ponašanje upravo ono što stvor poput vas i zaslužuje. Osim toga, kako da drukčije zapamtite grešku, ako zbog nje ne budete krvarili onako iznutra?

Uzmite samo Lucyn slučaj. Muž ju je nakon udaje morao zbog službe preko oceana napustiti na duže vrijeme, i kako je bila usamljena, upustila se u vanbračnu vezu. Iako joj je ta romansa stvarala moralne muke, ipak je u njoj toliko uživala da je isključila svaku pomisao na to da bi se ta veza jednog dana mogla prekinuti, niti si je zbog toga predbacivala. Kada je toj vezi nakon šest mjeseci došao ipak kraj, Lucy se smjesta našla u zagrljaju drugoga muškarca. Tada je počela mrziti samu sebe. O sebi je počela razmišljati kao o beznadno pokvarenom ljudskom biću, kao o kurvi kojoj bi bilo svejedno ako bi legla sa svakim muškarcem koji bi je poželio. Jedne noći se vraćala s neke zabave kući, kad je primijetila kako njen automobil prati muškarac koji je također bio na zabavi. Što je uradila? Ono što bi svaka »kurva« učinila. Zaustavila je svoj automobil, ušla k njemu i vodila s njim ljubav. Onda je otišla kući. Te me je večeri nazvala rasplakana žena koja je razmišljala o samoubojstvu i molila me da joj pomognem.

Nije mi dugo trebalo da joj objasnim što si je sve činila. Kad je shvatila kako ju je samookrivljivanje navelo da o sebi misli sve najgore, a ne da se samo ponijela glupo i nevjerno, njeno raspoloženje se smjesta promijenilo. No ni u jednom trenutku nisam se složio s njom u tome da je njezino ponašanje bilo besmisleno. Način na koji se selila iz jednog kreveta u drugi bio je upravo zabrinjavajući: moglo se dogoditi da pokupi kakvu bolest ili da zatrudni, a to je, osim toga, bilo izuzetno nepravedno prema njenom mužu. Ipak sam tvrdio kako je sve te lakomislenosti počinila zato što ju je njena krivica toliko poremetila da jednostavno nije imala drugog izbora nego da se i dalje nastavi kažnjavati zbog toga. Shvativši to, njeni su problemi nestali kao rukom odnešeni.

Mala doza samookrivljivanja neće nikome naškoditi, ali ako se radi o ozbiljnom i ustrajnom osjećaju krivice onda se morate pripaziti. Vjerujući da ništa ne vrijedite, pobrinut ćete se da vam se ništa

vrijednog i ne dogodi. Nitko nam ne može biti gori neprijatelj od nas samih. Dečko kojemu su, zato što je prepisivao u školi, kazali kako od njega nikad ništa neće postati i da se treba stidjeti što time svojoj majci nanosi bol - sigurno će se osjećati nedostojnim majčine ljubavi, i učinit će sve što je u njegovoj moći kako bi majku doveo do toga da ga zamrzi. Nije li mu naposljetku i sama majka više puta govorila kako ne zaslužuje njenu ljubav - pa zar ona može ne biti u pravu?

Lijek za tu vrstu bolesti je da čovjek prihvati sebe onakvim kakav jest - sa svim slabostima, manama i lošim navikama - pokušavajući istodobno prevladati sve te frustrirajuće, ali nama urođene slabosti. Svi oni koji su skloni okrivljivanju samog sebe morat će naučiti jednu veliku lekciju: da te slabosti opraštaju i drugima i sebi samima.

### • **Samookrivljavanje i religija**

Nekima će se od vas tvrdnja koju sam upravo iznio - kako se nikada i ni zbog čega ne treba okrivljivati - učiniti izopačenom i grešnom. Iz toga ćete zaključiti kako zagovaram nemoralna djela i nasilje u svijetu, da, štoviše, ljude još i ohrabrujem da se pritom ne osjećaju krivima. To je, dakako, daleko od istine. Ja tvrdim a) da većina ljudi koji sebe smatraju religioznima to u stvari nisu, b) da većina ljudi koji misle da vode biblijski uzoran život često čine upravo suprotno, i c) da je ono što sam rekao u vezi s tim da nikada i ni zbog čega ne treba okrivljivati samog sebe zapravo jedna vrlo kršćanska doktrina, koju d) podržava sama Biblija.

Koje god da smo vjere, ona od nas traži da budemo sretni ljudi, zadovoljni samim sobom i puni ljubavi prema bližnjima. Kada griješimo, vjera nam pokazuje da je griješiti ljudski, i da si zbog toga moramo opraštati. Moramo opraštati i onima koji se ogriješe o nas. Zvuči li vam to poznato? Kada ne krivite ljude zbog njihovih grešaka, već im opraštate njihov grijeh, zar ne? A kada samom sebi istinski oprostite sve svoje mane, ne radite li upravo ono što vam i Biblija govori: ljubite svoje bližnje kao *sama sebe*? Primjećujete li kako ovaj biblijski citat ide u oba smjera. Govori nam da volimo i druge ali i same sebe. Drugim riječima: ne krivi druge kao što ne bi krivio ni sama sebe.

Svaka meni poznata religija zahtijeva da ljudi prihvate činjenicu da su oni samo ljudska bića, te da nema tog truda ili sile koja bi ih učinila bogovima. Drugim riječima, sve religije prihvaćaju činjenicu

da je čovjek samo čovjek, da je slab i da će griješiti ma koliko se trudio da ne počini kakav grijeh. On je svakako sposoban da svoje loše ponašanje svede na najmanju moguću mjeru, ali ga nikada ne može sasvim popraviti. čovjekova djela nisu savršena zato što i on sam nije savršen. To znači da će krasti, varati, nanositi bol, biti sebičan i slično. Samo je Bog savršen, ali on nas je stvorio nesavršenima. On stoga ima moć da nam oprostí svaki grijeh. Nije mi poznata nijedna crkva koja mogućnost potpunog božjeg oprostaja nije postavila u središte svojih vjerovanja.

Želim reći ovo: ako nam sam Bog može oprostiti naše propuste, ne bismo li i mi, prema sebi samima, mogli biti jednako blagi i velikodušni? Ne idemo li protiv svoje vjere kad kažemo: »Znam da će mi Bog oprostiti moje grijehe, ali ih ja sebi samom ne mogu oprostiti«? Takvim načinom razmišljanja naša moć rasuđivanja postaje nešto više od božanske moći rasuđivanja. Tu ideju upravo pokušavam objasniti s psihološkog stanovišta. Nikada i ni zbog čega ne smijemo okrivljivati sami sebe - jer Bog nas je načinio nesavršenima. Još onog trenutka kad je odlučio stvoriti čovjeka, znao je da će on biti nesavršen, i stoga nas i ne krivi za gluposti koje se od nesavršenih ljudi mogu i očekivati.

Ako slijedite ta biblijska učenja ili učenja vaše religije, sumnjam da ćete ikada patiti od potištenosti - barem ne od one izazvane samookrivljivanjem. U ovom slučaju i religija i psihologija stoje rame uz rame, izražavajući istu ideju. Nema stoga potrebe da se osjećate krivi kada ubuduće budete pokušali izbiti sebi iz glave osjećaj krivice zbog svoga lošeg ponašanja. Sjetite se da osjećajem krivice iznevjeravate svoju religiju. Sve što se od vas očekuje jest da priznate: »*Kriv sam*« i da se potrudite suzbiti *osjećaj* krivice. Ne smijete se pritom osjećati kao da odstupate od onoga čemu vas vjera uči. čak i u slučaju kad vas ispovjednik pokuša uvjeriti u to kako biste se, zbog nekog morskog vam djela, trebali osjećati bezvrijedni, recite mu slobodno kako ne poznaje dovoljno ni vlastito učenje, i da nema pojma o tome što bi religija trebala biti. Može se dogoditi da taj svećenik zapada u depresiju jednako često kao i vi, misleći kako se ne može nadati spasenju, kako je sasvim bezvrijedan i kako se zbog nekog lošeg čina mora mrziti do kraja života. Emocionalni problemi kod svećenika siguran su znak da nije vjerno slijedio sveto učenje. I

kršćanstvo i judaizam obiluju mudrim izrekama koje ga, ako ih čovjek pravilno protumači, do kraja života mogu održati emocionalno zdravim. Kada svećenik, ili bilo tko drugi, nije emocionalno uravnotežen, to znači da nepravilno slijedi svoje učenje. Vjerujem da se u Bibliji mogu naći sve te bitne postavke jedne zdrave psihologije. Emocionalni poremećaji mnogih pripadnika neke crkve posljedica su nepravilnog tumačenja svetih poruka, zbog čega im nije uspjelo voditi uistinu uzoran život.

Vjerojatno ćete se osjećati krivi zato što ne patite od osjećaja krivice zbog počinjenih (ne)djela. Možda čak mislite kako vjera od vas traži da emocionalno patite, ali pritom niste u pravu.

Religija ne smije biti bič, već blaga ruka. Ako padnete u depresiju ili se osjećate krivi ako ste ispunjeni bijesom ili strahom, to znači da s vašim psihičkim zdravljem nešto nije u redu i da niste dosljedni svojoj vjeri.

## TREĆE POGLAVLJE

# EMOCIONALNI PROBLEMI

Ako ste se dosad slagali s onim što sam izlagao, a željeli biste se riješiti tereta svoje krivice, sigurno ste primijetili kako vam razumijevanje stvari obuhvaćenih u drugom poglavlju može pružiti neko olakšanje, ali to još nije dovoljno. Da biste naviku samookrivljanja prevladali u potpunosti, potrebno je znati nešto o načinu na koji nastaju emocionalni poremećaji kao i o načinu njihova otklanjanja.

### • **Kako dolazi do emocionalnog poremećaja**

Većina ljudi smatra da do emocionalnih poremećaja dolazi na jedan od dva sljedeća načina. Uvjereni su da su za njih krive teške okolnosti ili nesretni događaji, ili smatraju da oni s kojima nešto psihički nije u redu moraju imati neke emocionalne probleme.

Glavni razlog za sve te poremećaje je, po mom mišljenju, uspješnost s kojom sami sebe u to uvjeravamo! Nevolje nam stvaraju naše misli, a ne roditelji, muževi, žene, ili šefovi. Nastup srdžbe ne izaziva probušena guma na autu, već misli koje vam se motaju po glavi kad otvorite vrata automobila, kročite na snijegom zametenu cestu i shvatite da vas čeka mukotrpni posao mijenjanja gume. Radi se o načinu na koji sebe uvjeravamo da sačuvamo hladnokrvnost -ili da planemo. Ja to nazivam ABC teorijom, a izgleda ovako:

Osjećamo dvije vrste boli - fizičku i psihičku. Ako vam zabodem nož u grudi, i nož nazovem veličinom A, a ranu veličinom C, svakako ćete se složiti da je A uzrokovalo C, to jest da je nož napravio ranu na prsima. Ako vam auto pregazi nogu, auto je A, a slomljena noga C. Auto vam je polomio nogu, ili A je uzrokovalo C. To uvijek vrijedi za fizičku bol, čak i kad sami sebe ozlijedite. Tijelu se dogodilo nešto što se lako daje zamijetiti, a obično dolazi izvana ili od drugih ljudi. Puni ste modrica, kosti su vam polomljene ili vam teče krv.

No ponekad osjećamo bol, ali nigdje nema ni krvi, ni slomljenih kosti, ni modrica. Otkud ta bol? Nju uzrokuje B, a B su misli koje imate o A. Bol vam pri tome zadaju vlastite misli, a ne stvari koje su vam rekli ili učinili drugi ljudi. Pretpostavite da vas netko nazove nekim pogrđnim imenom. Nazovimo to psovanje A. Nato vi u sebi

počnete misliti: »O Bože! Nije li to strašno? On me ne voli. Ne mogu to podnijeti.« Na točki B svi ćemo kazati sebi nešto slično. Potom će uslijediti osjećaj bijesa, glavobolja ili osjećaj potištenosti u C, odnosno u našim tijelima. Mislit ćemo da nas uznemiruju ružne riječi, dok su za bol koju nam te riječi nanose stvarni krivac zapravo naše misli. Psihičku nam bol ne zadaje A, već B.

Na točki B uznemiravaju nas misli koje nazivamo iracionalnim idejama. Svi mi u glavama imamo znatan broj iracionalnih ideja koje nam zadaju nevolje, ali usprkos tome u njih i dalje vjerujemo. U tom iracionalnom, glupom i zapravo besmislenom načinu razmišljanja tako smo dobro izvježbani da vam se čitajući ovu knjigu može dogoditi da se iznenadite koliko ste samo gluposti dosad smatrali svetostima.

Želite li se doista osloboditi depresije, ljutnje ili nervoze, morate prvo shvatiti kako vi sami sebe dovodite u to stanje. Zatim ćete morati otkriti kojim se to iracionalnim idejama neprestano hranite. Naposljetku ćete morati shvatiti kako ste slijepo vjerovali u čiste gluposti i da je krajnje vrijeme da to psihičko smeće zamijenite mnogo razumnijim idejama.

Tvrdim da vas nitko, nikada i nigdje ne može povrijediti osim ako mu to sami ne dopustite. Kao nesavršenom biću neće vam uvijek uspjeti oduprijeti se iracionalnim nagonima, ali ni sami ne biste vjerovali kako će vam to lako polaziti za rukom jednom kad shvatite mehanizam koji dovodi do pojave vaših problema i saznate način njihova otklanjanja. To dokazuju slučajevi desetina ljudi koji su cijeloga života patili od emocionalnih poremećaja, a koji su, nakon što im je pokazano kako, naučili sačuvati hladnokrvnost.

Ali, da biste se riješili svog sadašnjeg, iracionalnog načina razmišljanja, morate se uistinu potruditi. Kad vaše misli budu sretna, onda ćete se i sami osjećati sretni. Kad su vaše misli staložene, i sami ćete se osjećati staloženi. A ako vaše misli budu odlučne, ništa vas na svijetu neće moći uplašiti.

Dosad smo uvijek tvrdili kako bi naši životi bili sretniji kad bismo u njima nešto ili nekog mogli promijeniti. No to nije točno. Ljudi s kojima živimo i okolnosti u kojima se nalazimo često se ne daju ili ne žele promijeniti. No nismo poradi toga smjesta osuđeni na život pun jada. čak i onda kada se neka bitna situacija ili pak osoba u našem

životu ne mogu promijeniti, mi usprkos tome ipak možemo imati uspjeha u životu. Hvala Bogu na tim sitnim ustupcima. Zamislite kakav bi naš život bio kad ne bi bilo tako. Sve što bi u tom slučaju preostalo ženi čiji je muž pijanac, bilo bi da bude u depresiji sve dok se on ne okani pića. A recimo da do toga nikada ne dođe? Bila bi definitivno osuđena na to da cijeloga života bude nesretna. To je čista besmislica. čovjek je sposoban popraviti mnoge stvari. Sve što treba uraditi je da na točki B promijeni svoj način razmišljanja pa će se naš stav o A na točki C uvelike promijeniti.

### • **Iracionalne ideje koje vode samookrivljanju**

Samookrivljanje koje vodi u depresiju nikada nije uzrokovano nekim našim propustom, počinjenim grijehom ili time što smo slučajno ozlijedili drugu osobu, već onime što na točki B mislimo o tome: 1) našim uvjerenjem kako moramo biti savršeni i 2) kako loši ljudi zaslužuju da budu strogo kažnjeni. Te će nas dvije iracionalne ideje uvijek dovesti u depresiju.

U drugom sam poglavlju objasnio zbog čega je glupo očekivati od sebe da uvijek budete savršeni, i kako nikad, čak i onda kada ste se loše ponašali, niste loša osoba. Budete li ustrajno razmišljali o tim idejama, postat ćete uskoro staloženija osoba i nećete se osjećati potišteni ni onda kada ste uistinu skrivili nešto. No ako u tome ne budete ustrajni i odlučni, nećete si moći puno pomoći.

Prije svega, morali biste primijetiti kako vas ove iracionalne ideje uistinu zaokupljaju pred samu depresiju. Ako to ne možete zapaziti na prvi pogled, pokušajte »usporiti« svoje misli i vrebati sami sebe. Možda će vam za to trebati malo vježbe, ali ćete se, prije ili kasnije, uhvatiti u onome što ste na točki B sami sebi već godinama govorili.

Jednom me posjetila prilično utučena gospoda koja se upravo bila posvađala s mužem. Njen joj je muž običavao predbacivati, čini se, iz opravdanih razloga, nešto bi se ona počela braniti, ali bi uvijek završila u depresiji. Rekao sam joj kako mislim da se ona okrivljuje zbog grešaka koje je njen muž iznio i koje su uistinu na mjestu, a sve to zbog toga što smatra kako čovjek bez mana nije dobar čovjek. Ispočetka to nije mogla shvatiti, ali je već nakon nekoliko tjedana ponovo navratila do mene, i rekla: »Počinjem shvaćati što ste time htjeli reći. Odjednom sam mogla čuti kako si čitavog tjedna govorim strašne stvari, pri čemu sam uvijek samu sebe osuđivala. Nije

nikakvo čudo što sam zbog toga pala u depresiju.« Ne dajte da vas te samopriekorne misli prevare. čak i ako ih ne možete zamijeniti, budite sigurni da su one prethodile vašoj depresiji. Ništa ne mijenja na stvari ako ih se ne možete prisjetiti. činjenica da vas nešto muči je siguran znak da ste razmišljali na iracionalan način. Uzmite sve ovo što sam rekao zdravo za gotovo i kada vam se dogodi da postanete uznemireni, počnite oslušivati svoje misli. Ne zaboravite da je vaš mozak neprestano budan, čak i onda kada spavate. Poput srca, on ne prestaje raditi sve dok ste živi.

Shvativši kako vaš način razmišljanja utiče na vaša raspoloženja, morate učiniti još jedan korak i uvjeriti sebe u pogrešnost takva razmišljanja. To ćete postići tako da uradite istu stvar kojom ste se oslobodili praznovjerja iz djetinjstva. Nekoć ste možda vjerovali kako vam crne mačke donose nesreću, a da razbijeno ogledalo za sobom povlači sedam godina nesreće. Bojali ste se ući u mračne sobe vjerujući da su one pune duhova, Vjerujete li i danas u to? Sumnjam. Postavite si stoga pitanje: »Kako sam se riješila tih praznovjerja, dok je većina djece i dalje nastavila vjerovati u te gluposti?«

Kako ste rasli i postajali pametniji, otkrit ćete da ste o duhovima i ostalim praznovjerjima počeli razmišljati na mnogo jasniji način. Ne radi se o tome da više nema duhova ili da više ne razbijate ogledala, pa stoga nemate razloga za strah. Mačke vam i dalje prelaze preko puta. Drugim riječima, A se tokom godina nije promijenilo. Ali C jest. Zašto? Očito je da je B jedini element koji je pretrpio promjenu, naime o A: crnim mačkama, ogledalima i duhovima, sada razmišljate na drugi način. Vašeg je straha nestalo jer ste povjerovali kako su sve to puste priče. Toj je promjeni pridonijela promjena vašeg stava.

Kako promijeniti naše ukorijenjene stavove i uvjerenja? Na isti način na koji smo prestali vjerovati u djeda Mraza, tako da o njemu pažljivo promislimo i upitamo se je li razumno razmišljati onako kako smo to dosad činili. Samo odrastanje nije bilo jedini odlučujući faktor. U djeda Mraza prestali ste vjerovati i zbog toga što ste, stareći, postajali sve kritičniji, a isto se događalo s vašim prijateljima. Sigurno ste si postavljali ova i slična pitanja: »Otkud djedu Mrazu sav onaj materijal za izradu poklona kad na Sjevernom polu nema ni drveća, ni cesta, ni tvornica? Kako li mu samo uspijeva da za samo godinu dana napravi toliko igrački da ih bude dosta za svu djecu na svijetu?



A ako se već i spušta kroz dimnjak, što radi ako su neki dimnjaci preuski za to, ili ako na kući uopće nema dimnjaka? I zar se ne bi ugušio od čađi?« I tako redom.

Upravo ovakav način traženja objašnjenja pridonio je promjeni vašeg stava. Moderna vremena nemaju s time mnogo veze, što vrlo jasno možete uvidjeti ako se uputite na Karipske otoke, gdje neki ljudi i dalje iglama ubadaju lutke - minijaturne spodobе svojih neprijatelja - misleći da će ih tako ubiti, ili kada uzmete u obzir da se i danas mnogi bave magijom. Ti ljudi ne razmišljaju o svojim vjerovanjima, već u njih slijepo vjeruju.

I najsnažnije predrasude iz djetinjstva promijenile su se na isti način. Nije li vas svojedobno šokirala misao da stojite goli pred osobom suprotna spola? Nemojte mi samo reći da se danas baš nitko ne razodijeva pred suprugom. Niste li još kao dečko željeli postati kauboj ili vatrogasac, dok vam to danas više ne pada na pamet? Nisu li se tokom godina i vaši politički pogledi mijenjali? Nekad ste u to bili tvrdo uvjereni, ali se tokom godina sve promijenilo, jer ste sve nanovo razmotrili, analizirali i ozbiljno preispitali. To je ono što je izazvalo promjenu. Kad već možete kritički preispitati svoja dugogodišnja mišljenja, možete to učiniti i s iracionalnim idejama kojima su vas naučili. Valja samo pomno razmisliti o onome što vas toliko tjera da budete savršeni, da težite za time da vas svi vole, ili o tome kako vas zapravo vrijeđaju ako vam govore ružne stvari. Razmislite o tim i još nekim drugim idejama, izbijte ih sebi iz glave ili ih zamijenite razumnim, pa ćete se osloboditi tolikih psihičkih otpadaka koje sada ne možete zamisliti.

### • Što učiniti kada vas odbiju

Jedan od razloga zbog kojih se ljudi užasavaju toga da budu odbijeni je njihovo uvjerenje kako je odbijanje ili odbacivanje siguran znak da ništa ne vrijede, kako, da su se drukčije ponašali, ne bi bili odbijeni, i kako je to dokaz njihove bezvrijednosti. Osim toga, osoba koja odbija drugu osobu uvijek je nadmoćna i u pravu, dok je odbačena osoba uvijek kriva i na neki način neispravna.

No je li to točno? Zašto nešto ne bi bilo u redu s osobom koja vas odbije? Zar ne bi ona mogla biti do srži pokvarena. Možda vas ocjenjuje na osnovi vlastite slabosti, ljubomore i predrasuda? Imajući na umu da svakog čovjeka ponekad motiviraju iracionalni osjećaji,

kako onda i dalje možete misliti da baš svako mišljenje koje ti iracionalni ljudi o vama stvore mora biti točno? čini mi se da bi to morala biti prva lekcija koju valja naučiti kada je riječ o tuđim procjenama: možda su ti drugi ljudi puni predrasuda, sitničavi, podli i zavidni. Odbivši vas, rekli su mnogo više o sebi samima nego o vama. Recimo da vaš prijatelj krene u voćarnu kupiti grožđe, kruške i banane, ali ne i jabuke. Što će vam kazati za jabuke? Da su jabuke loše? Da se jabuke nikome ne sviđaju? Da li bi se one morale stidjeti i dobiti živčani slom i pasti u depresiju? Ni slučajno! To što vaš prijatelj odbija jabuke govori samo o tome da ih smatra neukusnima, i više voli neko drugo voće. Drugi će pak ljudi s tim istim jabukama biti potpuno zadovoljni. Ukratko, saznali ste više o ukusu vašeg prijatelja, a o jabukama - baš ništa.

Ne događa li se isto kad vas prijatelj odbije? Možda mu se ne sviđaju vaši politički pogledi, ali to ničim ne dokazuje da su vaša stajališta pogrešna. Možda mu se više ne sviđa vaš izgled - duga kosa, primjerice. To ponovo ništa ne govori o vama samima, nego samo o njegovim predrasudama. Vi biste možda željeli razmisliti o opravdanosti njegove kritike, i možda ošišati kosu. No ako ustanovite da nema pravo, pustite ga da misli što hoće i raskrstite s njim. Ako vam je uistinu stalo do njegova prijateljstva, njemu za ljubav promijenit ćete frizuru, i to će biti razuman kompromis, pod uvjetom da to ne predstavlja preveliku žrtvu s vaše strane. Uzimajući u obzir da se njemu na vama nešto ne sviđa, njegovo odbijanje može ali i ne mora biti opravdano. No ono nikad nije opravdano ako time želi reći da ste potpuno bezvrijedno ljudsko biće. čak i u slučaju da vas odbace svi poznanici, to ne znači da ste kao ljudsko biće bez ikakve vrijednosti. Na tisuće ljudi nije prihvaćalo Martina Luthera Kinga, na tisuće ih je odbacilo Krista, ali to ničim ne dokazuje da su ta dva čovjeka bila loša ili bezvrijedna.

Mudra će osoba, umjesto da je povremeno odbijanje izbaci iz ravnoteže, pokušati ili zadobiti prijašnju naklonost, ili će, ako je to bezizgledno, prihvatiti činjenicu kako je ona samo ljudsko biće i ne može uvijek biti svima na volju, te krenuti u potragu za ljudima s kojima se bolje slaže. Ovaj je savjet izuzetno koristan kad je ljubav u pitanju. Imao sam prilike raditi sa nebrojeno mnogo ljudi koji su se osjećali potpuno skrhanim od boli što ih je voljena osoba odbila.

Razumije se da nije ugodno kada naiđete na nečije neodobravanje, ali ne morate od toga odmah raditi katastrofu. Kad bi mi uspjelo odbijenoj osobi objasniti razloge odbacivanja, traživši pri tome da promijeni onaj vid ponašanja zbog koga se to i dogodilo (ukoliko je to moguće izvesti) i nagovoriti je da pokuša uspostaviti kontakt s novim ljudima - u svakom od tih slučajeva odbijanje je skoro palo u zaborav ili je pretvoreno u vlastitu prednost, a našle su se i druge osobe s kojima se pojedinac dobro slagao.

Kada kažem: »Budite blagi prema sebi«, onda pritom mislim da biste se trebali postaviti na malo višu razinu, cijeniti sebe čak i ako to \ drugi ne čine, pa ćete se iznenaditi kako će ljudi o vama početi bolje \ misliti. Ljudi sa zdravim osjećajem samopoštovanja, koji ne dozvoljavaju da ih povremeno odbijanje baci u očaj, obično doživljavaju manje takvih slučajeva nego oni koje tuđe neodobravanje uvijek baca u depresiju i koji se tako mnogo trude da spriječe naredno odbijanje tako da nerijetko pretjeruju u pokušaju da drugima budu na volju. Napinju se iz petnih žila i postavljaju na glavu kako bi stekli nečiju naklonost i bili voljeni. Niti ne pretpostavljaju da će takvom taktikom ljude više odbiti nego privući. Ljudi mogu vrlo dobro osjetiti vašu očajničku težnju za naklonošću, koja u njima izaziva nelagodu. Pritom se čude što to s vama nije u redu da se toliko trudite da im udovoljite.

### • **Budite spremni na privremena pogoršanja**

Kada shvatite ono što vas uznemirava ili baca u depresiju, možete očekivati da će se vaše stanje ubrzo popraviti zato što, ponajprije u to ulažete mnogo truda, a zatim ste vrlo motivirani i spremni da prihvatite svaki, pa i najmanji savjet za koji vam se čini da može pomoći. Na tom stupnju obično počinje druga faza kad se ponovo pojavljuju stari simptomi, pri čemu vam se čini da niste ni postigli neki napredak. Da biste mogli bolje shvatiti ta privremena pogoršanja, morate na svoje ponašanje početi gledati kao na složen skup navika. Navike su nešto što obavljamo automatski, bez razmišljanja. Možete tako upravljati automobilom po najprometnijim gradskim ulicama, i pritom razmišljati o nečem drugom. Kilometrima dalje, nakon što ste prošli kroz grad, vi se iznenada trgnete i zapitate jeste li već došli do određenog grada. To je divan primjer suradnje naših navika s nama.

Iracionalno motivirano ponašanje nauči se na isti način, ali posljedice vladavine iracionalnih navika u nečijem ponašanju nisu baš tako ugodne. Pokušavajući iskorijeniti ili promijeniti neku naviku, morat ćete duže vrijeme ulagati mnogo energije, i uvijek ćete morati biti spremni da se suočite s neuspjehom. Slovne pogreške, pušenje, kasni odlazak na počinak - sve su to uobičajene navike, no svi mi dobro znamo kako ih je teško promijeniti. Zamislite onda koliko je teško prevladati takve navike kao što je to strah od ljudi, šutljivost neke osobe čim se nađe u grupi, lijenost, zabušavanje. Da, i to su navike. Pokušavajući ih se riješiti, možete biti sigurni da ćete povremeno zapadati u stare greške. No s tim se morate pomiriti. Loše se navike uklanjaju samo uz mnogo truda i nakon brojnih pogrešaka. Poznao sam tako čovjeka koji je u tvrtki gdje je radio pronevjerio određenu svotu novaca. Hitno mu je bio potreban gotov novac i posudba iz blagajne predstavljala je divno rješenje za njegove probleme. Taj je čovjek imao naviku da se iz svake gužve izvlači uz pomoć laži - pa tako i u ovom slučaju kad su ga ispitivali o pronevjeri. Loša navika. Stoga se moglo očekivati da krade i laže i nakon psihoterapije, čak i onda kada mjesecima nije uradio nešto slično. Kako se radilo o navici, nije bilo razloga da se sumnja u to da će, ako ponovo bude zapao u financijski škripac, ponovo pronevjeriti novac i izvlačiti se pomoću laži. To ipak ne mora značiti da će se svakome tko je svoje loše navike doveo pod kontrolu dogoditi ta stvar. To samo znači da su ljudi skloni tome da se ulijene i zaborave sve ono što su naučili, dozvoljavajući starim navikama da se u nekoliko dana ili tjedana oporave. Prije nego što toga budemo svjesni, već smo uradili onu istu lošu stvar.

Budite blagi prema sebi. Pokušajte razumjeti navike, njihove dobre i loše strane. I sljedećeg puta kada ponovite neku glupost, nakon što ste se poveselili da ste se toga već riješili, pokušajte si oprostiti, govoreći kako ste samo bili žrtva navike. Ali onda samo hrabro naprijed i isto onako kako ste prvi put stekli zdravu kontrolu pokušajte je izbiti sebi iz glave.

To bi morali shvatiti i ljudi koji se živciraju zbog tuđih navika. Ako muž već ima naviku da kasni na večeru, sasvim će sigurno, čak i nakon svađe sa ženom, ponoviti taj obrazac ponašanja. On može obećati da će se popraviti, i nakon što se nekoliko dana držao svog

obećanja, ipak može to isto uraditi. Stare se navike teško iskorjenjuju. Umjesto da bjesnite nad time, pokušajte blago ali čvrsto porazgovarati s mužem o tome, pa ćete mu tako više pomoći da stekne kontrolu nad svojom navikom. U tom slučaju on neće morati rasipati energiju okrivljujući samoga sebe (ili vas) već će u miru moći analizirati kako je navika ponovo ovladava njime.

### • **Vi niste isto što i vaši postupci**

Naše olako poistovjećivanje s vlastitim ponašanjem ili postupcima jedan je od glavnih razloga za ponovo vraćanje starih navika. Suditi sebe po svojim postupcima zahtjev je što ga nameće logično mišljenje. Drugi pak zahtjev - da sebe ne procjenjujemo po svojim postignućima, materijalnom uspjehu, osvajanjima ili popularnošću - čini se da proturječi svemu razumnom. Tako ćemo, kada se budemo loše ponašali, vjerojatno osjetiti kako nas se dokopala stara, iracionalna navika, i tako smo ponovo tamo gdje smo i bili.

Ne ocjenjivati samog sebe je uistinu teško. No morali bismo malo bolje proučiti sami sebe i tako posve razumjeti potrebu da prihvatimo sebe onakvima kakvi jesmo čak i onda kada smo nešto loše učinili, te da se na taj način oslobodimo uobičajenog samookrivljivanja.

Kada se zbog nekog neugodnog postupka počnete mrziti, onda i zapravo postavljate čitav niz površnih tvrdnji. Uzmimo, primjerice, da x nekom na nekoj zabavi kažete nešto uvredljivo, i da se ljudi zbog toga naljute na vas. Tada ste vjerojatno pomislili (ili još mislite) sljedeće: »O, ne! Bio sam grub prema Johnu.« (Točno.) »Uvijek govorim gluposti samo da privučem pažnju.« (Netočno. Gluposti! Govorimo samo ponekad, i ne baš tako često.) »Nikad neću naučiti da pazim što pričam.« (Netočno. Kako možete znati što ćete ubuduće raditi?) Zatim ćete obično povjerovati kako ste od svih prisutnih najveća budala, i tada se, budući da ste sami sebe uvjerali u beznadnost svega toga, više i ne trudite da išta promijenite, pa se niti ne mijenjate. Još ste zadovoljni sami sobom i svojom pameću što ste sve točno predvidjeli. Ništa vi niste predvidjeli! Stvari su se dogodile onako kako ste sami sebe uvjerali da se moraju dogoditi.

Zašto bi se sve vrijeme morali mrziti zbog jednog jedinog netaktičkog postupka? Pored te glupe primjedbe učinili ste još čitav niz hvalevrijednih stvari. Pomogli ste svojoj ženi da uđe u auto. U vrijeme objeda domaćicu ste dopratili do stola. Djevojku koja vam je

čuvala dijete te ste večeri autom odvezli kući. Ako od loših djela postajete loši, ne bi li vas dobra djela morala učiniti dobrima? Ako želite ustanoviti jeste li pristojan čovjek ili niste, pokušajte svakog dana bilježiti pozitivne i negativne bodove, pa ćete vidjeti kako vaša ljubaznost premašuje vaše grube pogreške.

Sad ćete početi prosvjedovati kako si čovjek ne može odmah okačiti medalju samo zbog toga što je dadilju odvezao kući. No ja se slažem s vama. Što biste samo mislili o svom ponašanju da ste toj djevojci dopustili da sama, po mraku, pješice ide do kuće. Ne bi li vas zbog toga strašno pekla savjest? Zašto onda ne biste zbog jedne lijepe stvari voljeli sebe, ako ste već u stanju da se zamrzite, ako ste to propustili učiniti?

Pokušavam vam reći kako se uglavnom ponašate onako kako vam i priliči, samo što uopće ne razmišljate o tome. Na svoje postupke i na samog sebe ljutite se samo onda kada se ne ponašate onako savršeno kao što to obično činite.

Nemogućnost da se na osnovi nekoliko loših postupaka zaključi o nekome kao potpunoj ličnosti samo je još jedna potvrda koja ne ide u prilog vašem zahtjevu da sudite sebe po svojim djelima. Ako ste alkoholičar i drugim zbog toga stvarate probleme, hoćemo li povjerovati u to da se vaša ličnost može opisati samo tom navikom. Vi još uvijek izdržavate svoju obitelj, svoj posao radite pošteno, i stoga bi tvrdnja kako ste potpuno bezvrijedni samo zato što vam je jedan dio manjkav bila jednaka zahtjevu da vas se upuca zbog toga što loše vidite, mucate ili se bojite liftova. Je li cijela kuća odmah loša samo zato što joj prokišnjava krov? Zar ćete zbog prazne gume auto odmah odvesti na staro željezo?

Teško da bi netko pri zdravoj pameti stvari gledao na takav način. Svatko bi odmah razlučio rupu na krovu od kuće kao cjeline. I radije bi smjesta zamijenio gumu nego zbog toga auto odvezao na smetlište. U oba slučaja dio valja razlučiti od cjeline. Isti je slučaj s ljudskim bićima. Svaki čovjek ima svoje mane, ali odbijam povjerovati u to kako je neki čovjek potpuno bezvrijedan samo zbog toga što neki njegovi dijelovi nisu dobri.

Ako i dalje mislite da ste vi i vaši postupci jedna cjelina, zašto onda postupci djece nisu isto što i sama djeca? Kad beba povrti po vašem predivnom kauču, vi ćete misliti jedno o povraćanju, a drugo

o samom djetetu (barem se nadam). Nemojte mi samo reći kako po cijeli dan hodate po kući mrzeći svoju djecu zbog milijuna raznih stvari kojima vas ljute. Ako to doista radite, onda ste kao roditelj neznalica i možete biti sigurni u to da ćete odgojiti problematičnu djecu. No većina nas ipak je dovoljno razumna da dijete i njegovo ponašanje razmatra odvojeno, pa da ne sudi dijete po njegovoj dreci, nemiru, neurednosti ili ratobornosti. Mi ćemo ga voljeti usprkos svemu, iako nam se neke stvari na njemu ne moraju sviđati.

Ako mislite da je takav pristup opravdan kad su u pitanju djeca, zašto bi onda s odraslima moralo biti drukčije? Zato što bi mi, kao odrasli, morali biti pametniji? Nipošto! Tako se opet vraćamo već spomenutoj tvrdnji kako nismo savršena bića, nego samo ljudi, i da nam se svima može dogoditi da zbog gluposti, neznanja ili emocionalnih poremećaja loše postupamo.

### • **Naučite se raspravljati sami sa sobom**

Iracionalne ideje su neke od mojih pacijenata toliko otupile da im je bilo strašno teško da počnu razgovarati sami sa sobom, kako bi se kritičkim razmišljanjem pokušali osloboditi tih gluposti. Već sam vam pokazao zašto je potrebno razmišljati o opravdanosti vaših iracionalnih ideja i objasnio vam kako ih, nakon pažljive analize, možete promijeniti. No ponekad je, ipak, potrebno i nešto više od toga. Dat ću vam nekoliko prijedloga kako da promijenite svoj nezdravi stav.

Ponajprije, upitajte druge ljude što misle o vašim uvjerenjima, ali se pobrinite da svoje pitanje postavite uglavnom onima koji ne pate od tih problema. Ako depresivnu osobu budete upitali kako ona postupa sa svojim pogreškama, kao odgovor ćete dobiti iste gluposti koje ste i sami žvakali, što nimalo neće oslabiti vaš način razmišljanja, nego će ga samo pojačati. Umjesto toga, pokušajte postaviti pitanje nekolicini ljudi koji se s pogreškama i depresijom suočavaju mnogo uspješnije od vas samih. Obično nam je jako stalo do toga što drugi govore i misle, zato upotrijebite tu moć da biste riješili svoj problem. Tuđe je mišljenje vrlo moćno oružje zato što smo svi mi u izvjesnom mjeri izloženi pritisku skupine. Ako svi vaši prijatelji počnu nositi traper-hlače, uskoro ćete i vi sami početi prihvaćati tu modu. No najbolji primjer pritiska što ga skupina može provesti je moda dugih kosa. Sve je počelo s tinejdžerima, nakon kojih su tu modu pokupili

mladi ljudi, pa zabavljači, da bi se naposljetku taj utjecaj mogao primijetiti čak i među članovima parlamenta i ozbiljnim poslovnim ljudima.

Počnite se stoga kretati u različitim krugovima, družite se s onim ljudima koji posjeduju vrijednosti kojima i sami težite, i uvjeravam vas da ćete zasigurno početi razmišljati na nov način.

Glasno izricanje *racionalnih* misli (ako ste sami) ili njihovo ponavljanje u sebi (ako su u blizini drugi ljudi) predstavlja drugu, vrlo važnu tehniku za promjenu načina razmišljanja. čak i kad ne vjerujete u tu misao, pokušajte barem o njoj misliti. Da biste u tu misao mogli povjerovati, ona se mora nalaziti u vašoj glavi. Da biste osjetili kako vam zvuči, morate je kazati naglas. Nešto se ipak mora suprotstaviti vašoj iracionalnoj misli, pa makar to bilo urađeno preko volje.

Zar nikada niste isprobali neki komad odjeće, sigurni u to kako vam se neće svidjeti? Nije li vam se nešto takvo dogodilo i s hranom: bili ste uvjereni u to kako vam se neko jelo neće dopasti, ali nakon što ste ga nekoliko puta kušali, već vam se svidjelo. I niste li zavoljeli mnoge ljude prema kojima ste ispočetka osjećali odbojnost? Možda ste Smithove pozvali u goste samo zbog toga što su tog vikenda vaši prijatelji, koje ste zapravo željeli ugostiti, bili zauzeti. Iznenadili ste se kad ste kod Smithovih zapazili neke izvrsne osobine koje ne biste nikad otkrili da im, iako nerado, niste pružili priliku.

Isto je i s vašim mislima. Budemo li ih isprobavali samo da vidimo kako nam pristaju, možemo se iznenaditi kad ustanovimo kako nam odgovaraju. Stoga svakog puta kad vas nešto potrese ili uznemiri, počnite si govoriti razumne misli, pa makar u njih i ne vjerovali. Kad se primjerice sljedećeg puta budete grizli zbog toga što ste nešto zbrljali, oduprite se tim mislima sljedećim riječima: »A ne! Ja sam sam sebi još uvijek prihvatljiv iako na poslu nisam savršen.« Nato ćete si možda kazati: »Prestani se zavaravati, prokleta budalo. Napravio si božanski nered koji je tvrtku koštao lijepu svotu. Pravo ti budi ako te najure!« Zatim probajte sebi reći, bez obzira na to možete li u to povjerovati ili ne možete: »To što sam zabljačio ne znači da sam idiot. Greške se svakom događaju, i tko zna, možda iz ove greške izvučem kakvu pouku. čak i ako me tvrtka više ne želi, ja sam taj koji želi sebe, jer ne posjedujem ništa doli sama sebe.« I



tako dalje. Već samim tim što ih uopće slušate, te će vam razumne i dobronamjerne ideje sve više prirastati uz srce. Ne pružite li im barem takvu priliku, kako možete očekivati da u njih i povjerujete?

Taj će proces nalikovati nekoj uzbudljivoj raspravi, u kojoj vi zastupate obje strane. Vaš je iracionalni glas, prije svega, mnogo glasniji i uvjerljiviji i ima dublje korijene. No tim će se ustaljenim pogledima na površini suprotstaviti jedan manje uvjerljiv glas. Morate sa sobom raspravljati sve dok te vaše površinske ideje ne ojačaju i ne zamijene dublje ideje. Kad god vam na pamet padne neko iracionalno uvjerenje, pokušajte mu parirati nekim racionalnim stavom. Nikada nemojte dopustiti da iracionalna uvjerenja prođu neprovjerena. Uvijek im nađite suparnika. Milo za drago. Pokušajte da tu raspravu sa samim sobom vodite barem onoliko dugo koliko vremena potrošite okrivljujući sami sebe.

činjenica da vam iracionalne ideje stvaraju probleme još je jedan argument koji možete upotrijebiti kako biste se uvjerali u to da o tome valja ozbiljno raspravljati. Što će vam bolji razlog? Da su vaša uvjerenja i ideje tako čvrste, zar biste onda držali u rukama ovu knjigu? A ako ste već tako predivan primjer gospodina Prosječnog ili gospode Normalne, zbog čega onda uvijek iznova padate u depresije, postajete zabrinuti ili neprijateljski raspoloženi? Htjeli- ne htjeli, vaše vam trenutne metode ne mogu pomoći, inače biste se većinom sjajno osjećali. No ako se pak veći dio vremena nalazite u nekoj vrsti emocionalne zbrke, nemojte mi ni slučajno spominjati kako su vaši stavovi i životna filozofija ispravni i točni. Ako vi od njih nemate koristi, kako bi one mogle onda meni pomoći?

Ukratko: tražim od vas da ponavljate sebi ispravne misli, čak i onda ako u njih ne vjerujete. To će vas učiniti otvorenijim za nove mogućnosti, a tko zna kamo vas one mogu odvesti? Slijedeći taj savjet, bit ćete u stanju prihvatiti ove revolucionarne ideje: na svijetu nema loših ljudi, nego samo loših djela; nitko nas ne može psihički povrijediti, nego samo fizički; svatko ima pravo da ponekad ne bude u pravu i ne smije ga se osuđivati zbog njegovih pogrešaka, i tako dalje. Radite i dalje na tim idejama i učinite ih djelotvornima!

## ČETVRTO POGLAVLJE

# SAMOSAŽALJENJE

Ako vam se ikada dogodilo da se ražalostite nad samim sobom, onda vam je poznat i drugi glavni razlog depresije: samosažaljenje. Ma koliko se to činilo čudnim, samosažaljenje vas može dotući jednako kao i osjećaj krivice. Promatrajući neku depresivnu osobu, ne može se odrediti kojim se zapravo od ta dva osjećaja dovela u to stanje. Razlozi se međusobno mogu razlikovati kao dan i noć, ali je krajnji rezultat praktički isti. Depresija izazvana osjećajem krivice samo se u krajnjim slučajevima razlikuje od depresija prouzročenih nečim drugim. Reagirajući na ekstremno osjećaj krivice, neki će se ljudi, primjerice, kažnjavati tako što će si noževima, žiletima i cigaretama nanositi tjelesne ozljede, što nije karakteristično za druge oblike depresije.

Ako sumnjate u to da biste mogli biti osoba koja samu sebe sažalijeva, morat ćete se s tim otvoreno suočiti. Ljudi koji sažalijevaju sami sebe pritom i zbog toga osjećaju i krivicu, nikada ne mogu jasno uvidjeti vanjske i unutarnje snage koje djeluju na njih. Pretpostavljam da se to događa zbog toga što je samosažaljenje povezano s nezrelošću, dječjim pokušajima manipulacije drugim osobama, a te karakteristike slične su postupcima histeričnih osoba.

Kako bilo da bilo, u vašem je interesu da razmotrite mogućnost kako vaša mrzovolja proizlazi iz samosažaljenja. Ako ste sigurni da nije riječ o samookrivljanju, niti da vam se srce kida zbog tuđih jada, nema sumnje da je u pitanju samosažaljenje. Možda će vam se ta istina učiniti pregorkom da biste je prihvatili. Budete li bježali od te spoznaje, nećete daleko stići. Trošit ćete samo svoje i vrijeme ljudi koji vam pokušavaju pomoći, kao što je to učinila jedna od mojih pacijentice. Ona je dugo odbijala prihvatiti činjenicu da joj među osobama koje sažalijevaju same sebe nema premca. Nisam osporavao činjenicu da ju je zadesila velika obiteljska nesreća i složio sam se s njenim mišljenjem da ne postoji nikakav racionalan razlog da se tako nešto dogodi osobi kao što je ona. Njen je život bio besprijekoran, prema svima je bila milosrdna i blaga, nije zgazila ni mrava, a onda su joj, u razmaku od pola godine, jedno za drugim umrli zaručnik i najdraža sestra.

Nije bilo razloga da se zbog tih događaja osjeća krivom, lako je od silne boli za preminulima bila napola u depresiji, jasno je mogla shvatiti kako za njima ne treba žaliti jer oni, na kraju, nisu više izloženi zemaljskim patnjama, već su blaženi na nebu. Stoga ništa od toga nije moglo biti razlogom njezina dubokog i dugotrajnog osjećaja očaja. No kad sam joj rekao da pati od samosažaljenja, zbog toga što je taj prljavi svijet prema njoj postupio tako nepravedno, tako je odlučno počela prosvjedovati da sam bio upravo iznenađen. Nikada nisam vidio osobu koja bi toliko poricala da pati od samosažaljenja. To i mnoga druga opažanja omogućila su mi da zaključim: ako niste sigurni na koji se način dovodite u depresiju - počnite pogađati i pažljivo proučite pojavu samosažaljenja.

### • **Dvije misli koje vode samosažaljenju**

Pokušavajući shvatiti što vas tjera da se ražalošćujete sami nad sobom, pokušajte se prisjetiti misli koje su tome neposredno prethodile. Pokušajte iz onoga čega se sjećate izdvojiti i analizirati misli koje vam se čine razumnima i one koje to nisu. Urađivši to kako valja, sigurno ćete dosegnuti točku kada ćete u vezi neke stvari ili događaja u vašem životu postaviti sljedeće dvije tvrdnje: a) želim da se stvari događaju onako kako to ja hoću i b) strašno je ako se stvari ne dogode onako kako sam ja to želio. Prva je od tih dviju misli prihvatljiva i ne može vam ozbiljnije nauditi. Sve dok nešto samo želite, čeznete za time, ili biste samo više voljeli da se dogodi, nećete biti neraspoloženi ako se to ne ostvari. Svi smo mi već milijun puta zaželjeli nešto što nismo mogli dobiti, no to nas nimalo nije povrijedilo, ili nas je moglo samo rastužiti. Niste li nekad zaželjeli da postanete filmska zvijezda, da budete bogati, slavni, da napišete sjajnu knjigu, ili da postanete svjetska prvakinja u trbušnom plesu? I nije li to bilo ugodno sanjarenje, bez izgleda da se ostvari? Sve dok takve želje budete uzimali s rezervom, njihovo vas neispunjenje neće učiniti potištenima. Problem nastaje tek onda kad mislite kako morate biti u pravu, kad počnete vjerovati da će nastupiti smak svijeta ako negdje na Sredozemlju ne budete imali jahtu svojih snova.

Pokušajte dobro razumjeti ovo što slijedi: u ovom vam životu *ne treba* mnogo, i *ne trebate* u stvari ni živjeti. Pođimo redom. Sve što vam je potrebno za život su hrana, sklonište i odjeća. Sve što je

iznad toga čini život samo ljepšim, ali nije neophodno. Divno je imati prijatelje, ali ako ih već nemate, ne morate zbog toga odmah leći i umrijeti. Pred vama je još uvijek mogućnost da postanete pustinjač. No teško da ćete morati ići u tu krajnost, jer će se u blizini uvijek naći netko od koga ćete moći kupiti malo kruha i unajmiti sobu. Bez kruha ili bez krova nad glavom mogli biste umrijeti, no to se neće dogoditi ako prekinete s jednim ili više bliskih prijatelja. Morate imati na umu da vas ljudi ne *mrze* toliko da bi vas upucali na ulici ili odbili da vam prodaju malo kruha. Ne tuđa ljubav, nego tuđa mržnja je ono što bi vas trebalo *uistinu* brinuti.

Da ne treba živjeti, misao je koja se lako može dokazati kada razmislite o brojnim slučajevima u kojima bi za voljenu ili potpuno nepoznatu osobu dragovoljno žrtvovali svoj život. Svoj biste život stavili na kocku zbog obitelji, domovine, zbog čovjeka koji se utapa ili koji zove upomoć iz goruće zgrade. Nebrojena junačka djela napravili su ljudi koji očigledno nisu vjerovali da je njihov život toliko bitan, inače, zar bi ga riskirali? Možda su ti isti ljudi prethodnog dana bili toliko potišteni zbog toga što su ostali bez posla ili zbog toga što su saznali da boluju od raka, da su mislili kako je došao kraj svijeta.

### • **Tuga i tragedija nisu isto**

Te se ideje mogu protumačiti i na drugi način: kao miješanje pojmova tuge i tragedije. U vašem je životu mnogo tužnih trenutaka, ali je samo nekoliko njih zaista tragično (i one vas, da ste na te stvari drukčije gledali, ne bi toliko pogodile). Tužne misli izazivaju u nama osjećaj žaljenja i razočaranja, no te emocije nisu pogubne. S njima se susrećemo prilično često, nemaju posebno loših posljedica, i kratka su vijeka. Ali tragedije su ipak nešto drugo. Obično ne možemo sačuvati hladnokrvnost ako vjerujemo da nas je zadesila katastrofa.

Većina samosažaljenjem izazvanih depresija nastaje zbog toga što miješamo tužne i tragične ili katastrofalne događaje. Drugim riječima, iskreno smo uvjereni u to da je ono što nas je snašlo *strašno*, *smak svijeta*, jednostavno *nepodnošljivo*. No je li uistinu tako? Po čemu se vidi da je nešto strašno? Tko to kaže? Zar mislite da biste se uopće uzrujali da nema izraza sućuti vaših dobronamjernih prijatelja, ili da *sami* ne tvrdite kako se radi o katastrofi? Ni slučajno! Vi ćete sami *sebe uvjeriti* da vam je neki događaj nepodnošljiv, i u velikoj većini

slučajeva (oko 99%) - niste u pravu. Većina događaja u vašem životu nisu strašni nego vrijedni žaljenja, nisu katastrofalni, nego samo razočaravajući, nisu tragični nego tužni. Budemo li sebe nepromišljeno uvjerali u to kako je nešto strašno, katastrofalno, tragično, već ćemo sljedećeg trenutka postati malodušni. No ako nam je jasno da je većina stvari u našem životu samo vrijedna žaljenja, tužna ili samo razočaravajuća, jedno ćemo vrijeme biti blago nesretni, a onda ćemo se ponovno vratiti u normalno i optimističko raspoloženje.

Jimu je, nakon što su se vratili sa Školskog plesa, dugogodišnja djevojka rekla da želi prekinuti s njim. Njemu je sve odmah pošlo nizbrdo, i nazvao me već sljedećeg dana vrlo potišten. Nakon što sam saslušao činjenice, jasno sam mogao utvrditi kako se tom mladom čovjeku dogodilo nešto *vrlo tužno* (djevojka ga je odbacila) i da je na taj iznenađujući obrat on reagirao tako što je iz toga napravio tragediju (umrijet će bez njezine ljubavi).

Vrlo mi je brzo uspjelo Jimu pokazati kako se kod njega radi o samosažaljenju i objasniti mu što sve mora učiniti da bi zaustavio dalji razvoj depresije.

»E pa, Jime, ti nisi toliko malodušan zbog toga što te napustila djevojka«, prigovarao sam mu. »Ti misliš kako je zapravo strašno biti odbačen.«

»Da, to je točno. Cijele noći nisam ni oka sklopio pitajući se što sam to zgriješio da se ona naljutila na mene i napustila me, i razmišljajući kako ću dalje bez nje?«

»Ne, Jime, to nije pravi razlog onome što te tišti. O vašoj vezi pričao si s razumijevanjem. čini se da se radi o nečijoj grešci. Nećeš postati potišten ako pokušavaš naučiti nešto iz svojih grešaka. Samosažaljenje se pojavljuje samo onda kad ti misliš kako nešto pod svaku cijenu moraš posjedovati, te, kada to ne postigneš, umisliš sebi kako je to strašno i nepodnošljivo. Da si u ovom slučaju ostao pri tome da samo *želiš* i dalje biti prislan s tom djevojkom, osjećao bi zbog toga tugu i ništa više. Ali ti si išao dalje, i uvjerio sebe u to da je, nakon svega što si za nju uradio, bilo vrlo nezahvalno od nje što te napustila. Uz to si se pitao zašto se to mora dogoditi baš tebi. Povjerovavši u tu ideju, obuzelo te grizodušje i tiho jadikovanje: »Jadan ja.«

»Ali ja sam se za nju s mukom izborio, a ona se sada prema meni ponaša tako nepošteno.«

»Da, nepošteno je, ali zašto da to i ne bude? Znači li to da se nepravedne stvari ne smiju događati samo zbog toga što ih ti ne želiš? Zar je zbog toga što se stvari nisu odvijale po tvojoj volji došao smak svijeta? Neka ti ovo iskustvo bude pouka, smatraj ga ugodnom uspomenom, idi dalje i udvaraj se desetini novih djevojaka. čim prestaneš jadikovati nad samim sobom, iznenadit ćeš se kako će ti to lako polaziti za rukom.«

I tako smo još neko vrijeme skupa radili sve dok nije uvidio kako je od komarca napravio slona. Kad sam ga sreo nekih tjedan dana kasnije, već je izlazio s novom djevojkom, a ona ružna mrlja bila je potpuno zaboravljena. Tu sam promjenu pripisao činjenici da je taj mladić jednostavno shvatio kako je sam sebe uvjerio u to da su tužna i tragična stvar jedno te isto. Tu bi lekciju morala naučiti svaka osoba koja pati od samosažaljenja ako joj je stalo do toga da sačuva svoje duševno zdravlje.

## **• Emocionalni su poremećaji opasniji od frustracija**

Život je beskrajn niz frustracija. Ne može proći ni jedan jedini dan, a da se čovjek ne osjeća pomalo frustriranim (zato jer se stvari ne odvijaju onako kako bi on htio). Blaženi na nebu i blaženi pod zemljom vjerojatno su jedini pošteđeni frustracija. Svi mi ostali, u carstvu živih, ne možemo umaći frustracijama, jednako kao ni bolestima, porezima ili smrti. Biti živ znači biti frustriran. Stoga je zahtjev za životom lišenim frustracija jednak zahtjevu za smrću. Morali bismo, dakle, biti zadovoljni svim tim stalnim gnjavažama, ali naučimo barem ne plivati protiv struje.

Ne budete li pravili razliku između frustracija i emocionalnih poremećaja, sasvim sigurno će vam se dogoditi dvije stvari koje vas mogu ozbiljno povrijediti. Budete li boli koju uzrokuju frustracije dodali i bol koju uzrokuju emocionalni poremećaji, pogoršat ćete, kao prvo, svoje stanje, a kao drugo, emocionalni poremećaj neće vam dozvoliti da pronađete način da uklonite frustraciju.

Uzmite Fredov slučaj. Taj je mladić, sve dok nije otišao na studij, bio vrlo omiljen među svojim vršnjacima. Njegovi novi kolege nisu ni

sanjali koliko je on nadaren pa su se prema njemu odnosili kao prema sasvim običnom mladiću, a ne kao prema vođi. To je potkopalo Fredovo samopouzdanje, i on se nad sobom toliko ražalostio da je uskoro pao u depresiju.

Počeo je sumnjati u vlastitu vrijednost i sve se više počeo kloniti društva. Nepriznavanje se, prirodno, i dalje nastavilo, sve dok jednog dana Fred nije uzeo preveliku dozu droge i umalo umro. Time je smjesta došao u središte pažnje, i neko se vrijeme na fakultetu samo o tome pričalo. No u roku od nekoliko dana zanimanje je za njega splasnulo, a Fred je ponovo ostao bez priznanja. Napravivši iz toga tragediju, došao je na zamisao da pažnju ljudi skrene na sebe time što će učiniti neko očajničko djelo. Jednom se tako namjerno opio i skrivio prometnu nesreću. Njegovo se ime spominjalo u TV-vijestima, i cijeli je fakultet neko vrijeme brujao u njegovu hapšenju. Kad se prašina slegla i Fred ponovo mogao prisustvovati predavanjima, ustanovio je da stvari po njega stoje gore nego ikada. Sada su ga kolege smatrali narkomanom i još su manje nego prije željeli imati s njim posla. Fredu je, nakon nekoliko godina drugih nesreća koje je također izazvao samo kako bi skrenuo pažnju na sebe, konačno sve dojadilo i shvatio ja da je krajnje vrijeme da nađe nekoga tko će mu moći pomoći. Ne samo da nije prestao biti usamljen i potišten, već je uludo protratio vrijeme propustivši bitna predavanja, nekoliko je puta i sebe povrijedio, a na policiji je dobio debeli dosje.

Fredov slučaj jasno pokazuje što mislim pod tim kada kažem da su emocionalni poremećaji gori od frustracije. Da nije toliko patio zbog toga što je samo običan, nepoznat, student i da je dopustio da ga njegova prirodna nadarenost učini vrijednim pažnje drugih studenata, Fred je, u krajnjoj liniji, ponovo mogao zadobiti svoju staru poziciju vođe. Umjesto toga, on je svoju anonimnost shvatio sudbinom gorom od smrti, što mu je bilo nepodnošljivo, i smatrao je opravdanom svaku akciju koja bi mogla ispraviti tu frustraciju. Sebi je pak nastavio nanositi daleko veću bol od one koju mu je stvarao nedostatak popularnosti. Obuzet svojim iracionalnim idejama, nije bio sposoban shvatiti kako samo pogoršava stvari, dok je promjenom samo nekih dijelova svoje strategije mogao praktički postići sve što je želio. No zbrkana glava ne može jasno misliti, tako da je Fred išao od lošeg ka goremu, sve dok nije potražio pomoć.

Tada je ustanovio koliko je samo pogrešno bilo njegovo uvjerenje da je ne biti vođa na fakultetu strašna stvar. Shvatio je da zbog toga nije trebao toliko žaliti i truditi se da pridobije simpatije, ili barem suosjećanje drugih ljudi. Shvatio je da frustracije nisu gore od nekog emocionalnog poremećaja.

### • **Lažne optužbe i samosažaljenje**

Većina ljudi loše podnosi kritiku. Zbog tuđih se neljubaznosti ili uvreda osjećaju toliko povrijeđenima i gube miran san, tako da je, ako žele da ostanu pribrani i izbjegnu buduće situacije u kojima bi se mogli osjećati bijedno, potrebno da dobro nauče rješavati takve situacije.

Kada vas sljedeći put zbog nečega optuže, uzrujavanje koje obično slijedi možete izbjeći tako da si postavite ova dva pitanja: »Je li to točno?« ili »Je li to netočno?« Ako vam se čini da je optužba točna, nemojte se zbog toga okrivljivati jer kao ljudsko biće imate pravo na to da ponekad griješite. Recimo da vas je muž zbog toga što uživete plesati s drugim muškarcima nazvao droljom. On tvrdi da flertujete, iako se vi s ostalim gostima samo slobodno družite, i od vas traži da prekinete s time. Umjesto da zbog njegova nerazumijevanja počnete samu sebe žaliti, jednostavno provjerite točnost onoga što tvrdi i ustanovite je li u pravu ili griješi.

Recimo da ste ustanovili kako je on u pravu. Pa dobro. Bili ste koketni, uživali ste u zavodjenju muškaraca, no iskreno priznavši, nimalo vam se ne bi svidjelo da se na zabavama i vaš muž ponaša poput vas. Sada vam preostaje da se uvjerite u to kako zbog svojih lakomislenosti niste odmah i loša osoba. Imate pravo da ne budete u pravu, i zapravo biste svom mužu morali biti zahvalni što vam je skrenuo pažnju na vaše preslobodno ponašanje jer ste sada u mogućnosti da ga popravite. Kako vam nije namjera da na zabavama stvarate o sebi tako nelaskave utiske, potrudit ćete se da ubuduće izbjegavate takvo ponašanje.

Primjećujete li da vam je to što vas je muž nazvao droljom zapravo koristilo, jer si niste dozvolili da zbog toga padnete u depresiju. Velik korak naprijed, zar ne?

No uzmimo slučaj da ste razmislivši o njegovoj optužbi, zaključili kako je ona potpuno neosnovana. Zašto da dopustite da vas to izbací iz takta? Pa radi se samo o tome da se njegovo i vašeg



mišljenje razlikuju. Sigurno se ne uzrujavate zbog svakog vaše razmimoilaženja u mišljenju, pa zašto da napravite iznimku u slučaju kada se radi o tome da se ne slažete s mišljenjem koje on ima o vama? Trebate samo kazati: »Evo ga, opet počinje, siromah. Svaki put kad zaplešem s nekim on se tako nerazumno naljuti, misleći kako želim biti intimna sa svakim muškarcem kojeg dotaknem. Zanima me samo koji ga problem muči? Možda nema povjerenja u svoju sposobnost da me zadrži pa se zbog toga brine ako nisam uz njega cijelo vrijeme. Da, u tome je stvar. On si ne može pomoći da to ne radi, a ja sigurno nisam kriva za to. Zašto da se onda uzbuđujem i brinem zbog toga što on misli da sam drolja? Ja znam da nisam, i ako zaista i dalje misli tako, morat će oko toga nešto poduzeti.«

Nema nikakve razlike u tome o kakvoj se optužbi radi. Ako navedene činjenice budete uvijek imali na umu, moći ćete se prema osobama koje su napravile neuljudnu primjedbu ponijeti na ljubazan i obziran način. To nadalje znači da vas nitko ne može uvrijediti. Ma što ljudi o vama rekli, otrova njihove primjedbe možete se osloboditi tako da se upitate jesu li u pravu ili nisu. Uvreda si nanosimo mi sami, a ne netko drugi. Drugi nam samo mogu reći ono što misle. Mi to onda previše primamo k srcu i damo se vrijeđati time što drugi u svojim glavama gaje glupe ideje koje sami ne odobravamo.

Nedavno mi je pacijentica ispričala kako ju je prethodne noći strašno uvrijedio čovjek koji se drznuo da je zaprosi, i to u prisutnosti njena muža! Suvišno je reći kako je muž smjesta planuo i bio spreman da ga izmlati. No ja sam ustvrdio kako su muž i žena sami sebe uvrijedili, i pokušao sam joj objasniti zašto te primjedbe nisu smjeli toliko primiti k srcu. Ona, kao prvo, nije ni prva ni posljednja koju je taj čovjek zaprosio, pa zašto da onda smatra kako je ona njegova izabrana žrtva. Kao drugo, taj joj je čovjek vjerojatno htio samo polaskati, jer sigurno postoji mnogo žena od kojih on tako nešto ne bi tražio. Je li, kao treće, tim svojim sirovim ponašanjem doista povrijedio nekoga? Da napravi takav krivi korak, čovjek mora biti neotesan, ili se tako netaktično ponašao samo zato što je bio Strašno usamljen i očajan. čovjek bi morao imati razumijevanja za takve, iznutra bespomoćne ljude. I umjesto da ga zamrzi ili se osjeti uvrijeđenom, za moju bi pacijenticu bilo mnogo bolje da mu se lijepo zahvalila, rekavši mu da cijeni njegovo mišljenje, da se i njen muž

mora osjećati strašno polaskan, i k tome mu na kraju zaželjeti sreću u lovu. Ne bi li to bio pravi pothvat?

## • **Kako izbjeći depresiju zbog partnerova nevjerstva**

Na otkriće da vam je bračni drug bio nevjeran, slijede obično dvije tipične reakcije. Jedna je osjećaj krivice zbog toga što ste partnera nečim razočarali. Druga je osjećaj samosažaljenja jer ne možete pojmiti kako je samo, nakon svih onih žrtava što ste ih podnijeli za njega, mogao biti tako bezobziran. Nakon što su se te početne reakcije smirile, dolazi naravno do provale ogorčenja i jada, koji mogu izbiti neočekivanom žestinom. Ponašate li se na jedan od opisanih načina, činite, po mom mišljenju, čistu glupost, pa bih vam stoga preporučio da razmotrite mogućnost da se s jednim takvim događajem suočite na sljedeći način.

Trebali biste, ponajprije, biti zahvalni zbog činjenice da se sami niste upuštali u izvanbračnu vezu, niti vam je to bilo potrebno. Za razliku od vašeg naglog i nesamostalnog partnera, imali ste dovoljno volje i moralne čvrstine pa da odolite koketiraju, i trebali biste se ponositi tim podvigom. Zar ne osjećate sažaljenje prema svom dragom ili svojoj dragoj zbog toga što nisu mogli odoljeti iskušenju? Da, uistinu biste se trebali ponositi sposobnošću samosvladavanja - biti vjeran u današnjem svijetu nije nimalo lako. Mnogi ljudi nemaju moralnu čvrstinu koja je potrebna za održanje bračnih obećanja.

Morate shvatiti kako ste oboje mnogo puta razmišljali da se upustite u neku ljubavnu avanturu, i da ste oboje za to imali već mnogo prilika, no ipak ste bili dovoljno zreli da ostanete pri svojim obećanjima. Time ste ispoljili pouzdanost i povjerenje, dok su vaš suprug ili supruga zakazali u oba, za bračni život vitalna, područja.

Možda će se vaš bračni drug opravdavati sljedećim riječima: »Ali ja nikada ne bih trčao za nekim da si ti za mene učinila ovo ili ono. Ti si me otjerala u tuđi zagrljaj.« Nemojte progutati tako nešto. Kad biste htjeli, i vi biste mogli nanizati listu prigovora kojima biste se mogli suprotstaviti njegovima. Ni vi usprkos svemu niste dopustili da vas te pritužbe odvrate s puta, već ste ga prihvatili sa svim njegovim manama. One vam nisu poslužile kao izgovor da se s nekim u kinu držite za ruke. Budete li na nevjerstvo gledali na taj način, osjetit

ćete se ponosni na sebe, a prema partneru osjećat ćete samo sažaljenje. Potištenosti neće biti ako se a) ne budete okrivljivali zbog toga što niste bili savršen suprug ili savršena supruga i b) ako se ne budete uvjeravali u to da vam se nebo srušilo na glavu. Nevjerstvo obično nije ništa više doli jasan znak da s vašim brakom nešto nije u redu. To nešto ne morate uvijek biti vi. To bi jednako mogao biti i vaš partner.

Nikada neću zaboraviti pacijenticu čiji je muž godinama imao razne pustolovine, i koja je za to znala. Ona je proklinjala samu sebe, misleći da je kao žena u nečem zakazala, zbog toga što je on uvijek morao trčati za drugim ženama. O sebi je, kada mi se obratila za pomoć, imala krajnje loše mišljenje. Ali je sve pošlo nabolje čim je shvatila da njenog muža na skitnju tjera zapravo njegov karakter: on je bio pravi ulični mačak u ljudskom obliku, te joj, ma koliko dobrote i razumijevanja imala za njega, nikada neće poći za rukom da ga zadugo zadrži kod kuće. Rekavši to i njemu, kad su me jednom prilikom zajedno posjetili, muž je morao priznati kako sam posve u pravu, jer je, nakon što je malo razmislio, ustanovio da svojoj ženi nema ništa bitno predbaciti. Ta je ideja i za njega bila otkrovenje, te se na koncu odlučio razvesti, i, po prvi puta u toku tolikih godina, biti iskren prema svojoj ženi. Mačje mu se skitanje jednostavno sviđalo i nije imao namjeru prestati s tim. Sve što je očekivao od braka bila je kućna pomoćnica, pralja i kuharica. Shvatio je kako je prema svojoj ženi bio nepravedan, pa joj je dopustio da potraži drugog muškarca koji će voljeti samo nju.

### • **Neurotičari često prave stare greške**

Ako se već po navici samosažalijevate, a želite sebe poštedjeti mnogih depresija, nikada nemojte zaboraviti kako je ponašanje većine ljudi potpuno nepredvidivo. Neka se osoba jedan dan može ponašati zrelo i besprijekorno, a sljedećeg već dana ponovo zapasti u staru naviku. To vas posebno može ogorčiti ako ste se poradovali kako je osobi, čija vas je navika ozlojeđivala, konačno uspjelo da je se riješi.

Ako ste već pomislili kako se. nakon što vam je dijete prestalo krasti, konačno možete opustiti, bilo bi vam bolje da se pripremite. Budu li se istodobno uspostavili odgovarajući pritisci, ono će iznova početi krasti, kao da prije toga nije prošlo terapiju i kao da vam nikad

nije pošlo za rukom da utječete na njegovo ponašanje. Ne budete li u takvim trenucima bili prisebni, lako je moguće da ćete u očaju od svega dići ruke i od vaših uzaludnih napora napraviti pravu tragediju, govoreći kako ste već prije morali odustati od svake borbe.

Time biste učinili ozbiljnu grešku. Sada nipošto nije vrijeme da padnete u depresiju. Ne zaboravite da se sve što naučimo s vremenom zaboravlja. To se pravilo u jednakoj mjeri odnosi na naše ponašanje kao i na tablicu množenja. Ako ljudi ne običavaju misliti racionalno, često postaju nemarni. Iz tog razloga liječeni alkoholičari iznova počinju piti, a dijete, koje šest mjeseci nije ništa ukralo, može s time ponovo početi. Iz istog razloga može vam se dogoditi da ponovo padnete u depresiju, iako ste već pomislili da se to, budući da ste shvatili kako ona nastaje, više neće ponoviti, i zapravo cijele godine niste bili ni malodušni ni potišteni. No kada prestanemo biti na oprezu, iskušenja se ponovo vraćaju.

Ta disciplina nalikuje onoj pri dijete za mršavljenje. Recimo da ste k meni došli kako bih vam pomogao da smršavite, i kod mene ste se naučili tako dobro disciplinirati da vam je uspjelo skinuti sve suvišne kilograme, baš kako ste i željeli. No je li to i kraj priče? Znači li to da odsada više ne biste morali držati dijetu niti se i dalje boriti s iskušenjima? Naravno da ne. Da biste spriječili stvaranje suvišnih kilograma i težinu održali na razini na kojoj to želite, dijetu biste morali držati praktično do kraja svog života. Da biste ostali spokojni, morate se stalno držati na oku, ili ćete iznenada opaziti kako ste zbog nečeg puni ljutnje, straha ili malodušja. Da biste se izbacili iz takvih stanja, morate učiniti ono isto čime ste po prvi put stekli hladnokrvnost.

Nije nikakva tragedija ako vam se dogodi da zapadnete u stare greške, niti su te greške znak da niste postigli nikakav uspjeh. Uspjeh se mjeri na tri načina: učestalošću, trajanjem i žestinom.

Učestalost: ako se suprug s vama svađa jednom tjedno, a prije je to radio svakog dana, postigao je uspjeh. Budite zbog toga sretni!

Trajanje: ako se sada s njime svađate samo jedan sat, dok su prijašnje svađe trajale noćima, i to je uspjeh. Budite zbog toga sretni!

Žestina: ako on sada razbija posuđe, dok vam je prije htio srušiti kuću, i to je uspjeh. Budite zbog toga sretni!

Misliti kako će naše mušičavo ponašanje automatski prestati čim otkrijemo davno potisnute uspomene iz djetinjstva koje su navodno mučile našu podsvijest, čista je frojdska tlapnja. Ponekad se dogodi da vaše loše ponašanje jednostavno nestane samo od sebe, no u većini slučajeva to se događa polako i postupno. Teško onome tko očekuje da je dovoljna iznenadna spoznaja koja će njegove bližnje preobraziti u sasvim nove ljude. Takva je osoba unaprijed osuđena na depresiju.

### • **Samosažaljenje može biti moćno oružje**

Znajući da gotovo svi ljudi vjeruju u to kako ih drugi, a ne oni sami uznemiravaju, i kako su u mogućnosti da i sami uzrujaju druge osobe, milijuni su se ljudi dosjetili da to opažanje iskoriste kako bi nadzirali druge. Osjećaj krivice jedan je od najboljih načina nadzora nad drugim ljudima. Pokažete li prijateljici kako vas je ono što je rekla povrijedilo, zapravo se nadate tome da će ona požaliti svoje riječi, te da više nikada neće ponoviti nešto slično. Vrlo siguran način da je uvjerite u njenu pokvarenost sastoji se u tome da napravite paćeničko lice, prolijete koju suzu i nadate se kako će je vaše samosažaljenje kosnuti. Svoj ćete cilj po svoj prilici postići bez mnogo muke, jer će si vaša prijateljica sasvim sigurno predbacivati što vas je učinila toliko nesretnom.

To je omiljena metoda nadzora mnogih posesivnih majki koje je upotrebljavaju kako bi svoju djecu spriječile da odrastu. »Vratite se kući do jedanaest, Jenny« kaže majka svojoj već odrasloj kćeri. »Znaš kako sam zabrinuta kad cijele noći ostaneš vani. Ni oka ne mogu sklopiti dok nisi tu.«

Majka želi svojoj kćeri pokazati kako je njeno izbivanje iz kuće jako boli, i to bi Jenny trebalo prisiliti da se vrati kući navrijeme. No ako je Jenny razumna djevojka, reći će svojoj majci: »Nadam se da se nećeš zbog mene brinuti, mama. No ako već tvrdiš da ćeš, ako se ne vratim navrijeme kući. postati nervozna i potištena, ja ti ne mogu pomoći. Sama sebi zadaješ brige, a ne ja. Budući da te to tako strašno smeta, nadam se da ćeš poduzeti nešto oko toga.«

Mnogi će čitaoci misliti kako se Jenny prema majci neljubazno ponaša, i kako nema nimalo poštovanja spram majčine brižnosti. Baš naprotiv! Postupivši drukčije, Jenny bi učinila nešto što bi bilo ravno pokušaju da od svoje majke učini zabrinutu i depresivnu

osobu. Što veću odgovornost djevojka bude prihvaćala za majčine emocionalne poremećaje, majka će tim više pokušati da svoju žalost i tjeskobu iskoristi da postigne ono što hoće. Hoćete li i to nazvati ljubaznim?

Prijetnja samoubojstvom jedan je od najmoćnijih načina za (zlo)upotrebu samosažaljenja. Kada vam mladić kaže: »Sally, udaj se za mene. Ako to ne učiniš, ja ću se ubiti«, on sam sebe toliko sažalijeva da se nada kako ćete prema njemu imati toliko samilosti pa pristati na vjenčanje. Što sebe bude više žalio, tim su veće njegove šanse da kod osoba meka srca postigne ono što želi. činjenica da će ga uzvraćanje sažaljenja samo još više ohrabriti da to i dalje radi čini ovu taktiku vrlo opasnom, jer ona može voditi do daljnjih prijetnji samoubojstvom, a možda i do njegova izvršenja.

Teško je odrediti koliko je alkoholičara i narkomana počelo sa svojim ovisnostima iz čistog samosažaljenja, no pretpostavljam da je postotak mnogo veći nego što to većina stručnjaka procjenjuje. Imam mnogo više iskustva s alkoholičarima nego s narkomanima, pa stoga mogu sa sigurnošću reći kako veliki broj slučajeva alkoholizma nije ništa drugo doli pokušaj da se kod nekoga izazove osjećaj krivice ili sažaljenja.

Poslušajte ponekad o čemu pričaju muškarci za šankom: čut ćete sve primjere glupog samosažaljenja koje je vaš želudac u stanju podnijeti. Neki će se muškarac opiti samo zbog toga što mu je ženica bila malo razdražljiva, ili zbog toga što je za njega marila manje nego za svog psa. Štogaod da je razlog njihovu pijanstvu, može se bez pretjerivanja reći kako pijanci nisu samo žalosna bratija, već pate i od samosažaljenja.

Ne želim da prema alkoholičarima budem preoštar niti da ih ponižavam u očima drugih ljudi, ali mislim da istina manje boli od neznanja. Da kažem još i ovo: alkoholičari i teške pijanice često su vrlo nesigurne osobe koje svoj jad zbog toga što se stvari nisu odvijale onako kako su to oni željeli, utapaju u čaši vina. Jeste li ikad vidjeli dijete koje nije dobilo ono što želi? Ono se često pretvara kako je zbog toga tako strašno povrijeđeno da bi čovjek mogao pomisliti kako je došao kraj svijeta. Gledajući ga kako strašno trpi, mogli biste povjerovati u to da bi ga rani odlazak na spavanje sigurno dotukao. Sve te suze i dernjava ne predstavljaju ništa drugo nego čisto

samosažaljenje, koje ima samo jedan jedini cilj: potaknuti vaš osjećaj sažaljenja i prisiliti vas da popustite.

U takvim je prilikama, pored samosažaljenja, u igri i sažaljenje prema drugim osobama, s kojim se namjeravam podrobnije pozabaviti u narednom poglavlju. No zasad je važno da shvatite kakvu moć nad sobom dajete drugim osobama ako popustite njihovim tehnikama samosažaljenja. Mogu se prisjetiti na desetine pacijenata koji, zbog toga što su u traženju tuđeg suosjećanja bili izuzetno uspješni, nisu nikada odrasli. Zašto da stvari prihvaćate s filozofskom mirnoćom, ako je za postizanje onog što želite dovoljno da izgledate utučeno, da plaćete dok vam ne zakaže glas, da ljudima pokažete kako ste skrhani od boli i da ustrajete u tome sve dok im zbog toga ne bude žao.

Nedavno sam imao priliku ponovo se podsjetiti na to kako su histerici koji pate od samosažaljenja zapravo vrlo promišljene osobe. Nazvao me tako jednom mlad čovjek i pola mi je sata pričao o svojim problemima. Bio je pritom toliko hladnokrvan i sabran koliko biste to samo mogli poželjeti, pričao je razumno i mogli ste se zakleti kako vlada situacijom. No nekoliko sati kasnije, nazvao me iz psihijatrijskog odjela lokalne bolnice njegov otac i rekao mi kako je njegov sin debelo slagao i da zapravo nisam imao prilike vidjeti u kakvom se stanju zapravo nalazio. Izgleda da je samo nekoliko minuta nakon našeg razgovora sin kod kuće priredio strašnu scenu pri čemu se ponašao tako čudno i tako žestoko, da su roditelji našli za shodno da ga odvedu u bolnicu. Prije nego što je pristao da uđe u bolnicu, mladić se ponovo htio posavjetovati sa mnom. Ponovo sam imao priliku razgovarati s najpribranijom, najuzdržanijom i vrlo razumnom osobom s kojom sam tog dana već pričao. Radilo se, dakako, o promišljenom izljevu emocija koji je trebao pobuditi tuđu sućut, no roditelji su se toliko uplašili da su pribjegli vrlo drastičnoj mjeri. Sumnjam da su shvatili u kakvu su malu igru bili uvučeni, no ona se u ovom slučaju prilično osvetila.

### • **Kako spriječiti da postanete otirač za cipele**

Samosažaljenje ima jednu vrlo nezdravu posljedicu: sažalijevajući sami sebe dopuštate zapravo drugim ljudima da vas iskorištavaju, izrabljuju i manipuliraju vama. Milijuni djece i odraslih osoba cijeloga

života skrivaju svoje rane, potihlo pateći, plačući u osami, uvjereni kako nemaju nikakvo pravo da se brane.

čovjek koji sažalijeva sam sebe misli kako nema nikakva prava i smatra kako su visoki krvni tlak ili migrena bolji od svađe sa suprugom, a ako se ne nađe netko pa počne osporavati njegovo mišljenje, uvijek će, iz nekih nepoznatih razloga, povjerovati kako nije u pravu. Iza tog žalobnog stanja skriva se zapravo strah pred dobrim mišljenjem o samom sebi, strah od sebičnosti i usredotočenosti na sama sebe. U tome, doduše, ima nešto istine, ali bi čovjek morao točno znati što to znači biti sebičan. Smatram da su neki oblici sebičnosti potpuno opravdani i, štoviše vrlo zdravi. Široka upotreba riječi »sebičan« zapravo mi je vrlo mrska, jer podrazumijeva čovjeka koji postiže ono što želi na štetu drugih ljudi. Takav je životni stav vrlo nezreo i ne bih ga nikome mogao preporučiti. No zamijenimo li tu riječ nekim drugim izrazom, primjerice »prosvijetljenim vlastitim interesom«, tim ćemo nazivom biti mnogo bliže osobini koju imaju svi zdravi ljudi.

Osvrnite se ponekad oko sebe pa ćete uočiti kako sve važne ličnosti u vašem privatnom životu, na radnom mjestu ili u politici posjeduju vrlo razvijeni vlastiti interes. Nimalo ih ne smeta da ustanu u obranu svojih prava, da se s nekime, ako je to potrebno, dugotrajno prepiru, ili da, ako to već okolnosti zahtijevaju, prekinu s njime svaku vezu. Oni ne dopuštaju da im netko zapovijeda niti pate od samosažaljenja ako im se dogodi da budu povrijeđeni. Umjesto da postanu ogorčeni, oni bivaju samosvjesni i drski, vjerujući kako *svakome treba uzvratiti* istom mjerom. Na taj biste način i vi, ako ste skloni tome da sebe smatrate otiračem za cipele, mogli riješiti svoj problem. Nikada nemojte popuštati ako ste uvjereni u ispravnost svojih riječi ili postupaka, inače vam se može dogoditi da vas iskorištavaju ili omalovažavaju. No ima i takvih ljudi koji se pravila igre neće držati jednostavno zbog toga što uistinu ne vide razloga zbog čega biste se morali toliko uzrujavati. Morat ćete im ili reći ili napisati, a možda čak i svojim postupcima pokazati, kako su prevršili svaku mjeru. Ne budete li to uradili, počet ćete patiti od samosažaljenja i depresije, naljutit ćete svog prijatelja ili kod svoje žene izazvati osjećaj krivice. Mogli biste i dalje nastaviti sa svojim sažaljenjem, dovesti ga do krajnosti, sve u želji da postignete da se



stvari odvijaju po vašoj volji, no jeste li ikad pomišljali na cijenu takve pobjede? Kada ni samosažaljenjem ne možete postići svoj cilj, nakraju obično ipak dolazi do sukoba i nastupaju kratkotrajne promjene. No s vremenom se iznova uspostavljaju stari obrasci ponašanja pa ćete suđe i dalje prati sami, a večeri provoditi uz TV dok se on nekud skiće i slično.

Da biste izbjegli tu zamku, ne zaboravite da *nikome ne smijete dopustiti da nagazi* na vas. Dogodi li se nešto takvo, svojom ćete voljom surađivati s osobom koja vas želi kontrolirati. Manje promjene koje postizete neprestanim pritužbama ipak ne mijenjaju činjenicu da se stvari vraćaju u svoj prvobitni oblik samo zato što im vi to dopuštate. Do toga dolazi a) zato što o sebi nemate visoko mišljenje, b) zato jer ćete učiniti sve da sačuvate neku vezu, misleći kako nikada nećete uspostaviti novu ili c) zbog oba ova razloga. Nato će uslijediti neobičan osjećaj nezadovoljstva zbog toga što vas nitko ne razumije, osjećaj da ćete čitavog života biti nečiji otirač i morati trpjeti tuđu volju dok svi drugi rade ono što žele, a tješit ćete se nadom da Bog za mučenike na nebu čuva neko fino mjesto.

Dosta je takvih gluposti! Došlo je vrijeme da ljudima oko sebe jednom za svagda pokažete kako više ne želite plesati onako kako vam drugi sviraju. Morate im pokazati kako ćete, ako oni i dalje budu nastavili s time, prestati surađivati s njima, i biti spremni na to da, po potrebi, prekinete svaki međusobni kontakt. Zapanjit će vas brzina s kojom će vam ljudi početi popuštati čim jednom shvate kako više ne želite da vas vuku za nos.

Nikada neću zaboraviti slučaj miša koji je zarikao poput lava. Ruth je bila plaha i unezvijerena, nedavno rastavljena mlada žena. Brinula se za svoje troje djece i pokušavala ih odgajati kako valja, no živjela je u blizini majke i sestre. Povremeno bi se u njenom životu pojavio i neki muškarac. Nikada nisam vidio tako nesimetričnu vezu kao što je ona koja je vladala između Ruth i svih tih ljudi. Ruth jednostavno nije znala reći ne, ili, bolje rečeno, nije se to *usuđivala* učiniti. Ona bi uradila sve što su majka i sestra od nje zatražile. To što si je Ruth za poslijepodne isplanirala neki posao, ili što je bila umorna od poslova u vlastitom kućanstvu pa joj je i samoj bila potrebna nečija pomoć - to nije bilo bitno. Samo joj je trebalo spomenuti o kakvom se poslu radi i ona bi se već osjećala obaveznom priskočiti im u pomoć.

Ruth je pritom sve svoje nezadovoljstvo zadržavala za sebe i nije poduzimala ništa kako bi drugima objasnila da joj je svega toga već preko glave. Razumije se, s vremenom je bivala sve potištenija. Bila je oličenje potištenosti kad sam je prvi put vidio. Odmah sam joj počeo objašnjavati kako dopušta da joj drugi zapovijedaju isključivo iz straha da će biti odbačena ili da će povrijediti nečije osjećaje. Objasnio sam joj kako samo odbacivanje čovjeka može povrijediti samo onda kada on sam iz toga napravi tragediju, te da je tuđe osjećaje nemoguće povrijediti osim ako to *oni sami* ne dopuste.

Predložio sam joj da se prestane jadata nad svojom sudbinom i na ljude koji su slijepi da shvate svoju nepravdu, te da prvo prema samoj sebi bude poštena, a da se ostali snađu kako znaju. Ako je se sestra i majka zbog toga odreknu, barem će ih skinuti s grbače, što bi već bilo prilično olakšanje. Vjerovao sam u to kako će je, ako bude prema sebi imala više samopoštovanja, i drugi ljudi više poštivati.

K meni je navratila već sljedećeg tjedna da mi ispriča kako je odbila sestrin poziv da joj dođe pričuvati djecu. Bilo joj je strašno teško učiniti nešto takvo, i bila je poprilično nervozna što je, prvi put u toku tolikih godina ustala u svoju obranu, no ustrajala je u svojoj namjeri i prekinula telefonsku vezu. Sljedećih je nekoliko sati bila vrlo živčana i nesigurna u sebe, no pritom je jasno mogla osjetiti kako se u njoj budi neka nova snaga. Nije znala kakav ju je to osjećaj obuzimao, no godio joj je, a ja sam, slušajući je kako ga opisuje, znao da je osjetila kako njena depresija nestaje.

Oboružana novim iskustvom, suočila se i s majkom. Uslijedila je ista emocionalna reakcija. Tu je tehniku, nakon majke, primijenila i na mesara. Kad joj se jednoga dana nije svidio odrezak koji je dobila, odnijela ga je nazad i zahtijevala novi u vrijednosti prvog. I tako je išlo dalje. Malog je miša u njoj nestalo zajedno s depresijom. Nakon toga Ruth više nije bila ona ista. Uz novostečeno samopoštovanje, primijetila je kako joj i drugi ljudi prilaze sada s većim poštovanjem. Nisu joj više automatski govorili što da radi - sada su je učtivo pitali. Ako je mogla, Ruth bi im to uradila sa zadovoljstvom. Ako im to nije mogla učiniti, onda bi ih odbila - i to je bilo sve. Smiješak i živahan izraz lica, kao i veseli ritam njenih koraka, jasno su dokazivali da je miš pokazao zube.

Ako ste i vi otirač ili mali miš, pažljivo proučite razloge zbog kojih mislite da ne možete podnijeti odbijanje ili odbacivanje, te razmislite o tome je li to što branite sami sebe uistinu odgovorno za emocionalne poremećaje drugih ljudi.

Ne budete li shvatili o kakvim se velikim glupostima pri tome radi. nikada vam neće poći za rukom da se oslobodite i budete ono što jeste. Drugi će vas i dalje zloupotrebljavati, iskorištavati i htjeti vam zapovijedati, a posljedice će biti depresija.

### • **Kada popustiti**

Budući da se samosažaljenje javlja ako prečesto popuštate drugim ljudima, javlja se pitanje: »Kada da popustim drugim ljudima, a kada da ustrajem pri svome?«

Odgovor je prilično jednostavan. Popuštajte u onim stvarima koje vam nisu bitne. Ustrajte pri svom kad se radi o bitnim pitanjima. Ponekad ćete se moći pomiriti s nekim kompromisom, no nekada vam to neće biti moguće. Pritom se ravnajte po vlastitom nahođenju.

Slabost ovog svijeta sastoji se u poteškoći s kojom se većina ljudi susreće kad se moraju odlučiti o onom što je za njih važno, a što nije. Jedini način da to ustanovite sastoji se u tome da si postavite pitanje biste li s tom frustracijom mogli mirno živjeti ili bi vas popuštanje u toj stvari toliko ogorčavalo da biste na koncu jednog dana jednostavno eksplodirali?

Martu je mrzilo praviti pitanje oko toga što ju je muž, uvijek kad bi po njega dolazila da ga kolima odveze kući, puštao da ga čeka duže nego što je ona smatrala da mu je bilo potrebno da se spremi. Kako zbog toga nije željela dizati prašinu, nije mu prigovorila ni riječi niti mu je priredila veliku scenu. Tu je muževu bezobzirnost tolerirala mjesecima, u toku kojih je postajala sve razdražljivija, sve dok se jednog dana na sirotog čovjeka nije okomila tolikom žestinom da je on ostao bez riječi. Zbog tog je nekontroliranog ispada osjećala toliku krivicu da mu se sljedećeg dana lijepo ispričala i pomirila s time da, dok on dangubi, čeka na njega. Nije više osjećala da ima pravo od toga praviti problem, jer, konačno, zašto da ne žrtvuje pola sata - sat čekanja ako joj to čuva mir u obitelji, a i sam brak.

Marta bi postupila na mnogo razumniji način da je priznala sebi ono što uistinu osjeća: to čekanje je mrzila iz dna duše i ničim nije mogla opravdati što se njen muž toliko zadržava dok je ona na njega čekala

po žezi i po ciči zimi. Da je to uradila, mogla je poštedjeti sebe mnogih depresija. Samo je trebala shvatiti kako će zbog tog neobzirnog ponašanja, preko kojeg je neko vrijeme mogla prelaziti, na kraju ipak morati nešto poduzeti. I to joj je moglo pomoći da smogne snage i donese odluku. Ako je već znala da njegovo ponašanje neće moći trpjeti beskonačno dugo, za nju bi bilo puno bolje da je to što prije iznijela i tako skinula teret sa srca. Njen bi pak muž barem znao kako stvari stoje, a ona bi se, olakšavši dušu, osjećala ugodnije. Budući da bi njezino zamjeranje bilo dovoljno rano registrirano, nikad se ne bi razvilo u tako žestoki napad.

Marta se morala odvažiti na još jednu svađu s mužem, upozoriti ga kako će, ako pet minuta nakon prestanka radnog vremena ne bude u automobilu, jednostavno krenuti bez njega, te ako on za to ne bi mario, naprosto ispuniti svoju prijetnju. Bilo bi dovoljno da to izvede nekoliko puta pa da muž shvati koliko to njegovoj ženi znači i po svoj prilici poduzme nešto. Prazne prijetnje neće nikoga uplašiti, zato ih jednom treba i ostvariti. Ili, banalno rečeno, djela govore glasnije od riječi, što ovaj slučaj samo potvrđuje.

Osvrnimo se još jednom na cijeli problem. čekanje na muža koji bez razloga kasni za vas ne mora predstavljati neki problem, ali za Martu jest. Ona je stoga bila i prema sebi i prema svome mužu dužna nešto poduzeti i to promijeniti. Znala je, nadalje, da se ne radi o prolaznoj ljutnji, a to je mogla zaključiti po činjenici da mu nije mogla progledati kroz prste. Ne mogavši prijeći preko njegova ponašanja, morala se s time suočiti što prije. Nije se, prema tome, smjela pomiriti s čekanjem u automobilu niti mu je, nakon prve svađe, smjela popustiti. No da joj je muž prijetio kako će je napustiti ako mu i dalje bude prigovarala, u tom mu slučaju to možda nije morala uzeti za zlo, već je njegovo dangubljenje mogla prihvatiti filozofskom mirnoćom. Neka se druga žena s time možda ne bi mogla tako lako pomiriti, no ako već mora, neka bude tako! Važno je samo da prema samom sebi budete iskreni, i da shvatite što možete tolerirati a što ne. Ako vam se dogodi nešto slično, pred vama su dvije mogućnosti: da preko toga prijedete jednom za svagda ili da poduzmete nešto da to promijenite.

- **Je li nasilje ikada opravdano?**

Sada se već možete upitati da li se moja tvrdnja da čovjek ima pravo na obranu odnosi i na primjenu fizičke sile. Sasvim ste u pravu! No samo u samoobrani. Primjena fizičke sile morala bi se ograničiti samo na one rijetke situacije kada čovjeku prijete opasnost da bude povrijeđen. Pritom se ne misli na kažnjavanje djece. Ne vidim ni jedan drugi razlog kojim bi se inače moglo opravdati nanošenje ozljeda odraslim osobama, niti sam uvjeren da iz tučnjava, pod bilo kojim okolnostima, može proisteći išta dobro.

Sve što valja učiniti da biste izbjegli manipuliranje, a da pritom ne morate pribjeći nasilju, jest da odbijate surađivati s osobom koja vas pokušava nadzirati. Nema potrebe da joj se prikradete dok spava pa je lupite batinom po glavi. Takvo će vam ponašanje u najgorem slučaju priskrbiti doživotni boravak u zatvoru, dok ćete u najboljem slučaju steći ljutog neprijatelja. Lako je moguće da i vi sami, ako se odlučite za to rješenje, jednog dana dobijete batinom po glavi.

Stoga odbijanje suradnje s vašim nadzornikom predstavlja mnogo bolju metodu. Na primjer: supruga svom ljubomornom mužu dopušta da joj naređuje, pa umjesto da navečer nekamo izađe, ostaje kod kuće, samo da izbjegne svađu. Roger, njen muž, smatra kako je ona u stanju koketirati sa svakim trećim muškarcem koga susretne. Ako ona to uistinu i radi, u svom će se kućnom zatvoru prestati zabavljati na taj način, početak će žaliti samu sebe i depresija je tu u tren oka.

No ona mu može umiljato kazati kako na zabavu odlazi s nekim prijateljicama. Ako je Roger zbog toga počne maltretirati, onda mu ona treba uzvratiti. On je bio taj koji je započeo s nasiljem, i stoga mu ona s punim pravom može vratiti milo za drago. No ako je on teži i jači od nje, a uz to i nosilac crnog pojasa, ona bi postupila glupo ako bi se pokušala braniti na taj način. No mogla bi kasnije pozvati miliciju, ili se, ako joj ne prizna pravo da slobodno izlazi kad god to zaželi, čak rastaviti od njega. Kao odrasla osoba ona ima pravo raspolagati svojim vremenom i izlaziti kamo želi. Ako mu bude popustila, sama će od svog muža napraviti malog diktatora. Stoga bi joj bilo najbolje da toj muškoj šovinističkoj svinji jasno nagovijesti što će sve postići svojom agresijom!

Nekim će se čitateljima učiniti da je moj stav presmion, no nisu u pravu. Pokušavam vam samo pokazati kako će ljudi koji dopuštaju drugima da ih kontroliraju prije ili kasnije postati siti svega, te da bi si

uštedjeli mnogo boli ako bi već na početku nešto poduzeli. Poznavao sam mnogo žena koje su za svoj kukavičluk nalazile sva moguća opravdanja: »To će me povrijediti«, »Djeca ipak trebaju oca«, »Kako ću sama bez ikoga?« Ali dolazi čas kada ona više ne može podnositi njegovo tiraniziranje pa sve te isprike nestanu bez traga, a naš slatki, bojažljivi i uplašeni zečić smogne snage da gospodinu tiraninu pokaže zube. Žalosna je činjenica da do pobune dolazi prekasno. Neke se žene jednostavno ne mogu snaći sve dok od svojih muževa, djece i poslodavaca nisu trpjele nekih dvadesetak godina. Trebale bi shvatiti kako će im jednoga dana jednostavno prekipjeti, pa zašto da onda ne poduzmu nešto da to spriječe, dok je još dovoljno rano, i izbjegnu sve te godine patnje?

### • **Samo lavovi vole mučenike**

Posljednja stvar koju bih želio spomenuti u vezi sa samosažaljenjem je činjenica da se ono često izjalovljuje i *odbija od vas* upravo one ljude koje ste tako žarko željeli *pridobiti*. Svijet zapravo mrzi mučenike. To je, dakako, posljednja stvar koju si neki mučenik može poželjeti, jer je on zapravo obuzet idejom da njegova patnja treba u srcima drugih ljudi dotaći samo tanke strune sažaljenja ili sućuti. Ali njegovo mučeništvo ne dotiče te žice, već nečije tanke živce. Svi su mučenici, iako će to oni zanijekati, zapravo vrlo agresivne osobe, i oni, za koje je to mučeništvo prirodno, jasno osjećaju kako su u stvari napadnuti. Upravo to čini mučenike tako neomiljenima i samo objašnjava činjenicu zašto su stari Rimljani njima hranili lavove. Danas mi ne bismo tolerirali jedan tako nečovječni postupak, ali ono što tim mučenicima danas radimo zapravo nije ništa manje okrutno. Mi mu popuštamo. Time je njegova srcedrapateljna predstava bila nagrađena, i nakon toga on sam sebe još više sažalijeva.

Ako ne vjerujete u to da ljudi koji otvoreno pokazuje svoju bol nisu nimalo omiljeni, pogledajte samo s kojom lakoćom ljudi prolaze mimo prosjaka u ulici. Sjede tamo ti ubogi đavli i po suncu i po kiši, sakatih nogu pokrivenih napola praznim nogavicama hlača, ili slijepih očiju uperenih u mračno nebo. nadajući se kako ćete od njih kupiti kakvu olovku ili neku drugu sitnicu. Kad bi im svaki prolaznik dao neki novčić, mogli bi si priuštiti dobar život. No jeste li ikad primijetili da mu makar svaka peta osoba išta daje? Mogao bih se kladiti da

niste. A zašto? Zato jer se toliko osjećamo krivi što nismo u tako bijednom stanju kao oni da jednostavno skrećemo pogled. Ili mu, misleći kako svoju nemoć iskorištava samo da bi od nas izmamio novac, obično ne dajemo ništa. Ljude nažalost odbijaju svi oni koji pate od samosažaljenja, pa čak i oni koji imaju za to valjan razlog. Ako već znate kako ljudi i pored uzetih i slijepih mogu mirno prolaziti, kako onda od svog prijatelja ili supruge možete očekivati da vas sažaljevaju zbog tako nevažnih stvari kao što je činjenica da već dva tjedna niste bili u kinu?

Mučenici svih zemalja, prestanite s tim! Metoda kontrole koju primjenjujete djeluje samo na ograničene i slabe ljude, a vi sami, služeći se njome, ispadate prvoklasna budala. Postoje mnogo bolji načini da u životu postignete ono što želite - da, primjerice, uvijek branite sami sebe; da se ne brinite oko toga da li vas ljudi dovoljno vole; da stvari, ako ih već ne možete promijeniti, prihvaćate onakvima kakve jesu; da probleme, ako ih već imate, ne preuveličavate; te da ne vjerujete u to kako uvijek i po svaku cijenu morate postići ono što želite jer biste inače mogli umrijeti od frustracije. Pokušajte svoj život tako promijeniti i ja vam jamčim da će u vašem životu nestati i samosažaljenja i depresije.

## PETO POGLAVLJE

# SAŽALJENJE PREMA DRUGIMA

Treći i posljednji glavni razlog psihološki uvjetovane depresije jest sažaljenje prema drugima. Uz tu su pojavu vezani problemi koji se odnose na prihvaćanje novih stavova, o kojima ću također govoriti. Pokušat ću vam objasniti zašto se osjećate krivi kada tuđe probleme *ne* shvaćate ozbiljno.

Savršeno je moguće da postanete potišteni i mrzovoljni sažalijevajući sami sebe, pa nema razloga da ne postanete malodušni i neraspoloženi i onda kada sažalijevate neku drugu osobu. To zvuči logično, zar ne? Kada bih uistinu želio uopćavati, kao bitne uzročnike depresije mogao bih navesti samo dva razloga: samo okrivljivanje i sažaljenje. Sažaljenje vas može dovesti u depresiju bez obzira na to prema kome ga osjećate, sažalijevate li sami sebe, druge ljude, životinje, ili nežive stvari kao što su gradovi ili krajolici. Još se sjećam toga kako sam, prije mnogo godina, bio strašno potišten kad sam svoj automobil morao baciti u staro željezo. Kvar je bio takav da se popravak jednostavno nije isplatio. Da biste shvatili zašto mi je taj rastanak tako teško pao, morate znati i to da je to prvi automobil koji sam kupio novcem zarađenim vlastitim radom. Uložio sam puno truda da ga uredim i obojim, no više od svega boljelo me što je nakon svih onih dugih i bezbrižnih zajedničkih putovanja morao završiti na nekom hladnom napuštenom smetlištu. Kada sam napuštao to mjesto, osvrnuo sam se da bacim posljednji pogled na svoga dragog prijatelja, koji mi je tolike godine bio vjeran, i srce mi je htjelo pući kad sam ga vidio tamo među onim ružnim olupinama. Bilo mi ga je strašno žao. Nije nimalo zaslužio takav kraj, no ja to ničim nisam mogao izmijeniti. Katkada se zapitam što li se dogodilo s mojim dragim automobilićem i kako li samo danas izgleda.

Ako vas propadanje nekog divnog grada, postepeno mijenjanje izgleda vašeg rodnog mjesta ili pregaženi pas-ljubimac čini potištenim - sve su to vrlo prirodne reakcije, i mogu se razmatrati u poglavlju koje govori o sažaljenju prema drugima.

- **Strah da ne budete bezosjećajni**



Krivica koju ljudi osjećaju zbog toga što ih ne dira tuđa nesreća jedan je od najvećih razloga za učestalost pojave sažaljenja prema drugima. Izostanak potištenosti na sprovodu može se tumačiti kao čista grubost i bezobzirnost. Ako ne budete pokazali da vas se neka nesreća strašno dojmila, ljudi će to pripisati vašoj ravnodušnosti i bezosjećajnosti. Ljudi stoga ne običavaju pokazivati emocije samo onda kada su nečim uistinu pogođeni, već i onda kada misle kako su ih *dužni* pokazati. Pravila lijepog ponašanja zahtijevaju da izvjesne događaje prate određene emocije. Svaka će žena vrisnuti ako u sobi zatekne miša. Bilo bi neformalno da to one ne urade, iako ne postoji nikakav način da im se miš popne uz noge. čak i da na sebi imaju hlače preko čijih su nogavica navučene debele skijaške čarape, žene ne bi mogle a da ne vrište. Situacija jednostavno zahtijeva takvo stereotipno ponašanje.

Iskazivanje emocije je posebno teško izbjeći u onim situacijama kad se od vas očekuje da pokažete sućut. Staloženo i mirno prihvaćanje boli ili osobnog gubitka često se tumači kao okrutnost i bezosjećajnost. Ne mora se raditi ni o jednom ni o drugom, ali pokazati u takvim slučajevima hladnokrvnost i biti lišen snažnih emocija stvara dojam da vas se teška situacija nimalo ne tiče.

Što biste samo mislili o čovjeku koji je za svog prijatelja sa slomljenom nogom pozvao kola hitne pomoći, smjestio ga u njih, a zatim se vratio na nogometnu utakmicu? Ne zvuči li to prilično bešćutno? Pa ipak, ako se pobrinuo da za svog prijatelja učini sve što je bilo u njegovoj moći, ako je siguran u to da su prijateljevi roditelji obaviješteni te da će svog sina sigurno dočekati u bolnici, ne bi li se onda moralo priznati da je učinio sve što je mogao, i zašto se onda ne bi smio vratiti na utakmicu i dalje uživati u njoj? Pretpostavljam da ćete i to smatrati bezosjećajnim, no to je samo zbog toga što su vas naučili da brigu za svoje bližnje procjenjujete već prema tome koliko je čovjek pogođen njihovom nesrećom. Ljudi će teško povjerovati u to kako i uzdržljive osobe mogu imati snažne emocije i kako uravnoteženi ljudi mogu zaboraviti na tragediju, a da je pritom ne smatraju sitnicom.

**• Iracionalne ideje koje izazivaju sažaljenje prema drugima**

Ovisno o tome s koje strane priđete problemu, postoji ili samo jedna ili dvije iracionalne ideje koje vode sažaljenju prema drugima. Prva je da nam nesreća dolazi izvana, da su za naš nespokoj krivi drugi ljudi i da naše emocije nemaju baš nikakve veze s načinom na koji gledamo na svijet. Druga je ideja da tuđi problemi i nesreće moraju djelovati i na nas, te nas učiniti uzrujanima i nesretnima.

Za razliku od frustracija, nesreća nema vanjske uzroke. Ono što se s našim frustracijama dalje događa, hoće li nas one učiniti nesretnima ili neće, ovisit će isključivo o nama samima. Ako uporno budemo poricali ideju da nas frustracije na točki A moraju uznemiravati na točki C. uskoro ćemo dostići onu točku kad ćemo biti u mogućnosti da se zbog nesreće drugih ljudi ne osjećamo nesretnima. Gotovo svako iskustvo i svaki doživljaj mogu se prihvatiti s vedrinom ako se čovjek potruži da o tome razmišlja na racionalan način. Ljudi su se suočavali sa streljačkim odredom, sa saznanjem o smrtonosnom raku, umirali su od gladi, a da pri svemu tome nisu bili u psihotičkoj depresiji.

Stoga kada sljedeći put na televiziji vidite dijete koje umire od gladi, prisjetite se da je to što ste vidjeli vrlo žalosno, no da vas to ne može potresti ako to sami ne dopustite. čak i ako uživo sretnete dijete koje umire od gladi, ne morate zbog toga odmah pasti u depresiju, osim ako si to sami ne dopustite. Umjesto da zbog nekog pregladnjelog djeteta doživite živčani slom, zamotajte ga u neki pokrivač, dajte mu malo hrane i hitno ga otpremite u bolnicu.

Druga ideja koja se krije iza sažaljenja prema drugima sastoji se u tome što smatrate da ste zbog toga što je druge zadesila neka nesreća jednostavno dužni pokazati kako vas je to kosnulo. Ali zašto bi, za ime božje, *mora/o* tako biti? Zar će pogođenoj osobi vaša patnja išta pomoći? Jeste li zbog toga što su vas se nečiji problemi strašno dojmili, zbog toga sposobniji pomoći? Ako jeste, objasnite mi, kako? Hoćete li možda reći da nekome ne biste znali pomoći, da se prethodno ne iznervirate? Ako je tome tako, zašto nam onda stalno govore da sačuvamo svoju hladnokrvnost, da ne gubimo glavu, i »samo polako, pa sigurno«? Ali mi to ne slušamo, još uvijek se prvo uzбудimo, usplahirimo ili padnemo u depresiju, da bismo nakon manje erupcije emocija zaključili kako bi pametnije bilo uraditi nešto. Nije li to uzaludno trošenje i vremena i energije? Mnogo

bismo brže djelovali kad bismo smjesta procijenili u kakvom se škripcu nalazimo i, zadržavši svoju hladnokrvnost, bacili se u akciju usprkos tome što se radi o tragediji, te pružili djelotvornu pomoć.

No stvari se vrlo rijetko odvijaju tim tokom, osim ako nije riječ o osobi koja s tragedijama već ima prilično iskustvo. Spasioci, vojni i civilni liječnici - svi su ti ljudi obučavani da rade s ljudskim bićima u trenucima velikih nesreća, a da pri tome ne paniče. Mi, zapravo, i računamo na njihovu prisebnost i ne bismo ni za živu glavu htjeli imati s njima posla da nisu kadri razlikovati tuđe od vlastitih patnji. U njihovoj se izobrazbi naglašava upravo ta crta - sposobnost pokazivanja sućuti bez prevelikog suosjećanja, iskazivanja brige, bez pretjerane zabrinutosti. Ako nemaju tih sposobnosti, možete biti sigurni da neće daleko dogurati. Ta sposobnost distanciranja od tuđih patnji ne bi bila moguća da se ti stručnjaci i profesionalci nisu zapravo složili s idejom da nesreća nema vanjske uzroke, te da oni, zbog toga što su ljudi kojima pomažu u depresiji ili potreseni, ne moraju to i sami postati.

### • **Briga - pretjerana briga**

Svaka će civilizirana osoba suosjećati s patnjama svojih bližnjih. Čovjek koji nema sposobnost uživljavanja u ono što drugi ljudi osjećaju ili koji pri onome kroz što drugi ljudi prolaze ostaje beščutan mora očitito biti duševno zaostala osoba, idiot ili jednostavno neuračunljiv tip. Briga za probleme svojih bližnjih zapravo je osnovna karakteristika civiliziranog čovjeka. No pretjerana briga to nije. Želite li sačuvati svoje zdravlje, morat ćete naučiti razlikovati ta dva pojma.

»Kako da znam da se samo brinem, a da se opet pretjerano ne brinem?« pitat ćete. Odgovor je jednostavan. Kada se počinjete osjećati potišteni, mrzovoljni i ljutiti, to je znak da se za drugu osobu pretjerano brinete te da postupate iracionalno. Da, iracionalno, jer vaša bol samo još produbljuje stvarnu nesreću. Vaš prijatelj sigurno nije želio da postanete potišteni poput njega niti da vas boli ono što i njega boli, već je očekivao da mu date malo vedrine, a ne da dopustite da na vas prijeđe njegov očaj.

Slučaj socijalne radnice koja mi se obratila zbog čestih depresija savršeni je primjer prividne plemenitosti osjećaja sažaljenja prema drugima - prividne, jer je taj osjećaj vrlo štetan i zapravo

paralizirajući. Odmah sam ustanovio kako joj problem predstavljaju žalost i bijeda s kojom se sretala u obilasku siromašnih četvrti za koje je bila zadužena. Kad bi se uvečer vratila kući, u svoj udoban stan, razmišljala bi o svojoj toj bijedi koju je tog dana imala prilike vidjeti, i patnje drugih ljudi postale su za nju tako veliko breme da je sasvim izgubila apetit. Postajala je tako apatična da se nekih dana jednostavno nije mogla odlučiti da krene na posao. Naš se razgovor otprilike ovako odvijao:

»Gospođo Angelo, morate se prestati toliko brinuti za ljude kojima želite pomoći ili nemate izgleda da se izvučete iz ove depresije. Vjerujete kako biste zbog nevolje i problema drugih ljudi i sami *moralno* biti potreseni i nesretni, i to je upravo ono što vas čini potištenom.«

»Da, radi se upravo o tome. Ja uistinu smatram kako bi čovjek morao biti potresen svom tom sirotinjskom djecom, svim tim priljavim sobičcima gdje nikada ne prodire ni tračak sunca, i u kojima odrasli čitavog dana samo sjede i luduju. Srce mi se para dok to iz dana u dan promatram.«

»Srce vam ne para *to*, gđo. Angelo, već vi sami. Vi se neprestano uvjeravate u to kako biste se *trebali* osjećati potreseni, da vas tuđi problemi bezuvjetno *moraju* dirnuti, i da u takvim situacijama jednostavno ne možete vladati svojim emocijama. Kad biste samo pažljivo razmislili o tim idejama i prestali vjerovati u to kako vas tuđi problemi i samu moraju uznemiriti, uvjeravam vas da bi se vaše raspoloženje preko noći popravilo.«

»Ali kako da te slike izbrišem iz sjećanja? Ja tu bijedu gledam iz dana u dan. Ne mogu otići kući i sve zaboraviti«, prosvjedovala je.

»Drago mi je što čujem da ne možete zaboraviti ono što ste vidjeli u toku dana, inače bih vas smatrao bešćutnom osobom i savjetovao vam da se podvrgnete nekom tretmanu koji će vam usaditi osjećaj suosjećanja prema bližnjima. Ali recite mi iskreno, gđo. Angelo, morate li se brinuti baš toliko da zbog toga i sami morate patiti? Biste li bili pogođeni da zapravo ne vjerujete kako to morate biti?«

»Ne, mislim da ne bih. Ali kako da uvjerim sebe da se s tom bijedom suočavam svakog dana, a da pri tome ne postanem potištena?«

»Tako što ćete vrlo pažljivo razmisliti o vašim iracionalnim idejama i upitati se imaju li one smisla. Iz onoga što sam vam maločas rekao, vi kao prvo znate da sami sebe uzrujavate; nisu stvari te koje vas uznemiravaju. Kao drugo, budući da vas sav jad i bijeda ovog svijeta toliko uzrujavaju, jeste li ikad razmislili o tome što sami možete učiniti da biste je ublažili? Jeste li ikada zasukali rukave i počistili neku od onih kuća? Jeste li otišli do Gradske vijećnice i podigli oko toga graju? Jeste li ikada vašem predstavniku u parlamentu napisali pismo ili se obratili nekom novinskom listu?«

»Ne, moram priznati da nisam. Ali shvaćam što mi pokušavate reći. Umjesto da postanem potištena, morala bih se zapravo početi ljutiti.«

»Ja više volim riječ 'izraziti svoje ogorčenje'. Trebali biste protestirati, boriti se, podići svoj glas i pokrenuti neku akciju. To bi već moglo pridonijeti promjeni prilika u siromašnim četvrtima. Ali, umjesto toga, tako divna osoba kao što ste vi, dopušta sebi da poklekne pod teretom prizora koje ima prilike vidjeti svakog dana, odlazi kući i samo još povećava nesreću jer se na nju još i tuži. Pa zar je to pametno? Zar će ljudi kojima je vaša pomoć potrebna cijeniti takvo što? Od silnog se suosjećanja još i razbolite pa sljedećeg dana ne možete više na posao kojim im pomažete! Kakva je korist od toga?

Gospođa Angela je, nasreću, vrlo brzo uvidjela kako su i njeno ponašanje i njeni simptomi bili glupi i nepotrebni. Podigla je glavu, prestala je biti spužva koja je tu nesreću upijala u sebe i od tada gotovo nikada više nije izostajala s posla.

Jedan ljubazni stari gospodin, izvjesni gospodin Wall, još je jedan primjerak beskorisnog, ali opasnog osjećaja sažaljenja prema drugima. On se uzrujavao zbog pokvarenosti politike i političara te načina na koji zbog toga stradaju mali poslovni ljudi. Neka lokalna politička čarka upropastila je njegovu brata, a gospodin Wall se zbog toga osjećao toliko povrijeđen da ni danju ni noću nije od toga imao mira, toliko je bio ogorčen. No najgore od svega je bilo to što je imao slabo srce. Uzrujavanje zbog milijun nepravdi na svijetu samo mu je škodilo. Gospodin se Wall toliko poistovjećivao s gubitnicima i toliko bio potresen jadom i bijedom koju je vidio, da je, dok mi je to pričao, običavao planuti zbog svake sitnice. Lice bi mu pocrvenjelo, disanje postalo otežano i, dok mi je pričao o nepravdama i patnjama na

svijetu, počinjao bi se strašno znojiti. Kako je razgovor odmicao, počeo sam se već plašiti za njega jer sam vidio kako bi se lako moglo dogoditi da ovdje, u mojoj ordinaciji, dobije srčani udar. Da bih ga stišao, morao sam nakraju vikati iz sveg glasa kako bih ga nadglasao, govoreći kako i sam dobro znam da je svijet odvratan, ali da bi nam obojici bilo bolje da se na to priviknemo. Pohvalio sam njegovu brigu za dobro bližnjih, ali sam mu naglasio kako srčani udar i duševno krvarenje ne predstavlja rješenja kojima bi se njegovi prijatelji što se nalaze u nepovoljnom položaju zapravo mogli nadati. Što je on sam učinio da promijeni pokvarenu politiku? Je li se možda već kandidirao za neku političku funkciju, je li nekome već pomogao u političkoj kampanji ili pri nekom izbornom štabu pisao pozivnice?

Ništa od toga još nije bio uradio, pa smo neko vrijeme nastavili raspravljati o besmislenosti njegovih pokušaja da sam sebe otjera u grob, i sve to zbog okolnosti koje, ako se izuzmu prigovaranje i deranje, još ničim nije ni pokušao izmijeniti. Naposljetku je shvatio kako bi ružnu stvarnost morao prihvaćati na mnogo dostojanstveniji način, iako, mora se priznati, u svojim godinama i u stanju u kojem se nalazi ne može aktivno pridonijeti ispravljanju stvari koje su ga tištale. Depresije i uzbuđenje lijepo je nestalo, i kad sam o njemu zadnji put čuo, bio je još živ. Nadam se da nije dopustio da ga tuđi problemi i nesreća toliko uzrujaju da bi mu otkazalo srce.

U oba se slučaja lako može zapaziti kako se zdrava briga i obzir prema drugim ljudima pretvorila u izrazitu depresiju (u prvom slučaju) ili smrtnu opasnost (u drugom slučaju). Krivac za to bila je pretjerana briga, a ne briga sama. Svaka je od ovih plemenitih osoba mogla primijetiti kad su počeli pretjerivati u tome: onog trenutka kad su se zbog nečega osjećali pogođeni, mogli su znati da su postupali na iracionalan način i na svoju štetu.

### • **Ucjenjivanje osjećajima**

Jednu od najozbiljnijih posljedica sažaljenja prema drugima predstavlja podmuklo iskorištavanje te ljudske slabosti. Ako ja, primjerice, znam da ste vi skloni tome da u velikoj mjeri suosjećate sa mnom, to mi, u slučaju da to želim iskoristiti, daje mogućnost kontrole nad vama. Zamislite samo što sve mogu postići time. Mogu vas prisiliti da me pozovete k sebi, u vaš dom, mogu vas prisiliti da se vjenčate s osobom koju ja izaberem, i mogu vas prisiliti da

izaberete ono zanimanje koje ja smatram najboljim. Što ćete više od toga? Ako sam u mogućnosti da sve to uradim, onda raspolažem i s vašom dušom. Mislite kako sve to zvuči malo ishitreno? Poslušajte onda ovo: ne mogu se ni prisjetiti broja ljudi koji su izjavili kako su im sadašnji bračni partneri prijetili samoubojstvom koje bi izvršili da se nisu s njima vjenčali. Koliki su samo roditelji prisilili svoju djecu da i kao već potpuno odrasli ljudi ostanu živjeti s njima, pod istim krovom, samo da ne budu osamljeni! Zar vam se nije dogodilo da netko manipulira vašim osjećajem krivice kako biste mu popustili? Svatko se praktički ponekad poslužio ili služi tom taktikom, ili ju je imao prilike osjetiti na vlastitoj koži. Njezina je djelotvornost jednostavno savršena zato što osoba koju želite kontrolirati surađuje s vama bez razmišljanja.

Ne dopustite da vas tuđe patnje odvrate od onoga što je u vašem osobnom interesu. Ako se želite udati za Rogera, a vaš otac, čim mu to spomenete, pada u depresiju, nemojte zbog toga napuštati vjerenika, inače ćete prihvatiti da vas otac ucjenjuje svojim osjećajima.

Ako želite izbjeći ucjenjivanje osjećajima, morate upamtiti nekoliko vrlo važnih činjenica. Kao prvo, bez obzira na to koliko neku osobu uzrujava vaše ponašanje ili vaši planovi, za to njezino stanje nikada nemojte kriviti sebe. Radilo se pritom o ocu ili o nekome drugom, recite mu da on sam sebe dovodi u to stanje.

Drugo, nikada ne vjerujte ucjenjivaču kad kaže kako sve to radi iz ljubavi prema vama. Ucjenjivač nema ni najmanju namjeru da vam uopće dopusti da budete samostalno ljudsko biće. On će biti sretan samo kad postigne svoj cilj. Nada se kako će vas svojim suzama, jadikovkama i zabrinutošću dovesti u takvu nepriliku da ćete se sažaliti nad njime i dati mu da radi sve što hoće. Njegov je isključivi interes da postigne svoje, a ne vaše ciljeve.

Treće, nemojte dopustiti da vas nečija prijetnja samoubojstvom deprimira. Ako neko to oružje i isproba na vama. smjesta mu recite kako odbijate da budete odgovorni za njegovu smrt, kako je sam gospodar svog života, kako je čitava stvar samo običan trik i neka samo izvoli i proba, ako ga to već tako usrećuje. Postupivši drukčije, tu biste osobu možda još samo više potakli da pokuša jer biste joj time dali nadu da će vas prisiliti na popuštanje. No ako joj lijepo

objasnite kako vam je žao što poduzima tako nešto dok joj istovremeno za taj čin dajete punu slobodu, bit ćete zapanjeni kako će sami od sebe prestati s tom glupošću. Baš sam nedavno imao prilike čuti o još jednom slučaju oca koji je svojoj kćerki prijetio samoubojstvom, i time pokušao manipulirati čitavom obitelji. Jednog mu se lijepog dana, kada je nazvao, javila kći. Dobri je stari tata ponovio svoju prijetnju, ali je kći ovog puta samo duboko uzdahnula i iskreno mu rekla da, ako je to ono što on stvarno želi, neka samo izvoli. Prijetnje se više nisu ponovile.

Četvrto, sažalijevajući druge osobe činite ih samo slabijima. Umjesto da im ulijete malo hrabrosti, što krivo mislite da im sažalijevajući ih radite, vaša ih sentimentalnost samo još više uvjerava u njihovu bespomoćnost i opravdanost stanja u kojem se nalaze. Ta osoba si već govori: »Jadan ja. Nisam u stanju uhvatiti se s time ukoštac.« A onda se pojavite još vi sa svojim sažaljenjem pa joj potvrdite: »Jadan ti, doista si nedorastao tom problemu.« Kako možete od osobe koja pati od samosažaljenja uopće očekivati da ojača ako se prema njoj odnosite na takav način. Ona jednostavno nema ni najmanje šanse.

Jednom su mi zbog izuzetne bojažljivosti doveli dječaka -nehotičnu žrtvu majčine velike ljubavi. Nikad nisam sreo tako zaštićeno dijete kao što je bio on. Njegova dobronamjerna majka nije mu, primjerice, dopustila da u vrijeme kada su to i ostali dječaci radili nauči voziti bicikl, zato jer je Mike, njen sin, imao slabu koordinaciju pokreta. Iz istog razloga Mike nije naučio ni plivati, ni koturati se, ni igrati nogomet, dok su njegovi školski drugovi u tome bili već prilično vješti.

Mike je ispočetka pokušao prosvjedovati, no majka je pokazivala toliku zabrinutost da je siroto dijete počelo njeno sažaljenje upravo upijati i dosegao onu točku kada je nestalo njegove mladalačke spontanosti i pustolovnog duha. Nije se više usuđivao napraviti nijednu stvar za koju je uopće pomišljao da bi ga mogla povrijediti.

Njegova je majka, nasreću, uistinu bila brižna i inteligentna osoba pa je lako shvatila ono što sam joj rekao, a to je da prestane sina neprestano sažalijevati i da mu dopusti isprobati rizik. Kada joj sin slijedeći put spomene kako bi želio s drugovima poći na kupanje, umjesto da »pobljedi kao krpa«, naložio sam joj neka kontrolira



svoju zabrinutost, jer je to u interesu njena sina, te da nabaci veseo i ohrabrujući smiješak i da ga otpravi s udarcem po ramenu. Da, složio sam se, postoji mogućnost da se udavi, ali zar se s njime sada ne događa nešto slično? Ne umire li polako od dosade i pretjerane sigurnosti? Život je kocka i ni vi ni ja ne možemo poduzeti ama baš ništa kako bismo otklonili sve životne opasnosti. Mikeova je majka svog sina pokušala poštedjeti nekih od tih teškoća i opasnosti, no time ga je samo izvrgla zapravo najvećoj mogućoj opasnosti: nesposobnosti da se suoči s novim situacijama, jer nije razvio odgovarajuće vještine koje mu omogućuju da izbjegne opasnost, niti osjećaj samopouzdanja koji više vrijedi i od najbolje zaštice. Svakako, može se dogoditi da odere koljeno ili da slomi nogu, pa što? Slomljena će noga zarasti za četiri do šest mjeseci, dok će slomljenom duhu za oporavak možda trebati cijeli život.

Mikeova je majka dobro obavila svoju zadaću. Prestala mu je davati znakove koji su običavali signalizirati njenu brigu, a to je dječaku ulilo novu hrabrost. Nije gužvala maramicu, nije grizla usne, nije lila suze niti je bila paralizirana od boli, i prestala je, k tome, postavljati gomilu pitanja koja su podrazumijevala da joj sin, kad god bi odlazio u slastičarnicu i pritom morao prijeći preko dvije prometne ulice, odlazi ravno u zagrljaj smrti.

To što je sebe ispočetka jednostavno morala prisiliti da sina pusti da slobodno ide kud hoće umalo ju je pretvorilo u depresivnu osobu, pa sam neko vrijeme mislio kako ću i nju morati liječiti zbog emocionalnih problema. No kako se Mike sve više razvijao u normalnog dječaka, bivao blago agresivan i povremeno i neobuzdan, ona se, videći u njemu novu snagu, uskoro sasvim opustila. Mike je naučio voziti bicikl, i to mnogo bolje od svojih vršnjaka, u plivanju za njima nije zaostajao, i postao je prilično dobar nogometaš. Onih nekoliko manjih ozljeda koje je pritom zadobio nisu, nasreću, bile tako strašne da bi njegova majka zbog toga odlučila od svoje nove metode dignuti ruke. Sreća tako u našem emotivnom životu ima mnogo veću ulogu nego što mislimo.

**• Sudske nepravde kao posljedica sažaljenja prema drugima**

Pravda uvijek zahtijeva krute mjere. Popuštanje u slučajevima kada bi čovjek trebao biti oštar može biti uzrokom svakovrsnim nepravdama. Ništa ne uzrokuje toliko sladunjave sentimentalnosti koliko osjećaj sažaljenja prema drugim osobama. Ako vam se nad nekom osobom srce toliko razmekša da postanete nekritični, prema njoj ćete često postupati na način koji neće biti u njenom interesu.

Uzmite samo slučaj gospodina Polina. On je imao naviku da malo previše zaviruje u čašicu, i pod utjecajem je alkohola počinio niz saobraćajnih prekršaja. Nijedan od njih nije bio toliko ozbiljan da bi gosp. Polina potakao na to da prestane s pićem, već je on i dalje nastavio biti nemaran i nije shvaćao kakvoj opasnosti izvrgava ljude. Jedne je večeri za dlaku izbjegao da pregazi nekog prolaznika, no nasreću, slupao je samo u blizini parkirani automobil.

Među porotnicima na sudu nalazila se i moja pacijentica, izvjesna gospođa Clark, čiji je glavni psihološki problem predstavljalo upravo sažaljenje prema drugima. S njom sam na otklanjanju tog problema radio već nekoliko mjeseci te je tu svoju sklonost, kada su od nje zatražili da bude porotnik, mogla već izvrsno kontrolirati.

Gospođi se Clark, onog dana kad se porota povukla da donese presudu, dogodila zanimljiva stvar. Jedino je ona gospodina Polina smatrala krivim za ono zašto ga je teretila optužnica, i mislila da on pored velike novčane globe zaslužuje kratku zatvorsku kaznu. Prema optuženome nije osjećala nimalo sažaljenja, nego je smatrala da zaslužuje dobru porciju batina koja bi ga prisilila na to da već jednom odraste te da se ponaša odgovorno. No ostali su porotnici htjeli prema optuženome biti blagi i zapravo su mu, imajući u vidu da dotičnom automobilu nije nanesena neka velika šteta, namjeravali oprostiti kaznu. No moju pacijenticu takvo rješenje nije zadovoljilo. Njoj nije bilo toliko stalo do toga da gospodina Polina sudi samo zbog jednog incidenta koliko do toga da ga kaznom nauči pameti.

Rekla je: »Došla sam na pomisao kako je moguće da svi porotnici pate od sažaljenja prema drugima, upravo onako kao što sam i sama cijeloga života patila od toga. Dobro poznajem simptome i gotovo sam u njihovim glavama mogla vidjeti koji to kotačići pokreću tu misao. Svi su vjerojatno u sebi mislili kako je gospodin Polin u biti fin čovjek i da on nije imao namjeru da se zaleti u taj automobil. Mislili su kako će ga samo iskustvo naučiti nečemu, iako to nije bilo

prvi put da mu se nešto slično dogodilo. Mislili su kako bi se vjerojatno osjećali strašno krivi kad bi samo zbog njih morao izgubiti toliki novac ili neko vrijeme provesti u zatvoru. Meni je sve to, kao što i sami znate, vrlo dobro poznato, a također znam i to da osjećaj sažaljenja prema nekome može čovjeka toliko zbuniti pa da stvari počne krivo prosuđivati, te da i sam zbog toga pati, a sve zato što nije navrijeme naučio kako da to spriječi.

»Moj zahtjev da o ponašanju tog čovjeka govorimo bez uljepšavanja predstavljao je za sve porotnike pravo iznenađenje, zapravo šok. Od mene su tražili da popustim, ali ja to nisam htjela učiniti. I, nećete vjerovati, već mi je nakon samo nekoliko sati diskusije uspjelo da ih sve pridobijem na svoju stranu. No najbolje od svega jest činjenica što su se svi osjećali zadovoljni takvom odlukom, jer su sada mogli misliti o tome kako će mu kaznom u krajnjoj liniji učiniti veće dobro nego što bi to bilo trenutno olakšanje, u slučaju da su ostali pri svojoj prvotnoj odluci. Pošlo im je za rukom da savladavaju svoje sažaljenje prema drugima i da pronađu jednostavno rješenje za taj problem.«

Gospoda je Clark s punim pravom mogla govoriti tako znalački. Prema svojoj je djeci bila odveć popustljiva. Djeca su se, trenutno frustrirana, opirala njenim naredbama, pa ih je ona, umjesto da ih natjera da se prime knjige, puštala da se po cijeli dan negdje igraju. Umjesto da ih prisili da vježbaju na svojim glazbenim instrumentima, ona je dopustila da njihov rani interes za glazbu izblijedi i nestane. Umjesto da ih natjera da sami čiste svoje sobe, ona je sav taj posao obavljala sama. Svakog bi ih puta, kad god je od njih očekivala da joj pomognu ili da za nešto prihvate odgovornost, počela sažalijevati. Djeca su, osjetivši kako je nečije paćeničko lice lako zabrine, izvodila predstavu »Jadan ja«, i na taj su način osujetila praktički svaku njezinu zabranu. Naposljetku su postala tako razmažena i nemoguća derišta da joj se uopće nisu dopadala.

Gospođa Clark je svojoj djeci time nanijela veliku nepravdu. Sažalijevajući ih, dopustila je svojoj djeci da budu jači od nje i da iz nje prave budalu. Dopustila im je da budu gazda u kući, ali su posljedice toga bile upravo katastrofalne: životi njene djece bili su pravi kaos. Kada je kao porotnik bila pozvana na sud, osjetila je kako se ponavlja ista drama, no ovog je puta bila spremna postupiti zrelo i

odlučno, riješena da ne dopusti da je nešto gane, već da svojom nepopustljivošću tom čovjeku zapravo učini uslugu, pa čak i onda ako se svojim tako nepopularnim stavom bude morala suprotstaviti ostalim porotnicima.

Veliki je broj nepravdi počinjen upravo u ime ljubavi. čini se da je krajnje vrijeme da nanovo definiramo riječ ljubav, tako da njeno novo značenje obuhvati ideju o brizi za nekoga koja ne obuhvaća samo sadašnji trenutak, jer - ono što nam se u ovom trenutku može učiniti dobrim, u bliskoj se budućnosti za nas može pokazati kobnim. Sažaljenje prema drugima odnosi se samo na neku trenutnu frustraciju, a ne na frustracije koje bi mogle uslijediti sljedećih mjeseci ili za nekoliko godina.

## • **Sažaljenje prema drugima stvara samosažaljenje**

Nijedna od loših strana sažaljenja prema drugima nije toliko pogubna kao činjenica da ono stvara ljude koji pate od samosažaljenja. Da biste se u to uvjerali, dovoljno je da promatrate majku s djetetom, recimo u parku. Dijete padne i povrijedi se, no ne plače odmah, već pokušava tu bol izdržati. Zadubljena u neku knjigu, njegova majka nije primijetila što se dogodilo. Sin joj onda priđe, držeći se za oderano koljeno, s bolnim izrazom lica. čim shvati što se dogodilo, srce joj se smekša, privija svog malog sina uza se, grli ga i pravi od običnog oderanog koljena pravu katastrofu, dajući mu pri tome znak kako bi zapravo morao plakati jer se sigurno radi o velikoj boli. I dijete će baš tako reagirati: početak će sažalijevati samog sebe i briznuti u plač. Bude li se takav prizor odigravao dovoljno često, krajnji je rezultat sasvim siguran: prvoklasno sažaljenje prema samom sebi.

Da je njegova majka obuzdala svoje materinske osjećaje, uvažila sinovljevu nezgodu, rekavši mu čak kako to mora jako boljeti te neka se slobodno isplače ako to želi, pa mu nato ranu povila maramicom, pokazala bi svom sinu kako se pri takvim nezgodama može reagirati na jedan potpuno drukčiji način. Bez suvišne brige i sažaljenja, ona bi i u tom slučaju mogla biti brižna i samilosna, a sina ne bi pri tome ama baš ništa moglo povrijediti. Dok bi ga mnogošto u prvoj opisanoj

metodi lako moglo omesti u razvoju, od druge bi metode mogao imati samo koristi.

Samosažaljenje je prirodna reakcija ljudskih bića, ali ono može postati vrlo opasno ako ga podupire majčinska ili očinska ljubav. Djeca koja su godinama izložena toj »jadan ja« metodi, tu će besmislicu tako temeljito upiti u sebe da više neće moći misliti o drugima nego samo o sebi.

Slučaj gospođe Bee jedan je od najtužnijih slučajeva. Sažaljenje prema drugima osvetilo joj se na vlastitoj osobi. Bila je jedna od onih dobrih majki koje su uvijek spremne žrtvovati se za djecu i muža, spremne odreći se svoga dijela samo kako bi njima dostajalo, i zadovoljne ako im se pruži prilika da im služe. Svi su njeni osjećaji bili toliko usredotočeni na obitelj da su djeca i muž uistinu počeli vjerovati kako su središte svijeta, da je majka tu samo da njih služi, i da imaju puno pravo biti ogorčeni ako im nešto ne bi bilo po volji. Njen je muž tako počeo izlaziti sa svojom klapom, a kad ga je ona jednom prilikom ljubazno zamolila da ponekad i nju povede sa sobom ili da je barem izvede vikendom, osjećao se toliko uvrijeđen tom drskošću, da je smjesta požalila što ga je uopće i pitala.

Sve što je od džeparca uštedjela da sebi kupi nove haljine, uvijek bi potrošila na odjeću za svoje cmizdrave kćerke koje su od nje očekivale da im baš svake sezone priušti novu garderobu. Djevojke su joj s vremenom prestale pomagati u kućanstvu, a i molba upućena mužu da joj pomogne djevojke naučiti lijepom ponašanju ostala je bez željenog učinka. Ali čak i onda kada je jasno mogla uvidjeti da je postala njihov sluga i kućna pomoćnica, nije mogla dati oduška svom bijesu, već je patila od samosažaljenja, i jednog me dana nazvala da mi kaže kako razmišlja i o samoubojstvu.

Moj je savjet bio kratak i jasan: »Prestanite se toliko brinuti za tu vašu bandu. Prisilite i njih da podmetnu negdje i svoja leđa. Neka cvile kao da ih kolju ako to već žele, ali im ni uz kakvu izliku nemojte popuštati.«

Ali avaj, ma koliko ovaj savjet bio jednostavan, ona ga kao dobro izdresirana mučenica nije mogla sprovesti u djelo. Bilo je dovoljno da muž kaže jedno odlučno »Ne!« i da kćerke uvrijeđeno napuste sobu pa da ona iznova bude poražena. Više me nije nazivala niti me došla ponovo posjetiti, ali bih gotovo sa sigurnošću mogao tvrditi da u

njenoj kući opet sve teče po starom, i da i dalje pati od depresija uzrokovanih sažaljenjem prema drugima i samosažaljenjem.

- **'Sve zbog tebe...'**

Svaljivati krivicu za vlastite emocionalne probleme na druge ljude uobičajen je način da ih potaknete na to da vas počnu sažalijevati. Oni bi tada trebali uvidjeti kako su bili užasni i smjesta promijeniti svoje ponašanje, već u skladu s time što vi od njih, kao optuženik, očekujete.

Jednom je k meni navratila mlada žena koja se nalazila u velikoj depresiji jer je osjećala veliku krivicu zbog toga što se njen muž stalno uzrujava zbog nje i zbog toga ju je grizla savjest. Ispočetka sam imao dojam da o problemima u svom braku priča vrlo razložno, no ipak sam joj postavio nekoliko pitanja da to provjerim.

»Gospođo Schafer, možete li mi dati neki konkretan primjer?«

»Svakako«, rekla je. »Prošlog su tjedna u našu kuću došli policajci tražeći mog muža. Dobili su nalog da ga uhapse - zbog krađe automobila. Tvrdili su da je automobil što ga je moj muž kupio prošlog tjedna zapravo ukraden. Bila sam jednostavno šokirana i nisam u to mogla povjerovati. No ipak su govorili istinu. A on mi je kazao kako je taj automobil kupio i slagao mi koliko ga je to koštalo i otkuda je smogao novac, pa ako mu ne vjerujem neka pođem u banku i provjerim nije li podigao upravo onoliko gotovine koliko je platio za automobil. Ali kad smo ga policajci i ja satjerali u škripac, priznao je kako je automobil ukrao samo zato što sam ga ja na to navela.«

»Vi ste ga na to naveli?« pitao sam.

»Uporno je to tvrdio. Vjerojatno sam nedavno spomenula kako bi bilo lijepo kad bismo mogli kupiti novi automobil, i on je tvrdio kako se ne bi osjećao prisiljenim da ga ukrade da ja to nisam spominjala. On kaže kako ga uvijek tjeram da radi stvari koje ne želi. Pretpostavljam da je u pravu. Naposljetku, on ne bi imao razloga da krade ono što si ne može priuštiti, a da to ja sama nisam prvo ' spomenula. Kada kaže tako nešto, ja se počinjem osjećati strašno krivom zbog svoje sebičnosti i neuviđavnosti i strašno mi je žao što sam muža time toliko opteretila.«

Iz njene se neobične priče jasno moglo razabrati kako je njen muž bio stari lukavi lisac. Nekad sam se takvim pričama znao uistinu

čuditi, no sada to više ne radim, jer više jednostavno ne mogu podnijeti posvemašnju lakovjernost nekih ljudi. Ne biste vjerovali, ali ona je bila potpuno uvjerena u sve što mi je ispričala.

Pokušao sam joj otvoriti oči i rekao da nekoga može natjerati da nešto ukrade samo ako mu prisloni pištolj uz čelo i zaprijeti da će mu raznijeti mozak ako to ne učini. čak ni u takvom slučaju ne može ga natjerati na nešto što uistinu ne želi, zato jer čovjek još uvijek može radije izabrati smrt nego živjeti pod takvim okolnostima. Nadalje, naglasio sam joj kako njen muž mora uistinu biti pravi beskičmenjak jer bi inače imao hrabrosti da joj kaže kako za automobil nemaju novaca. Mogao si je priznati kao bi mu ženino nisko mišljenje o njemu doduše bilo neprijatno, ali ne bi predstavljalo nikakvu katastrofu. Učinivši to, mogao je onu nedužnu primjedbu svoje žene jednostavno prečuti.

No lukavi stari lisac bio je preponosan da prizna kako nije čarobnjak ni milijuner, pa da uradi tako nešto. Sada kada je jasno mogla vidjeti njegove nesumnjive mane, bilo mi je lako postaviti sljedeće pitanje koje se logički nametalo: »No, gospođo Schafer, kako se samo možete kriviti za djela za koja je očigledno odgovoran vaš muž?«

»Mislím da mogu razumjeti što biste željeli reći, ali što je s tvrdnjom da se ništa od toga ne bi dogodilo da nisam izrazila želju da kupimo novi automobil? Morate ipak priznati da se sve to vjerojatno ne bi dogodilo da ja to nisam tražila. Zar nije tako?«

»Da«, složio sam se, »možda se ništa od toga ne bi dogodilo da niste predložili kupovinu novog automobila. To ipak ne znači da ste, predloživši to, odgovorni za ono što je uslijedilo. Slažem se s time da ste za to posredno odgovorni, no ako je to točno, onda postoji i čitava gomila ljudi koji bi za to djelo također trebali snositi krivicu i požaliti zbog onoga što su uradili vašem sirotom mužu.«

»Na primjer?«

»Proizvođači automobila, primjerice, zbog toga što proizvode tako krasne automobile. Kao i tvrtka u kojoj je vaš muž zaposlen jer ga ne plaća toliko da bi si on mogao priuštiti skupe automobile kad god to poželi. Kao i društveni sistem u kojem živimo jer traži od nas da platimo za ono što želimo imati. Nisu li svi posredno krivi za ono što je učinio vaš muž.«

O tome smo nastavili raspravljati sve do kraja razgovora kada je počela uviđati opravdanost mog načina razmišljanja i shvatila što se krije iza čudačkog ponašanja njenog muža. Vidjela je da je on slabić kojem je mnogo stalo do ženine ljubavi i koji je dovoljno budalast da učini bilo što samo da je zadrži, ali čovjek koji ne može jasno shvatiti svoje ponašanje zbog toga što previše štiti sam sebe. Zbog toga igra na kartu tuđeg suosjećanja: kod drugih ljudi izaziva osjećaj krivice zbog nekog njihovog nedužnog čina pri čemu u njima nastoji probuditi suosjećanja.

Ako ovu lekciju naučite dovoljno rano u životu, prištedjet ćete si mnogo boli: samo vas silom mogu natjerati da uradite nešto što ne želite. Ljudi će nešto uraditi zbog toga što žele uraditi ili zbog toga što im je toliko stalo do vašeg odobravanja da se boje odbiti vas. Za svoja su djela, u svakom slučaju, sami odgovorni. Stoga im nikada nemojte dopustiti da vas okrivljuju i nemojte ih sažalijevati kad svojevrijem počine neku glupost.

### • **Nekoliko savjeta**

1. Vaše će depresije s vremenom nestati čak i onda kada ništa ne poduzmete da biste je se riješili. Zato nemojte očajavati nad time što se trenutno osjećate potišteni. Nebo samo što se nije razvedrilo. Radi se o jednoj od nekoliko sretnih crta depresije, koje strah i ljutnja, primjerice, nemaju. Čovjek može praktički cijelog života biti bojažljiv, plašljiv, stidljiv ili se osjećati tjeskobno. I lako je moguće da mu gotovo svaki božji dan bude ispunjen ogorčenjem, osjećajima poniženja, mržnje ili ljutnje. Ali kada nastupi depresija, možete sa sigurnošću računati na jednu stvar: liječili je, ne liječili, ona će uskoro proći.

Bez obzira na to koliko se povremeno osjećate mračno i bijedno, uvijek imajte na umu da će vaš trenutni očaj jednog dana biti davna prošlost. U to možete biti sasvim uvjereni. Ne morate se ubiti da biste prebrodili krizu. Ono što vam je potrebno jest strpljenje!

2. Ideje i prijedlozi koje sam u ovoj knjizi iznio provjereni su i zdravi, i pomoći će svakome tko pati od psihološki uvjetovane depresije. Imao sam mnogo uspjeha u pomaganju nekim ljudima kojima bih prije, dok još nisam bio formulirao teoriju o depresiji, mogao samo držati palčeve i nadati kako ću im valjda moći pomoći. Novim pristupom depresiji pošlo mi je za rukom da ublažim neke od vrlo



tvrdokornih slučajeva depresije s kojima sam se dosad susretao u svojoj praksi.

### • **Psihoterapije koje vam stoje na raspolaganju**

Za one ustrajne ili žestoke slučajeve depresije možda će biti potrebno mnogo temeljitije liječenje nego što je oblik samopomoći opisan u ovoj knjizi. Antidepresivi i elektrošok-terapija ublažit će simptome depresije, ali neće otkloniti njene uzroke, zato što se taj problem korijeni u stavovima neke osobe, njezinim osjećajima prema samoj sebi kao i prema drugim ljudima. U liječenju depresije primjenjuju se različite metode psihoterapije, od kojih su u Velikoj Britaniji trenutno uobičajene sljedeće metode:

**Psihoanaliza**, koju je uveo Freud (i koju su u različitim pravcima dalje razvili Jung, Adler i drugi) teži za time da ljudima pomogne razriješiti njihove emocionalne konflikte koji, kako se smatra, vuku korijene iz potisnutih doživljaja ranog djetinjstva. Upotrebljavaju se specifične tehnike analize podsvjesnog dijela psihe neke osobe, koja se provodi na redovnim razgovorima (seansama) s psihoanalitičarom (obično pet puta tjedno) u razdoblju od nekoliko godina.

**Dinamička psihoterapija** je ona psihoterapija koja teži da obradom podsvjesnog materijala razriješi konflikte i tako postigne promjenu ili razvoj ličnosti. Dinamička psihoterapija stoga obuhvaća psihoanalitička tumačenja, ali se koristi i drugim metodama pristupa koje nisu toliko duboke i intenzivne. Djeca i adolescenti u Velikoj Britaniji mogu dobiti besplatnu psihijatrijsku pomoć, dok je broj odraslih osoba koje se liječe psihoanalitičkim metodama dinamičke psihoterapije vrlo malen. Klasična analiza zahtijeva 750 seansi. Osim toga postoji samo 400 potpuno obučениh psihoterapeuta od kojih većina ima samostalnu praksu u Londonu, a ne u Ministarstvu zdravlja.

**Suportivna psihoterapija** (izraz koji psihijatri mnogo koriste) označava psihoterapiju koja teži za time da ljudima pomogne u razumijevanju njihovih svakodnevnih problema, često se služeći prisjećanjem na iskustva u prošlosti kako bi prilagođavanjem na njih ljude učinila mnogo tolerantnijima, umjesto da pokuša promijeniti ili

razviti njihovu ličnost. Učestalost seansi je različita, no najmanji broj iznosi 3 do 4 seanse godišnje.

**Rad na slučaju** (casework) označavan posao koji obavlja socijalni radnik kada u toku prilično dugog vremenskog razdoblja pokušava nekoj osobi pomoći u rješavanju njenih osobnih problema. često nema nikakve razlike između ove metode i suportivne psihoterapije, samo što ova metoda sadrži nešto više dinamičkih elemenata.

**Savjetovanje** je, poput suportivne psihoterapije ili rada na slučaju, pokušaj da se problemi neke osobe riješe uz njenu suradnju i da se pospješi prilagođavanje osobe njenim osnovnim problemima. Savjetovanje osim psihologa mogu obavljati i pripadnici nekih drugih profesija kao što su učitelji ili svećenici, ili ljudi koji su se specijalizirali na rješavanju određene vrste problema: savjetovanje bračnih parova ili studenata.

**Terapija ponašanja** polazi od principa da ljudi uče neurotske obrasce ponašanja te da su sposobni naučiti i normalne obrasce ponašanja. Tjeskobni i plašljivi ljudi savladavaju svoje brige tako da im se svaki put kada osjete neki određeni strah zada mali elektrošok. Alternativa se sastoji u hipnotičkom opuštanju pacijenata pri čemu se od pacijenta traži da stvari kojih se boji zamišlja sve dotle dok se strah ne izgubi.

**Grupna terapija.** Dok su se tradicionalne psihoterapeutske metode razvile na principu jedan pacijent - jedan liječnik, danas se sve više teži grupnoj psihoterapiji, čija je posebnost u tome da se redovito održavaju diskusije na kojima sudjeluje jedna skupina, dok im psihoterapeut pomaže da bolje razumiju probleme i njihovu uzajamnu povezanost. Grupna terapija teži dinamičnim rezultatima pa možda neće odgovarati baš svakome.

