



Uredio:SerbskiSin

ArionSerb <http://www.arionserb.wordpress.com>

PREDGOVOR

Ideje koje su ovde iznesene proističu većinom iz svakodnevnog kliničkog rada sa pacijentima, koji su se trudili da izbegnu ili dostignu sve više nivoe zrelosti. Posledica ovoga je to da knjiga sadrži delove mnogih autentičnih istorija bolesti. Poverljivost je od suštinskog značaja za psihijatrijsku praksu, tako da su u opisima slučajeva izmenjena imena i drugi podaci da bi se sačuvala anonimnost pacijenata, a da se pri tome ne poremeti suštinska realnost našeg međusobnog iskustva.

Zbog kratkoće prezentacije pojedinih slučajeva, neizbežno je došlo do nekih manjih odstupanja. Psihoterapija je retko kad kratak proces. Ali, pošto sam se zbog potrebe usredsredio na ključne tačke svakog slučaja, čitalac može ostati u uverenju da je proces jasan i dramatičan. Drama je prava, a jasnoća se eventualno može postići, ali treba imati na umu da su u interesu lakšeg čitanja izostavljeni dugi periodi konfuzije i frustracije koji su neizbežni kod terapije.

Takođe bih želeo da se izvinim zbog toga što su sve reference na Boga, kako je to tradicionalno rađeno, u muškom rodu, ali to sam učinio u interesu jednostavnosti, pre nego zbog strogog pridržavanja koncepta o polu.

Kao psihijatar, osećam da je neobično važno na početku pomenuti dve pretpostavke koje podvlače ovu knjigu. Jedna je ta da ja ne pravim razliku između svesti i duha, a time ni razliku između procesa dostizanja duhovnog i mentalnog rasta. Oni su jedno te isto.

Druga pretpostavka je da je ovaj proces složen, zadatak koji traje čitavog života. Ako psihoterapija treba da pruži značajnu pomoć procesu mentalnog i duhovnog sazrevanja, ona ne može predstavljati brzu ili jednostavnu proceduru. Ja ne pripadam ni jednoj određenoj školi psihijatrije ili psihoterapije. Nisam jednostavno frejdovac, jungovac, adlerovac, bihejviorista, ili geštaltista. Ne verujem u postojanje jednostavnih, lakih odgovora. Verujem da skraćeni oblici psihoterapije mogu pomoći i ne treba ih zanemarivati, ali je pomoć koju pružaju neizbežno površna.

Putovanje duhovnog rasta je veoma dugo. Želeo bih da se zahvalim onim svojim pacijentima koji su mi omogućili da ih pratim na većem delu njihovog putovanja. Njihovo je putovanje bilo i moje, i veliki deo onoga što je ovde prezentovano, naučili smo zajedno. Zahvalio bih se i mnogobrojnim učiteljima i kolegama. Najvažnija među njima je moja žena Lili. Toliko toga mi je pružila da je teško odvojiti njenu ličnost supruge, roditelja, psihoterapeuta, uopšte, njenu individualnost od moje sopstvene.

I DEO

DISCIPLINA

Problemi i bol

Život je težak. Ovo je velika istina. Jedna od najvećih. Ovo je velika istina, jer kada jednom sagledamo ovu istinu, mi je prevazilazimo. Kada zaista shvatimo da je život težak - kada to stvarno jednom shvatimo i prihvatimo - tada on prestaje da bude težak. Kada jednom prihvatimo činjenicu da je život težak, ona nam postaje nevažna.

Većina ne shvata u potpunosti ovu istinu. Umesto toga, oni manje više neprekidno kukaju kako su njihove teškoće posebna vrsta pošasti, koja se nekim čudom okomila upravo na njih ili na njihove porodice, pleme, klasu, naciju, rasu, pa čak i vrstu, itekako. na druge. Ovo kukanje mi je veoma poznato jer sam i ja imao svoj udeo u njemu.

Život predstavlja niz problema. Da li želimo da , kukamo nad njima ili da ih rešavamo i da naučimo svoju decu da ih rešavaju?

Disciplina je osnovno oruđe za rešavanje životnih problema. Bez discipline ne možemo ništa rešiti. Samo z određenu dozu discipline možemo rešiti određene probleme. Sa totalnom disciplinom možemo rešiti sve probleme.

Ono što čini život teškim je to što je proces suočavanja sa problemima i njihovo rešavanje veoma bolan. Problemi u zavisnosti od prirode, izazivaju žalost, tugu, usamljenost, krivicu, žaljenje, gnev, strepnju, bol ili očajanje. Ovo su neprijatna osećanja, često veoma neprijatna, ponekad podjednako jaka kao i najintenzivniji fizički bol. Upravo zbog bola koji sukobi i događaji izazivaju u nama, mi ih zovemo problemi. Pošto život postavlja pred nas beskrajn niz problema, on je uvek težak, pun je bola ali i radosti.

Ipak, život poprima smisao u čitavom procesu suočavanja i rešavanja problema. Problemi su oštra granica između uspeha i neuspeha. Problemi podstiču u nama hrabrost i mudrost. Zbog problema mi mentalno i duhovno sazrevamo. Kada želimo da ohrabrimo razvoj i neustrašivost ljudskog duha, mi izazivamo i podstičemo ljudsku sposobnost za rešavanje problema, kao što u školi namerno deci postavljamo probleme za rešavanje. Kao što je rekao Bendžamin Frenklin: „One stvari koje su bolne, poučne su. Ovo je razlog zbog koga mudri ljudi uče da ne strepe već da rado prihvataju probleme i bol koji oni donose.

Većina nas nije tako mudra. Strahujući od bola koji prati probleme skoro svi mi, u većoj ili manjoj meri, trudimo se da ih izbegnemo. Mi odugovlačimo u nadi da će oni sami nestati. Ignorišemo ih, zaboravljamo i pravimo se da ne postoje. Upotrebljavamo i droge da bi ih što lakše ignorisali i da bismo otupelošću zaboravili uzrok bola. Težimo da zaobilazimo probleme umesto da se suočavamo sa njima. Trudimo se da se iz njih izvučemo umesto da ih otpratimo do kraja.

Tendencija da se izbegavaju problemi i emotivna patnja koju oni nose osnova je celokupne mentalne bolesti. Pošto svi mi posedujemo u većoj ili manjoj meri ovu tendenciju, svi smo manje ili više mentalno oboleli. Neki od nas će ići do zapanjujućih granica da bi izbegli svoje probleme ili patnju koju oni podrazumevaju udaljavajući se od svega dobrog ili razumnog da bi pronašli lakši izlaz, izgrađujući kao utočište veoma složen svet mašte, koji ponekad u potpunosti isključuje stvarnost. Karl Jung je to lepo rekao: „Neuroza je uvek zamena za legitimnu patnju.

Supstitucija u krajnjoj liniji uvek postaje bolnija od patnje koju teži da izbegne. Neuroza sama po sebi postaje najveći problem. Verni formi, mnogi će tada pokušati da izbegnu ovaj bol i problem koji je ponovo iznikao, taložeći sloj po sloj neuroze. Srećom, neki imaju hrabrosti da se suoče sa svojom neurozom, i počinju obično uz pomoć psihoterapeuta, da uče da se suočavaju sa stvarnom patnjom. U svakom slučaju, kada izbegnemo pravu patnju koju stvara hvatanje u koštac sa problemima, mi istovremeno izbegavamo i razvoj koji je posledica rešavanja problema. Iz ovog razloga, u mentalnoj bolesti prestajemo da se razvijamo u duhovnom smislu i samo stagniramo. Bez ozdravljenja, ljudski duh počinje da se sparšava.

Potrebno je u sebe i u svoju decu ugraditi sistem za postizanje duhovnog i mentalnog zdravlja. Ovim želim da kažem da sebe i svoju decu treba naučiti potrebi za patnjom i njenoj vrednosti, kao i nužnosti suočavanja sa problemima i iskustvom bola koje oni nose. Već sam rekao da disciplina predstavlja osnovno oruđe u rešavanju životnih problema. Postaće jasno da je ovo oruđe tehnika patnje, sredstvo kojim doživljavamo bol problema na kojima moramo raditi i rešavati ih sukcesivno, učeći i razvijajući se u tom procesu. Kada sebe i svoju decu učimo disciplini, mi učimo njih i sebe kako da patimo i sazrevamo, u stvari, ove tehnike patnje, ova sredstva za konstruktivno doživljavanje bola koje ja nazivam disciplinom? Ima ih četiri: odlaganje zadovoljenja, prihvatanje odgovornosti, posvećenost istini i balansiranje. Kao što ćete videti, ovo nisu složena oruđa za čiju je upotrebu potrebno dugo uvežbavanje. Naprotiv, to su

veoma jednostavna oruđa i skoro sva deca nauče njima da barataju pre nego što napune deset godina. Uprkos tome, predsednici i kraljevi često zaboravljaju da se njima služe, sve do sopstvene propasti. Problem ne leži u složenosti ovih oruđa već u volji da se ona upotrebe. To su oruđa koja čoveku pomažu da se suoči sa bolom a ne da ga izbegava, i ako neko želi da izbegne legitimnu patnju, onda će svakako izbeći i upotrebu ovog oruđa. Mi ćemo, u sledećem poglavlju, nakon analize svakog pojedinačnog oruđa, proučiti u cilju da se ona upotrebe, a to se zove ljubav.

Odlaganje zadovoljenja

Ne tako davno, jedna tridesetogodišnja finansijska službenica žalila mi se da čitavih nekoliko meseci odugovlači sa poslom. Razmatrali smo njena osećanja koja gaji prema autoritetu uopšte, posebno prema roditeljima. Proučili smo njen stav prema poslu i uspehu i u kakvoj su oni vezi sa njenim brakom, seksualnim identitetom, željom da se takmiči sa mužem i njenim strahom od takve komipeticije. Ipak, uprkos ovom celokupnom iscrpljujućem

psihoanalitičkom radu, ona je i dalje nastavila da odugovlači i traljavi sa poslom. Napokon, jednoga dana, usudili smo se da pogledamo u oči onome što je bilo očigledno. „Volite li kolače?“ upitao sam je. Odgovorila je da voli. „Koji deo kolača najviše volite?“ nastavio sam, „kolač ili šećerni preliv?“ „Oh, preliv, naravno“, odgovorila je sa entuzijazmom. „A kako se jede kolač?“ upitao sam, osećajući se kao najtupaviji psihijatar na svetu. „Ja prvo pojedem preliv“, odgovorila mi je. Sa njenih navika u jedenju kolača, prešli smo na analizu njenih poslovnih navika, i kao što se dalo očekivati, otkrili da se ona svakog radnog dana prvo posvećuje obavljanju lakšeg dela posla, dok se preostalih šest sati nakanjuje da pređe na problematičniji ostatak. Predložio sam joj da primora sebe da prvo završi deo posla koji je manje prijatan, a zatim da prijatno provede ostalih šest sati. Smatrao sam da sat vremena ,mučenja, praćeno sa šest sati uživanja, više vredi nego obrnuto. Složila se sa mnom, i pošto je u suštini žena snažne volje, prestala je da odugovlači.

Odlaganje zadovoljenja je proces planiranja patnje i zadovoljstva u životu, tako što se prvo suočavamo sa neprijatnošću da bismo je što pre pregurali i time povećali zadovoljstvo. To je jedini način da se pristojno živi.

Ovo oruđe ili proces raspoređivanja, većina dece nauči rano u životu, ponekad čak i sa pet godina. Na primer, ponekad će dete dok se igra sa drugom, predložiti da nešto rade na smenu. Dozvoliće drugu da to prvi uradi, tako da će ono samo uživati tek kasnije kada na njega dođe red. U uzrastu od šest godina, deca mogu početi da prvo jedu kolac, a zatim ukrasni preliv ili šlag. Ova rana sposobnost da se odloži zadovoljenje, produžava se kroz osnovnu školu, naročito kroz naviku pisanja domaćih zadataka. Već sa dvanaest godina, neka deca mogu uvek da sednu i urade zadatke bez roditeljske opomene, pre nego što počnu da gledaju TV program. U petnaestoj ili šesnaestoj godini ovakvo se ponašanje očekuje i smatra normalnim.

U ovom uzrastu njihovim vaspitačima postaje jasno da značajan broj adolescenata ne zadovoljava ovu normu. Dok mnogi poseduju dobro razvijenu sposobnost odlaganja zadovoljenja, neki petnaestogodišnjaci i šesnaestogodišnjaci kao da je uopšte ne poseduju. Oni su najčešće problematični učenici. Uprkos prosečnoj, ili čak natprosečnoj inteligenciji, njihove su ocene loše, jednostavno zato što ne rade. Oni nasumice odlučuju da pobjegnu sa časa ili uopšte ne odu u školu. Impulsivni su i ta impulsivnost se prenosi na njihov celokupni život. Često upadaju u tuče, drogiraju se, i dolaze u sukob sa policijom. Njihov je moto: uživaj sada, plaćaj posle. Tako dolazi do potrebe za psiholozima i psihoterapeutima. U većini slučajeva, čini se da je ta intervencija prekasna. Ovi adolescenti se suprotstavljaju svakom pokušaju intervencije, pa čak i onda kada se taj otpor pokušava savladati topline, prijateljstvom, nepristrasnim stavom terapeuta, njihova je impulsivnost često toliko snažna da značajno ometa njihovo učešće u procesu psihoterapije. Dešava se da ne dođu na terapiju, izbegavaju sve što je važno i što im teško pada. Obično pokušaj i intervencije rezultiraju neuspehom, i ova deca napuštaju školu da bi nastavila putem koji često vodi u katastrofalne brakove, nesreće i psihijatrijske bolnice ili zatvore.

Zašto je to tako? Zašto većina razvije sposobnost da odlaže zadovoljenje dok značajna manjina u tome ne uspe do kraja života? Odgovor nije apsolutno, naučno poznat, niti je uloga genetskog faktora sasvim jasna. Raznolikosti nisu dovoljno kontrolisane da bi poslužile kao naučni dokaz. Ipak, većina znakova jasno ukazuje na kvalitet roditeljskog uticaja kao glavnog uzročnika.

Gresi otaca

Ne može se reći da u domovima ove nedisciplinovane dece ne postoji neka vrsta roditeljske discipline. Najčešće su ova deca surovo kažnjavana tokom čitave mladosti: šamarana su, udarana, šutirana i šibana za najmanji nestašluk. Ipak, ova je disciplina beznačajna jer je to nedisciplinovana disciplina.

Jedan od razloga zbog koga je ona beznačajna, je taj da su i roditelji nedisciplinovani i time služe kao primeri discipline svojoj deci. Oni se mogu svađati i tući pred decom, bez uzdržanosti, dostojanstva, i racionalnosti. Mogu biti aljkavi. Olako davati obećanja koja ne održavaju. Njihovi su životi često i očigledno haotični, tako da pokušaji da srede živote svoje dece ovoj deluju besmisleno. Ako otac redovno bije majku, kakvog smisla ima to što će majka istući dečaka jer je udario svoju sestru? Kakvog ima smisla da mu se kaže da mora da kontroliše svoju narav? Kako u detinjstvu često nemamo mogućnost upoređivanja, naši roditelji za nas predstavljaju bogolika stvorenja. Kada roditelji nešto čine, to deca shvataju kao jedini način da se to uradi. Ako dete svakodnevno posmatra roditelja koji se ponaša disciplinovano, uzdržano, dostojanstveno, koji je sposoban da organizuje svoj život, ono će svakim delićem svesti prihvatiti ovo kao jedini način života. Ali ako ono svakodnevno posmatra roditelje kako nedisciplinovano žive, prihvatiće to kao jedini pravi model života.

Od primera sopstvenog života važnija je samo ljubav. Samo ponekad disciplinovana deca mogu poteći iz haotičnih, neurednih domova u kojima je povremeno prisutna prava ljubav. Za razliku od ovoga, neretko roditelji koji se bave nekom profesijom kao što su medicina, pravo ili dobrotvorni rad, i vode uredan život mada lišen ljubavi, šalju u život decu podjednako nedisciplinovanu, destruktivnu i dezorganizovanu kao što su to deca iz siromašnih i haotičnih porodica.

Ljubav u krajnjoj liniji znači sve. Misteriju ljubavi ćemo analizirati u kasnijem odeljku ove knjige. Ipak, zbog koherentnosti, nije je i sada loše ukratko spomenuti u odnosu na disciplinu.

Kada nešto volimo, ono je, za nas vredno, i mi mu posvećujemo vreme, uživamo i brinemo o njemu. Posmatrajte tinejdžera zaljubljenog u svoj automobil i zapazite koliko će vremena provesti diveći mu se, glancajući, popravljajući i turirajući ga. Ili, obratite pažnju na neku stariju osobu u omiljenom ružičnjaku gde provodi sate u plevljenju, okopavanju, đubrenju i

posmatranju. Isto važi i za decu. Ako ih volimo, divićemo im se, paziti ih i posvetićemo im svoje vreme.

Dobra disciplina zahteva vreme. Kada nemamo vremena za svoju decu, i dovoljno ih pažljivo ne posmatramo, nećemo postati svesni trenutka u kome će nam diskretno uputiti apel za pomoć u disciplini. Ako je njihova potreba za disciplinom tako očigledna da nam se ureže u svest, mi se ipak možemo o nju oglušiti jer je lakše pustiti im na volju i reći: „Ja prosto nemam snage da se sa njima danas preganjam.“ Ili, ako smo napokon primorani da preduzmemo mere usled njihovog nestašluka i sopstvene iritiranosti, često ćemo sprovesti disciplinu brutalno, više iz besa nego sa promišljenom namerom, ne analizirajući problem i ne razmišljajući o tome koji bi konkretan oblik discipline trebalo primeniti.

Roditelji koji posvećuju svojoj deci vreme čak i kada to disciplina ne učini nužnim, primetiće u njima suptilnu potrebu za disciplinom na koju valja odgovoriti nežnom opomenom, prekorom ili pohvalom, praćenim pažnjom i uviđavnošću. Oni će posmatrati način na koji njihova deca jedu kolač, kako uče, kada izgovaraju bezazlene laži, kada beže od problema sa kojima ne žele da se suoče. Naći će vremena da izvrše manje korekcije, slušajući decu, odgovarajući im, ponegde pritežući, ponegde popuštajući, dajući im lekcije, pričajući priče, grleći ih, ljubeći, nagrađujući i tapšući po leđima u znak odobravanja.

Sve ovo čini disciplinu koju primenjuju pažljivi roditelji nadmoćnom u odnosu na onu koju sprovode roditelji koji deci ne pružaju dovoljno ljubavi. Ovo je samo početak. Posvećujući puno vremena posmatranju i razmišljanju o dečijim potrebama, roditelji koji vole svoju decu, često će se mučiti nad svojim odlukama, i patiće u pravom smislu te reči, sa svojom decom. Deca nisu neosetljiva na to. Ona zapažaju kada su roditelji spremni da pate sa njima, i mada neće odmah uzvratiti zahvalnošću, naučiće da pate. „Ako su moji roditelji spremni da ,sa mnom pate“, reći će sebi, „onda patnja mora da nije tako strašna, i trebalo bi da budem spreman da patim.“ Ovo je početak samodiscipline.

Vreme i kvalitet vremena koje roditelji posvećuju deci, ovima ukazuju na to koliko ih roditelji cene. Roditelji koji nemaju dovoljno ljubavi za svoju decu, u želji da prikriju taj nedostatak, uporno i mehanički ponavljaju da ih cene, ali im ne posvećuju vreme i pažnju. Njihova deca nisu nikada potpuno zavarana tim praznim rečima. Svesno će možda želeti da ih se drže želji da poveruju da su voljena, ali podsvesno znaju da postupci njihovih roditelja nisu na nivou njihovih reči.

Sa druge strane, iskreno voljena deca, mada su u ekstremnim trenucima u stanju da svesno osećaju ili izjave da su zanemarena, znaju da su istinski vrednovana. Ovo saznanje vrednije je od zlata, jer kada deca znaju da su cenjena, kada to zaista osećaju i kada svim svojim bićem to spoznaju, ona se osećaju vrednim.

Osećanje lične vrednosti - „Ja sam vredna osoba“ - esencijalno je za mentalno zdravlje i predstavlja stub samodiscipline. Ono je ujedno i direktan proizvod roditeljske ljubavi. Takvo uverenje mora se steći u detinjstvu. Neobično ga je teško nadoknaditi u zrelijim godinama. Kada dete kroz roditeljsku ljubav nauči da se oseća vrednim, gotovo je isključeno da će nedaće zrelog doba uništiti njegov duh.

Ovo osećanje lične vrednosti temelj je discipline upravo zbog toga što ćemo, kada se osećamo vrednim, voditi računa o sebi na sve moguće načine. Samodisciplina je dokaz da pazimo sebe. Pošto raspravljamo o procesu odlaganja zadovoljenja, raspodeli i posvećivanju vremena, hajde da razmotrimo pojam vremena. Ako cenimo sebe i svoje vreme želećemo korisno da ga iskoristimo. Finansijska službenica koja je odugovlačila sa poslom nije cenila svoje vreme. Da jeste, sigurno ne bi dozvolila sebi da ga tako nesrećno i neproduktivno traći. Nije beznačajno to što je u detinjstvu sve školske raspuste provodila kod plaćenih staratelja, mada su roditelji mogli da brinu o njoj da su to želeli. Oni je nisu cenili. Nisu želeli da se staraju o njoj. Tako je ona odrasla u osobu koja se smatrala manje vrednom, i koja ne zaslužuje pažnju. Zbog toga nije brinula o sebi. Nije se smatrala vrednom discipline. Uprkos tome što je bila inteligentna žena, nedostajala su joj najelementarnija uputstva o samodisciplini, usled odsustva realnog sagledavanja vrednosti sopstvenog vremena i sebe same. Kada je uspela da uvidi vrednost svog vremena, usledila je prirodna potreba da ga organizuje, zaštiti i maksimalno iskoristi.

Xao rezultat iskustva svrsishodne roditeljske ljubavi i pažnje u detinjstvu takva srećna deca će zagaziti u zrelost ne samo sa unutrašnjim osećanjem sopstvene vrednosti, već i sa dubokom unutrašnjom sigurnošću. Sva deca se užasno plaše napuštanja, i to ne bez razloga. Taj strah se razvija kod deteta već u šestom mesecu života, u trenutku kada dete sagleda sebe kao individuu odvojenu od roditelja. Uz ovakvo sagledavanje sebe, dolazi do saznanja da je kao individua sasvim bespomoćno, u potpunosti zavisno i prepušteno volji roditelja. Biti napušten od roditelja za dete je ravno smrti. Većina roditelja, čak i ako su grubi i neobrazovani, instinktivno osećaju strah svoje dece od napuštanja, pa će ih svakodnevno po stotinu puta uveravati: „Znaš da te tata i

mama nikada neće ostaviti.“ „Naravno da će se mama i tata vratiti po tebe.“ „Mama i tata ne mogu da zaborave na tebe.“ Ako ove reči uvek budu praćene odgovarajućim postupcima, dete će do puberteta izgubiti strah od napuštanja, steći će dubok unutrašnji osećaj da je svet sasvim sigurno mesto, i da zaštita nikada neće izostati ukoliko se zatraži. Uz ovakvo unutrašnje osećanje sigurnosti, dete je oslobođeno da odlaže zadovoljenje bilo koje vrste, sigurno u saznanju da je zadovoljenje, poput doma i roditelja, uvek pri ruci.

Na žalost, većina ljudi nije ove sreće. Značajan broj biva napušten od roditelja, usled smrti, napuštanja, zanemarivanja ili naprosto iz jednostavnog nedostatka

Ljubavi. Druga deca, mada faktički nikada ne bivaju napuštena, nijednom ne prime uverljive dokaze da se to neće dogoditi. Neki roditelji, na primer, da bi što lakše i brže sproveli disciplinu, otvoreno će ili prikriveno upotrebiti ovu pretnju da bi postigli cilj. Poruka koju prenose deci je ova: „Ako ne učinio što ti je rečeno, neću te više voleti, a ti razmisli šta to znači.“ A, naravno, znači napuštanje i smrt. Ovi roditelji pružaju ljubav u potrebi za kontrolom i dominacijom nad decom, a zbog toga su takva deca preterano zastrašena budućnošću. Ona deca koja su psihički ili stvarno napuštena, sazrevaju bez osećanja da je svet sigurno i zaštićeno mesto. Oni ga smatraju opasnim i zastrašujućim, i nisu spremni da se u sadašnjem trenutku odreknu zadovoljenja i sigurnosti u ime većeg zadovoljenja i sigurnosti u budućnosti, zato što je budućnost za njih neizvesna.

Na kraju možemo da zaključimo da je za decu, da bi razvila sposobnost odlaganja zadovoljenja, neophodno da poseduju samodisciplinovane roditelje i osećanje sopstvene vrednosti, kao i stepen vere u sigurnost svoje egzistencije. Ovo se najbolje stiče putem samodiscipline i prave iskrene ljubavi i pažnje roditelja. To su najvredniji pokloni koje roditelji mogu podariti. Ukoliko oni ove darove ne pružaju, moguće ih je steći iz drugih izvora, ali u tom slučaju, proces sticanja sposobnosti odlaganja zadovoljenja predstavlja doživotno mukotrpno uspinjanje koje neretko završava neuspehom.

Rešavanje problema i vreme

Pošto smo se ukratko osvrnuli na načine na koje prisustvo i odsustvo roditeljske ljubavi može uticati razvoj samodiscipline uopšte, a posebno na odlaganje zadovoljenja, sada ćemo razmotriti neke suptilnije, iriada razorne načine na koje poteškoće u odlaganju zadovoljenja utiču na živote većine zrelih ljudi. Dok većina nas, srećom, razvije zadovoljavajuću sposobnost odlaganja zadovoljenja da bi lakše prošla kroz srednju školu ili studije i došla do zrelosti a da nije usput zaglavila u zatvor, naš razvoj je ipak nesavršen i nekompletan, što rezultira istom takvom sposobnošću za rešavanjem životnih problema.

Kada sam napunio 37 godina naučio sam da popravljam stvari. Pre toga su svi moji pokušaji da popravim naprsnu cev, neku igračku, ili sastavim nameštaj na sklapanje po nerazumljivoj šemi, završavali zbrkom, neuspehom i frustriranošću. Mada sam uspeo da završim medicinski fakultet i da izdržavam porodicu kao manje-više uspešan psihijatar, smatrao sam sebe idiotom za mehaniku i verovao da mi nedostaje neki gen ili da je to prokletstvo prirode koja mi je uskratila neki mistični kvalitet potreban za bavljenje mehanikom. Zatim, jednoga dana, na kraju moje 37. godine života, za vreme jedne prolećne nedeljne šetnje, nabasao sam na suseda koji je popravljao kosilicu za travu. Pošto sam ga pozdravio, rekao sam mu: „Baš vam se divim. Nikada nisam uspeo da popravim takve stvari.“ Posle kraćeg oklevanja, sused mi je odvratio: „To je zato što ne posvećujete tome vreme.“ Nastavio sam šetnju onespokojen guruovskom jednostavnošću, spontanošću i konačnošću njegovog odgovora. „Ne misliš valjda da je bio u pravu?“ upitao sam se. Ovo je negde ostalo registrovano, jer već prvom sledećom prilikom, kada je trebalo popraviti neki manji kvar, prisetio sam se podatka da tome treba posvetiti određeno vreme. Na automobilu Jedne moje pacijentkinje kočnica za parkiranje se zaglavila. Znala je da ispod kontrolne table treba uraditi nešto da bi se ona oslobodila, mada nije tačno znala šta. Legao sam na pod ispod prednjeg sedišta i smestio se što sam mogao udobnije. Zatim sam natenane posmatrao situaciju. U početku sam video samo zbrku žica i cevčica koje mi ništa nisu značile. Postepeno, bez žurbe, uspeo sam da se usredsredim na mehanizam koji pokreće kočnicu. Pronašao sam kvačicu koja je sprečavala mehanizam da se pokrene. Jednim pokretom prsta pomerio sam kvačicu na gore i time rešio problem. Postao sam majstor za mehaniku!

U stvari, nemam vremena da se posvetim učenju te majstorije koja bi mi omogućila da uvek mogu da popravim skoro sve mehaničke kvarove zato što sam se opredelio da svoje vreme posvetim ne-mehaničkim poslovima. Zbog toga ja i danas trčim kod najbližeg mehaničara. Razlika je u tome što sada znam da je to samo pitanje ličnog izbora, a ne prirodni, genetski ili neki drugi nedostatak. Naučio sam da svako ko nije mentalno defektan može rešiti svaki problem, ako je voljan da mu posveti dovoljno vremena i pažnje.

Važna je konstatacija da mnogi ljudi jednostavno ne posvećuju dovoljno vremena rešavanju životnih, intelektualnih, društvenih ili duhovnih problema, kao što se ni ja nisam posvećivao problemima mehanike. Pre mog prosvetljenja u domenu mehanike verovatno bih nespretno proturio glavu ispod kontrolne table automobila, cimnuo nekoliko žica nemajući pojma šta radim, a zatim, videvši da nema rezultata, digao ruke i rekao: „Ovo prevazilazi moje

sposobnosti.“ To je ono kako, većina nas pristupa dilemama svakodnevnog života. Prethodno spomenuta finansijska službenica bila je u suštini nežna, privržena, mada prilično bespomoćna, majka dvoje male dece. Bila je budna i dovoljno brižna da uoči svaku vrstu emotivnog problema koji bi se javio kod dece. Ipak, ona je neizbežno pribegavala jednom od ova dva sistema vaspitnog delovanja: ili je dosledno sprovodila svaku promenu koja bi joj u trenutku pala na pamet, primoravala decu da pojedu obilniji doručak ili da ranije odu u krevet, bez obzira da li je ta promena u bilo kakvoj vezi sa problemom, ili je dolazila na sledeću seansu kod mene, očajavajući: „To prevazilazi moje moći. Šta da radim?“ Ova žena je imala bistar i analitički um i kada nije odugovlačila bila je sposobna da rešava probleme na poslu. S druge strane, suočena sa nekim ličnim problemom, ponašala se kao da nema ni trunke inteligencije. Stvar je bila u vremenu. Kada bi postala svesna nekog ličnog problema, on bi je toliko uznemiravao da je težila trenutnom razrešenju, ne želeći da produžava

uznemirenost da bi ga proučila. Rešenje problema je za nju predstavljalo zadovoljenje, ali nije mogla da odloži to zadovoljenje čak ni na par minuta, što je rezultiralo hroničnim haotičnim porodičnim stanjem. Srećom, sopstvenom istrajnošću u terapiji, uspela je da se disciplinuje i duže analizira porodične probleme da bi pronašla osmišljena i efektna rešenja.

Nije mi cilj da ovde govorim samo o ezoteričnim poremećajima u rešavanju problema koji su isključivo vezani za ljude sa očiglednim psihičkim poremećajima. Finansijska službenica može biti svako od nas. Ko od nas može da kaže da je u krugu porodice posvetio dovoljno vremena razmatranju

problema svoje dece? Ko je od nas toliko samodisciplinovan, da suočen sa porodičnim problemima nije nikada rekao: „Ovo prevazilazi moje moći?“

U stvari, postoji jedna sveprisutna i univerzalna greška u pristupu rešavanju problema koja je primitivnija i destruktivnija od nestrpljivijih i neadekvatnih pokušaja da se pronađe trenutno rešenje. To je nada da će se problemi rešiti sami od sebe. Jedan tridesetogodišnji neoženjeni trgovački putnik koji je dolazio na grupnu terapiju u malome mestu, počeo je da izlazi sa tek razvedenom ženom bankara koji je bio član iste grupe. Trgovački putnik je znao da je bankar razdražljiv čovek kome je razvod teško pao. Znao je i to da nije pošteno što nije priznao ovu vezu. Takođe mogao je da predvidi da će bankar kad tad saznati i da je jedino rešenje problema da prizna sve pred grupom i uz njenu podršku lakše podnese njegov gnev. Ipak, on nije ništa preduzeo tako da je bankar, saznajući nakon tri meseca za ovu vezu, besan napustio terapiju. Suočen sa grupom i upitan za objašnjenje ovakvog

prećutkivanja rekao je: „Ponadao sam se da ću ćutanjem izbeći neprijatnost. Poverovao sam da će ako budem dovoljno čekao, problem nestati, sam od sebe.“

Problemi ne nestaju. Moraju se rešavati, inače su velika prepreka u rastu i razvoju duha.

Grupa je trgovačkom putniku jasno stavila do znanja da je njegov najveći problem sklonost da izbegava probleme i ignoriše ih u nadi da će oni sami nestati. Četiri meseca kasnije, trgovački putnik je napustio posao i ispunio svoju davnašnju želju i otvorio sopstvenu radnju. Grupa je bila sumnjičava prema odluci, a nisu bili ni sigurni da je to pametan potez pred zimu, ali ih je trgovački putnik uveravao da će zaraditi dovoljno novca da održi radnju. Na tome je ostalo.

U februaru je objavio da napušta grupu, jer više nema novca da plaća terapiju. Bankrotirao je i predstojalo mu je traganje za novim poslom. Za pet meseci popravio je samo osam komada nameštaja. Na pitanje što nije ranije počeo da traži nov posao, odgovorio je: „Pre šest nedelja sam video da sam bez novca, ali nekako mi je bilo teško da poverujem da će do ovoga doći. Čitava stvar nije izgledala hitna, ali sada jeste.“ Ignorisao je svoje teškoće. Polako je počeo da shvata da nikada neće odmaći od početka ako se ne suoči sa

problemom – čak ni uz pomoć sve psihoterapije sveta.

Ova sklonost ka ignorisanju problema je jednostavna manifestacija nespremnosti za odlaganje zadovoljenja. Suočavanje sa problemima, kako sam već rekao, veoma je bolna. Suočiti se sa problemom pre nego što nas okolnosti

ne budu primorale da to učinimo, znači odreći se nečeg prijatnog ili manje bolnog za nešto što je bolno. Tako pristajemo na patnju, ali sada u očekivanju budućeg zadovoljenja, umesto da uživamo u trenutnom zadovoljenju u nadi da ćemo izbeći patnju u budućnosti.

Može se učiniti da je trgovački putnik koji je ignorisao tako očigledne probleme bio emotivno nezreo ili psihički primitivan, ali opet vam kažem, njegova nezrelost i primitivizam leže u svakome od nas. Jedan veliki general mi je jednom prilikom rekao: „Najveći problem u ovoj vojsci a valjda i u svakoj organizaciji, je da većina rukovodilaca sedi i posmatra probleme na poslu, gledajući im pravo u oči i ne preduzimajući ništa, kao da će sami nestati ako oni budu dovoljno dugo sedeli.“ General nije ovde mislio na mentalno zaostale ili nenormalne, On je govorio o ostalim generalima ili višim pukovnicima, ljudima sposobnim i uvežbanim u disciplini.

Roditelji su rukovodioci, i mada su često loše pripremljeni za tu ulogu, njihov zadatak je često podjednako složen kao i rukovođenje kompanijom ili korporacijom. Poput vojnih starešina, i većina roditelja će uvideti probleme svoje dece ili konflikte u njihovom međusobnom odnosu, mesecima ili godinama pre nego što nešto preduzmu, ako to ikada i učine. „Smatrali smo da će ono to možda prerasti“, obično kažu roditelji kada se sa problemom pet godina starim pojave kod dečijeg psihijatra. Mora se reći da je roditeljima teško da donesu odluku, i da deca zaista često to prerastu. Ipak, nije na odmet pomoći im u tome i malo pomnije posmatrati problem. I mada deca često problem prerastu, postoji i veliki broj suprotnih slučajeva. Kao i kod svih ostalih problema, važi pravilo da što se dečiji problem duže ignoriše, on se utoliko povećava i postaje bolniji i teže rešiv.

Odgovornost

Životne probleme treba rešiti. Ovo tvrđenje može zvučati idiotski tautologično ili očigledno, ali iako mnogima izgleda takvo, većina nije sposobna da ga u potpunosti i celokupnosti razume. To se dešava zbog unutrašnje prisile da prihvatimo odgovornost za problem pre nego što počnemo da ga rešavamo. Problem nećemo rešiti izjavom: „To nije moj problem.“ Ne možemo ga rešiti ni očekivanjem da će to neko drugi uraditi umesto nas. Mogu rešiti problem samo kada kažem: „Ovo je moj problem, i na .meni je da ga rešim.“ Ali mnogi izbegavaju bol vezan za problem, i kažu: „Krivi su drugi ljudi, društvene okolnosti van moje kontrole, prema tome njegovo rešavanje je stvar istih tih ljudi ili društva. To nije moj lični problem.“

Krajnosti do kojih ljudi idu da bi psihološki izbegli odgovornost za svoje probleme su tužne ili komične.

Narednik u vojsci stacioniranoj na ostrvu Okinava do guše u problemima zbog sklonosti ka piću, poslat je na psihijatrijsko posmatranje i, ukoliko je to moguće, lečenje. Negirao je da je alkoholičar, čak i to da je alkohol prerastao u njegov lični problem, izjavivši: „Na Okinavi uveče nema šta da se radi osim da se pije.“

„Volite li da čitate?“ upitao sam ga.

„Oh, da, naravno.“

„Onda zašto uveče ne čitate umesto što pijete?“

„U barakama je suviše bučno za čitanje.“

„Zašto onda ne odete u biblioteku?“

„Biblioteka se nalazi predaleko.“

„Da li se biblioteka nalazi dalje od bara u koji odlazite?“

„Pa, nisam baš neki naročit čitalac. To me previše ne zanima.“

„Volite li da pecate?“

„Naravno, veoma.“

„Zašto ne biste pecali, umesto što pijete?“

„Zato što radim po ceo dan.“

„Zar ne možete da pecate noću?“

„Ne, na Okinavi se noću ne može pecati.“

„Ali, naravno da može“, odvratio sam, „poznajem ovde nekoliko društava

koja pecaju noću. Želite li da vas povežem sa njima?“
„U stvari, ja baš naročito i ne volim ,da pecam.“

„Ako sam vas dobro razumeo“, želeo sam da pojasnim stvar, „na Okinavi ima i drugih stvari osim pića, ali ono što vi najviše volite da radite je da pijete.“

„Valjda je tako.“

„Ali piće vam stvara neprilike, tako da ste već sada suočeni sa pravim neprilikama?“

„Ovo prokleta ostrvo može svakoga naterati da pije.“

Trudio sam se još neko vreme, ali je narednik bio sasvim nezainteresovan da alkoholizam prihvati kao lični problem koji može rešiti sam ili uz nečiju pomoć, i ja sam sa žaljenjem morao saopštiti njegovom komandantu da nije spreman na saradnju. Nastavio je da pije i bio je izbačen iz vojske usred karijere.

Mlada žena, takođe sa Okinave, lako je porezala ručni zglobov žiletom, i ja sam je prvi put video u ambulanti hitne pomoći. Upitao sam je zašto je to učinila.

„Da bih se ubila, naravno.“

„Zašto želite da se ubijete?“

„Jer-ne mogu više da izdržim život na ovom glupom ostrvu. Morate me vratiti natrag u Sjedinjene Države. Ako ovde budem morala da ostanem, ubiću se.“

„Šta vam to tako pada teško na Okinavi?“ -upitao sam.

Počela je da plače. „Ovde nemam prijatelje, i skoro sam uvek sama.“

„To je stvarno tužno. Kako je moguće da niste stekli prijatelje?“

„Zato što sam primorana da stanujem u stambenoj četvrti Okinave i niko od mojih suseda ne govori engleski.“

„Zašto se onda ne odvezete u američku stambenu četvrt, ili ženski klub, i tamo sa nekim sprijateljite?“

„Zato što se moj muž vozi kolima na posao.“

„Zar ne biste mogli da ga odvezete na posao pošto ste po ceo dan sami i dosađujete se?“

„Ne, zato što taj automobil nema automatski menjač brzina, a ja Umem da vozim samo automobil sa takvim menjačem.“

„Zašto ne naučite da vozite automobil sa ručnim menjačem?“

Neprijateljski me je osmotrila. „Po ovakvim cestama? Mora da ste ludi.“

Neuroze i poremećaji ličnosti

Većina ljudi koja se obraća psihijatru pate od neuroze ili poremećaja ličnosti.

Jednostavnije rečeno, ta dva stanja su poremećaji odgovornosti, i kao takvi, suprotni su od usklađivanja sa svetom i njegovim problemima. Neurotičar će preuzeti na sebe preteranu odgovornost, a osobu sa poremećajem ličnosti premalu. Kada neurotičari dođu u sukob sa svetom, oni automatski zaključuju da je njihova krivica. Kada se to dogodi onima sa poremećajem ličnosti, oni automatski zaključuju da? je svet za to kriv. Ove dve osobe koje sam malopre opisao, patile su od poremećaja ličnosti. Narednik koji je smatrao da je Okinava kriva za njegov alkoholizam, i mlada žena koja nije prihvatila sopstvenu odgovornost zbog izolovanosti u koju je zapala. Jedna druga neurotična žena koja takođe pati od usamljenosti na Okinavi, žalila mi se: „Svaki dan se odvezem u klub oficirskih žena u potrazi za društvom, ali se uvek osećam nelagodno. Čini mi se da me druge žene ne vole. Trebalo bi lakše da sklapam prijateljstva. Trebalo bi više da izlazim. Želela bih da saznam šta je to što me čini tako nepopularnom.“ Ova žena je preuzela na sebe svu odgovornost za svoju usamljenost, osećajući se jednim krivcem. Otkrio sam tokom terapije, da je ona daleko inteligentnija i ambicioznija osoba od ostalih naredničkih žena, pa čak i od svoga muža, i zato se u njihovom društvu osećala nelagodno. Uspela je da uvidi da njena usamljenost, dok joj je predstavljala problem, nije obavezno bila rezultat lične greške ili nedostatka. Na kraju se razvela, završila fakultet podižući decu, postala urednik jednog časopisa, i najзад se udala za uspešnog izdavača.

Čak je i način na koji se izražava neurotičar različit od načina izražavanja osobe sa poremećajem ličnosti. Neurotičar često koristi izraze kao što su „trebalo bi“, „moram“ i „ne bi trebalo“ - koji ukazuju na loše mišljenje o sebi kao osobi koja nikada ne ispunjava očekivanja, i uvek napravi pogrešan izbor. Izražavanje osobe sa poremećajem ličnosti pretežno se oslanja na izraze kao što su: „ne mogu“, „ne bih mogao“, „moram“, i „morao sam“, ukazujući na mišljenje o sebi kao o osobi bez izbora, čije je ponašanje u potpunosti uslovljeno spoljašnjim silama koje su van kontrole. Kao što ste iz ovoga mogli da zaključite, u psihoterapiji je mnogo zahvalnije raditi sa neurotičarima zbog njihove spremnosti da preuzmu odgovornost za svoje teškoće, i time shvataju da imaju problema. Oni sa poremećajima ličnosti su veoma teški za saradnju, koja

je ponekad nemoguća, zato što ne vide sebe kao uzročnike svojih problema. Po njima, pre bi trebalo promeniti svet, čime negiraju potrebu za samoispitivanjem. U životu postoji veliki broj ljudi koji imaju oba ova poremećaja istovremeno, i poznati su pod terminom „neurotičari ličnosti“, što znači da su u nekim oblastima svoga života ophrvani krivicom jer su preuzeli odgovornost koja nije samo njihova, dok su u drugim sferama propustili da preuzmu odgovornost koja im pripada. Srećom, kada se tokom psihoterapije sa takvim osobama uspostavi poverenje, često ih je moguće privoleti da preispitaju i isprave svoj otpor prema preuzimanju odgovornosti kada je ona neophodna.

Mali je broj onih koji uspeju da ne budu neurotični i ne pate od poremećaja karaktera bar u određenoj meri (zbog čega, u suštini, svako može imati koristi od psihoterapije ukoliko je ozbiljno spreman da učestvuje u njoj). Razlog za ovo je to što je jedan od ključnih problema čovečanstva problem shvatanja onoga za šta. jesmo, a za šta nismo krivi u životu. To je problem koji nikada nije u potpunosti rešen, jer tokom čitavog života moramo ponovo i ponovo da ustanovljavamo koje su naše odgovornosti u večito promenljivom toku zbivanja. Da bismo adekvatno izveli bilo koji od ova dva procesa, moramo biti spremni da se neprekidno podvrgavamo samoanalizi. Takva volja i spremnost nisu nam nasledno dati. U izvesnom smislu, sva deca imaju poremećaje ličnosti jer je njihov prirodni poriv da negiraju svoju odgovornost za mnoge sukobe u kojima se nađu. Kada se dete potuče, ono će uvek optuživati drugog kao inicijatora tuče. Na isti način sva su deca sklona neurozi, i instinktivno će na sebe preuzeti odgovornost za ono što im je uskraćeno i za nešto što još uvek ne mogu da shvate. Dete koje nije voljeno, pre će smatrati da nije vredno ljubavi, nego što će u roditeljima uočiti nesposobnost da vole. Pubertetlije koje nisu uspešne u ljubavi ili sportu, smatraće sebe feleričnim ljudskim bićima, umesto prosečnim ili sasvim uspešnim adolescentima. Samo kroz veliko iskustvo i dugo sazrevanje stičemo sposobnost da realno sagledamo svet i naše mesto u njemu, a samim tim i realističan pristup sopstvene odgovornosti u odnosu na njega i na sebe same.

Roditelji mogu mnogo pomoći svojoj deci u procesu sazrevanja. Ima na hiljade prilika u periodu odrastanja kada ih roditelji mogu suočiti sa pogrešnim tendencijama kojima izbegavaju odgovornosti za svoje postupke, ili ih mogu ubediti da za neke situacije nisu lično krivi. Ali, da bi mogli iskoristiti te prilike, roditelji moraju biti spremni da im posvete vreme i da se dekomodiraju izlazeći im u susret. Ovo sve zahteva i podrazumeva mnogo ljubavi i spremnosti da se

preuzme odgovarajuća odgovornost za podsticanje i pomaganje dečijeg odrastanja.

„Osim neosetljivosti i nemarnosti, postoji mnogo načina na koje veliki broj roditelja može ozbiljnije ometati proces sazrevanja. Zbog svoje spremnosti da preuzmu odgovornost, neurotičari mogu da budu odlični roditelji ukoliko su njihove neuroze umerene i nisu preopterećeni. mnogim obavezama koje bi im potpuno oduzele energiju potrebnu za roditeljske obaveze. Ljudi sa poremećajem ličnosti su katastrofalni roditelji, bezazleno nesvesni da često postupaju sa decom sa razornom destruktivnošću. Kaže se da „neurotičari čine sebe nesrećnima, a oni sa poremećajem ličnosti čine sve oko sebe nesrećnima“. Najnesrećnija su deca onih roditelja koji pate od poremećaja ličnosti. Kao i u ostalim sferama života, oni odbijaju da preuzmu odgovornost za svoje roditeljstvo. Imaju tendenciju da decu na hiljade načina zanemare, umesto da im posvete obaveznu pažnju. Kada njihova deca zapadnu u delinkvenciju ili imaju teškoća u školi, ovi roditelji će automatski za sve okriviti školu i ostalu decu da vrše loš uticaj . na njihovu. Ovakav stav, naravno, ignoriše problem. Pošto sami beže od odgovornosti ovi roditelji služe kao uzor svojoj deci za indentifikaciju. Najzad, u naporima da izbegnu odgovornost za sopstvene živote, ovi roditelji su u stanju da odgovornost svale i na svoju decu: „Vi me, iznuđujete“; ili: „Jedini razlog zbog koga sam ostao (ostala) u braku je zbog vas, deco“; ili: „Vaša majka je zbog vas postala nervna olupina“;

„Mogao (mogla) sam da završim fakultet i postanem neko da vas nije trebalo izdržavati.“ U stvari, time oni svojoj deci saopštavaju sledeće: „Vi ste krivi za kvalitet moga braka, moje mentalno zdravlje i neuspeh u životu.“ Pošto nemaju sposobnosti da uvide koliko je ovo neprimereno, deca će često prihvatiti sugerisanu odgovornost i kada to učine, i sami će postati neurotični. Roditelji sa poremećajem ličnosti skoro bez izuzetka stvaraju od svoje dece neurotičare i ljude sa poremećajem ličnosti.

Ljudi sa poremećajem ličnosti nisu samo neuspešni i destruktivni u ulozi roditelja, već to prenose i na svoj brak, prijateljstva i posao, - na sve oblasti života u kojima odbijaju preuzimanje odgovornosti. Ovo je neizbežno jer, kako smo već rekli, nijedan problem se ne može rešiti dok pojedinac ne preuzme na sebe odgovornost za njegovo rešavanje. Kada ovakvi ljudi svaljuju krivicu na nekoga drugog: supružnika, dete, prijatelja, roditelja, poslodavca, ili na nešto drugo - loš uticaj u školi, vladu, rasizam, seksizam, društvo ili sistem - njihovi problemi i - dalje ostaju, i ništa se ne menja. Prebacujući krivicu na druge, oni se možda lično bolje osećaju, ali su istovremeno prestali da rešavaju životne

probleme, da se duhovno razvijaju, i time su postali društveni balast. Svoj bol su preneli na društvo. Rečenica koju su šezdesetih godina pripisivali Eldridžu Kliveru, za sva vremena nam je saopštila: „Ukoliko niste deo rešenja, onda ste sigurno deo problema.“

Beksto od slobode

Kada psihijatar dijagnosticira poremećaj ličnosti, to je zato što je šema izbegavanja odgovornosti relativno naglašena kod pacijenta. S druge strane, svi mi s vremena na vreme težimo da izbegnemo, često na suptilan način, preuzimanje odgovornosti za sopstvene probleme. Zahvalan sam Mak Bedžliju za izlečenje mog sopstvenog poremećaja ličnosti kada mi je bilo trideset godina. On je u to vreme bio direktor psihijatrijske klinike za spoljne pacijente, gde sam bio na praksi. Pacijenti su nam dodeljivani po sistemu rotacije. Verovatno zato što sam bio privrženiji svojim pacijentima od ostalih stažista, počeo sam da radim mnogo više i duže od ostalih. Oni su obično viđali pacijente samo jednom nedeljno, dok sam ja svoje viđao oko tri puta nedeljno. Ostali stažisti su napuštali kliniku oko četiri i trideset svakog popodneva, a ja sam ostajao do osam ili devet uveče i bio sam ogorčen. Pošto sam postajao sve ogorčeniji i iscrpljeniji, shvatio sam da moram nešto preduzeti. Otišao sam doktoru Bedžliju i zamolio ga za pomoć. Upitao sam ga da li bi me mogao isključiti iz rotacije pacijenata na par nedelja da bih završio zaostali posao, ili možda on ima bolje rešenje. Mak me je veoma pažljivo slušao i nije me prekidao. Kada sam završio, nakon kratke pauze, rekao mi je sa razumevanjem: „Pa, vidim da zaista imate problem.“

Bio sam zadovoljan što sam naišao na razumevanje. „Hvala vam“, rekao sam. „Šta mislite da bi trebalo učiniti?“

Na ovo je Mak odgovorio: „Vidite, Skot, rekao sam vam da imate problem.“

Ovo teško da je bio odgovor koji sam očekivao. „Da“, rekao sam, pomalo uznemiren, „znam da imam problem. Zato sam i došao kod vas. Šta mislite da bi trebalo da učinim?“

Mak mi je odgovorio: „Očigledno me niste pažljivo slušali. Ja sam vas slušao i slažem se sa vama. Vi zaista imate problem.“

„Prokletstvo“, rekao sam, „znam da imam problem. Znao sam to i kada sam dolazio. Pitanje je šta treba da učinim?“

„Skot“, odgovorio je Mak, „želim da me saslušate. Slušajte pažljivo i ja ću vam ponoviti, Slažem se sa vama. Vi zaista imate problem. Bolje rečeno, imate problem sa vremenom. Svojim vremenom..Ne mojim. To nije moj problem. To je vaš problem sa vašim vremenom. Vi, Skote Pek, imate problem sa svojim vremenom. To je sve što ću vam reći.“

Okrenuo sam se i besno izašao iz Makove kancelarije. I dalje sam bio besan. Mrzeo sam Maka Bedžlija, mrzeo sam ga čitava tri meseca. Smatrao sam da on ima ozbiljan poremećaj ličnosti. Zašto je on inače bio tako grub? Ja sam ga ponizno zamolio za malu pomoć, mali savet, a taj tip nije želeo čak ni da preuzme odgovornost da mi pomogne, čak ni da uradi svoj posao kao upravnik klinike. Ako on kao upravnik klinike, nije mogao da se izbori sa takvim problemima šta, mu je. onda posao?

Ipak, posle tri meseca, nekako sam uvideo da je Mak bio u pravu i da sam ja, a ne on, taj koji pati od poremećaja ličnosti. Moje vreme je zaista moja odgovornost. Možda mi je teško da gledam kako moje kolege završavaju posao dva-tri sata pre mene i možda mi je teško da slušam ženine pritužbe kako malo vremena provodim sa porodicom, ali moje neprijatnosti su posledica slobodnog izbora. Ako sam želeo da ih izbegnem, mogao sam raditi manje, ili drugačije rasporediti svoje vreme. Moj naporni rad nije bio teret koji mi je nametnula okrutna sudbina ili bezdušni upravnik klinike, već sopstveni izbor i lista prioriteta. Međutim, odlučio sam da ipak ne menjam stil života. Sa promenom stava nestalo je moje ogorčenosti na kolege. Više nije imalo nikakvog smisla ljutiti se na njih što sam izabrao takav način života, različit od njihovog, kad sam već imao slobodu da izaberem život sličan njihovom. Biti ogorčen na njih značilo je biti ogorčen na svoj izbor da se razlikujem od njih, a ja sam se radovao tom izboru.

Teškoća u prihvatanju odgovornosti za svoje ponašanje leži u potrebi da se izbegne bol kao posledica takvog ponašanja. Zahtevajući od Maka Bedžlija da preuzme odgovornost za raspored mog vremena, pokušao sam da izbegnem neprijatnost dugočasovnog rada, mada je to bila posledica mog izbora da se posvetim svojim pacijentima i specijalizaciji. Pri tom sam nerazumno želeo da povećam Makov autoritet u odnosu na sebe. Nudio sam mu svoju moć i slobodu. U stvari sam govorio: „Preuzmi odgovornost za mene. Budi šef!“ Uvek kada težimo da izbegnemo odgovornost za sopstvene postupke, težimo i da tu odgovornost prebacimo na nekog drugog ili na neku organizaciju. To ujedno znači da ustupamo i svoju moć „sudbini“ ili „društvu“, ili vladi, ili korporaciji, ili šefu. Erih From je upravo zbog toga svoju studiju o nacizmu i autoritarnosti nazvao „Bekstvo od slobode.“ U pokušaju da izbegnu odgovornost, milioni ljudi svakodnevno pokušavaju da pobjegnu od slobode.

Imam neobično inteligentnog, ali mrzovoljnog poznanika koji veoma elokventno i neprekidno govori o opsesivnim silama u našem društvu: rasizmu, seksizmu, vojnom industrijskom uređenju, i policajcima koji njega i njegove

prijatelje stalno zaustavljaju zbog duge kose. Uvek sam iznova pokušavao da mu objasnim da nije više dete. Dok smo deca roditelji imaju moć nad nama. Oni su, u stvari, uglavnom odgovorni za našu dobrobit, a mi smo, uglavnom, prepušteni njihovoj milosti i nemilosti. Kada su roditelji opsesivni, deca su nemoćna, jer im je izbor ograničen. Za razliku od toga, kada odrastemo, naš je izbor skoro neograničen. To ne znači da nije bolan. Često naš izbor pada na manje od dva zla, mada je još uvek u našoj moći da napravimo pravi izbor. Slažem se sa svojim poznanikom da u svetu deluju sile pritiska. Mi smo, međutim, slobodni da izaberemo svaki korak puta i način na koji ćemo odgovoriti na te sile. Njegov je bio izbor da živi u delu zemlje gde policija ne voli „dugokose tipove“, a da ipak nosi. dugu kosu. Mogao je da se preseli u grad, ošiša kosu, ili se kandiduje za mesto komesara policije. Ipak, uprkos svojoj pameti, on jednostavno nije razmišljao o slobodama. On je izabrao da kuka nad nedostatkom političke moći, Umesto da prihvati i primeni svoju ogromnu ličnu moć. On govori o svojoj ljubavi prema slobodi i silama pritiska koje ga ugrožavaju, ali uvek kada govori kako je žrtva tih sila, on se u suštini odriče svoje slobode. Nadam se da će jednoga dana prestati da se žali na život samo zbog toga što je izbor bolan.

U predgovoru svoje knjige „Učeći psihoterapiju“, doktorka Hilde Bruh konstatuje da se, u suštini, svi pacijenti obraćaju psihijatru sa jednim zajedničkim problemom: osećanjem bespomoćnosti, strahom, i unutrašnjim osećanjem da ne mogu izaći na kraj sa stvarima niti ih promeniti. Jedan od korena ovog osećanja nemoći kod većine pacijenata predstavlja želju da se u potpunosti izbegne bol koji donosi sloboda i neuspeh, delimičan i totalan, u prihvatanju odgovornosti za svoje probleme i svoje živote. Oni su se odrekli svojih moći. Ukoliko žele da se izleče, moraće pre ili kasnije naučiti da je celokupnost života odrasle osobe niz ličnih izbora i odluka. Ako uspeju ovo u potpunosti da prihvate, postaće slobodni ljudi. Ukoliko ne budu uspeli, zauvek će se osećati kao žrtve.

Posvećenost stvarnosti

Treće oružje discipline u tehnici ophođenja" sa bolom (koji proizilazi iz rešavanja problema) sa kojim celoga života moramo računati ako želimo biti zdravi, i ako želimo da nam se duh razvija, jeste posvećenost istini. Naizgled bi ovo trebalo biti očigledno, jer je istina stvarnost. Ono što je lažno, ujedno je i nerealno. Što jasnije uočavamo realnost sveta, bolje smo osposobljeni da se odnosimo prema njemu. Što nejasnije sagledavamo svet - što nam je svest zatrpanija lažima, pogrešnim -procenama, iluzijama - to ćemo biti manje sposobni da odredimo ispravne pravce delovanja i donosimo mudre odluke. Naša predstava o stvarnosti je kao mapa koja nam pomaže u savladavanju terena života. Ako je mapa istinita i tačna, uglavnom ćemo znati gde se nalazimo, i ako smo već odlučili kuda idemo, uglavnom ćemo znati kako tamo da stignemo. Ako je mapa pogrešna i netačna, najverovatnije ćemo se izgubiti.

Mada je ovo očigledno, mnogi ljudi u većoj ili manjoj meri ovo ignorišu, zato što je naš put do stvarnosti veoma težak. Pre svega ne rađamo se sa mapama, moramo sami da ih pravimo, a to iziskuje veliki trud. Što više truda budemo uložili da shvatimo i sagledamo stvarnost, utoliko će i naše mape biti veće i preciznije. Veliki broj ljudi ne želi da učini ovaj napor. Neki prestaju već pri kraju puberteta, i njihove su mape male i samo skicirane, a njihov pogled na svet uskogrud i pogrešan. Krajem srednjih godina, veliki broj ljudi će definitivno odustati od truda. Oni su uvereni da su mape kompletirane i da im je Weltanschauung ispravan (čak sacrosanct) i više ih ne zanimaju informacije. Čini se da su zamoreni. Samo relativno mali broj srećnika nastavlja do smrti da istražuje misteriju stvarnosti, uvećavajući, poboljšavajući i redefinišući svoje razumevanje sveta i istine.

Najveći problem u izradi mapa nije u tome da počinjemo ni iz čega, već u tome što mape, zbog preciznosti, moramo stalno iznova preispitivati. Svet se neprekidno menja. Lednici dolaze i odlaze, kulture se pojavljuju i nestaju. Tehnologije, ima ili previše ili premalo, a što je još dramatičnije, svet je u konstantnom i brzom menjanju. Dok smo deca, mi smo zavisni i nemoćni. Kao odrasli ljudi možemo biti moćni. U bolesti ili nesigurnoj starosti možemo ponovo postati nemoćni i zavisni. Kada imamo decu koju odgajamo svet nam izgleda drugačije nego onda kada ih nemamo. Dok su deca mala, svet izgleda drugačiji nego kad odrastu. Kada smo siromašni, svet nam izgleda drugačije nego kada smo bogati. Svakodnevno nas bombarduju nove informacije o prirodi

realnosti. Moramo neprekidno menjati svoje mape, da bi u njih uneli nove podatke, a ponekad, kada se nakupi dovoljno svežih informacija, moramo učiniti velike ispravke. Proces ispravki, naročito onih od velikog značaja, ponekad je neizdrživo bolan. Upravo u tome leži uzrok mnogih boljki čovečanstva.

Šta se događa kada se neko dugo i teško bori da razvije aktivan pogled na svet, prividimo korisnu, upotrebljivu mapu, a zatim biva suočen sa ovim informacijama koje sugerišu da je taj pogled bio pogrešan i da mapu treba velikim delom ponovo ucrtati. Bolni napor koji se zahteva deluje zastrašujuće i skoro poražavajuće. U procesu saznanja često i nesvesno predviđamo neke od novih informacija. Ignorisanje često nije samopasivno.. Dešava se da te informacije proglasimo lažnim, opasnim i jeretičkim, đavoljom rabotom. Možda ćemo se i boriti protiv njih i pokušati da manipulišemo informacijama da bismo "ih prilagodili svom pogledu na svet. Pre nego što uništi mapu, čovek će pokušati da uništi novu realnost. Tužno je što će takva osoba utrošiti više vremena u odbrani zastarelog pogleda na svet, nego što bi bilo potrebno da ga ispravi.

Prenos: zastarela mapa

Ovaj proces aktivnog održavanja zastarelog pogleda na stvarnost osnova je mnogih mentalnih oboljenja. Psihijatri to nazivaju prenosom. Verovatno postoji onoliko varijacija te definicije koliko postoji psihijatrija. Moja definicija je: prenos je niz načina uočavanja i reagovanja na svet koje stičemo u detinjstvu a koji su tom dobu primereni, (čak Veoma neophodni), ali koji se krajnje neprimereno prenose i primenjuju na svet odraslih.

Iako su načini na koje se prenos manifestuje uvek prodorni, nasilni i destruktivni ponekad su i suptilni.

Ipak, najočigledniji primeni jesu suptilni. Jedan takav primer bio je i pacijent kod koga terapija nije uspela upravo zbog prenosa. To je bio briljantan, mada neuspešan, kompjuterski tehničar tridesetih godina koji mi se obratio za pomoć pošto ga je napustila žena i povelala sa sobom oba deteta. Nije bio naročito pogođen njenim odlaskom, ali ga je odlazak dece porazio jer im je bio duboko privržen. U nadi da će mu deca biti vraćena, rešio je da se podvrgne psihoterapiji, pošto je to bio uslov koji mu je žena postavila. Ona se

prvenstveno žalila na njegovu upornu i nerazumni ljubomoru, mada je prema njoj uvek bio na distanci, hladan, uzdržan, nekomunikativan i bezosećajan. Smetalo joj je to što je uporno menjao radna mesta. Život mu je od puberteta bio izrazito nestabilan. U pubertetu je dolazio u manje sukobe sa policijom i tri puta je zatvaran zbog pijanstva, izazivanja tuče, besposličjenja i ometanja policajca pri vršenju dužnosti. Napustio je studije elektrotehnike jer, kako je rekao, „Profesori su mu bili gomila hipokrita, koja se malo razlikovala od policije“. Zbog njegove neobične darovitosti i kreativnosti na polju kompjuterske tehnologije, bio je veoma tražen u industriji. I pored svega, on nikada nije uspeo da napreduje ili zadrži posao duže od godinu i po dana, često otpuštan, a još češće sam dajući otkaze posle žučnih rasprava sa poslodavcima koje je okarakterisao kao „lažove i prevarante zainteresovane samo za sopstvene stražnjice“.

Najčešća izreka mu je bila: „Ne možeš nikome verovati“. Svoje detinjstvo je opisao kao „normalno“ a roditelje kao „prosečne“. U kratkom intervalu koje je proveo sa mnom, uzgredno je i neemotivno ispričao mnoge trenutke iz detinjstva u kojima mu je bila uskraćena roditeljska podrška. Obećali su mu bicikl za rođendan, ali su zaboravili na to i poklonili su mu nešto drugo. Jednom su čak zaboravili na njegov rođendan, ali to on nije video kao nešto strašno jer su bili veoma zauzeti. Obećavali su mu razne stvari za vikend, ali su kasnije

zaboravljali zbog „prezauzetost“. Nebrojeno puta su zaboravili da dođu po njega, po završetku neke priredbe ili slavlja jer su bili „preokupirani važnijim stvarima“.

Ono što se dogodilo ovom čoveku, počelo je u detinjstvu nizom razočaranja usled nedostatka roditeljske ljubavi. Postepeno ili iznenada, usred odrastanja, došao je do mučnog saznanja, da ne može imati poverenja u roditelje. Kada je to shvatio osećao se mnogo bolje, i život mu je postao prijatniji. Više nije ništa očekivao od roditelja, niti se radovao njihovim obećanjima. Kada je prestao da im veruje, njegova su se razočaranja dramatično smanjila.

Ovakvo prilagođavanje je osnova za buduće probleme. Detetu roditelji znače sve: oni predstavljaju čitav svet. Dete nema uvid u to da su drugi roditelji različiti i često bolji. Ono pretpostavlja da sve na svetu funkcioniše na način na koji to njegovi roditelji obavljaju. Ovakvo gledište rezultiraće time što će dete zaključiti da „može verovati svojim roditeljima“, a da „ne može verovati ljudima.“

Nepoverenje u ljude postaće sadržaj mape sa kojom on kreće u adolescenciju i zrelo doba. Sa ovakvom mapom, naoružan odbojnošću zbog mnogih razočaranja, neumitno je došao u sukob sa autoritetima: policijom, profesorima, poslodavcima. Ovi konflikti su ga samo učvrstili u uverenju da ljudima koji su trebali da mu pruže nešto u životu, ne treba verovati. Imao je bezbroj prilika da prepravi svoju mapu, ali se uvek o njih oglašio. Jedini način na koji bi mogao saznati da u svetu odraslih ima ljudi vrednih poverenja bilo bi da im poveruje, a to bi -već zahtevalo značajno odstupanje od mape. S druge strane, odstupanje od mape podrazumevalo bi preispitivanje njegovog stava prema roditeljima - i saznanja da ga nisu voleli, da nije imao normalno detinjstvo, i da nezainteresovanost roditelja za njegove probleme i nije uobičajena pojava. Takvo saznanje je bilo izuzetno bolno.

Konačno, pošto je njegovo nepoverenje u ljude bilo realno prilagođavanje stvarnosti njegovog detinjstva, to je bilo prilagođavanje u smislu umanjenja bola i patnje. Pošto je neobično teško odreći se funkcionalne prilagođenosti, on je jednostavno nastavio putem nepoverenja, nesvesno stvarajući situacije koje su ga udaljavale od ljudi, nedozvoljavajući mu da uživa u ljubavi, toplini, intimnosti i osećajnosti. Nije sebi dozvoljavao ni bliskost sa ženom jer se ni njoj nije moglo verovati. Jedina stvorenja sa kojima je uspeo da uspostavi bliski kontakt, bili su njegovo dvoje dece. Samo je nad njima imao kontrolu, jedino oni nisu imali autoritete nad njim, jedino su ona na celom svetu bila vredna poverenja.

Kada su u pitanju problemi prenosa, što je obično slučaj, psihoterapija postaje, pored ostalog, i proces revidiranja mapa. Pacijenti polaze na terapiju zato što njihove mape očigledno ne funkcionišu, ali oni se grčevito drže i suprotstavljaju čitavom procesu! Što je veća potreba da se održi mapa i jača borba da ne ostanu bez njih terapija je manje uspešna, čak nemoguća, kao u slučaju pomenutog tehničara. U početku je tražio da dolazi na terapiju subotom. Posle tri seanse, prestao je da prisustvuje jer se zaposlio na održavanju travnjaka subotom i nedeljom. Predložio sam mu da dolazi četvrtkom. Došao je dva puta, a zatim odustao jer je u fabrici radio prekovremeno. Promenio sam svoj raspored da bih mogao da ga vidam ponedeljkom kada nije radio.

prekovremeno. Ponovo se pojavio dva puta, i nestao jer je i ponedeljkom počeo prekovremeno da radi. Suočio sam ga sa nemogućnošću terapije pod ovim okolnostima. Rekao je da niko od njega nije zahtevao da prekovremeno radi, ali da mu je novac neophodan i da mu je u ovom trenutku rad važniji od terapije.

Naglasio je da će ovde dolaziti samo onim ponedeljkom kada ne radi

prekovremeno, i da će mi se uvek prethodno javiti telefonom da bi me obavestio da li će doći. Rekao sam da su mi ti uslovi neprihvatljivi i da ne mogu otkazivati ponedeljkom sve obaveze samo zbog mogućnosti da se on eventualno pojavi. Smatrao je da sam bez razloga krut i nezainteresovan za njegove potrebe, da brinem samo za svoje vreme, a ne za njegovo, zato ne mogu biti dostojan njegovog poverenja. Tako se okončao naš pokušaj saradnje, a on me je zabeležio na staroj mapi.

Problem prenosa nije zastupljen samo između psihoterapeut i njihovih pacijenata, već i između roditelja i dece, muževa i žena, zaposlenih i poslodavaca, prijatelja, grupa, pa čak i nacija. Zanimljivo je, na primer, razmisliti o ulozi prenosa u međunarodnim odnosima, jer su i vođe mnogih nacija samo ljudska bića formirana na iskustvima iz detinjstva. Kako je mapu sledio Hitler i odakle je ona potekla? Kakve su mape opredelile američke vođe u otpočinjanju i vođenju rata u Vijetnamu. Očigledno je da su se njihove mape razlikovale od mapa generacija koje su došle posle njih. Na koji način je nacionalno iskustvo iz godine Velike depresije uticao na njihove mape, a iskustvo pedesetih i šezdesetih godina na mape mlađe generacije?

Ako je iskustvo tridesetih i četrdesetih godina doprinelo ponašanju američkih vođa u potpirivanju rata u Vijetnamu, koliko je to iskustvo bilo primereno stvarnosti šezdesetih i sedamdesetih godina?

Istina i realnost se izbegavaju ukoliko su bolne. Mi možemo prepraviti svoje mape samo ako imamo toliko discipline da prevaziđemo taj bol. Da bismo

stekli takvu disciplinu moramo biti u potpunosti posvećeni istini. To znači da istinu najdoslednije determinisanu, moramo uvek smatrati Važnijom i vitalnijom za svoje dobro, od sopstvenog komoditeta. I obrnuto, ličnu dekomodiranost moramo smatrati relativno nevažnom, pa joj se čak i radovati jer je ona u službi naše potrage za istinom. Mentalno zdravlje je razvojni proces, posvećenost istini po svaku cenu.

Otvorenost ka izazovu

Šta znači život potpune posvećenosti. To znači, pre svega, neprekidno, nepopustljivo samoispitivanje. Mi svet poznajemo samo kroz svoj odnos prema njemu. Zbog toga, da bismo upoznali svet mi ne samo da treba da ga ispitujemo, već da istovremeno ispitujemo onoga ko ispituje. Psihijatri ovo uče kao deo profesionalnog obrazovanja i znaju da je nemoguće razumeti sukobe i prenose svojih pacijenata, bez prethodnog razumevanja sopstvenih. Njima se zato preporučuje podvrgavanje psihoterapiji ili psihoanalizi kao sastavnom delu obrazovanja i razvoja. Na žalost, mali broj psihijatara prihvata ovaj savet. Većina pomno proučava svet, ali ne i sebe. Oni mogu biti kompetentni po vladajućim standardima ali nikada nisu mudri. Život mudrosti mora biti život kontemplacije kombinovan sa akcijom. U prošlosti američke kulture,

kontemplacija nije visoko vrednovana. Pedesetih godina ljudi su Adlaji Stivenzona nazvali „jajoglavi“ i nisu verovali da može postati dobar predsednik upravo zato što je bio čovek odan kontemplaciji, sklon dubokom razmišljanju i sumnjama. Čuo sam rođenim ušima kako roditelji svojoj adolescentnoj deci najozbiljnije govore: „Ti previše razmišljaš.“ Kakav je ovo apsurd, kada znamo da nas sposobnost razmišljanja i samoispitivanja najviše čini čovečnim. Srećom, izgleda da se ovakvi stavovi menjaju i da počinjemo da shvatamo kako izvori opasnosti po svet leže pre u nama nego van nas, i da su procesi neprekidnog samoanaliziranja i kontemplacije suštinski za konačan opstanak. Ja ovde podrazumevam male grupe ljudi koje menjaju svoj stav. Istraživanje spoljašnjeg sveta nije nikada toliko bolno kao sopstveno istraživanje unutrašnjosti i većina želi da izbegne bol koji donosi život posvećen istinskom samoistraživanju. Ipak, kada je neko posvećen istini, ovaj bol postaje sve više nevažan, (uz to i manje bolan) što čovek dalje napreduje stazom samoispitivanja.

Život potpune posvećenosti istini podrazumeva i spremnost na lične izazove. Jedini način da saznamo sa sigurnošću da li je maša mapa

verodostojna, jeste da je izložimo kritici i izazovu ostalih maponoša. Živimo u zatvorenom sistemu - „pod staklenim zvonom“, ako citiramo Silviju Plat, i sve skloniji zabludi, udišemo svoj sopstveni zagađeni vazduh. Zbog bola koji je sastavni deo procesa ispravljanja naša stvamosti, najrađe bismo izbegli ili zaobišli sve izazove u odnosu na njihovu osnovanost. Svojoj deci govorimo: „Ne odgovaraj mi, ja sam ti roditelj.“ Bračnom drugu prenosimo ovakvu poruku: „Hajde da pustimo jedno drugo daivimo. Ako me budeš kritikovao, živ-ot ću ti zagorčati i zažalićeš zbog toga.“ Svojim porodicama i svetu stariji

upućuju poruku: „Star sam i slab. Ako mi se suprotstavite, mogu umreti ili ćete snositi krivicu zato što ste mi zagorćali poslednje dane na ovom svetu.“ Svojim potčinjetnima stavljamo do znanja: „Ako budete tako drski, da mi se suprotstavite, onda to uradite veoma obazrivo, inače ćete se veoma brzo naći u potrazi za novim poslom.“

Sklonost ka izbegavanju izazova toliko je opšte prisutna u ljudskim bićima da se može smatrati osobinom ljudske prirode. Time što smo je nazvali prirodnom ne znači da ona istovremeno predstavlja esencijalno, blagotvorno ili nepromenljivo ponašanje. Prirodno je vršiti nuždu u gaće i nikada ne prati zube. Uprkos tome mi sebe učimo da činimo ono što je neprirodno, dok nam to ne postane deo prirode. Čak se i samodisciplina može definisati kao učenje neprirodnosti. Još jedna osobina ljudske prirode - možda ona koja nas čini najljudskijim - jeste naša sposobnost da primamo i prevaziđemo ono što je neprirodno i time preobrazimo sopstvenu prirodu.

Nijedan čin nije prirodni, a samim tim i ljudski od podvrgavanja psihoterapiji. Ovim činom mi se namerno otvaramo najdubljem izazovu drugog ljudskog bića pa mu čak i plaćamo za pronicljivost i brigu.

Ne samo pojedinci, već i čitava organizacija poznati su po tome što se štite od izazova. Jednom sam od Šefa vojnog osoblja dobio nalog da priprelim analizu psiholoških uzroka strahota u Mai Laju i njihovo kasnije zataškavanje, u želji da se takvom ponašanju u budućnosti stane na put. Moje preporuke nije prihvatio glavni vojni štab uz obrazloženje da se ovo istraživanje ne može zadržati u tajnosti. „Postojanje takvog istraživanja može nas izložiti daljem izazovu. Ni predsedniku ni vojsci nisu u ovom trenutku potrebni dalji izazovi.“ - rečeno mi je.

Otvorenost ka izazovu jedna je od stvari koju simbolizuje ležanje na kauču psihoanalitičara. Podvrgavanje psihoterapiji predstavlja čin velike hrabrosti. Najveći razlog, zbog koga ljudi izbegavaju psihoterapiju, nije nedostatak novca već nedostatak hrabrosti. Ovo se odnosi i na veliki broj psihijatarata koji ne uspevaju da sagledaju nužnost podvrgavanja sopstvenoj terapiji uprkos tome što za to imaju više razloga od ostalih.

Hrabrost koju poseduje većina pacijenata koja se dobrovoljno podvrgava psihoanalizi, čak i na početku terapije i uprkos stereotipnom mišljenju, otkriva da su u suštini ti ljudi mnogo snažniji i zdraviji od proseka.

Dok je psihoterapija krajnji oblik otvorenosti ka izazovu i naša običnija svakodnevna međusobna opštenja pružaju nam slične mogućnosti rizika koji nosi otvorenost: kod automata za vodu, na sastancima, na terenu za golf, za

večerom, u krevetu kada se svetla pogaše, sa kolegama, poslodavcima, zaposlenim, supružnicima, prijateljima, ljubavnicima, roditeljima, i decom. Jedna uredno očešljana žena, koja je dolazila duže vremena kod mene na terapiju, uvek bi se očešljala kada bi na kraju seanse ustala sa kauča.

Prokomentarisao sam

Toliko o analizi razloga zataškavanja jednog incidenta, ; koja je i sama zataškana. Ovakvo ponašanje nije ograničeno samo na vojsku ili Belu kuću. Naprotiv, odnosi se na Kongres, druge državne agepcije, korporacije, pa čak i na univerzitete i dobrovoljne ustanove - ukratko na sve Ljudske organizacije. Isto onoliko koliko je potrebno pojedincu da prihvati izazove ukoliko želi da razvija mudrost i delotvornost, toliko je potrebno i organizacijama da bi se razvile u vredne i progresivne institucije. Ovu činjenicu, sve više prihvataju ljudi kao što je Džon Gardner iz Zajedničkog cilja, kome je jasno da jedan od najuzbudljivijih i najznačajnijih zadataka koji se u sledećih nekoliko dekada nalazi pred našim društvom, jeste da se u birokratsku strukturu naše

organizacije ugrade prijemčivost i otvorenost na izazove koji bi zamenili za sada tipični institucionalni otpor.vo njeno ponašanje. „Pre nekoliko nedelja moj muž je primetio da mi je kosa pozadi spleljena uz potiljak, kada sam se vratila sa jedne seanse“, objasnila je porumenevši. „Nisam mu rekla zašto. Plašim se da će me zadirkivati ako mu kažem da ovde ležim na kauču.“ Sada smo imali nov problem za rešavanje. Najveća je vrednost psihoterapije u prenošenju discipline koja spada u „pedesetominutni sat“, na svakodnevne odnose i delatnosti pacijenta. Ozdravljenje duha.se neće postići sve dok otvorenost ka izazovu ne postane način života. Ova žena neće ozdraviti sve dok sa mužem ne postigne otvorenost koju je postigla sa mnom.

Od svih ljudi koji se obrate psihijatru ili psihoterapeutu malo je onih koji svesno traže izazove ili obrazovanje u disciplini. Većina jedino tražii

„olakšanje“. Kada shvate da su izazvani, ne samo jodržani, mnogi će pobeći ili doći u iskušenje da pobegnu. Učeći ih da jedino pravo olakšanje dolazi kroz izazov i disciplinu delikatan je, dug i često neuspešan poduhvat. Zato govorimo o potrebi da se paaijanti „zavedu“ psihoterapijom. Takođe možemo reći za neke pacijente koje vidamo više od godinu dana da se oni još uvek nisu stvamo prepustili terapiji.

Za postizanje otvorenosti ka psihoterapiji naročito se preporučuje (ili zahteva u zavisnosti od toga kako na to gledate) tehnika „slobodne asocijacije“. Kada se primenjuje ova tehnika, pacijentu se kaže: „Recite sve što vam padne na pamet bez obzira koliko to zvučalo nevažno, bolno, ili neprijatno. Ako vam

padne na pamet više stvari, istovremeno, onda treba da govorite o onoj koja vam teže pada. Ovo je lakše reći nego učiniti, ali oni koji savesno na tome rade obično brzo napreduju. Neki imaju toliki otpor prema izazovu da se samo pretvaraju da sarađuju. Prividno rado pričaju o nekim stvarima, ali obavezno izostave ključne detalje. Neka žena će satima pričati o neprijatnim iskustvima iz detinjstva, ali će prećutati da ju je muž tog jutra suočio sa činjenicom da je sa bankovnog računa skinula hiljadu dolara više nego što je dozvoljeno. Takvi pacijenti se trude da psihoterapijsku seansu pretvore u konferenciju za štampu. U najboljem slučaju će traćiti vreme u pokušajima da izbegnu izazov, ili će pribеći suptilnim lažima.

Da bi se pojedinci i organizacije zaista otvorili prema izazovu, neophodno je da njihove mape realnosti budu izložene inspekciji javnosti. Potrebno je nešto više od konferencije za štampu. Stoga je praksa potpune iskrenosti još jedan Uslov za život potpune posvećenosti istini. To podrazumeva neprekidan i beskrajan proces samoprovere da bi se osiguralo da naše komunikacije - ne samo reči koje izgovaramo, već i način na koji ih izgovaramo - bez odstupanja, odražavaju najpribližnije što je ljudski moguće, istinu ili lealnost kakvu poznajemo.

Ovakva iskrenost ne dolazi bezbolno. Ljudi lažu da bi izbegli bol koji donosi izazov i njegove posledice. Laž predsednika Niksona o Votergejtu nije bila ništa sofisticiranija od laži četvorogodišnjaka koji uverava majku kako je lampa sama pala sa stola i razbila se. Sve „dok je priroda izazova legitimna (a obično jeste) laž je pokušaj da se izbegne legitimna patnja i može uzrokovati mentalnu bolest.

Koncept izbegavanja stvara problem „prečice“. Uvek kada pokušavamo da izbegnefno neku prepreku, tražimo brži i lakši put prema cilju: prečicu. Zato što sam uveren da razvoj ljudskog duha predstavlja krajnji cilj ljudskog postojanja, posvećen sam ideji o progresu. Ispravno je i primereno da ljudska bića rastu, razvijaju se i napreduju što je brže moguće, prema tome, dobro je i ispravno pribegavati svakoj pravoj prečici ako je ona napredak u ličnom razvoju. Ključna reč u prethodnoj rečenici je ipak „prava“. Ljudi imaju tendenciju da ignorišu prave prečice, i uporno traže pogrešne. Na primer, ispravno je proučiti sinopsis knjige umesto pročitati ceo original kada se pripremamo za ispit. Ukoliko je sinopsis dobar i materija savladana, osnovno znanje je moguće steći za kraće vreme, uz manje truda. Prevara ne može nikada predstavljati pravu prečicu. Ona verovatno može uštedeti mnogo više vremena, i ukoliko je uspešna, može prevarantu izdejstvovati prolaznu ocenu na ispitu, ali će izostati osnovno

znanje. Tada je ocena lažna, i pogrešno interpretirana. Ako ona postane osnova u životu, onda život postaje laž i pogrešna interpretacija posvećena šticeanju i pothranjivanju laži.

Prava psihoterapija takođe može biti pogrešna prečica. To je najčešće slučaj kada roditelji traže psihoterapiju za svoju deou. Oni žele da ini.se deca na neki način promene; da prestanu da se drogiraju, dobijaju histerične napade, loše ocene i tako dalje. Neki roditelji su iscrpeli svoje mogućnosti u pokušajima da deci pomognu, i zato se psihoterapeutu obraćaju sa istinskom voljom da se pozabave problemom. Drugi, podjednako često dolaze sa jasnim saznanjem o uzroku problema kod deteta, u nadi da će psihijatar moći da učini neki magični potez i izmeni dete, a da pritom ne ukloni osnovni uzrok problema. Na primer, neki će roditelji otvoreno reći: „Mi znamo da imamo problema u braku i da je to u vezi sa problemom našeg sina. Ipak, ne želimo da se govori o našem braku niti da se podvrgnemo terapiji. Radite sa našim sinom, i ako je to moguće, pomognite mu da bude srećniji.“

Drugi su manje iskreni. Oni su spremniji da izjave da će učiniti sve što je do njih, ali kada im se objasni da detetovi simptomi predstavljaju ispoljavanje otpora prema njihovom stilu života, obično kažu: „Apsurdno je očekivati da se postavimo naglavačke zbog njega“, i odlaze u potragu za novim psihijatrom koji će im možda ponuditi bezbolniju prečicu. Kasnije će, verovatno, reći prijateljima, i ponavljati u sebi „Sve smo učinili za svoje dete: čak smo posetili četiri različita psihijatra, ali ništa nije pomoglo.“

Mi ne lažemo samo druge već obmanjujemo i sebe. Izazovi našoj prilagođenosti (mapama), sa stanovišta sopstvene savesti i realnog opažanja, mogu biti podjednako ispravni i bolni kao i izazovi koji potiču od javnosti. Od bezbrojnih laži kojima ljudi sami sebe obmanjuju, dve su najuobičajenije, najmoćnije i najdestruktivnije: „Mi zaista volimo svoju deou,“ i „naši nas roditelji zaista vole“. Verovatno je da su nas roditelji voleli i da mi volimo svoju decu, ali kada nije tako, ljudi se ne trude da to prihvate. Za psihoterapiju često kažem da je to „igra istine“ ili „igra iskrenosti“ jer joj je svrha, između ostalog, i to da pomogne pacijentima da se suoče sa lažima. Jedan od korena mentalnih bolesti najčešće predstavlja sistem sastavljen od laži koje su nam rečene, i laži koje smo sami sebi rekli. Koreni se mogu otkriti i uništiti samo u atmosferi savršene iskrenosti. Da bi terapeuti stvorili ovakvu atmosferu, neophodno je u njihove odnose sa pacijentima uneti apsolutnu otvorenost i istinitost. Kako možemo od pacijenta očekivati da podnese bolno suočavanje sa stvarnošću,

ukoliko ga ne podelimo sa njim? Možemo biti predvodnici samo ako idemo prvi.

Tajenje istine

Laži se mogu podeliti na dve vrste: Bele laži i cme laži.

Cma laž je izjava za koju znamo da je neistinita. Bela laž je izjava koja nije sama po sebi neistinita, ali izostavlja značajan deo istine. Činjenica da je laž bela ne čini je ništa manje neistinitom, niti opravdanim. Bele laži mogu biti u podjednakoj meri destruktivne kao i cme. Vlada koja pomoću cenzure taji pred javnošću neku vitalnu informaciju, nije ni za nijansu više demokratska od one vlade koja govori neistinu. Pacijentkinja koja je prećutala da je za 1000 dolara prekoračila dozvoljenu sumu na računu, kočila je time svoj razvoj kroz terapiju isto kao da je pribegavala lažima. Upravo zato što deluje manje nepošteno, prećutkivanje bitne informacije je najuobičajeniji oblik laganja, a štetniji je utoliko što ga je teže otkriti i raskrinkati.

Bela laž je društveno prihvatljiva u mnogim našim međusobnim odnosima, jer „ne želimo da povredimo tuđa osećanja.“ Uprkos tome, žalimo što su nam društveni odnosi većinom površni. Roditeljima se činjenica da decu kljukaju papicom od belih laži ne samo čini prihvatljiva, već i blagotvorna i nežna. Čak i muževima i ženama koji su bili dovoljno hrabri da se jedni pred drugima otvore, teško pada otvorenost sa decom. Oni im neće otkriti da puše marihuanu ili da su se prethodne noći svađali, da osećaju otpor prema manipulacijama babe i dede, da im je lekar rekao da pated psihosomatskih poremećaja ili da su uleteli u rizičan finansijski poduhvat, pa čak ni koliko novca imaju na bankovnom računu. Obično se ovakvo tajenje istine opravdava ljubavlju ili željom da se deca zaštite od nepotrebnih briga, i zbog toga se često događa da je takva „zaštita“ neuspešna. Deca ionako znaju da mama i tata puše „travu“, da su se noćas svađali, da postoji otpor prema babi i dedi, da je mama nervozna i da tata gubi novac. Tada rezultat nije zaštita, već uskraćenost. Deci je uskraćeno saznanje o novcu, bolesti, drogi, seksu, braku, roditeljima, babama i dedama i ljudima uopšte. Lišeni su ujedno i umirenja koje bi dobili kada bi se otvoreno raspravljalo o ovim temama. Konačno, uskraćeni su im uzori otvorenosti i iskrenosti, a pruženi primeri delimične iskrenosti, nepotpune otvorenosti i ograničene hrabrosti. Za neke roditelje je želja da zaštite decu motivisana iskrenom, ali pogrešno tumačenom ljubavlju. Drugima, želja da poštede decu više služi kao fasada i racionalizacija težnje da izbegnu suočavanje i time saouvaju autoritet nad njima. Takvi roditelji obično govore: „Vidite deco, vi treba daastavite da budete deca, i brinete dečije brige, a brige odraslih prepustite nama. Gledajte u nama snažne i nežne zaštitnike. Takva slika je dobra i za vas i

za nas, i zato je nemojte rušiti. To nama ,pruža osećaj snage, a vama osećaj sigurnosti, i svima će nam biti lakše ako še previše ne udubljujemo te stvari.“

Ne možemo zanemariti činjenicu da može doći do pravog konflikta kada se želja za apsolutnom iskrenošću suprotstavi potrebama nekih ljudi da pružaju određenu vrstu zaštite. Na primer, čak i roditelji u savršeno stabilnim brakovima, mogu ponekad razmatrati razvod kao jedno od mogućih rešenja, ali obavestiti da o ovome kada za to ne postoji realna osnova, krajnje je nepotrebno, i predstavlja za njih opterećenje. Pomisao na razvod je ozbiljna pretnja dečijem osećaju sigurnosti - toliko zastrašujuća, da ona ne mogu da je sagledaju iz šire perspektive. Deca su ozbiljno ugrožena, čak i onda, kada je mogućnost da dođe do razvoda veoma udaljena. Ako je brak njihovih roditelja raskin, deca će biti suočena sa ovom pretnjom bez obzira da li roditelji o tome govore ili ne. Ako je ori u osnovi solidan, roditelji ne bi sa apsolutnom iskrenošću rekli: „Mama i tata su sinoć razgovarali o razvodu, ali ovoga puta to zaista nije ozbiljno“. U drugim slučajevima, često je neophodno da psihijatri prećute sopstvene misli, gledišta i saznanja pacijentima u ranijim stadijumima psihoterapije, jer oni još uvek nisu spremni da se sa njima suoče i prihvate ih. Na prvoj godini staža, jedan mi je pacijent na četvrtoj seansi ispričao san koji je očigledno odražavao zabrinutost u vezi sa homoseksualnošću. U želji da pokažem kako sam sjajan terapeut, i kako brzo postizem napredak, rekao sam: „Vaš san odražava zabrinutost u vezi sa vašom latentnom homoseksualnošću.“ On se vidno uzbudio, i nije više dolazio na terapiju. Samo uz ogroman trud i sreću, uspeo sam da ga nagovorim da nastavi sa psihoterapijom. Imali smo još dvadeset seansi pre nego što je, zbog posla, premešten u drugi deo zemlje. Ove seanse su mu veoma koristile, uprkos podatku da više nikada nismo raspravljali o homoseksualnosti. Činjenica da je njegova podsvest bila sa njom okupirana, nije značila da je on spreman da se sa tim suoči na svesnom nivou. Pošto ovo saznanje nisam prećutio, učinio sam mu lošu uslugu, skoro ga izgubivši kao sopstvenog ili bilo čijeg pacijenta.

Selektivno prećutkivanje sopstvanog mišljenja mora se primenjivati s vremena na vreme u poslovnom i političkom svetu, ukoliko želimo da budemo dobrodošli u raznim upravnim telima. Kada bi čovek u svačijoj situaciji otvoreno iskazivao svoje mišljenje o važnim i nevažnim stvarima, bio bi smatran nepoželjnim i opasnim za organizaciju. Stekao bi reputaciju drske osobe i nika, da ne bi bio izabran za njenog predstavnika. Ne možemo zaobići činjenicu da ukoliko želimo da budemo uticajni u nekoj organizaciji, moramo delimično postati „organizovana osoba“, pažljivi u izražavanju ličnog mišljenja,

ponekad poistovećujući lični identitet sa identitetom organizacije. S druge strane, ako neko smatra sopstveni uticaj u organizaciji jedinim ciljem

„organizacijskog“ ponašanja, dozvoljavajući sebi da izražava samo ono mišljenje koje neće ništa poremetiti, onda je dozvolio da cilj opravda sredstvo i izgubio je lični integritet i identitet, postavši u potpunosti ličnost

organizacije. Put koji veliki rukovodilac mora prevaliti između očuvanja i gubitka sopstvene samostalnosti i identiteta, neobično je uzan, i veoma mali broj ga uspešno pređe. On predstavlja ogroman izazov.

Izražavanje mišljenja, osećanja, ideja, pa čak i znanja, mora s vremena na vreme biti potisnuto, u ovim i mnogim sličnim okolnostima tokom ljudskog života. Kojih se pravila, u tom slučaju treba pridržavati, ako želimo da se posvetimo istini? Kao prvo, nikada ne smemo izgovoriti neistinu. Drugo, stalno imajmo na umu da je prećutkivanje istine uvek potencijalna laž, i da je neophodno važna moralna odluka u svakoj situaciji u kojoj prećutkujemo istinu. Treće, odluka da se istina prećuti nikada ne sme biti zasnovana na ličnim potrebama, kao što su potreba za moći i simpatijom, ili potreba da se lična mapa zaštiti od izazova. Četvrto, odluka da se istina prikrije, mora uvek u potpunosti biti zasnovana na potrebama čoveka ili ljudi od kojih se ona taji. Peto,

procenjivanje tuđih potreba je izraz kompleksne odgovornosti koji se mora sprovesti mudro i sa iskrenom ljubavlju prema drugome. Šesto, primarni faktor u procenjivanju tuđih potreba, jeste procena sposobnosti te osobe da istinu iskoristi za sopstveni duhovni razvoj. Najzad, procenjujući nečiju sposobnost da istinu iskoristi za lični razvoj, moramo imati na umu da je naša tendencija pre da potcenimo nego da precenimo ovu sposobnost.

Sve ovo može delovati kao izuzetan zadatak koji je nemoguće u potpunosti ispuniti i koji predstavlja hroničan i beskonačan teret, pravu gnjavažu.

I zaista, on jeste beskonačan teret samodiscipline zbog koga se većina ljudi odlučuje za život ograničene iskrenosti i otvorenosti, skrivajući sebe i svoje mape od sveta. Tako je mnogo lakše. Ipak, nagrada za težak život u iskrenosti i posvećenosti istini, nadmašuje puku potrebu. Zahvaljujući činjenici da su njihove mape neprekidno izložene izazovu, otvoreni ljudi se neprekidno duhovno razvijaju. Svojom otvorenošću, oni mogu efektivnije uspostavljati i održavati prisne odnose nego zatvoreni ljudi. Pošto nikada ne govore laži, mogu biti sigurni i ponosni u svome saznanju da ničim nisu doprineli konfuziji koja vlada svetom, već su poslužili kao izvori svetlosti i jasnoće. Konačno, oni su u potpunosti slobodni da postoje, i nisu opterećeni nikakvom potrebom za skrivanjem. Ne moraju da se šunjaju u senci. Ne moraju da izmišljaju nove laži

koje bi sakrile stare. Ne moraju gubiti energiju na prikrivanju tragova i prerušavanju. I konačno, shvataju da je potrebno mnogo manje energije za disajplinovanost poštenja nego za prikrivanje. Što je čovek bliži ovom zahtevu, to mu je lakše da očuva poštenje, dok brojne laži povlače a sobom nove laži. Svojom otvorenosti, ljudi posvećeni istini, žive na otvorenom, a vežbanjem hrabrosti da žive na otvorenom, oni se oslobađaju straha.

Balansiranje

Vrsta discipline potrebna da se disciplinuje disciplina, je ono što ja nazivam balansiranje. To je ujedno i četvrta, poslednja vrsta o kojoj bih želeo da govorim.

Balansiranje je disciplina koja nam daje fleksibilnost. Potrebina je neobična fleksibilnost da bi se uspešno preživelo u svirii sferama aktivnosti. Kao primer ćemo uzeti gnev i načine na koje se on ispoljava. Gnev je emocija nasleđena u evoluciji (kod ljudi i manje razvijenih organizama), koja

potpomaže opstanak. Uvek osetimo gnev kada nam je geografska i psihološka teritorija ugrožena. On nas nagoni na otpor. Da nema gneva, nas bi neprekidno gazili i konačno uništili.

Samo sa gnevom možemo preživeti. Ipak, najčešće, kada odmah pomislimo da drugi žele da nas ugroze, nakon detaljnijeg preispitivanja shvatićemo da to uopšte nije njihova namera. Ponekad, kada stvarno utvrdimo da nas ljudi ugrožavaju iz ovih ili onih razloga, uvidećemo da je za nas bolje da ne reagujemo gnevom. Neophodno je da naši viši moždani centri rasuđivanja regulišu i moduliraju niže centre (emocije). Da bismo uspešno funkcionisali u svom složenom svetu, bitno je da posedujemo sposobnost, ne samo da ispoljavamo gnev, već i da ga ne ispoljavamo. Takođe, moramo biti sposobni da gnev izražavamo na različite načine. Ponekad ga je nužno ispoljiti tek nakon mnogo razmišljanja i procenjivanja. U drugim je prilikama korisnije ispoljiti ga odmah i spontano. Katkad ga treba ispoljiti hladno i mirno, a u nekim situacijama glasno i nesputano. Mi ne samo da moramo znati kako u različitim prilikama da izađemo na kraj sa gnevom, već i kako da najadekvatnije uskladimo pravo vreme sa pravim izrazom. Da bismo kompetentno i adekvatno rukovali svojim gnevom, neophodan je razrađen i fleksibilan sistem reagovanja. Nije čudo što je baratanje gnevom složen zadatak koji je teško uspešno okončati pre zrelosti i srednjih godina, a ponekad i do kraja života.

Svi ljudi u većem ili manjem stepenu pate od slabe fleksibilnosti sistema reagovanja. Veći deo posla psihoterapeuta leži u nastojanju da se pomogne pacijentu da postigne veću fleksibilnost ovog sistema. To znači da što su pacijenti više hendikepirani nemirom, krivicom, i nesigurnošću, utoliko je ovaj posao teži. Ja sam, na primer, radio sa tridesetdvogodišnjom šizofreničarkom, za koju je bilo istinsko otkrovenje kada je saznala da neke muškarce ne mora ouseliti preko kućnog praga, drnge sme pustiti u salon, ali ne i u spavaću sobu, dok pojedinicima može i to dopustiti. Ranije je raspolagala sistemom reagovanja

po kome je ili svakoga puštala u spavaću sobu, ili nikoga nije puštala preko kućnog praga. Tako je balansirala od ponižavajućeg promiskuiteta .do krajnje izolovanostd. Sa ovom istom ženom smo proveli nekoliko seansi posvećenih „pisamcima“ zahvalnosti., Ona se osećala obaveznom da šalje dugačka, isorpna, rukom pisana i savršeno frazirana pisma, kao odgovor na svaki poklon ili pozivnicu koju bi dobila. Pošto je to postalo priličan teret, ona je odjednom prestala da šalje pisma takvog sadržaja i počela da odbija sve poklone i pozive. Ponovo je bila zapanjena kada je saznala da neki pokloni ne zahtevaju pismenu zahvalnost, a da je za neke dovoljno kratko pisamce u znak zahvalnosti.

Zrelo mentalno zdravlje zahteva neobičnu sposobnost za neotično balansiranje između konfliktnih ciljeva, odgovornosti, dužnosti itd. Suština discipline balansiranja je odricanje. Sećam se da sam ovo shvatio jednog letnjeg jutra kada mi je bilo devet godina. Tek sam bio naučio da vozim bicikl i radosno sam isprobavao svoju novu veštinu. Oko milju od naše kuće put se spuštao niz strmi brežuljak i na kraju pravio nagli zaokret. Dok sam se tog jutra spuštao niz brežuljak, osetio sam neobičnu radost zbog sve većeg ubrzanja. Odreći se takvog zadovoljstva i prikočiti smatrao sam apsurdnim samokažnjavanjem. Rešio sam da pokušam nesmanjenom brzinom da uđem u krivinu, ali je moja ekstaza naglo okončana kada sam odleteo nakoliko metara dalje, u šumarak. Bio sam ugruvan i povređen, a prednji točak je potpuno uništen od udarca u drvo. Izgubio sam ravnotežu. Balansiranje je disciplina upravo zbog odricanja koje je bolno. U ovom slučaju ja nisam bio spreman da se odrekнем zadovoljstva brzine da bih održao ravnotežu i sigurno ušao u krivinu. Na jedan ili drugi način, to je lekcija koju sam morao da učim tokom čitavog života. To svi moramo činiti. Dok savladujemo krivine i ćoškovе svojih života, mi se uporno moramo odricati delova samih sebe. Jedina altemativa ovog odricanja je da odustanemo od putovanja kroz život.

Može delovati neobično, ali većina ljudi se opredeljuje za ovu altemativu i odlučuje da odustane od životnog putovanja, zaustavivši se negde duž puta da bi izbegla bol odricanja. Ako vam to deluje neobično,. onda niste u potpunosti shvatili dubinu bola. Po svom opštem obliku, odricanje predstavlja najbolnije ljudsko iskustvo. D,o sada satn govorio o manjim oblicima odricanja - odricanje od brzine ili luksuza spontanog besa, sigurnosti sputanog gneva ili urednosti pismene zahvalnice. Sada bih se osvrnuo na odricanj,e od karakternih osobina, uhodanih šema ponašanja, ideologija, pa čak i čitavih životnih stilova. To su krupna odrićanja koja su neophodna ako želimo da stignemo daleko na životnom putovanju.

Jedne večeri, pre izvesnog vremena, odlučio sam da posvetim nešto slobodnog vremena izgrađivanju svetlijeg i prisnijeg odnosa sa svojom četnaestogodišnjom kćerkom. Vee nekoliko nedelja me je nagovarala da igramo šah, tako da sam joj predložio da sada odigramo partiju. Rado je prihvatila, i krenuli smo u skoro izjednačenu partiju. Pošto je sutradan bio školski dan, kćerka mi je rekla da malo požurim sa svojim potezima jer mora ustati u šest sati ujutru. Znao sam da je veoma disciplinovana kada je u pitajiju uredan odlazak na spavanje, pa mi se učinilo da bi mogla da se malo odrekne okorelosti te navike. Rekao sam joj: „Hajde, možeš“ na spavanje i malo kasnije. Ne treba da počinješ igre koje ne možeš da završiš. Baš se dobro zabavljamo.“ Igrali smo još oko 15 minuta za koje vreme je postala vidno uznemirena. Najzad me je zamolila: „Tata, molim te požuri sa potezima.“

„Neću, dođavola,“ odgovorio sam. „Sah je ozbiljna igra. Ako želiš dobro da ga igraš onda ga igraj polako. Ako nećeš ozbiljno da ga igraš, onda nemoj ni da počinješ.“ Nastavili smo igru još oko desetak minuta, dok moja kćerka najzad nije predala partiju, rasplakala se, i otrčala u svoju s.obu. Osetio sam se .isto kao onda kada sam kao devetogodišnjak, sav krvav, ležao u žbunju kraj puta pored svog bicikla. Očigledno sam negde pogrešio. Izgleda da niisam uspeo da procenim krivinu na putu. Započeo sam sa željom da lepo provedem vreme sa kćerkom. Devedeset minuta kasnije, ona je bila sva uplakana i toliko besna na mene, da je jedva uspevala da govori. Šta je krenulo naopako? Odgovor je bio očigledan aii ja nisam hteo da ga vidim, tako da SUMi bila potrebna dva sata da prihvatim činjenicu da sam upropastio veće dozvolivši da moja želja za pobedom nadvlada želju za poboljšanjem odnosa sa kćerkom. Tada sam se stvarno depnimirao. Kako sam uspeo toliko da ispadnem iz ravnoteže. Najzad mi je postalo jasno. da je moja želja za pobedom bila prevelika, i da je trebalo delimično da je se odreknem. Ipak, i ovo malo odricanje mi se oinilo nemogućim. Čitavog života je želja za pobedom predstavljala dobar pravac jer sam pobeđivao u mnogim stvarima. Kako je moguće igrati šah bez želje za pobedom? Nikada nisam voleo da radim nešto bez entuzijazma. Kako sam onda mogao da igram šah sa entuzijazmom, ali neozbiljno? Ipak, morao sam to nekako izmeniti, jer sam znao da će moj entuzijazam, takmičarski duh i ozbiljnost kao deo šeme ponašanja, udaljili decu od mene, i da će, ukoliko ne modifikujem ovu šemu, ponovo doći do nepotrebnih suza i ogorčenosti. Tako .se moja depresija nastavila.

Više nisam depresivan. Uspeo sam da se delimično odreknem želje za pobedom. Taj deo mene je sada savladan. Morao sam ga ugušiti. Ubio sam ga

svojom željom da pobedim u roditeljstvu. U detinjstvu mi je želja za pobedom u igri dobro služila. Kao roditelj, shvatio sam da mi je to postala prepreka, tako da sam anorao da je se odreknem. Vremena su se promenila. Da bih im se prilagodio, morao sam da se odreknem toga. Ono mi ne nedostaje. Mislio sam da hoće, ali vidim da nije tako.

Depresija kao zdrava pojava

Sve ovo, što sam ranije pomenuo, nepotpuni su primeri onoga što ljudi sa hrabrošću da sebe nazovu pacijentima, moraju da prođu na mnogo većem planu, mnogo puta u procesu psihoterapije. Period intenzivne psihoterapije je ujedno i period intenzivnog razvoja u kome pacijenti dožive više momenata nego neki ljudi tokom celavog života. Da bi došlo do ovog naglog razvoja, moramo se odreći i proporcionalnog dela svoje stare ličnosti. To je, nezao, bilazan deo uspešne psihoterapije. Često sam čin odluke da se obratimo psihijatru

predstavlja odricanje od sopstvene uverenosti da sam „ja O. K.“ Ovo posebno teško pada muškarcima u našoj kulturi, jer se „Ja nisam O. K., i potrebna mi je pomoć da shvatim zašto nisam O. K., i kako da postanem O. K.“ često i tužno poklapa sa „Ja sam slabiji, nemuževan i promašen.“ U suštini, proces odricanja često započinje i pre nego što je pacijent doneo odluku da potraži psihijatrijsku pomoć. Već sam spomenuo da sam bio veoma deprimiran u procesu odricanja od želje za pobedom. To je zato što osećaj povezan sa odricanjem od nečega što volimo ili bar nečega što je deo nas i što nam je blisko - jeste depresija. Pošto mentalno zdravi ljudi moraju da se razvijaju, i pošto odricanje ili gubitak svoje stare ličnosti jeste integralan deo procesa mentalnog i duhovnog razvoja, depresija predstavlja normalan i u suštini zdrav fenomen. Ona postaje

abnormalna i nezdrava samo kada blokira proces odricanja i time se prolongira, ne prestajući sa završetkom procesa. —

Glavni razlog koji ljude navodi na pomisao da zatraže psihijatrijsku pomoć, čini depresija. Drugim rečima, pacijenti se već često nalaze u procesu odricanja ili razvoja pre nego što se obrate za pomoć, i upravo ih simptomi ovog razvojnog procesa dovode pred vrata psihijatra. Posao je terapeuta da pacijentu pomogne da okonča proces koji je već započeo. To ne znači da su pacijenti većinom svesni onoga što im se događa. Često žele da se oslobode simptoma svoje depresije, „da bi stvari ponovo bile kao ranije.“ Oni ne znaju da „stvari više nikada ne mogu biti onakve kakve su bile ranije.“ Ali podsvest zna, i upravo zato što u svojoj mudrosti shvata da „to kako su stvari stajale ranije“ više nije održivo i konstruktivno, proces odricanja započinje na nesvesnom nivou i dovodi do depresije. Najverovatnije će pacijent izjaviti: „Nemam pojma

zašto sam depresivan“, ili će depresivnost pripisati nebitnim faktorima. Pošto pacijenti još uvek nisu svesno spremni da priznaju da su njihova stara ličnost „stvari onakve kakve su nekad bile“ zastarele, nisu ni svesni da im depresija signalizira da je neophodna velika promena za uspešno evolutivno prilagođavanje. Činjenica da je nesvesno za korak ispred svesti, može čitaocima zvučati čudno. Ipak, to je činjenica koja neajuoobičajenijih i najmoćnijih je šema iskustava iz detinjstva, kada su roditelji ili sudbina, neosetljivi na dečije • potrebe oduzeli detetu • „stvari“ pre nego što je ono bilo psihički spremno da ih se odrekne i dovoljno snažno da prihvati njihov gubitak. Takva šema iskustva iz detinjstva čini dete osetljivim na iskustvo gubitka i stvara mnogo snažniju sklonost od one koju poseduju srećnije osobe, da se čvrsto drže „stvari“ i da teže da izbegnu bol od gubitka ili odricanja. Iz ovog razloga, mada sv? patološke depresije uključuju neku blokadu u procesu odricanja, ja verujem da postoji jedna vrsta hronične, neurotične depresije koja u svom korenu krije traumatsku povredu osnovne sposobnosti odricanja od bilo čega, i to bih nazvao „neurozom odricanja“. amo da se može primeniti na ovaj specifičan trenutak, već je toliko uopštena da postaje osnovni princip mehtalnog funkcionisanja. O tome ćemo mnogo više reći u završnom delu ove knjige.

U poslednje vreme se često govori o „krizi srednjih godina“. Ona je, u stvari, samo jedna od mnogih kniza ili kritičnih stadijuma razvoja u životu, što je još pre trideset godina tvrdio Erik Erikson. (Erikson je izdvojio osam kriza, ali možda ih ima i više). Ono što krize prelaznih perioda u životnom ciklusu čini problematičnim i bolnim, jeste to, što se da bismo ih uspešno prebrodili, moramo odreći mnogih stvari koje volimo, kao i načina na koji smo radili i posmatrali stvari. Većina ljudi je bila nespremna ili nespasotna da podnese bol koji donosi odricanje od prevaziđenog. Zbog toga se često zauvek drže starih šema, razmišljanja i ponašanja, ne uspevajući da prebrode krize, zaista odrastu i iskuse radost ponovnog rođenja koja prati uspešan prelaz ka većoj zrelosti. Mada je o svakom moguće napisati knjigu, ja odu samo nabrojati najvažnije uslove, želje i stavove kojih se moramo odreći u toku uspešnog evolutivnog životnog veka.

Stanje detinjstva u kome se ne mora odgovoriti ni na jedan spoljašnji zahtev, fantazija onipotenoije, elja za apsolutnim posedovanjem svojih roditelja, zavisnost detinjstva,

iskrivljena vizija roditelja, onipotencija adolescencije,

„sloboda“ ne-veaivanja, agilnost mladosti, seksualna privlačnost - i/ili potencija mladosti, fantazije o besmrtnosti, utoritet.nad sopstvenom decom,

razne vrste privremenih moći, nezavisnost fizičkog zdravlja i, konačno, odricanje od isamoga sebe i života.

Odricanje i ponovno rođenje

Poslednje navedeno na gornjoj listi, odricanje od samoga sebe i života, predstavlja neku vrstu surovosti od strane Boga ili sudbine koja naše postojanje pre“ tvara u lošu šalu i ne može se nikada prihvatiti. u potpunosti. Ovakav stav je naročito rasprostranjen u zapadnoj kulturi današnjeg vremena, u kome je Ja sveto, a smrt strašna uvreda. U stvari., realnost je suprotna tome. Kroz odricanje od samih sebe, ljudska bića mogu doživeti ekstatičnu, trajnu i solidnu životnu radošt. Smrt je ta koja čitavom životu daje smisao. Ova tajna je suštinska mudrostreligije.

Proces odricanja od samog sebe (što je povezano sa fenomenom ljubavi, o čemu ćemo raspravljati u sledećem poglavlju za većinu nas predstavlja postepen proces u koji ulazimo kroz seriju trzaja i pokreta. Jedan oblik privremenog odricanja od samoga sebe zaslužuje da bude posebno pomenut, jer njegovo sprovođenje zahteva značajno učenje u doba zrelosti, a samim tim i značajno sazrevanje ljudskog duha. Pod ovim. podrazumevam vrstu discipline balansiranja koju nazivam „stavljanje u zgrade“. To je, u suštini, balansiranje potrebe za stabilnošću i potvrdom sopstvenog ja, sa potrebom za novim saznanjima i većim razumevanjem, tako što se privremeno odričemo sebe samih - stavljamo se u zgrade - da bismo obezbedili mesto za ugrađivanje novog materijala. Ovu disciplinu je dobro formulisao teolog Sem Kin u knjizi „Plešućem Bogu“: „Drugi korak zahteva da prevaziđemo idiosinkratsku i egocentričnu percepciju trenutnog iskustva. Zrela svesnost je moguća samo onda kada sam shvatio kompenzirao predubeđenja i predrasude koji su deo moje lične istorije. Svesnost o onome što mi se pruža, zahteva dvostruko usmerenje pažnje: prigušivanje poznatog, i rado prihvatanje nepoznatog. Uvek kada prilazimo nepoznatom predmetu, osobi ili događaju, javi se tendencija da trenutne potrebe, prošla iskustva i očekivanja od budućnosti odrede ono što vidim. Ukoliko želim da u potpunosti shvatim jedinstvenost bilo čega, moram biti dovoljno svestan svojih predodređenih ideja i karakterističnih emotivnih iskrivljenja da bih mogao da ih stavim u zgrade dovoljno dugo da u svest primim nepoznato i novo. Ova disciplina stavljanja u zgrade, kompenziranja ili prigušivanja, zahteva sofisticiranu samospoznaju i hrabru iskrenost. Ipak, bez ove discipline, svaki trenutak, predstavlja samo ponavljanje onoga što sam već video ili iskusio. Da bi istinska novina mogla da se pojavi, i da bi se u meni ukorenila jedinstvena prisutnost stvari, ljudi ili događaja, ja se moram podvrgnuti decentralizaciji ega.“

Disciplina stavljanja u zgrade ilustruje posledicu činjenice odricanja i discipline uopšte, a to je da u zamenu za ono čega se odrekemo stičemo mnogo više. Samodisciplina je proces sazrevanja. Bol odricanja je bol smrti, ali smrt starog donosi rođenje novog. Bol smrti je bol rođenja, a bol rođenja je bol smrti. Razvoj nove i bolje ideje, koncepta, teorije ili shvatanja podrazumeva smrt stare ideje, koncepta, teorije ili shvatanja. Tako na kraju poeme „Putovanje maga“ T. S. Eliot opisuje patnju tri Mudraca dok se odriču prethodnog pogleda na život, da bi prihvatili hrišćanstvo.

Sećain se, sve to bejaše davno, i učinio bih sve ponovo, ali ovo želim da shvatim; Ovo: kuda smo to sve vreme išli ka rođenju ili smrti?

Rođenje je bilo, naravno, imamo dokaze i ne sumnjamo.

Videh rođenje i smrt, li mišljah da su različiti. „

Ovo rođenje bejaše za nas teška i gorika agonija, poput smrti, naše smrti.

Vratismo se svojim krajevima, vim kraljevstvima, li se Više nismo osećali lagodnovde, u istaraj podeli, a tuđim narodom koji se grčevito drživojih bogova.

- Radovao bih se drugoj smrti.

Pbšto su rođenje i smrt samo liće i naličje istog novčića, nije nerazumno posvetiti više pažnje nego što je uobičajeno na zapadu, kionceptu reinkamacije. Bez obzira da li smo spremni da ozbiljno razmotrimo mogućnost neke vrste ponovnog rođenja koje se odvija simultano sa našom fizičkom smrti, veoma je jasno da ovaj životni vek predstavlja niz simultanih smrti i ponovnih rođenja. „Tokom čitavog života, čovek mora nastaviti da uči da živi“ - rekao je pre dva milenijuma Seneka - „d ono što će (vas još više zapanjiti, jeste da čitavog života morate učiti da umirete.“ Takođe je jasno da dalje stižete ako na životnom putovanju iskusite više rođenja, a samikn tim i više smrti - više radosti i više boli..

Ovde se postavlja pitanje da li je ikada moguće csloboditi se emotivnog bola u ovom životu. Ili, blaže rečeno, da li je moguće duhovno evoluirati do stepena svesti na kome je bol življenja bar umanjen? Odgovor glasi i da i ne. Odgovor je pozitivan, jer kada prihvatimo patnju, ona na neki naoin prestaje to da bude. Odgovor je da, jer neprekidna vežba discipline vodi u majstorstvo, a duhovno razvijena osoba je i majstor u istom smislu u kome je to i odrasla osoba u odnosu na dete. Stvari koje detetu pričinjavaju veliki bol i probleme, ne moraju se na odrasloj osobi uopšte odraziti. Konačno, odgovor je da, i zato što je duhovno evcluirana osoba (što ćemo videti u sledećem poglavlju) neobično spcsobna da voli, a uz tu izuzetnu ljubav dolazi i izuzetna radost.

Odgovor je ne, jer u svetu postoji vakuum kompetentnosti, koji je neophodno ispuniti. U svetu koji vapi za kompetentnošću, čovek sposoban da voli ne može uskratiti svoju kompetentnost kao što ni gladnom detetu ne bi uskratio hranu. Duhovno razvijeni ljudi su ljudi izuzetne kompetentnosti i zbog toga je na njima da služe svetu, čemu se oni odazivaju u svojoj ljubavi. Oni su bez izuzetka ljudi velike moći, mada ih svet vidi kao obične ljude, jer deluju na tih i neprimetan način. Uprkos svemu, oni deluju svojom moći i u tom procesu veoma pate. Realizacija moći podrazumeva donošenje odluka, što zahteva punu svesnost koja je daleko bolnija od donošenja odluka pri ograničenoj i otupeloj svesnosti (što je način na koji se donose mnoge odluke za koje se na kraju ispostavi da su pogrešne). Zamislite dva generala koja moraju, svaki za sebe, da odluče da li da pošalju deset hiljada vojnika u borbu. Za jednoga je divizija samo stvar, personal, strateški instrument i ništa više. Za drugoga, oni su sve to, ali on je ujedno i svestan svakog pojedinačnog od tih deset hiljada života, kao i života njihovih porodica. Kome će odluka lakše pasti? Lakše je generalu koji je otupeo svoju svesnost, upravo zbog toga što ne može da podnese bol koji podrazumeva potpuniju svesnost. Moglo bi se reći: „Ah, ali duhovno razvijeniji čovek nikada ne bi ni postao general.“ Ali ovo isto važi i za predsednika korporacije, lekara, učitelja i roditelja. Odluke koje se odnose na živote drugih, moraju se uvek donositi. Najbolje odlučuju oni koji najviše pate nad svojim odlukama, ali ipak zadržavaju sposobnost odlučivanja. Jedna mera - možda najbolja, nečije veličine, jeste rijegova sposobnost da pati. Ipak, veliki su ujedno i radosni, što predstavlja paradoks. Budisti često ignorišu Budinu patnju, a hrišćani zaboravljaju Hristovu radost. Buda i Hrist nisu bili različiti ljudi. Hristova patnja na raspeću, i Budina radost ispod drveta bo su iste.

Zato, ako je vaš cilj da izbegnete bol i pobegnute od patnje, ne bih vam savetovao da težite višim nivoima svesti ili duhovne evolucije. Kao prvo, ne možete ih doseći bez patnje, a drugo, čak da u tome i uspete, verovatno ćete biti pozvani da delujete na načine koji će za vas biti mnogo bolniji nego što sada možete i zamisliti. Pa čemu onda uopšte želja za razvojem, možete se upitati. Ako ovo pitanje i postavite, to je samo dokaz da ne znate mnogo o radosti. Možda ćete odgovor pronaći u ostatku ove knjige, a možda i nećete.

Samo još zaključna opaska o disciplini balansiranja i SUštini odricanja. Morate imati nešto da biste se toga mogli odreći. Ne možete se odreći nečega što ne posedujete. Ako odustanete od pobeđivanja, a da nikada ranije niste pobeđivali, ostaćete ono što ste i ranije bili, gubitnik. Morate sebi izmisliti identitet pre nego što ga se možete odreći. Morate razviti ego pre nego što ga

možete izgubiti. Ovo može delovati neverovatno elementarno, ali lično smatram da je to potrebno reći, jer mnogi ljudi koje znam imaju sposobnost da sagledaju evoluciju, ali im nedostaje volja. Oni žele i veruju da je moguće preskočiti disciplinu i pronaći prečicu do svetosti. Često pokušavaju da to dostignu tako što će slediti površne odlike svetaca povlačeći se u pustinju ili baveći se stolarijom. Neki čak veruju da su takvim imitiranjem zaista postali sveci i proroci. Neisposobni su da sebi priznaju da su još uvek deca i da se suoče sa bolnom činjenicom da moraju početi od samog početka i nastaviti prema sredini.

Disciplina je definisana kao sistem tehnika koje se na konstruktivan način bave bolom koji proističe iz rešavanja problema, i ukazuju na način kojim se mogu rešiti svi životni problemi. Izdvojene su i razrađene četiri osnovne tehnike: odlaganje zadovoljenja, preuzimanje odgovornosti, posvećenost istini ili realnosti, i balansiranje. Disciplina je sistem tehnika, jer su one međusobno veoma povezane. Jednim potezom mogu se upotrebiti dve, tri ili čak sve četiri istovremeno, na način koji će ih učiniti međusobno nerazpoznatljivim. Snaga, energija i volja da se ove tehnike primene proističu iz ljubavi, što će se videti u sledećem poglavlju. Ova analiza discipline nije iscrpna; verovatno sam prevideo jednu ili više dodatnih tehnika. Razumno je upitati da li su takvi procesi kao što su biofeedback, meditacija, joga, i psihoterapija tehnike discipline, na šta bih odgovorio da su to, po meni, tehnička pomagala pre nego osnovne tehnike. Kao takve mogu biti veoma korisne, ali ne i vitalne. S druge strane, osnovne tehnike ovde opisane, ukoliko se neprekidno i iskreno upra njavaju, moraju biti dovoljne svakome ko želi da se posveti disciplini, da evoluira do viših nivoa duha.

II DEO

LJUBAV

Rekli smo da je disciplina sredstvo duhovne evolucije. Ovo poglavlje će ispitati šta leži u pozadini discipline i šta joj daje motivaciju i energiju. Verujem da je ta sila ljubav. Svestan sam činjenice da ćemo se u pokušaju da istražimo ljubav, dotaći misterije. U pravom smislu reči ćemo pokušati da istražimo neistraživo i objasnimo neobjašnjivo. Ljubav je prevelika i preduboka da bi ikada bila shvaćena, izmerena ili ograničena rečima. Ne bih ovo pisao kada bih to smatro bezvrednim, ali bez obzira na vrednost, svestan sam toga da će pokušaj u izvesnom smislu biti neadekvatan.

Jedan od rezultata misteriozne prirode ljubavi jeste taj da, koliko mi je poznato, još niko nije uspeo da je zadovoljavajuće definiše. U pokušaju da joj se nađe objašnjenje, podeljena je u razne kategorije: Enos, Filia, savršena, i nesavršena ljubav.. Ja ću se potruditi da dam jednu jedinu definiciju ljubavi uz punu svest o tome da će ona, na neki naain, ostati nepotpuna. Ljubav je, po mome, volja da sebe proširimO da bismo potpomogli sopstveni i tuđi duhovni razvoj i sazrevanje.

Želeo bih da na početku kratko prokomentarišem ovu definiciju, pre nego što se upustim u detaljniju nalizu. Kao pfvo, verovatno ste pnetili da je taTeleološka definicija. Ponašanje definisano ciljerti ili namerom kojoj treba da služi, u ovom slučaju duhovnom sazrevanju.. Naučnici su veoma sumnjičavi prema teleološkim definicijama, pa će verovatno biti i prema ovoj. Ja do nje niisam došao čistim teleološkim načinom razmišljanja, već posmatranjem kroz svoju kliničku psihijatrijsku praksu (koja ukljuouje i samoposmatranje) u kojoj je definicija ljubavi stvar od priličnog značaja. Ovo je zato što je većina pacijenata uglavnom zbunjena prirodom ljubavi. Da bih bolje objasnio, navešću primer. Jedan stidljivi mladić mi je priznao: „Majka me je toliko volela da mi nije dozvoljavala da idem u školu školskim autobusom, sve do mature. Čak i tada sam morao da je molim da me pusti da idem sam. Mislim da se plašila da, mi se nešto loše ne dogodi, pa me je sama voziila i dovozila iz škole, što je za nju predstavljalo, veliki napor. Zaista me je volela.“ U lečenju ove osobe bilo je nužno, kao i u mnogim drugim slučajevima objasniti mu da je njegova majka bila motivisana nečim drugim osim ljubavlju i da često ono što nam liči na ljubav, to uopšte nije. Kroz ovakva iskustva sam sakupio mnoge primere postupaka učinjenih iz onoga što liči i što ne liči na ljubav. Najbitniju razliku

među njima čini svesna ili nesvesna namera onoga ko voli i onoga koji je voljen. ,

Drugo, može se primetiti da je ljubav neobično kružan proces. Proces proširivanja sebe je veoma evolutivan. Kada je neko uspešno proširio svoje granice, samim tim je i prešao u više stanje postojanja. Tako akt ljubavi postaje akt samosazrevanja, čak i onda kada za cilj inia tuđi razvoj. Samo težnjom za evolucijom uspevamo da evoluiramo.

Treće, ova unitama definicija ljubavi, uključuje ljubav prema samome sebi i ljubav prema drugome. Pošto sam ljudsko biće, i pošto ste vi ljudsko biće, voleti ljude, znači voleti i sebe. Posvetiti se ljudskom duhovnom sazrevanju, znači posvetiti se sopstvenom i tuđem razvoju. Zaista, kao što smo već zaključili, nemoguće je voleti druge ako ne volimo sebe. Baš kao što nismo u stanju da svoju deou naučimo samodisciplini, ukoliko joj se i sami

nepodvrgavamo. U suštini je nemoguće zianemariti sopstveni duhovni razvoj u korist tuđeg. Ne možemo zanemariti samodisciplinu i istovremeno biti disciplinovani u svojoj brizii za druge. Ne možemo biti izvor snage, ukoliko tu snagu ne pothranjujemo. U daljem istraživanju prirode ljubavi, otkrićemio ne samo da ljubav prema sebi i ljubav prema drugome idu ruku pod ruku, već i da su u krajnjoj liniji nerazlučive.

Četvrto, širenje sopstvenih granica iziskuje napor. Granice se mogu proširiti samo prevazilaženjem, a prevaailaženje zahteva napor. Kada nekoga volimo, naša ljubav postaje vidljiva i stvarna samo kroz naš napor

- kroz činjenicu da smo spremni da za nekoga (ili za sebe samoga) učinimo dodatan korak ili prepešačimo dodatnu milju. Ljubav riije nenapoma. Upravo suprotno. Ona je veoma napoma.

I konačno, upotrebivši reč volja,, pokušao sam da prevaziđem razliku između želje i akoije. Zelja se po pravilu ne pretače u akoiju. Volja je želja dovoljnog intenziteta da bi se pretvorila u akoiju. Razlika između njih jednaka je razlici između ove dve konstatacije: „Voleo bih da odem na plivanje večeras“ i „Večeras idem na plivanje“. Svako u našoj kulturi donekle želi da pruži ljubav, ali veliikom broju to ne polazi za rukom, zato zaključujem da želja za pružanjem ljubavi nije isto što i ljubav. Ljubav je ono što ljubav čini. Ljubav je izraz volje; istovremeno namera i akcija. Ona implicira izbor. Mi ne moramo voleti, možemo izabrati da volimo. Bez obzira koliko sebe smatrali sposobnim da pružamo ljubav, ako to nismo, onda je to zato što smo tako izabrali, uprkos svojoj dobroj riameri. S druge strane, kada god se potrudimo da učinimo nešto u

cilju duhovnog razvoja, onda je to zato što smo tako izabrali. Izbor je učinjen u korist ljubavi.

Kao što sam već napomenuo, pacijenti koji dolaze na psihoterapiju, uglavnom su nesigurni u pogledu prirode ljubavi. To je zato što smo, kada se suočimo sa misterijom ljubavi, često skloni pogrešnim tumačenjima. Ova knjiga neće demistifikovati ljubav, ali se nadam da će pojasniti stvari da bi se uklonile pogrešne koncepcije koje uzrokuju patnju, ne samo kod pacijenata već kod svih onih koji pokušaju da razjasne svoja iskustva. Ovu patnju delimično smatram nepotrebnom, jer bi se preciznijom definicijom ljubavi mogle otkloniti mnoge zablude. Ja sam počeo da istražujem ljubav od onoga što ona nije.

„Zaljubljenost“

Od svih zabluda u vezi ljubavi, najjače i najubedljivije je verovanje da je „zaljubljenost“ ljubav, ili bar jedna njena manifestacija. To je veoma moćna zabluda, jer se zaljubljenost sa subjektivnog stanovišta doživljava kao snažno ljubavno iskustvo. Kada se neko zaljubi, iskreno će osećati: „Ja ga (je) volim.“ Ali dva problema će odmah postati očigledna. Prvi je da je iskustvo

zaljubljenosti specifično erotsko iskustvo vezano za seks. Mi se ne zaljubljujemo u svoju decu, bez obzira na dubinu ljubavi koju prema njima gajimo. Mi se ne zaljubljujemo u svoje prijatelje istog pola, osim ko smo homoseksualno nastrojeni, mada ih možemo duboko i iskreno voleti.

Zaljubljujemo se samo kada smo svesno ili nesvesno seksualno motivisani. Drugi problem se sastoji u tome što je zaljubljenost, bez izuzetka, privremena. Bez obzira u koga se zaljubimo, sasvim ćemo se sigurno odljubiti pod uslovom da veza dovoljno dugo potraje. Ovo naravno ne znači da mi obavezno prestajemo da volimo osobu u koju smo se bili zaljubili. Hoću reći da osećaj strastvenog voljenja koje je karakteristično za zaljubljenost, uvek prolazi. Medeni mesec uvek ima kraj. Procvat romanse je uvek prolazan. -

Da bi se razumela priroda fenomena zaljubljenosti i neizbežnost njenog završetka, neophodno je ispitati prirodu onoga što psihijatri nazivaju „granicom ego“. Iz onoga što možemo potvrditi kroz indirektne dokaze, čini se da novorođenče u toku prvih par meseci života ne ume da napravi razliku između sebe i ostalog dela univerzuma. Kada ono pomera ruke i noge, pomera se i čitav svet. Kada je gladno, i svet je gladan. Kada vidi majku kako se kreće, i ono se kreće sa njom. Kada mu majka peva, ono ne zna da to ono samo ne proizvodi zvuk. Ono ne razlikuje sebe od kreveta, sobe i svojih/ roditelja. Spolja i unutra su isto. Još uvek nema razlike između Ja i Ti. Ono i svet su jedno. Nema granica i nema odvojenosti. Nema identiteta.

Vremenom, dete počinje da stiče iskustvo o sebi - kao o jedinki odvojenoj od sveta. Kada je gladno, majka se ne mora uvek pojaviti da ga nahrani. Kada mu se igra, majci se ne mora uvek igrati sa njim. Dete stiče iskustvo da njegove želje nisu uvek za majku zapovest. Ono će iskusiti svoju volju kao odvojenu od majčinog ponašanja. Počinje da se razvija osećaj sopstvenog „Ja“. Smatra se da je ova interakcija između novorođenčeta i majke osnova iz koje se razvija detetov osećaj identiteta. Primećeno je da kod slučajeva u kojima je interakcija između novorođenčeta i majke poremećena - kada, na primer nema majke, niti zadovoljavajuće zamene za nju, ili kada je ona usled mentalnog oboljenja

nezainteresovana, i ne posvećuje mu se - onda ono izrasta u dete ili odraslu osobu čiji je osećaj identiteta veoma feleričan u najelementarnijim stvarima.

Kada dete spozna da poseduje sopstvenu volju ner zavisnu od univerzuma, ono počinje da zapaža druge razlike između sebe i sveta. Kada učini voljni pokret, može mahati rukom ispred očiju, ali se ni kolevka ni tavanica neće pomeriti. Tako će dete naučiti da su njegova ruka i njegova volja povezani, i da je, stoga, njegova ruka Njegova, a ne nešto drugo ili tuđe. Ovako tokom prve godine života, uoimo osnove onoga što jesmo i što nismo, ko jesmo, a ko nismo. Krajem prve godine, znamo da je ovo moja ruka, moja noga, moja glava, moj jezik, moje oči, pa čak i moje gledište, moj glas, moje misli, moja trbobolja i moja osećanja. Znamo svoje razmere i fizičke granice. Ove granice nas omeđuju. Svest o njigia predstavlja granice ega.

Razvoj graniica ega je proces koji se proteže kroz detinjstvo i adolescenciju i dopire do zrelosti, ali su granice koje se kasnije formiraju, pre psihičke nego fizičke. Na primer, period između druge i treće godine života je tipičan za špoznaju granica sopstvenih moći. Mada je dete već uvidelo da njegova želja ne mora za majku predstavljati zapovest, ono se još uvek drži te mogućnosti. Upravo zbog te nad.e, dvogodišnjak će se ponašati kao tiranin i autokrata, pokušavajući da naređuje roditeljima i domaćim životirijama, kao slugama ili privatnoj armiji, a na neposlušnost će reagovati kraljevskim gnevom. Roditelji o ovom periodu govore kao „strašnoj drugoj godini“. Već u trećoj godini, dete obično postaje mekše i pomirljivije, kao rezultat

priznavanja svoje relativne nemooi. Ipak, držaće se slatkog sna o svemoći još nekoliko godina bolnog suočavanja sa sopstvenom nemoći. Mada trogodišnjak već prlhvata realnost granica svoje moći, nastaviće povremeno da beži u svet fantazije gde mogućnost svemoći (naročito sopstvene) još uvek postoji. Ovo je svet Supermena i ostalih junaka natprirodnih moći. Ipak, postepeno, do sredine puberteta superheroji bivaju napušteni, i mladi Ijudi postaju svesni toga da su individualnosti ograničene sopstvenim telom i moćima, da je svako

pojedinačno, relativno krhak i nemoćan organizam koji egzistira samo uz saradnju grupe sličnih organizama, nazvanih društvo. U okviru te grupe oni se naročito ne ističu, ali su ipak izolovani od drugih individualnih identiteta, sopstvenim gržunicama i mogućnostima.

Ove granice stvaraju osećaj usamljenostd. Neki ljudi, posebno oni koje psihijatri nazivaju šizoidnim - usled neprijatnih traumatskih iskustava iz detinjstva - vide svet izvan sebe kao beznadežno opasan i neprijateljski, konfuzan i jalov. Takvi ljudi se u okviru svojih granica osećaju zaštićeni i

utešeni, i u svojoj usamljenosti nalaze osećaj sigurnosti. Ipak većina nas pati zbog svoje usamljenosti i teži da pobjegne izvan zidina individualnih identiteta u stanje u koje će se više izjednačiti sa spoljašnjim svetom. Iskustvo zaljubljenosti pruža nam mogućnost za ovačvo bekstvo - ali samo privremeno. Suština fenomena zaljubljenosti je iznenadno rušenje jednog dela granica ega što nam dozvoljava da stopimo svoj identitet sa identitetom druge osobe. Iznenadno oslobađanje sebe od samoga sebe, eksplozivno preliivanje sebe u onoga koga volimo, i dramatičan prekid usamljenosti koji sledi rušenje granica ega, iskustvo je koje većina doživljava kao ekstazu. Ujedinjeni smo sa onim koga volimo! Nema više usamljenosti!

Sa izvesnog stanovišta, zaljubljenost je vrsta regresije. Iskustvo stapanja sa voljenom osobom vuče korene iz najranijeg detinjstva kada smo bili stopljeni sa majkom. Uz stapanje pomalo doživljavamo osećaj svemoći, kojeg smo se morali odreći na izlasku iz detinjstva. Sve deluje moguće! Čini nam se da sjedinjeni sa voljenom osobom, možemo savladati sve prepreke. Verujemo da će se pred silinom naše ljubavi ukloniti sve sile opozicije i nestati u tami. Svi problemi će biti savladani. Budućnost je obasjana jarkom svetlošću. Nerealnost osećanja kada smo zaljubljeni, veoma je bliska nerealnosti dvogodišnjaka koji se oseća kraljem neograničene moći u ponodici i svetu.

Baš kao što realnost ruši fantaziju o svemoći dvogodišnjaka, tako razara i fantastično jedinstvo zaljubljenog para. Ranije ili kasnije, suočen sa svakodnevnim problemima čovek će se vratiti sebi. On želi da vodi ljubav, ona ne. Ona želi da ide u biosfeop, on ne. On želi da stavi novac u banku, ona hoće mašinu za pranje sudova. Ona želi da govori o svam poslu, on o njegovom. Ona ne voli njegove prijatelje, on ne voli njene. Tako oboje u dubini srca dolaze do mučnog otkrića da nisu jedno sa voljenom osobom, i da će ona i dalje imati sopstvene želje, ukuse, predrasude. Jedna po jedna, postespeno ili iznenada, granice će početi da se vraćaju na svoja mesta. Postepeno ili iznenada, oni će se odljubiti. Sada su ponovo dve odvojene individue. Kada dođe do ove tačke, oni će početi polako da razvezuju svoj odnos, ili će započeti rad na pravoj ljubavi.

Upotreбивši reč „prava“ hteo sam da impliciram da je osećaj ljubavi kod zaljubljenosti pogrešna procena, i da je naš subjektivni osećaj voljenja samo iluzija. Potpunije razmatranje prave ljubavi ostavićemo za kasnije. Konstatujući da par može zaista početi da se voli tek kada se bude odljubio, želim da naglasim da prava ljubav nema korene u osećaju ljubavi. Naprotiv, prava ljubav se često pojavljuje tamo gde nedostaje osećanje ljubavi, kada se ponašamo sa ljubavlju uprkos tome što je ne osećamo. Ako uzmemo u obzir realnost

definicije ljubavi sa kojom smo počeli, iskustvo zaljubljenosti ne predstavlja pravu ljubav, i to iz nekoliko razloga koje ćemo navesti.

Zaljubljivanje nije voljna radnja. To nije svesni izbor. Bez obzira koliko to priželjkivali, taj osećaj nam ipak može izmaći. Nasuprot ovome, ovo iskustvo nas može zvesti u trenutku kada mu se nenadamo, i kada je veoma nepoželjno. Može nam se dogoditi da se zaljubimo u nekoga sa kim sasvim očigledno predstavljam pogrešan spoj. Čak je moguće da nam se predmet naše strasti ne dopadne i ne izazove poštovanje, ali nećemo uspeti, bez obzira na trud, da se zaljubimo po svaku cenu u nekoga kome se divimo, poštujemo ga i sa kim priželjkujemo dublju vezu. Ovim ne želim da tvrdim da je iskustvo zaljubljivanja imuno na disciplinu. Psihijatri se, na primer, često zaljubljuju u svoje pacijente, baš kao što se i pacijenti zaljubljuju u njih. Pa ipak, iz osećanja dužnosti prema pacijentu, uspevamo da ugušimo to osećanje i odrekemo ga se kao romantične inspiracije. Borba i patnja koje zahteva ova disciplina mogu biti ogromne. Disciplina i volja mogu kontrolisati ovo iskustvo aii ga ne mogu stvoriti. Možemo odabrati svoju reakciju na zaljubljivanje, aii ne možemo odabrati samo iskustvo.

Zaljubljivanje ne predstavlja širenje sopstvenih granica. Ono je samo njihovo privremeno i delimično rušenje. Širenje sopstvenih granica zahteva napor, dok se zaljubljivanje postiže bez napora. Lenje i nedisciplinovane osobe će se podjednako i često zaljubljevati kao i energične i posvećene. Kada dragoceni trenutak zaljubljivanja prođe, i granice se vrata na svoja mesta, može doći do razočaranja, ali ono neće biti preterano. Kada se granice prošire, one takve i ostaju. Prava ljubav je trajno iskustvo uvećanja sopstvene ličnosti. Zaljubljenost to nikada nije.

Zaljubljenost nema nikakve veze sa svesnim duhovnim razvojem. Ako imamo u svesti neku nameru kod zaljubljivanja, onda je to želja da se okonča usamljenost i da se učvrsti brakom. Svakako ne razmišljamo duhovnom razvoju. Ipak, u razmaku između zaljubljivanja i odljubljivanja, čini nam se da smo sve postigli, da nema ni potrebe, ni mogućnosti za daljim razvojem. Savršeno smo zadovoljni onim gde se nalazimo. Pronašli smo duhovni mir. Ni voljenu osobu ne sagledavamo kao nekoga kome je potreban duhovni razvoj. Naprotiv, sagledavamo je kao potpunu, na vrhuncu savršenstva. Ako kod nje zapazimo neke nedostatke, smatraćemo ih nevažnim; malim uvrnutostima ili ekscentričnostima koje samo doprinose njenom šarmu i neodoljivosti.

Ako zaljubljenost nije ljubav, šta je onda ona osim delimičnog i privremenog rušenja granica? Ne znam. Seksualna specifičnost fenomena me

navodi na pomisao da je to genetski određena instinktivna komponenta ponašanja u vreme parenja. Drug(im rečima, privremeno rušenje granica koje konstituiše zaljublјivanje, jeste samo stereotipan odazov ljudskih bića na unutrašnji sastav seksualnih nagona i spoljašnjih seksualnih stimulansa čiji je cilj povećanje verovatnoće parenja u cilju produženja ljudske vrste. Ui, malo grublje rečeno, zaljublјivanje je mala prevara kojom se služe geni da bi nam otupeli svest dovoljno dugo da nas namame u brak. Često je ta prevara neuspešna, ukoliko su seksualni nagoni homoseksualni, ili kada se druge sile: roditeljsko mešanje, mentalno oboljenje, odgovornost, ili zrela samodisciplina, umešaju da spreče vezu. S druge strane, bez ove prevare, bez iluzorne i neizbežno privremene (da nisu privremene ne bi bile ni praktične) regresije u infantilno stapanje i svemoć, mnogi od nas koji smo danas srećni ili nesrećni u braku, sa užasom bi se povukli od stvarnosti bračnih veza.

Mit o romantičnoj ljubavi

Da bi nas uspešno uvela u zamku braka, zaljublјenost mora za svoju komponentu imati i iluziju da će iskustvo potrajati zauvek. Tu iluziju u našoj kulturi zastupa mit o romantičnoj ljubavi koja vuče korene iz bajki u kojima princ i princeza žive srećno do kraja života. Taj mit nam kazuje da za svakog mladića na svetu postoji devojka kao stvorena za njega obratno. Mit nas dalje uverava, da za svakog miškarca postoji samo jedna prava žena, a za svaku ženu, samo jedan pravi muškarac, i da je to „zapisano u zvezdama“.

Kada sretnemo osobu koja nam je suđena, mi ćemo je prepoznati tako što ćemo se u nju zaljubiti. Pošto smo sreli osobu koju su nam nebesa namenila, ta veza mora biti savršena i sposobna da zadovolji sve naše potrebe da bismo zauvek živeli u savršenom jedinstvu i slozi. Ukoliko se dogodi da nismo pravi spoj, i da jedno drugome ne zadovoljavamo sve potrebe, odljubićemo se, i ša užasom ćemo shvatiti da smo loše protumačili zvezde i da ono što smo smatrali ljubavlju, nije prava ljubav. Ali, sada tu više ništa ne možemo učiniti, osim da nastavimo dalje život u nesrećnom braku ili da se razvedemo.

Mada uglavnom smatram da su veliki mitovi veliki upravo zbog toga što otelotvoruju univerzalne istine (kasnije ćemo proučiti nekoliko takvih mitova), mit o romantičnoj ljubavi je užasna laž. Možda on predstavlja nužnu laž koja omogućava opstanak vrste time što zaljublјenosti daje pečat legitimnosti za ulazak u brak. Kao psihijatar, svakodnevno patim u sebi zbog užasnih zabluda koje ovaj mit stvara. Milioni ljudi traće ogromne količine energije u uzaludnim pokušajima da realnost svojih života usaglase sa nerealnošću mita. Gospođa A. se apsurdno podređuje mužu iz osećanja krivice: „Nisam volela svoga muža

kada smo se uzeli“, kaže ona, „samo sam se pretvarala. Mislim da sam ga na prevaru navela na brak, pa nemanl pravo xla se žalim, i dugujem mu toliko da se povinujem njegovim željama.“ Gospodin B. se žali: „Zalim što se nisam oženio gospođicom C. Mogli smo imati dobar brak. Ja nisam bio smrtno zaljubljen u nju, pa sam pretpostavio da ona nije prava osoba za mepie.“ Gospođa D, koja je dve godine u braku, zapala je u tešku depresiju i podvrgla se psihoterapiji uz zaključak: „Ne znam šta nije u redu. Imam sve što mi je potrebno, uključujUći i savršen brak.“ Tek nakon nekoliko meseci uspela je da shvati činjenicu da nije više zaljubljena u muža, ali da to istovremeno ne podrazumeva da je učinila užasnu grešku. Gospodin E., takođe sa dve godine bračnog staža, počeo je uveče da pati od strašnih glavobolja, ali nije želeo da poveruje u njihov psihosomatski uzmk. „Moj bračni život je dobar. Zertu volim kao i prvoga dana kada sam je sreo. Gna je sve što sam oduvek želeo.“

Ipak, glavobolje će mu proći tek godiriu dana kasnije kada bude u stanju sebi da prizna: „Nervira .me način na koji večito zahteva, zahteva, zahteva stvari od mene bez obzira na moju zaradu“, i kada je bude suočio sa njenim rasipništvom. Gošpodin i gOspođa F., su priznali međusobno da su se odljubili, a zatim su nastavili da jedno drugo čine duboko nesrećnima uzajalnnim neverstvima i potragom za jedinom „pravom ljubavlju“. Nisu shvatili da zbog toga što su jedno drugome priznali da više nisu zaljubljeni, mogu početi da ostvaruju kvalitetan brak, umesto da ga ruše. Čak i kada parovi shvate da je medeni mesec prošao, i da više nisu zaljubljeni, mada im je još uvek stalo jedno do drugoga, oni se grčevito drže mita i trude se da mu prilagode život. „Čak i ako smo se odljubili, ako se svesno budemo ponašali kao da smo još uvek zaljubljeni, možda će se romantična ljubav ponovo vratiti u naš život.“ Ovi parovi insistiraju na zajedništvu u svemu. Kada se podvrgnu grupnoj terapiji za parove (moja supruga, naše kolege i ja, vodimo veoma ozbiljno bračno savetovalište), oni sede zajeano, govore jedno u ime drugoga, pravdaju jedno drugo, trude se da pred grupom ostvare jedinstven front, čvrsto uvereni da je ovakvo jedinstvo znak relativnog zdravlja njihovog braka i dobar osnov za njegovo poboljšanje. Pre ili kasnije, prinuđeni smo da takvim parovima kažemo da su suviše dugo u braku, da su preko mere zbliženi i da je neophodno da stvore nekakvu psihološku distancu jedno prema drugome, pre nego što mcxgu početi konstruktivno da rešavaju probleme. Ponekad je neophodno i fizički ih razdvojiti, staviti ih da sede odvojeno u krugu grupe, uvek ih moramo

opominjati da ne govore jedno u ime drugoga, ili da se uzajamno brane pred grupom. Stalno im moramo ponavljati: „Meri, Džon može i sam da se brani,

dovoljno je jak.“ Konačno, ukoliko dovoljno dugo ostanu na terapiji, svi parovi shvate da je prihvatanje sopstvene individualnosti i odvojenosti jedina osnova zrelog biaka na kojoj može izniknuti prava ljubav⁴.

Još nešto o granicama ega

Pošto sam konstatovao da je „zaljubljenost“ neka vrsta iluzije koja ni na koji način ne konstituiše pravu ljubav, dozvolite da zaključim tako što ću okrenuti u rikverc, i istaći da je zaljubljivanje vrlo blisko pravoj ljubavi. Zabluda da je omo vid ljubavi toliko je jaka upravo zbog toga što sadrži zmo istine.

I iskustvo prave ljubavi ima veze sa granicama ega, pošto omogućuje širenje ličnih granica. Lične granice su granice ega. Kada širimo svoje granice kroz ljubav, mi se pružamo prema voljenoj osobi u želji da joj pomognemo u sazrevanju. Da bismo u ovom uspeli, nekoga moramo prvo zavoleti, bolje reći, on nas mora nekim privući da bismo prevazišli sopstvene granice. Psihijatri ovaj proces privlačnosti, ulaganja, i privrženosti zovu „kateksizam“. Kada

„katektujemo“ predmet van nas, mi psihički ugrađujemo njegovu predstavu u sebe. Uzmimo na primer čoveka koji se iz hobija bavi baštovanstvom. On „voli“ baštovanstvo. Bašta mu mnogo znači. Ovaj čovek je katektovao svoju baštu. On nalaže da je privlačna, uložio je u nju sebe, i privržen joj je do te mere da nedeljom ujutru zbog nje rano ustaje i odbija da putuje da se ne bi od nje udaljio. Ponekad zbog bašte žapostavlja i svoju ženu, U toku svog kateksizma, da bi uspešnije gajio cveće i žbunje, on i mnogo uči. Saznaje mnogo o

baštovanstvu, đubrenju, o zemljištu, sađenju, i okopavanju. On odlično poznaje svoju baštu - njenu istoriju, vrste biljaka i cveća koje u njoj rastu, njen raspored, probleme, pa čak i budućnost. Uprkos tome što bašta postoji van njega, ona živi u njemu kroz kateksizam. Znanje o bašti i njen značaj za njega postali su sastavni delovi njegovog bića, istorije i mudrosti. Kroz ljubav i katektovanje, ona je na sasvim normalan način postala deo njega, povećavajući njegovo biće i pomerajući granice ega.

Dugogodišnjom ljubavlju i širenjem granica za svoje kateksizme mi postepeno ali progresivno uvećavamo sopstveno biće, poistovećujemo unutrašnji saspoljašnjim svetom, i širimo i tanjimo granice ega. Što se više budemo povećavali na ovaj način, to ćemo više voleti, a granice između nas i sveta će se postepeno brisati. Identifikovaćemo se sa svetom. Što više nestaju granice našeg ega, sve više osećamo ekstazu sličnu onoj kod zaljubljivanja. Samo ovde, umesto privremenog i nerealnog poistovećivanja sa predmetom, mi se realistički i trajno stapamo sa većim delom sveta. Moguće je ostvariti

„mistično sjedinjenje“ sa čitavim svetom. Osećanje ekstaze i sTeće u vezi sa ovim. jedinstvom, možda je blaže i manje dramatično od onog izazvanog zaljublivanjem, ali je svakako stabilnije, trajnije i krajnje zadovoljavajuće. To je razlika između vrhunskog iskiustva izazvanog zaljublivanjem i onoga što je Abraham Maslov nazvao: „Iskustvo visoravni“. Visovi se ne naziru iznenada da bi zauvek nestali iz vida: oni se dostižu zauvek.

Očigledno je i opšte prihvaćeno, da seksualna aktivnost i ljubav, mada se mogu simultano pojaviti, obično nisu povezani. Meni se čini da predstavljaju različite fenomene. Samo po sebi, vođenje ljubavi nije izraz ljubavi. Ipak seksuaino iskustvo, a delimično i orgazam, takođe su većim ili manjim delom povezani sa rušenjem granica ega i dostiizanjem ekstaze. Upravo zbog rušenja granica ega u trenutku ekstaze, možemo uzviknuti: „Volim te“ ili „O, bože“ prostitutki prema kojoj nekoliko trenutaka kasnije, kada grandce budu uspostavljene, nećemo osećati ni trunku nežnosti ili simpatije. Ovde ne želim reći da se ekstaza orgazmičnog iskustva ne može povećati ako se podeli sa voljenom osobom. Može. Ali čak i bez voljenog partnera, ili čak bez partnera može dooi do totalnog rušenja granica ega uz pomoć orgazfna. Na trenutak možemo zaboraviti ko smo, izgubiti pojam o vremenu i prostoru, i izaći iz sebe. Možemo se stopiti sa univerzmom, ali samo za trenutak.

Opisujući produženo jedinstvo sa univerzumom u vezi sa pravom ljubavlju, za razliku od trenutnog jedinstva orgazma, up“Dtrebio sam reći „mistično sjedinjenje“. Misticiizam je u osnovi verovanje da je realnost „jednost“. Većina mistika veruje da je naše opažanje imiverzma koji se sastoji iz mnoštva objekata: (zvezda, planeta, drveća, ptica, kuća, nas samih,) međusobno odvojenih granicama, u stvari zabluda i iluzija. Ovu opštu zabludu, ovaj iluziomi svet koji većina nas greškom smatra realnim, pripadnici hindu religije i budisti nazivaju: „Maja“. Oni i drugi mistici veruju da se prava realnost može spoznati samo kroz iskustvo „jednosti“ koje se postiže

odbacivanjem granica ega. Nemoguće je sagledati pravo jedinstvo undverzma sve clotle dok sebe posmatramo kao poseban predmet odvojen od njegovog preostalog dela. U budizmu i hinduiizmu vlada uverenje da novorođenče pre nego što stekne granice ega, poznaje realnost, dok je to odraslima nemoguće. Neki čak tvrde da prosvetljenje ili spoznaja jednosti realnosti zahteva da se vratimo u stanje slično onome kada smo bili novorođenčad. Ovo može biti opasna i izazovna doktrina za neke adolescentne i mlađe ljude koji su

nesposobni da preuzmu odgovornosti koje deluju zastrašujuće, nadmoono i postavljaju zahteve van njihovih moći. „Ja ne moram kroz sve to da prođem“,

može pomisliti neko. „Mogu odustati od pokušaja da budem odrastao, i zahteva koji se nalaze pred odraslima, prelaskom u svetost“. Ukoliko se prepustimo ovom porivu, pre ćemo zapasti u šizofreniju nego dostići svetost.

Većina mistika prihvata istinu o kojoj smo raspravljali na kraju poglavlja, a to je da moramo nešto posedovati ili postići pre nego što budemo toga mogli da se odrekemo a da pritom zadržimo svoju kompetentnost i sposobnost vrednovanja. Novorođenče koje nema grandce ega, može biti u bližem kontaktu sa realnošću nego njegovi roditelji, ali je nesposobno da opstane bez roditeljske brige, i da saopštava svoja saznanja i mudrost. Put ka svetosti vodi kroz zrelost. Ne postoje brže i lakše prečice. Granice ega moraju očvrnuti da bi mogle omekšati. Mora se izgraditi identitet da bi mogao biti prevaziđen. Čovek se prvo mora pronaći da bi se mogao izgubiti. Privremeno oslobađanje od granica ega koje nam pružaju zaljubljenost, seksualni čin ili upotreba psihoaktivnih droga, mogu nam omogućiti kratak pogled na Nirvanu, ali ne i samu Nirvanu. Teza ove knjige je da je moguće dostići Nirvanu, trajno prosvetljenje ili istinski duhovni razvoj, samo kroz upornu primenu prave ljubavi.

Možemo zaključiti da privremeni gubitak granice ega kroz zaljubljenost i seksualni odnos ne samo da nas približava drugim ljudima i stvara uslov za pravu ljubav, već nam daje i uvid u najtrajniju mističnu ekstazu, koja može biti naša nakon dugogodišnjeg života prave ljubavi. Time zaljubljivanje koje samo po sebi ne možemo smatrati ljubavlju, postaje deo velike i misteriozne šeme ljubavi.

Zavisnost

Druga i najčešća zabluda je, da je zavisnost ljubav. Sa ovom zabludom su psihoterapeuti prinuđeni svakodnevno da se bore. Efekat je najdramatičniji kod osobe koja pokuša ili uspe da izvrši samoubistvo, ili upadne u tešku depresiju zbog odbačenosti ili razdvajanja od bračnog druga ili ljubavnika. Takva će osoba obično reći: „Ja ne želim da živim, ne mogu živeti bez svoga muža (žene) devojke, momka, jer ga (je) toliko volim.“ A kada kažem, kao što to često činim, „Grešite, vi uopšte ne volite svoga muža, ženu, devojku, momka“, ljutiti odgovor glasi? „Kako to mislite? Upravo sam vam rekao (rekla) da bez nje (njega) ne mogu da živim.“ Zatim se trudim da objasnim. „Ovo što vi opisiujete je parazitiranje, ne ljubav. Vi parazitirate na toj osobi. U vašem odnosu nerna izbora, ni slobode. Tu je u pitanju potreba, ne ljubav. Ljubav je rezultat slobodnog izbora. Dvoje ljudi se vole onda kada su sposobni da žive jedno bez drugoga, ali su izabrali da žive zajedno.“

Moja definicija zavisnosti je nesposobnost doživljavanja i delovanja bez sigurnosti tuđe ljubavi. Takva zavisnost kod fizički zdravih osoba je patološka - bolesna zavisnost, i skoro uvek manifestacija mentalnog oboljenja ili poremećaja. Ovo se ne sme mešati sa zavisnošću potreba i osećanja. Mi smo svi, svako pojedinačno - ma koliko sebe zavaravali da nije tako, zavisni u potrebama i osećanjima. Svi mi želimo da budemo maženi i paženi, bez ikakvog zalaganja sa svoje strane. Želimo da o nama brinu osobe mnogo jače od nas kojima su naši interesi na prvom mestu. Bez obzira na to koliko smo jaki, zreli, odgovorni i sposobni, ako iskreno zavirimo u sebe, jasno ćemo uočiti potrebu da, za promenu, neko drugi brine o nama makar za kratko. Svako, bez obzira na godine i zrelost, traži i, želeo bi da ima u životu nekoga ko bi o njemu brinuo kao otac ili majka. Za većinu nas, srećom, to nije pravilo kojim se rukovodimo u životu jer, ukoliko se takve osobe i pojave, one upravljaju našim životima i diktiraju kvalitet egzistencije, a mi postajemo zavisni. Osoba čiji je život rukovođen potrebama zavisnosti, pati od psihičkog poremećaja pod dijagnostičkim nazivom „poremećaj pasivno zavisne ličnosti“. To je, ujedno, i najčešći od svih poremećaja.

Ljudi sa ovim poremećajem su pasivni i zavisni, i toliko su obuzeti potrebom za ljubavlju, da nemaju energije da sami vole. Oni su poput izgladnelih koji mole za hranu, ali nemaju ni trunke da pruže drugima. Čini se kao da su iznutra prazni, slični jami bez dna koju je nemoguće napuniti. Oni nikada nemaju osećaj ispunjenosti i završenosti. Uvek osećaju da im nedostaje

jedan deo. Veoma teško podnose usamljenost. Usled nedostatka celovitosti, nemaju osećaj iderititeta i određuju sebe isključivo kroz odnose sa drugim ljudima.

Jedan izuzetno deprimirani tridesetogodišnjak, došao je kod mene tri dana nakon što ga je napustila žena, odvevši sa sobom njihovo dvoje dece. Prethodno rnu je već tri puta nagovesitila da će ga napustiti jer nju i decu totalno zanemaruje. Svaki put ju je molio da ostane, i obećavao da će še promeniti, ali ta promena kod njega nije nikada potrajala duže od jednog dana. Posle dve neprospavane noći on se tresao od uzbuđenja, lice mu je bilo umrljaino suzama i pomišljao je na samoubistvo. „Ne mogu da živim bez svoje porodice“, govorio je kroz plač, „toliko ih volim.“

„Zbunjen sam“, prizmao sam mu, „sami ste priznali da su pritužbe vaše žene bile realne, da zaista nikada za nju ništa niste učinili, da ste se vraćali kući kada bi vam palo na pamet, da site za nju bili nezainteresovani i seksualno i emotivno, da sa decom niste mesecima razgovarali, da se nikadasa njima niste igrali, niti ih ikada izvodili u šetnju. Niste izigrali odnos ni sa jednim članom svoje porodice, zato ne razumem zašto toliko očajavate nad raspadom veze koja nikada nije ni postojala?“

„Zar ne shvatate?“ - odgovorio je - „Ja sada nisam ništa. Ništa. Nemam ženu, nemam decu, ne znam ni ko sam. Možda ne vodim računa o njima, ali ih volim. Ja sam niko i ništa bez njih.“ .

Pošto je bio toliko deprimiran gubitkom identiteta koji mu je pružala porodica, zakazao sam mu sledeću seansu kroz dva dana. Nisam očekivao nikakvo poboljšanje, ali kada se pojavio, sijao je od zadovoljstva i pobedonosno mi je objavio: „Sve je sada u redu“.

„Da li vam se porodica vratila?“ - upitao sam.

„Oh, ne,“ uzvratio je srećan. „Nisu mi se u međuvremenu javljali, ali sam sreo jednu devojku u baru. Rekla mi je da joj se zaista dopadam. Razvedena je ao i ja. Dogovorili smo se da se ponovć sretnemo večeras. Osećam se ponovo kao ljudsko biće. Pret|postavljam da više ne moramo da se viđamo.“

Ovakve brze promene su karakteristione za pasivno zavisne osobe. Čini se da nije važno od koga zavise. Važno je da neko takav postoji. Nije važno ni kakav im je indentitet, sve dok ima nekoga da im ga pruži. Rezultat toga je da su sve njihove naizgled burne veze, suštinski veoma plitke. Usled osećanja unutrašnje praznine i potrebe da se ona ispuni, pasivno-zavisni ljudi neće prezati ni od čega da bi zadovoljili svoju potrebu za drugima. Jedna lepa, pametna, i na mnoge načine zdrava, mlada žena je od svoje sedamnaeste do dvadesetprve

godine imala seriju seksualnih veza sa irušksrcima daleko ispod njenog proseka inteligencije i sposobnosti. Išla je od jednog gubitnika do drugog. Problem je, čini se, bio u tome što ona nije nlogla da odvoji dovoljno vremena da bi napravila pravi izbor, već je birala na brzinu među onima iz svoje neposredne blizine. Nakon završetka neke veze, ona bi odmah uletala u novu sa čovekom koga je upoznala u baru, i došla ti na seansu deklamujući hvalospeve u njegovu čast. „Znam da je nezaposlen i da preterano pije, ali je u suštini veoma talentovan i iskreno mu je stalo do mene. Osećam da će se ova veza održati.“

Ali nije se održala. Ne samo zbog brzopletog izbora, nego i zbog bezbroj puta ponovljene šeme ponašanja, po kojoj se ona grčevito hvatala za novoga čoveka, zahtevajući sve veće dokaze ljubavi, i njegovo neprekidno prisustvo. „Toliko te volim da ne mogu da zamislim da budem odvojena od tebe“, bila bi uobičajena rečenica, sve dok se on, po pravilu, ne bi osetio potpuno zarobljen njenom ljubavlju, bez prostora za disanje i kretanje. Došlo bi do burnog žavršetka, i nakon par dana sve bi počelo ponovo sa inekim novim. Tek nakon tri godine terapije, žena je uspeła da prekine ovo vrzino kolo, i da spozna sopstvenu inteligenciju i vrline, kao i da identifikuje svoju glad i prazminu i da ih razlikuje od istinske ljubavi. Shvatila je da je glad nagoni da se upušta u nove vetze i da joj jedino kohtrolisanje te gladi može omogućiti da spozna svoje vrline.

U dijagnostici reč „pasivan“ stoji u vezi sa rečju „zavisan“ jer su takve osobe do te mere preokupirane onim što drugi mogu da urade za njih, da potpuno isključuju ono što bi oni sami mogli da učine. Jednom, dok sam radio sa grupom od petoro ljudi od kojih su svi bili pasivno zavisni, zamolio sam ih da govore svojim ciljevima u životu i situacijama u kojima bi voleli da se nađu kroz 5 godina. Svako od njih je na svoj način izjavio sledeće: „Voleo (la) bih da budem u braku sa nekim kome je zaista stalo do mene.“ Niko nije spomenuo neko odgovorno radno mesto, umetničko delo, doprinos zajednici ili položaj u kome se mogu imati, ili voleti deca. Faktor truda se ne pojavljuje u njihovim sanjarenjiima. Zamišljaju samo pasivno stanje u kome bez ikakvog ličnog zalaganja, bivaju obasipani pažnjom i ljubavlju. Rekao sam im, kao što govorim mnogima:

„Ako je vaš cilj da samo budete voljeni, onda to nikada nećete postioi. Jedini siguran način da osigurate nečiju ljubav je da je zaslužite, a ne možete je zaslužiti, ako vam je jedini životni cilj da budete pasivno voljeni. Ovo ne znači da pasivno zavisni ljudi ništa nikada ne čine za druge, ali je njihova motivacija samo da učvrste privrženosti pažnju drugih prema sebi. U slučaju da nije

direktno uključena nečija pažnja, veoma im je teško bilo šta da učine. Svim članovima anije pomenute grupe bilo je nezamislivo teško da kupe kudu, odvoje se od roditelja, nađu posao, napuste potpuno nezadovoljavajuće radno mesto, ili da se posvete nekom hobiju.

U braku obično postoji diferencijacija uloga supružnika; normalno efikasna podela zaduženja. Žena najčešće kuva, sprema, nabavlja i čuva deou, dok je muškarac zaposlen, bavi se finansijama, kosi travnjak i vrši razne popravke u kući. Zdravi parovi će instinktivno, s vremena na vreme, promeriti uloge. Muškarac može ponekad kuvati, baviti se decom, jednom nedeljno s.premiti kuću da bi izmenadio ženu, a ona može naći neki honorari posao, pokositi travu na muževljev rođendan, ili godinu dana plaćati sve račune. Par može ovu zamenu uloga prihvatiti kao zabavu ili igru, koja dobro dođe kao mala promena u braku. Ona to svakako jeste, ali je, što je najvažnije, (mada se često čini podsvesno) proces koji smanjuje njihovu međusobnu zavisnost. U izvesnom smislu, svako od supružnika ponaosob uvežbava samostalni opstanak u slučaju da ostane bez onog drugog. Za pasivno zavisne ljude mogućnost ovakvog gubitka predstavlja toliko zastrašujuću situaciju, da nisu u stanju da se za nj pripremaju, niti tolerišu proces koji bi smanjio zavisnost ili povećao slobodu onog drugog. Jedna od karakteristika pasivno zavisnih ljudi je i ta, da se pre trude da povećaju, umesto da smanje međusobnu zavisnost u braku. U ime onoga što zovu ljubav, a što je u suštini zavisnost, oni ograničavaju sopstvenu i tuđu slobodu. Ponekad, kao deo ovoga procesa, pasivno zavisni ljudi zanemaruju sposobnosti koje su posedovali pre braka. Primer za ovo je i neretki sindrom žene koja „ne ume“ da vozi automobil. U polovini slučajeva možda nikad nije ni naučila da vozi, a u preostalim slučajevima ona usled neke manje nezgode, razvija fobiju od vožnje automobila. Efekat ove „fobije“, u ruralnim i perifernim oblastima, je da se naglašenom bespomoćnošću muž još više veauje. Sada je on primoran da ide u nabavku, ili da je prevozi pri svim njenim odlascima u kupovinu. Pošto ovakvo ponašanje obiono zadovoljava sve supružničke potrebe za zavismošću, na njega se nikada ne gleda kao „na bolesno“, niti kao na problem koji zahteva rešavanje. Kada sam predočio jednom izuzetno inteligentnom bankaru i njegovoj ženi koja je u četrdesetšestoj godini razvila „fobiju“ i prestala da vozi, da je to možda problem koji zahteva pažnju psihijatra, odgovorio mi je: „Oh ne, doktor joj je objasnio da je to zbog menopauze i da se tu ništa ne da učiniti.“ „Bila je sigurna da on neće naći drugu ženu i napluniti je, jer će biti prezauzet vozaajući je naokolo zajedno sa decom. On je bio siguran da ona neće jiaći ljubavnika i napustiti ga, jer nije

imala veliku mogućnost kretanja, a samim tim ni upoznavanja ljudi u njegovom odsustvu. Ovakvim ponašanjem pasivno zavisni brakovi zaista mogu da se učvrste, ali se nikako ne mogu smatrati zdravim i baziranim na pravoj ljubavi, jer je sigurnost obezbeđena na račun slobode, a odnos služi da se unazadi ili uništi sazrevanje individualnih partnera. Upomo ponavljamo svojim pacijentima da se dobar brak može ostvariti isključivo između dvoje snažnih i nezavisnih ljudi.

Pasivna zavisnost vuče svoju genezu iz nedostatka ljubavi. Osećaj unutrašnje praznine od koje pate pasivno zavisni ljudi, direktan je rezultat neispunjenih želja i potreba od strane roditelja u detinjstvu. Već sam spomenuo da će deca koja su voljena i pažena tokom čitavog detinjstva ući u zrelost sa duboko usađenim osećanjem da su vredna ljubavi i zadržaće to osećanje sve dok budlu vema sama sebi. Deca koja odrastaju u atmosferi nedostatka ljubavi, neće ući u zrelost sa osećanjem unutrašnje sigurnosti. Ona će imati unutrašnji osećaj nesigurnosti, osećaj da „imaju dovoljno“, i da je svet nepredvidiv i nedarežljiv, kao i sa sumnjom u pogledu lične vrednosti voljenosti. Nije onda ni čudo što uvek imaju potrebu da „kamče“ ljubav i pažnju gde god je to moguće, i našavši je, drže je se grčevitošću koja vodi u manipulativno, bezosećajno, makijavelističko ponašanje koje uništava upravo onaj odnos koji žele da sačuvaju. Ljubav i disciplina, kao što sam već ranije rekao, idu ruku pod ruku, tako da roditelji koji deci ne pružaju dovoljno pažnje i ljubavi, ne uspevaju ni da im usade osećanje samodiscipline. Stoga je preterana zavisnost pasivno zavisnih ljudi samo osnovna manifestacija poremećaja ličnosti. Ovim ljudima nedostaje samodisciplina. Oni su nesposobni da odlože zadovoljenje svoje gladi za pažnjom drugog. U svojoj očajničkoj potrebi za očitivanjem veza, oni se odriču poštenja. Drže se prevaziđenih odnosa, onda kada bi trebalo da ih se odreknu. Što je najvažnije, njima nedostaje osećanje odgovornosti u odnosu na sebe same. Oni se pasivno okreću drugima, čak i sopstvenoj deci, kao izvoru sreće i ispunjenosti tako da, kada ta osećanja izostanu, uvek zbog toga krive druge. Zbog ovoga su uvek ljuti, jer smatraju da su ih drugi izneverili, pošto nisu u stanju da ispune sve njihove nade i potrebe da bi ih usrećili. Ja imam kolegu koji često ljudima govori: „Vidite, najgore što možete da učinite za sebe je da budete zavisni od drugih ljudi. Bolje da ste zavisni od heroína. Dokle god imate dovoljno zaliha, heroin vas neće izneveriti, uvek će vas usrećiti. Ali ako očekujete da vas neko drugi učini srećnim, onda ćete biti beskrajno razočarani.“ Nije slučajno da se kod pasivno zavisnih ljudi, osim zavisnosti od drugih, javlja i potreba za drogom i alkoholom. Oni imaju „zavisnu ličnost“. Zavisni su od

drugih ljudi, hrane se njima, a kada ih nema, često se okreću flaši, igli ili tabletama kao zameni.

Možemo zaključiti da zavisnost može ličiti na ljubav, jer je to sila koja ljude nagoni da se žestoko vežu za druge. Ipak, to u suštini nije ljubav, već je oblik anti-ljubavi, koji ima svoju genezu u nedostatku roditeljske ljubavi. Ona traži a ne pruža, podržava infantilnost unutar razvoja, i sputava umesto da oslobađa. Na kraju krajeva ona uništava veze, umesto da ih izgrađuje, kao što uništava umesto da izgrađuje ljude.

Kateksizam bez ljubavi

Jedan od kvidova zavisnosti je i nezainteresovanost za duhovni razvoj. Zavisni ljudi su zainteresovani samo za ispunjenje svojih potreba i želje za srećom. Oni ne teže razvoju, niti su spremni da tolerišu nesreću, Usamljenost i patnju koju razvoj podrazumeva. Oni ne teže ni duhovnom razvoju drugih, onih od kojih su zavisni; njihova jedina težnja je da te osobe budu sa njima i zadovoljavaju njihove potrebe. Zavisnost je jedan od oblika ponašanja koji neadekvatno nazivamo „ljubav“. Sada ćemo razmotriti druge takve pojave, i nadam se da ću uspeti da pokažem da ljubav nikako ne može biti ispunjenje ili kateksizam bez duhovnog razvoja.

Često govorimo o tome kako ljudi mogu voleti nežive predmete, ili aktivnosti. Tako kažemo - „On voli novac“, „On voli moć“, „On voli baštovanstvo“, ili „On voli da igra golf.“ Svakako da neko može da prevaziđe sebe, i radi 60, 70 ili 80 sati nedeljno da bi uvećao moć ili bogatstvo. Ipak, uprkos ovom uvećanju bogatstva i uticaja, sav taj rad i sticanje ne moraju poslužiti sazrevanju ličnosti. Često ćemo za nekog uspešnog poslovnog čoveka reći: „On je mali i zao čovek“, ma koliko govorili o njegovoj ljubavi prema novcu ili bogatstvu, nećemo ga opisati kao osobu sposobnu da voli. Zašto je to tako? Upravo zbog toga što su bogatstvo i moć za takve ljude postali cilj, umesto sredstvo duhovnog razvoja. Jedini pravi cilj ljubavi je duhovno sazrevanje i ljudska evolucija. Hobi predstavlja veoma pozitivnu aktivnost u izgrađivanju sopstveaje ličnosti. Kada volimo sebe, moramo se okupirati raznovrsnim stvarima koje nisu direktno duhovne. Da bismo izgradili duh, moramo izgraditi i telo. Potrebni su nam hrana i zaklon. Bez obzira koliko bili posvećeni duhovnom razvoju, istovremeno su nam neophodni odmor, relaksacija, vežbe i razonoda. Sveci moraju da spavaju, a čak i proroci ponekad moraju da se razonode. Hobi tako može postati sredstvo pomoću koga ćemo zavoleti sebe. Ipak, ako on postane sam sebi cilj, onda će se pretvoriti u zamenu umesto u sredstvo duhovnog rasta. Ponekad je hobi veoma popularan upravo zbog toga što je postao zamena za razvoj ličnosti. Na terenima za golf mogu se sresti neki stariji ljudi kojima je jedini cilj u životu poen više. Ovaj napor koji ulažu u svoju veštinu u golfu pruža im osećaj napredovanja u životu, i time im pomaže da previde činjenicu da stagniraju jer su prestali da se razvijaju kao ljudska bića. Kada bi sebe više voleli, nikada se ne bi pomirili sa tako plitkim ciljem, i uskogrudom budućnošću.

S druge strane, moć i novac mogu postati sredstva za postizanje pozitivnog cilja. Neko može izgraditi političku karijeru prvenstveno zato da bi iskoristio političku moć za dobrobit čovečanstva. Drugi mogu težiti bogatstvu, ne zbog novca, već da bi mogli svoju decu poslati na koledž, ili sebi obzbediti slobodu ili vreme za učenje i razmišljanje neophodno za duhovni razvoj. Takvi ljudi ne vole moć i novac, već čovečanstvo.

Između ostalog, u ovom poglavlju knjige želim da konstatujem da se reč „Ijubav“ toliko generalizuje da se siikobljava sa pravim pojmom Ijubavi. Ne očekujem da će se jezik u tom smislu izmeniti. Sve dok budemo koristili reč Ijubav da bismo opisali sve što nam je važno, bez obzira na kvaJitet tog odnosa, biće nam teško da razlučimo mudro od budalastog, dobro od lošeg, i plemenito od onog što zaslužuje prezir.

Ako se držimo uže definicije, jasno je da možemo voleti samo ljudska bića. Što više spoznajemo stvari, spoznajemo da su samo ljudska bića sposobna da duhovno sazrevaju.

Razmotrimo pojam kućnih ljubimaca. Mi „volimo svog psa“, mi ga hranimo i kupamo, mazimo, vaspitavamo i igramo se sa njim. Ako se razboli ostavljaćemo sve i odjuriti kod-veterinara. Kada nam pobegne ili uquine, najčešće smo iskreno ožalošćeni. Za neke usamljene ljude bez dece, domaće životinje se mogu pretvoriti u jedini cilj življenja. Ako ovo nije ljubav, šta je onda? Ali hajde prvo da razmotrimo razliku između svog odnosa sa drugim ljudskim bićem, i odnosa sa životinjom. Pre svega, mogućnost komunikacije sa životinjom veoma je ograničena u poređenju sa mogućnošću komunikacije sa ljudima, naravno ukoliko na tome radimo. Mi ne znamo šta misle životinje. Nedostatak tog podatka nam dozvoljava da na njih projektujemo svoje misli i osećanja, i na taj način osetimo emotivnu bliskost koja ne mora odgovarati istini. Drugo, zadovoljni smo svojim ljubimcima samo onda kada se njihova volja poklapa sa našom. Na ovoj osnovi mi uglavnom biramo domaće životinje, i iikoliko njihova volja počne da se razlikuje od naše, obično ih se otarasimo. Nećemo držati kućnog ljubimca koji se bami i bori protiv nas. Jedina škola u koju šaljemo svoje životinje je ona gde će ih dresurom privoleti na

bespogovomu poslušnost. Ipak smatramo da druga ljudska bića treba da imaju sopstvenu volju, i upravo ta želja za različitošću drugih i jeste jedna od karakteristika prave Ijubavi. U našem odnosu sa životinjom, dominira potreba da budu zavisne od nas. Mi ne želimo da one odrastu i napuste kuću. Važna nam je njihova zavisnost od nas, nikako njihova nezavisnost.

Ovaj pojam „ljubavi“ prema domaćim životinjama veoma je važan, jer je veliki broj ljudi sposoban da voli samo životinje, i ne uspeva da zavoli druga ljudska bića. Mnogi američki vojnici ostvarili su idilione brakove sa netmačkim, italijanskim ili japanskim „ratnim nevestama“ sa kojima nisu mogli uameno da komuniciraju. Onog časa kada su njihove supruge naučile engleski, brakovi su počeli da se raspadaju. Ovi ljudi više nisu uspevali da na svoje žene projektuju sopstvene misli, osećanja, želje, ciljeve i da osećaju istu vrstu bliskosti koju je moguće ostvariti sa domaćim ljubimcem. Kada su žene naučile engleski, njihovi su muževi uvideli, da one imaju svoje mišljenje, i ciljeve, sasvim različite od njihovih. Kada se ovo dogodilo, kod nekih se rodila prava ljubav, dok je za većinu ona tu i prestala. Oslobođena žena trebalo bi da se čuva čoveka koji je iz milošte naziva svojim mezimcem. Može se dogoditi da to bude čovek čija osećanja prema ženi zavise samo od njene uloge „domaćeg mezimca“ i koji je nesposoban da poštuje njenu snagu, nezavisnost i individualnost. Verovatno najtužniji primer predstavljaju žene koje su sposobne da „vole“ svoju decu samo dok su bebe. Takve žene je moguće naći svuda. One su obično idealne majke, sve dok njihovo dete ne napuni dve godine. Neobično su nežne, srećne što mogu da doje, maze, i igraju se sa svojim bebama, potpuno su posvećene njihovim potrebama i iskreno uživaju u materinstvu. Zatim .se, skoro preko noći, slika menja. Čim dete počne da ispoljava sopstvenu volju, da biva neposlušno i da vrišti, odbija da se igra, a ponokad odbija i maženje; kada počne da se vezuje i za druge ljude, da pomalo i postepeno kreće u istraživanje sveta, majčina ljubav se gasi. Ona gubi interese za dete; i oseća ogromnu potrebu za novom trudnoćom, za još jednom bebom, još jednim domaćim mezimcem. Obično joj to polazi za rukom, i ciklus se ponavlja. Ukoliko joj ne uspe, posvetiće se čuvanju komšijskih beba, oglašujući se o molbe i potrebe svoje starije dece. Za njenu decu, prelomna druga godina života ujedno predstavlja i kraj majčine ljubavi. Bol i uskraćenost koju deca osećaju, svima su očigledni, osim majci zaokupljenoj novom bebom. Efekat ovoga obično postaje evidentan kada deca odrastaju po depresivnoj, ili pasivno zavisnoj šemi ličnosti.

Ovo sugeniše da je „ljubav“ prema bebama i domaćim životinjama, pa čak i zavisnim i poslušnim suprugama, instinktivna šema ponašanja koja ,bi se mogla nazvati „materinski instinkt“ ili „roditeljski instinkt“. Ovo možemo uporediti sa instinktivnim ponašanjem kod zaljubljenosti. To nije istinska forma ljubavi, jer ne iziskuje napor, i ne predstavlja u potpunosti izraz volje ili izbora, već samo obezbeđuje nastavak vrste a da pritom ni na koji način ne podstiče duhovni razvoj. Bliska je ljubavi u tome što nas nagoni da posežemo i

da se pružamo prema drugima, što može biti pireduslov za pravu ljubav. Ipak, potrebno je mnogo više da bi se zasnovao zdrav, kreativan brak i podigla zdrava deca koja se duhovno razvijaju, ili da bi se doprinelo evolueiji čovečanstva.

Poenta je u tome da bi ishranjivanje moralo biti mnogo više od običnog hrainjenja, i da je ishranjivanje duhovnog razvoja odviše komplikovan proces da bi se njjime upravljalo instinktima. Majka koju smo spomenuli na početku ovog poglavlja, koja nije dozvoljavala sinu da ide školskim autobusom, dobra je ilustracija ovoga. Vozeći ga do škole i nazad, ona iga je na neki način

othraejivala, ali to njemu nije bilo potrebno, i pre je kočilo nego podsticalo njegov duhovni razvoj. Postoji mnoštvo drugih primera. Majke, koje uporno kljukaju svoju gojaznu deou, očevi koji sinovima kupuju gomile igračaka a kćerkama pune ormane garderobom, rcditelji koji ne postavljaju granice i ne odbijaju nijednu želju. Ljv.bav nije jednostavno davanje, to je promišljeno hvaljenje i promišljeno kritikovanje. To je promišljeno raspravljanje,

suočavanje, primoravanje, istovremeno kao i pružanje utehe i sigurnosti. To je vođstvo. Promišljenost podrazumeva prosuđivanje, a prosuđivanje podrazumeva više od instinkta, ono zahteva razmišljanje i česito boino donošnje odluke.

Požrtvovanost

Motivi koji stoje iza nepromišljenog davanja i destruktivnog pothranjivanja su mnogi, ali u svim slučajevima postoji zajednička crta: „davalac“, pod izgovorom ljubavi, izlazi u susret sopstvenim potrebama bez obzira na duhovne potrebe „primaoca“. Jedan ministar je došao da se posavetuje sa mnom jer mu je žema patila od hronične depresije, a oba sina, pošto su napustila koledž, ostala su kod kuće pod psihijatrijskim nadzorom. Uprkos činjenici da mu je cela porodica bolesna, on u početku nije mogao da shvati činjenicu da u njihovoj bolesti verovatno ima i njegove zasiuge. „Činim sve što je u mojoj moći da im pomognem“, tvrdio je „nikada se nije dogodilo da se probudim, a da mi oni ne budu prva misao.“ Analiza situacije je otkrila da se ovaj čovek maksimalno zalagao da bi udovoljio potrebama žene i dece. Kupio je sinovima mova kola i platio im osiguranje, mada je osećao da bi trebali više da se trude da bi se osamostalili. Svake nedelje je vodio ženu u operu ili u pozorište u gradu, mada je mrzeo grad i dosadivao se na predstavama. Iako je mnogo radio na poslu, svaki slobodan trenutak je provodio kod kuće, pospremajući za ženom i sinovima, kpjima urednost nije bila jača strana. „Zar vam nikada nije dosadilo da podmećete leđa umesto njih?“ - upitao sam ga.

„Naravno“, odgovorio je, „ali šta mi drugo preostaje? Odviše ih volim i sažaljevam da bih prestao da brinem o njima. Moja briga je tolika da nikada ne bih sebi dozvolio da stojim po strani dok oni imaju neispunjenih potreba. Možda nisam bogzna kako sjajan čovek, ali bar umem da volim i brinem.“

Zanimljivo je da se ispostavilo da je njegov otac bio priznati naučnik, ali ujedno i pijanica i zavodnik koji je u potpunosti zanemarivao porodicu. Postepeno, moj pacijent je shvatio da se u detinjstvu zakleo da će se razlikovati od oca i da će biti onoliko brižan koliko je ovaj bio bezosećajan. Takođe je shvatio da je ulagao mnogo truda da bi stvorio sliku o sebi kao brižnom i odgovornom čoveku. Ono što nije mogao da razume bilo je to do kog stepena je infantilizovao porodicu. Svoju ženu je uporno zvao „moja maco“, a odrasle sinove xmoji maleni“. „Kako drugačije da se ponašam“, pitao je u očajanju. „Možda pružam toliko ljubavi iz otpora prema ocu, ali to ne znači da mogu da se pretvorim u bezosećajnu bitangu.“ Ono što je tek trebalo da nauči je da je ljubav složena aktivnost koja zahteva učešće čitavog bića i to ne samo srca već i glave. Zbog svoje potrebe da se što je više moguće razlikuje od oca nije uspeo da razvije fleksibilan sistem izražavanja ljubavi. Morao je da nauči da je nedavanje u pravom trenutku mnogo pozitivnije od davanja u pogrešnom

treoutku i da je podsticanje nezavisnosti veći izraz ljubavi nego briga za ljude koji bi inače mogli sasvim uspešno da brinu o sebi. Morao je da nauči da je izražavanje sopstvenih potreba, besa, netrpeljivosti i očekivanja podjednako nužno za mentalno zdravlje njegove porodice kao i poštovanost, i da se ljubav mora iskazivati kroz konfrontaciju podjednako kao i kroz uzvišeno prihvatanje.

Postepeno shvatajući do koje mere je infantilizovao svoju porodicu, moj pacijent je polako počeo da se menja. Prestao je da posprema za svima i otvoreno iskazivao ljutnju kada sinovi nisu učestvovali u održavanju domaćinstva. Odbio je da plaća osiguranje za automobile svojih sinova, rekavši im da ako žele da voze, moraju sami da ga plaćaju. Ženi je predložio da sama ide u cperu u Njujork. Učinivši ovakve promene morao je da rizikuje da u očima svojih bližnjih postane „negativac“, i morao se odreći svemoćnosti svoje prethodne uloge, zaštitnika i snabdevača porodice. Uprkos tome što je njegov prethodni imidž bio motivisan potrebom da sebe prikaže kao osobu sposobnu da voli, on je u suštini posedovao istinsku sposobnost voljenja i upravo je zbog toga uspeo da uradi sve te promene u sebi. Njegova žena i deca su u početku reagovali sa gnevom, ipak, uskoro se jedan sin vratio na koledž a drugi je pironašao odgovarajući posao i stan. Žena je počela da uživa u svojoj novoj samostalnosti i da se razvija kao ličnost. On sam je postao efikasniji u funkciji ministra, i počeo je da oseća veće zadovoljstvo u životu.

Ministrova pogrešno usmerena ljubav graničila se sa mazohizmom. Postoji tendencija da se sadizam i mazohizam povezuju sa aistom seksualnom aktivnošću, smatrajući da seksualno zadovoljstvo proističe iz nanošenja ili trpljenja fizičkog bola. U suštini, pravi seksualni sado-mazohizam je relativno neuobičajeni oblik psihopatologije. Mnogo je češći, a time i ozbiljniji, fenomen društvenog sadomazahizma u kome ljudi žele da povrede i da budu povređeni, kroz neseksualne međusobne odnose. Tipično je za depresivnu ženu koju je muž napustio da potraži pomoć psihijatra. Ona će ovog obasuti beskrajnom pričom o maltretiranju koje je trpela od strane muža: nije obraćao na nju pažnju, imao je niz ljubavnica, kockao se novcem za hranu, astvovao je danima od kuće, vraćao se pijan i tukao je, i sada je najzad napustio nju i deo uoči Božića. Terapeut često sa saosećanjem sasluša priču sirote žene, ali ubrzo saosećanje nestaje, posle otkrića koja slede. Pivo se saznaje da je maltretiranje trajalo punih dvadeset godina i da se jadnica dva puta razvodila od tog „grubijana“, ali da bi se ponovo udala dva puta za njega. Bezbrojni raskidi su se završavali bezbrojnim pomirenjima. Zatim, nakon dvomesečne terapije čiji je cilj što veće osamostaljenje, i kada se već učinilo da se sve dobro odvija i da je žena

zadovoljna mimim životom bez muža, čitav ciklus se ponovio. Žena radosno upada u orđinaciju i objavljuje: „Pa, Henri se vratio. Nazvao je pre neko veče da mi kaže da bi voleo da me vidi, molio me je da ga primim jer se zaista promenio i ja sam pristala.“ Kada ju je terapeut podsetio da je to poznata šema za koju su se složili da je destruktivna, žena odgovara: „Ali, ja ga volim, ne možete poreći ljubav.“ Ukoliko terapeut bude insistirao na pcdrobnijoj analizi ovakve ljubavi, pacijentkinja će prekinuti terapiju.

Šta se u stvari ovde zbiva? U pokušaju da shvati šta se dogodilo, terapeUt se priseća zadovoljstva sa kojim je prepričavala istoniju muževlje.vih

bnutalnosti. Iznenada mu pada napamet nešto neobično. Možda ova žena tnp i muževljevo zlostavljanje ili ga traži da bi mogla o tome da priča? Ali, kakva je priroda takvog zadovoljstva? Terapeut se seća ženine is,pravnosti. Da li je moguće da je najvažnija stvar u životu te žene osećaj moralne superiornosti? Da li joj je, da bi taj osećaj očuvala, potrebno maltretiranje? Priroda ove šcme najzad postaje jasna. Dopuštajući da bude zlostavljana, žena stiče osećanje superiornosti. Na kraju, oaia sebi može piruštiti i sađističko zadovoljstvo da posmatra muža kako je moli, priznajući joj time superiomost iz svog

pomižavajućeg položaja, dok ona poseduje moć da odluči da li da ga u svojoj velikodušnosti prihvati ili odbaci. To je trenutak njeme osvete. Kada se takve žene proanaliziraju, najčešće se otkrije da su kao deca bile zloistavljane. One se svete kroz osećaj moralne superiornosti, što zahteva naprekidno ponižavanje i malfcretiranje. Ako je svet prema nama dobar, mi nemamo razloga da mu se svetimo. Ako je osveta naš životni cilj moraćemo se potruditi da se svet loše ophodi prema nama, da bismo opravdali svoj cilj. Mazohisti svoje prepuštanje mučenju smatraju ljubavlju, mada je to u suštini beskrajna težmja za osvetom, a u osnovi je motivisana mržnjom.

Mazohizam donekle objašnjava još jednu veliku zabludu o ljubavi, a to je požrtvovanost. Zbog ovog verovanja tipioni mazohista svoje tolerisanje maltretiranja smatra požrtvovanošću a time i ljubavlju, i tako ne mora priznati svoju mržnju. Ministar kojeg smo ranije pomenuli, takođe je svoju

požrtvovanost smatrao ljubavlju, mada ovo nije bilo motivisano potrebama njegove porodice već sopstvenom potrebom da održi sliku koju je stvoirio o sebi. Na početku lečenja upomo je govorio šta je sve učinio za ženu i deou, navodeći vas na pomisao da on lično, od svega toga nije imao nikakve koristi. Uvek kada mislimo da činimo nešto za druge, mi se na neki način odričemo sopstvene odgovornosti. Šta god učinimo, uradili smo jer smo tako želeli, i zato što je to izbor koji nas najviše zadovoljava. Sve što učinimo za drugoga,

ispunjava neku našu potrebu. Roditelji koji kažu svojoj deci: „Trebalo bi da ste nam zahvalni Za sve što smo za vas učinili“, su popravili roditelji koji decu nedovoljno vole. Svako ko istinski voli, poznaje zadovoljstvo prave ljubavi. Mi imamo decu zato što ih želimo i ako smo nežni roditelji, to je zato što želimo da budemo takvi. Istina je da Ljubav zahteva promenu u samom sebi, ali to je pre uvećanje samoga sebe nego žrtvovanje. Kao što ćemo kasnije razmotriti, prava Ljubav je ispunjenje. Ona uvećava, ne umanjuje biće, ispunjava ga, umesto da ga prazni. U pravom smislu reči, ljubav je podjednako sebična kao i nevoljenje, .paradoks je upravo u tome što je ljubav upravo sebiona i nesebična. Ljubav se od nevoljenja ne razlikuje po sebičnosti ili nesebičnosti, već po cilju: U slučaju prave ljubavi, cilj je uvek duhovno sazrevanje, dok je kod nevoljenja cilj nešto drugo.

Ljubav nije osećanje

Već sam spomenuo da je ljubav akcija ili aktivnost, ovo nas vodi konačnoj zabludi o ljubavi kojoj moramo posvetiti pažnju. Ljubav nije osećanje. Mnogi ljudi posećujući osećanje ljubavi, pa čak i delujući po njemu, postupaju po svim pravilima nevoljenja i njegove destruktivnosti. S druge strane, osoba sposobna da stvamo voli često preduzima konstruktivne akcije u odnosu na nekoga prema kome svesno oseća odbojnost i antipatiju.

Osećanje ljubavi je emocija koja prati iskustvo katektovanja. Katektovanje je, ako se sećate, proces kojim nam neki predmet postaje važan. Takav predmet zatim postaje predmet ljubavi u koji smo uložili svoju energiju kao i deo sebe, i taj odnos između nas i predmeta u koji smo investirali, naziva se kateksizam. Proces povlačenja energije od predmeta ljubavi, tako da on izgubi za nas važnost, zove se dekatektovanje. Zablude da je ljubav osećarije postoji zato što mi katektovanje brkamo sa ljubavlju. Ova zbrka je razumljiva jer su to slični procesi, ali postoje i drastične razlike. Kao prvo, mi možemo katektovati bilo koji predmet, živ ili neživ, sa ili bez duše. Tako neko može katektovati berzu ili komad nakita i može prema tim stvarima osećati ljubav. Drugo, črtjenica da smo katektovali drugo ljudsko biće ne podrazumeva da smo zainteresovani za njegov duhovni razvoj. Zavisna osoba obično strepi od duhovnog razvoja katektovanog bračnog druga. Majka koja je uporno vozila svog adolescentnog sina iz škole, očigledno je katektovala dečaka - bio joj je važan on, ali nipošto njegov duhovni razvoj. Treće, intenzitet našeg kateksizma nema ničeg zajedničkog sa mudrošću ili poštovanjem. Dvoje nepoznatih ljudi se mogu sresti u baru i međusobno se katektovati na takav naoin da sve gubi važnost u odnosu na njihovu seksualnu želju. Konačno, kateksizam može biti trenutni i prolazan. Odmah nakon vođenja ljubavi, pomenuti par može uvideti da ne postoji nikakva međusobna privlačnost, tako da do dekatektovanja dolazi podjednako brzo kao i do katektovanja.

Prava ljubav podrazumeva posvećenost i mudrost. Kada nam je stalo do nečijeg duhovnog sazrevanja, znamo da je nedostatak posvećenosti najverovatnije štetan, i da je ona važna da bismo efektno iskazali svoju brigu prema toj osobi. Posvećenost je upravo iz tog razloga potpoma greda psihoterapeutskog odnosa. Skoro da je nemoguće da pacijent ispolji značajan razvoj ličnosti bez terapeutskog savezništva sa psihijatrom. Drugim rečima, pre nego što kod pacijenta dođe do neke krupne promene, on mora osetiti snagu i sigurnost koje proističu iz verovanja da je terapeut pacijentu stalan i siguran

saveznik. Da bi do ovog savezništva došlo, terapeut mora tokom dužeg perioda da dokazuje svoju hrigu koja može da proistekne samo iz sposobnosti

posvećivanja. Ovo ne znači da terapeut uvek sa zadovoljstvom sluša pacijenta. Posvećenost podrazumeva da on to uvek čini, hteo on to ili ne. Ni sa brakom nije drugačije. U konstruktivnom braku, kao u konstruktivnoj terapiji, partneri moraju redovno, rutinski i predvidivo da se posvećuju jedno drugom u svom međusobnom odnosu, bez obzira kako se osećali. Kao što sam već pomenuo, svaki par se pre ili kasnije odljubi i pirilika za istinsku ljubav se pruža u istom trenutku kada se instinkt za produženjem vrste gasi. Tek onda kada supružnici ne biudu želeli da sve vreme provode zajedno i kada bi deo vremena rado proveli sami na nekom drugom mestu, počinje ispitivanje njihove međusobne ljubavi.

Ovo ne znači da partneri u stabilnoj konstruktivnoj vezi, kao što su brak ili psihoterapija, ne katektuju svoj odnos na razne načine. Oni to svakako čine. To u stvari znači da prava ljubav prevazilazi problem katek&izma. Kada ljubav postoji, ona opstaje, sa ili bez kateksizma, i sa ili bez osećanja zaljubljenosti. Lakše je, i svakako zabavnije, voleti sa kateksizmom i osećanjem ljubavi. Ipak, moguće je voleti i bez kateksizma i bez osećanja ljubavi i upravo se

ispunijenjem ove mogućnosti prava i transcendentna ljubav razlikuje od prostog kateksizma. Ključna reč u ovoj razlici je „volja“. Ja sam definisao ljubav kao volju da se uveća sopstveno biće da bi se potpomogao sopstveni ili tuđi duhovni razvoj. Istinska ljubav je pre voljna nego emotivna. Osoba koja stvarno voli čini to zbog rešenosti da voli. Takva osoba je rešila da voli bez obzira na to da li je prisutno osećanje ljubavi. Ako jeste, tim bolje. Ako nije, posvećenost ljubavi i volja su prisutni i deluju. Nije samo anoguće, već je d nužno za osobu koja voli da deluje na osnovu asećanja ljubavi. Mogu upoznati ženu koja me veoma privlači, koju bih rado voleo, ali pošto sam svestan da bi mi to uništilo hrak, „reći ću naglas ili u sebi: „Želeo bih da te volim ali to neću učiniti.“ Isto tako ou odbiti da primim iiovu pacijentkinju koja je veoma atraktivna i kojoj bi terapija pomogla, jer je moje vreme već posvećeno drugim pacijentima od kojih je većdina mnogo manje privlačna i sa kojima ću mnogo teže postići pozitivne rezultate. Moje* asećanje ljubavi može biti nesputano, ali moja sposobnost da volim je ograničena. Ja zato moram izabrati osobu na koju ću usredsrediti svoju sposobnost da volim, i prema kojoj ću usmeritii svoju volju da volim. Brava ljubav nije osećanje koje nas obara s nogu. To je posvećena, promišljena odluka.

Opšta tendencija da se ljubav brka sa osećanjem ljubavi dozvoljava ljudima sve vrste samoobmane. Alkoholikar čijoj je ženi i deci očajnički potrebna pažnja, može za to vreme sedeti u kafani i sa suzama u očima pričati barmenu kako zaista voli svoju porodiцу. Ljudi koji u najvećoj meri

zapoostavljaju svoju deou najčešće sebe smatraju najnežnijim roditeljima. Jasno je da može postojati kvalitet samoobmane u ovoj tendenciji da se ljubav brka, sa osećanjem ljubavi, jer je lako i miје neprijatno naći dokaz ljubavi u sopstvenim osećanjima. Može biti i te kako teško i bolno tražiti dokaz ljubavi u svojim postupcima. Ali, pošto je prava ljubav izraz volje koja često prevazilazi kratkotrajna osećanja ljubavi ili kateksizma ispravno je reći: „Ljubav je onakva kako postupa.“ Ljubav i nevoljenje su poput dobra i zla, objektivni a ne isključivo subjektivni fenomeni.

Delovanje pažnje

Pošto smo razmotrili neke od stvari koje nisu ljubav, sada ćemo se osvrnuti na neke koje to jesu. U uvodu ovog odeljka spomenuli smo da definicija ljubavi sugerise napor. Kada prevaziđemo sebe, kada naeinimo jedan kiorak više, ili pređemo milju dalje, činimo to suprotstavljajući se inerciji lenjosti ili otporu straha. Prevazilaženje sebe samih ili suprotstavljanje lenjosti nazivamo radom. Suprotstavljanje strahu nazivamo hrabrošću. Ljubav je zato, oblik rada ili oblik hrabrosti. Preciznije rečeno, to je rad ili hrabrost usmerena prema sopstvenom ili tuđem razvoju. Mi možemo rad i hrabrost usmeravati i u pravcu mimo duhovnog sazrevanja, i zato se svaki rad i svaka hrabrost ne mogu smatrati ljubavlju. Ukoliko se neko delo ne može svrstati u rad ili u hrabrost, onda ono nije delo ljubavi. Ovde nema izuzetaka.

Osnovni oblik delovanja ljubavi je pažnja. Kada neboga volimo, poklanjamo mu svoju pažnju i posvećujemo se njegovom razvoju. Kada volimo sebe, mi se bavimo sopstvenim razvojem. Kada se bavimo nekim, mi volimo tu osobu. Pažnja zahteva da učinimo napor, da zaboravimo svoje postojeće preokupacije i aktivno usmerimo svoju svest. Pažnja je delo volje i rada protiv inertnosti svoje svesti. Kao što kaže Rolo Mej: „Kada analiziramo volju svim raspoloživim sredstvima koja nam pruža modema psihoanaliza, naći ćemo se pbnovo na nivou pažnje ili namere kao sedišfu volje. Napor koji iziskuje volja je u suštini napor pažnje. Trud koji zahteva volja je trud da se ne porruuti svest ili napor i usmeravanje pažnje.“

Najuobičajeniji i najvažniji način da se izvežba pažnja jeste putem slušanja. Prio vodimo veoma mnogo vremena od Jcoga je veliki deo protraćen u slušanju, i to zato što, u većini slučajeva, ne umemo da slušamo. Jedan industrijski psiholog je istakao da je količina vremena koju posvećujemo da bismo decu nečemu naučili, obmuto proporcionalna učestalosti kojom će deca to koristiti kada odrastu. Tako će neki .poslovni čovek provesti oka sat vremena u čitanju, dva u pričanju i osam u slušanju. Uprkos tome mi u školi provodimo veliki deo vremona učeći decu da čitaju, malo vremena učeći ih da govore, i obično nimalo učeći ih da slušaju. Ne mislim da bi bila dobra ideja da ono što se uči u školi učinimo proporcionalnim onome što se radi posle škole. Ali verujem da bi bilo mudro da svojoj deći damo uputstva o slušanju. Ne da bismo slušanje učinili lakšim, već da bi oni shvatili koliko je teško slušati sa pažnjom. Dobro slušanje je vežba pažnje i veoma težak posao. Većina ljudi ne sluša dobro

upravo zato što ovo ne shvata, dli zato što nije spremna da ovo shvati, ili zato što ne želi da se potruđi.

Ne tako davno prisustvovao sam predavanju jedinog slavnog čoveka o jednom vidu odnosa između psihologije i religije koji me je odavno interesovao. Pošto me je tema zanimala, bio sam u Jiju prilično upućen, tako da sam u predavaču odmah prepoznao velikog eksperta. Osetio sam ljubav u ogromnom naporu da nam kroz sve moguće primere prenese krajnje apstraktne koncepte koji su nama, njegovom auditorijumu, teško razumljivi. Slušao sam ga sa ogromnom pažnjom. Čitavih sat i po vremena napetog slušanja i meni je niz lice curio znoj, mada je prostorija imala erkondišn. Kada je završeno izlaganje dobio sam jaku glavcbolju, vratni mdšići su mi bili ukočeni od napete koncentradje i osećao sam se potpuno iscrpljeno. Mada sam shvatio sarr.o oko pedeset posto onoga što nam je veliki čovek preneo, bio sam zapanjen mnoštvom novih pogleda koje je preda mnom otvoorio. Na pauzi za vreme tog dobro posećenog predavanja, šetao sam kroz publiku i slušao komentare. Uglavnom su bili razočarani jer su očekivali mnogo više. Bilo im je teško da ga prate i nalazili su da mu je izlaganje dostd konfuzno. Bili su pomalo razočarani njegovom kompetentmošću. Jedna žena je na opšte odobravanje prokomeintansala: „On nam u stvari nije ništa rekao.“

Za razliku od ostalih ja sam čuo veliki deo onoga što je taj veliki čovek imao da saopšti, upravo zbog toga što umem da slušam. Bio sam spreman za taj trud iz dva razloga: jer sam prepoznao njegovu veličinii i zbog sopstvenog interesovanja za tu oblast. Moj način slušanja bio je izraz ljubavi. Voleo sam.ga, jer sam uvideo da je on osoba od ogromne vrednosti koja zaslužuje pažnju, a voleo sam i sebe jer sarn pokazao spremnost da radim na svom razvoju. Pošto je on bio .učitelj a ja učenik, on davalac, a ja primalac, moja je ljubav prvenstveno bila usmerena prema meni samome i motivisana onim što mi taj odnos može pružiti, a ne onimšto ja mogu dati njemu. Sasvim je moguće da je on u publici osetio intenzitet moje koncentracije, pažinje i ljubavi, i možda mu je to bila dovoljna nagrada. Ljubav je, to ćemo se neprekidno uveravati, dvosmerina ulica, recipročni fenomen po kome primalac ujeidno i daje, a davalac prima.

Sa primera u kome je slušalac u ulozi primaoca, preči ćemo na najčešću situaciju u kojoj je davalac u ulozi slušaoca. Proces slušanja decđ se :razlikuje u odnosu na uzrast deteta. Za sada ćemo se zadržati na šestogodišnjem detetu, đaku prvaku, koji će, ukoliko mu se pruži prilika, neprekidno govoriti. Kako a roditelji izađu na kraj sa ovim neprestanim brbljanjem? Možda je najlakši način,

zabraniti ga. Verovali ili ne, postoje porodice u kojima je deci bukvalno zabranjeno da govore i gde 24 časa dnevno važi pravilo „deca smeju da se vide ali ne i da se čuju.“ Takvu ćete decu uočiti kako u tišini, iz ćošikova, pogledom prate odrasle, kao nemi posmatrači iz senke. Drugi način je dopustiti brbljanje, ali ga jednostavno ne slušati, tako da dete ne komunicira sa vama, već bukvalno priča u vazduh ili samome sebi, stvarajući zvučnu pozadinu koja se može, ali i ne mora čuti. Treći naoin je praviti se da slušate pri čemu i dalje pratite sopstveni tok misli, dok izgleda da detetu posvećujete pažnju, izgovarajući s vremena na vreme „Aha“, ili „Baš lepo“, kao odgovor na monolog. Četvrti način je selektivno slušanje što predstavlja poseban oblik simultanog slušanja pri čemu roditelji naćule uši i čekaju da dete kaže nešto važno, nadajući se da će uz minimalni trud uspeti da odvoje žito od kukolja. Problem ,sa ovakvim slušanjem je što ljudski um nema efikasnu i kompetentnu sposobnost

selektivnosti, što rezultira time da se čuje veliki deo „kukolja“, a prećuje dobar deo „žita“. Peti ,i konaćni naćin je, naravno, pravo slušanje deteta uz punu pažnju, i odmeravanje svake reći i rećenice. Ovih pet naćina reagovanja na prićanje dece su navedeni i porećani po kolićini uloženog truda, tittie što peti naćin iziskuje o!d roditelja kvalitativni skok energije u odnosu na ostale, relativno lake naćine. Roditelji će naivno poverovati da im se uvek preporućuje peti naćin slušanja dece, ali nije tako. Pre svega, šestogodišnjak poseduje tako neutaživu potrebu za pnićanjem, da roditeljima ne bi ostalo vremena nizašto, ukoliko bi neprestano pažljivo slušali. Drugo, napor da se dete pažljivo sluša oliko je veliki da roditelj ne bi imao snage da se usput bavi i nećim drugim. Konaćno, to bi bilo uopšćeno, jer istini za volju, brbljanje šestogodišnjaka moće biti beskrajno nezanimljivo. Ono što je najpreporućljivije jeste kombinacija sVih pet naćina. Ponekad je detetu naprosto potrebno reći „uouti“, u situacijama kada vam je potrebna sva koncentracija ili kada je njihova prića pokiusaj neprijateljske ili nerealne dominacije. Često će deca tog uzrasta ćavrljati iz ćistog zadovoljstva, i nema, ih svrhe slušati jer im to u tim treimcima nije ni potrebno, pošto se obraćaju sama sebi. Ponekad .kada se deca ne zadovoljavaju time da prićaju sami sa sobom, i kada žele sa nama da komuniciraju, dovoljno je pretvarati se da ih slušamo. U tim trenucima deca i ne teće za komunikacijom već za bliskoćću, a prividno slušanje će im stvoriti taj osećaj. Uz sve to, deca još vole i da ulaze i izlaze iz komunikacije i zadovoljiće se selektivnim slušanjem od strane roditelja, zato što selektivno i komuniciraju. Omii to smatraju pravilom igre. Samo za vreme relativno malog dela totalnog vremena provedenog u prićanju, deci je potrebno stvamo, apsolutno slušanje. Jedan od

veoma složenih i teških zadataka roditeljstva jeste u uspostavljanju idealne ravnoteže stilova slušanja, prema raznovrsnosti dječjih potreba. Obično je teško uspostaviti takvu ravnotežu jer je roditeljima teško da odvoje dovoljno vremena za pravo i istinsko slušanje. To se odnosi na većinu roditelja. Oni možda veruju da slušaju, dok se u suštini prave da to čine ili u najboljem slučaju slušaju samo selektivno. Ipak, to je samoobmanjivanje kojim oni prikrivaju svoju lenjost. Pravo slušanje, bez obzira na kratkoću trajanja, predstavlja ogroman napor. Ono, pre svega, zahteva apsolutnu koncentraciju. Ne može se istovremeno nemo slušati i raditi nešto drugo. Ukoliko roditelj stvarno želi da sasluša dete, mora zanemariti sve ostalo i posvetiti se iskjučivo njemu. Ako niste sposobni da za to vreme zaboravite na sve ostalo, uključujući i svoje brige i preokupacije, onda niste spremni da stvarno slušate. Drugo, napor koji zahteva slušanje šestogodišnjaka neuporedivo je veći od onoga koji je potreban da bi se saslušao poznati predavač. Dječja šema izlaganja je dosta konfuzna, što otežava koncentraciju. Ono obično govori o stvarima koje su od

neposrednog značaja za onoga ko sluša, dok je publika predavača zainteresovana za temu izlaganja. Drugim rečima, veoma je teško slešati šestogodišnjaka, što umnogome otežava koncentraciju. Da bi se pažljivo saslušalo dete u ovom uzrastu, potrebna je prava ljubav kojom roditelj mora biti motivisan.

Ali čemu uopšte trud? Zašto je potrebno toliko se koncentrisati na dosadno brbljanje šestogodišnjaka? Prvo, vaša spremnost da to učinite, predstavlja najkonkretniji dokaz poštovanja prema vašem detetu. Ukoliko detetu posvetite istu pažnju koju biste posvetili uvaženom predavaču ono će se osjećati vrednim. Nema boljeg načina od poštovanja da detetu dokažete da je vredno. Drugo, što se dete oseća vrednijim utoliko će govoriti vrednije stvari. Ono će ispuniti vašu očekivanja. Treće, što budete pažljivije slušali, pre ćete shvatiti da u tom na izgled konfuznom brbljanju i ponavljanju ima važnih stvari. Svako ko se zaista potrudio da sluša decu, shvatiće istinitost izreke da „mudrost dolazi iz dječjih usta.“ Slušajte svoje dete i uverićete se da je ono izuzetna individualnost. Kada to uvidite biće vam mnogo lakše da ga slušate i mnogo ćete više naučiti. Četvrto, što bolje upoznate svoje dete, moći ćete ga više naučiti. Ako ga slabo poznajete vi ćete se truditi da ga naučite nečemu što ono zna bolje od vas ili mu je totalno nezanimljivo. Konačno, ako deca znaju da ih cenite, biće spremnija da vas slušaju i da vas poštuju. Oni će lakše prihvatiti ono što je zasnovano na vašem poštovanju u proceni njih samih. Što više budu učila i saznavala, deca će postajati izuzetnija. Ako ste shvatili tipični karakter ovog

procesa, razumećete istinu o recdpročnosti prave ljubavi. Umesto negativnog silaznog ciklusa, to je kreativni uzlazni ciklus evolucije i rasta. Vrednost stvara vrednost. Ljubav zaslužuje ljubav. Roditelji i deca će se vrteti sve brže i brže napred u pas de deuxu ljubavi.

Govorili smo o svesti šestogodišnjeg deteta. Za mlađu i stariju decu prava ravnoteža slušanja i jneslušanja se razlikuje, mada je proces koji se čini istd. Sa mlađom decom je komunikacija manje verbalna, mada zahteva periode apsolutne koncentracije. Ne možete se igrati i biti odsutni duhom. Ako ste na pola srca da se sa njim igrate, rdzikujete da vam i dete bude takvo.

Adolescentno dete zahteva manje apsolutnog .vremena za slušanje od šestogodišnjaka, ali zato zahteva više vremena za pravo slušanje. Oni neće besoiljno brbljati, ali kada govore, zahtevaju punu pažnju svojih roditelja.

Čovek nikada ne nadrase potrebu da ga roditelji saslušaju.

Jedan tridesetogodišnjak, koji se podvrgao terapiji zbog anksioznosti koja je proistekla iz nedovoljnog samopoštovanja, mogao se setiti bezbrojnih prilika u kojima roditelji nisu bili spremni da ga saslušaju ili su smatrali da je ono što je imao da kaže nevažno. Najbolnija uspomeija bila je iz doba kada je imao dvadeset dve godine i kada je iz počasti odbranio provokativnu tezu. Njegovi ambiciozni roditelji su bili oduševljeni ovirri uspehom. Ipak, mada je teza čitavjh godimu dana stajala na vidnom mestu u kući, i mada je on roditeljima u više navrata nagovestio da bi voleo da je pročitaju, niko je nije ni prelistao. Siguran sam da bi je pročitali i čestitali mu da im je jasno i glasno rekao: „Molim vas pročitajte moju tezu. Voleo bih da se upoanate i prihvatite moj naoin razmišljanja. Ipak, pre bih bio proklet no što bih u dvadeset drugoj godini išao okolo i moljakao za njihovu pažnju. To što bih za nju molio ne bi mi pomoglo da se osećaim više vrednim!“

Pravo slušanje, i apsolutna koncentrisanost na drugu osobu, uvek su manifestacije ljubavi. Suštinski deo pravog slušanja i disciplina „stavljanja u zgrade“, privremen zaborav sopstvenih predrasuda razmišljanja i želja, služi da se što intenzivnije doživi i iskusi svet onoga koji priča. Jedinstvo govornika i slušaoca uvećaće nas same i uvek će rezultirati većim znanjem. Samim tim što pravo slušanje podrazumeva privremeno potiskivanje sebe, ono omogućava privremeno apsolutno prihvatanje drugoga. Osećajući ovo, govornik će postajati manje osetljiv i spremniji da otkloni sve zatvorene delove svesti. Kada se ovo dogodi, slušalac i govornik će osetiti veću prisutnost, i time će ostvariti ljubavni ples udvoje. Energija koju ovaj proces zahteva toliko je ogromna da je može omogućiti samo ljubav i želja čoveka da se poveća u cilju zajedničkog razvoja.

Mada nam se u poslovnim i društvenim odrišima čini da veoma pažljivo slušamo, mi u stvar slušamo selektivno, imajući u svesti trenutnu potrebu i razmišljajući dok slušamo o tome kako da postignamo željene rezultate i što pre okončamo razgovor u svoju korist.

Pošto jfe slušanje aktivni izraz ljubavi, ono je najpotrebnije u braku. Uprkos tome, većina parova nikada se ne sasluša međusobno. Naš prvi zadatak, kada supružnici dođu u bračno savetovalište, jeste da ih naučimo da jedno drugo saslušaju. Često u tome ne uspevamo jer oni nisu spremni da ulože neophodno vreme energiju. Oni su obično iznenađeni i zapanjeni zahtevom da na smenu govore i slušaju jedan drugog. To im se čini kruto, neromantično i nespontano. Ipak istinsko slušanje je moguće samo onda kada mu se posveti pravo vreme, pažnja i povoljni uslovi. Ono je nemoguće dok ljudi rade, kuvaju, dok su pospani ili žure. Romantična ljubav je nenaporna, i parovi su često nespremni da preuzmu na svoja pleća teret prave ljubavi i slušanja. Ali kada i ako im to pođe Za rukom, rezultati su neverovatno zadovoljavajući. Imali smo toliko puta zadovoljstvo da čujemo kako jedan od supružnika kiže drugome, kada je najzad proces pravog slušanja otpočeo:

„U braku smo dvadeset devet godina, a ja sam to tebi saznao tek sada.“ Kada se ovo dogodi, znamo da je konačno otpočeo proces razvoja u braku.

Mada je poznato da se sposobnost pravog slušanja poboljšava vežbom, ona ipak nikada ne prestaje da bude naporan proces. Iako je najvažnija osobina dobrog psihijatra upravo sposobnost pravog slušanja, ja sam bezbroj puta uhvatio sebe da za vreme pedeseto minutne terapije, napola slušam svog pacijenta. Ponekad izgubim nit pacijentovih asocijacija i onda moram da ga prekinem i da mu kažem: „Izvinite, dozvolio sam da mi misli na trenutak odlutaju, tako da vas nisam stvamo slušao. Da li biste mi ponovili poslednjih nekoliko rečenica?“ Zanimljivo je da mi pacijenti ne zameraju mnogo kada se ovo dogodi. Naprotiv, čini se da oni instinktivno shvataju da je bitan elemenat pravog slušanja i sposobnost da se registruju trenutak popuštanja pažnje, i kada sam priznao da je do toga došlo, oni su sigurni da ih veći deo vremena pažljivo slušam. Saznanje da vas neko pažljivo sluša, samo po sebi ima terapijsko dejstvo. U približno četvrtini slučajeva, bez obzira na to da li su pacijenti deca ili odrasli, dolazi do vidnog poboljšanja već u prvih par meseci terapije, dok pravi uzroci problema još nisu otkriveni niti je došlo do značajnih interpretacija. Postoji nekoliko objašnjenja ovog fenomena, ali mislim da je ključno to što su ti ljudi svesni da ih neko po prvi put veoma pažljivo sluša.

Mada je slušanje najvažniji oblik pažnje, potrebno je ispoljavati i druge oblike u odnosima koji za podlogu imaju pravu ljubav, a posebno kada su u pitanju deca. Velika je raznovrsnost tih oblika. Jedan od njih je igra. Za bebe će to biti taši taši tanana i ringe raja, za šestogodišnjake mađioničarski trikovi i skrivalice, za dvanaestogodišnjake badminton, pikado itd. Čitanje maloj deci izraz je pažnje isto kao i pomoć u domaćim zadacima. Važne su porodične aktivnosti, kao na primer: bioskop, izleti, vožnje, putovanja, sajmovi i karnevali. Neki oblici pažnje su čista usluga deci: čuvanje četvorogodišnjaka na plaži ili skoro beskonačno šofiranje ranih adolescenata. Ali ono što je

zajedničko svim ovim oblicima pažnje jeste to da zahtevaju da se sa detetom provodi sve vreme. U osnovi pažnja označava: vreme provedeno sa nekim, a njen kvalitet je proporcionalan intenzitetu koncentracije ispoljene u tom vremenu. Vreme provedeno u raznim aktivnostima sa decom pruža roditeljima bezbroj prilika da ih posmatraju i bolje upoznaju. Umeju li deca da gube ili ne, kako rade domaće zadatke i kako uče, šta ih privlači a šta ne, kada su hrabri a kada uplašeni, kakvim aktivnostima vole da se bave. Sve su to značajne informacije za brižne i nežne roditelje. Aktivnosti pružaju roditeljima bezbrojne prilike da deci prenesu veštine osnovne principe discipline. Priliku za

posmatranje i učenje dece pružaju aktivnosti koje su osnovni principi terapije kroz igru i dobar dečiji psihoterapeut iskoristiće ih da bi došao do značajnih opažanja i terapijskih intervencija.

Čuvanje četvorogodišnjaka na plaži, koncentrisanje na otkačenu priču šestogodišnjaka, učenje vožnje pubertetlije, slušanje muževljeve priče o danu provedenom na poslu i žene o vremenu provedenom u automatskoj vešerici, razumevanje tuđeg problema „iznutra“ - pokušaj da se uvek bude strpljiv - sve su to često dosadna i iscrpljujuća zaduženja koja podrazumevaju rad. Pošto je ljubav rad, suština neljubavi je lenjost. Tematika lenjosti je veoma važna i mi ćemo joj se ponovo vratiti u poslednjem delu knjige, kada ćemo verovatnije steći jasniju perspektivu.

Rizik gubitka

Kao što sam već rekao, čin ljubavi - obogaćivanje sebe samog - zahteva akciju protiv lenjosti, (rad), ili otpor prouzrokovan strahom, (hrabrost). Skrenimo sad pažnju sa rada iz ljubavi na hrabrost iz ljubavi. Kada se

obogaćuje, naše biće ulazi na novu i nepoznatu teritoriju. Radimo stvari koje nismo navikli da činimo, menjamo se. Iskustvo promene, nove aktivnosti, činjenica da smo na nepoznatom terenu i da radimo stvari na drugačiji način, deluju zastrašujuće. Tako je uvek bilo i uvek će biti. Ljudi izlaze na kraj sa svojim strahom od promena na različite načine, ali je strah neizbežan ako želimo da se menjamo. Hrabrost nije odsustvo straha. To je preduzimanje akcije uprkos strahu. suočavanje sa otporom izazvanim strahom od nepoznatog i budućnosti. Na određenom stepenu duhovni razvoj, pa prema tome i ljubav, zahtevaju hrabrost i uključuju rizik. Sada ćemo obratiti pažnju na rizik ljubavi:

Ako redovno idete u crkvu možda ćete primetiti ženu četrdesetih godina koja svake nedelje, tačno pet minuta pre početka službe, neprimetno seda na isto mesto u redu u dnu crkve. Onog trenutka kada se služba završi, ona tiho, ali brzo, ide na vrata i odlazi pre nego što izađu ostali vernici i sveštenik koji ih pozdravlja na ulazu. Ako biste uspeli da je presretnete - što je malo verovatno - i pozovete na sat druženja posle službe, ona bi vam se zahvalila, i gledajući nervozno sa strane, rekla da ima ugovoreni sastanak, a zatim pobješla. Ako biste je pratili do mesta „sastanka“, videli biste da je otišla pravo kući, u mali stan gde su roletne uvek spuštene. Otključala bi vrata, ušla, odmah ih zaključala, i ne biste je videli do sledeće nedelje. Ako biste i pratili njen život, videli biste da ima posao nižeg daktilografa u velikoj kancelariji gde bez pogovora prihvata sve poslove, otkucava sve bez greške i vraća završani posao bez reči. Ruča za kancelarijskim stolom i nema prijatelja. Kući ide peške, zaustavljajući se uvek kod iste bezlične samoposluže da bi nabavila malo namirnica, pre nego što nestane iza svojih vrata, da bi se sutra ponovo pojavila na poslu. Subotom po podne sama odlazi u obični bioskop gde se svake nedelje menja program. Ona ima televizor, ali nema telefon. Retko prima poštu. Kad biste nekako uspeli da uspostavite kontakt s njom, i da joj kažete da joj je život dosta usamljenički, ona bi vam rekla da voli svoju samoću. Ako biste je upitali da li bar ima nekakvu životinju, odgovorila bi da je ranije imala psa koga je veoma volela, ali da je umro pre osam godina i da nijedan drugi pas ne bi mogao zauzeti njegovo mesto.

Ko je ova žena? Mi ne znamo tajne njenoga srca. Znamo da j,oj je ceo život. posvećen izbegavanju rizika da u tom nastojanju nije sebe obogatila, već se lišavala i sputavala skoro do tačke nepostojanja. Ona ne ulaže emotivnu energiju ni u jedno živo biće. Rekli smo da samo ulaganje emotivne energije nije ljubav, koja to prevazilazi. Ovo je tačno, ali ljubav zahteva emotivrio ulaganje na samome početku. Mi možemo voleti jedino orio što nam je na bilo koji način važno. Kad ulaganja emotivne energije.uyek postoji rizik gubitka ili odbacivanja. Ako se otvorite prema nekoj drugoj osobi, uvek postoji rizik da će vas ona napustiti, i ostaviti u još bolnijoj samoći nego pre. Zavolite li bilo šta živo - osobu, životinju, biljku - ono će umreti. Poverujete li bilo kome, možda ćete biti povređeni. Ako zavisite od nekoga - taj vas može razočarati. Cena ulaganja emotivne energije je bol. Ako je neka osoba odlučna u tome da ne želi rizikovati bol, onda se ona mora odreći mnogo toga: dece, braka, saksualne ekstaze, ambicija, prijateljstva - svega onoga što život čini vitalnim, značajnim i važnim. Ako se promenite ili razvijete u bilo kom pravcu, bol i radost će vam biti nagrade. Ispoljen život će biti i pun bola. Jedina altemativa je ne živeti u potpunosti ili ne živeti uapšte.

Sušтина života je promena, raspon iimeđu života i raspadanja. Ako izaberete život i razvoj, izabrali ste promene i mogućnost smrti. Najverovatniji razlog izolovariog načina života žene koju smo opisali, je iskustvo ili njz iskustava sa smrću, koja su za nju bila toliko bolna da je odlučila da nikada više ne iskusi smrt, makar i po cenu življenja. Izbegavajuoi iskustvo smrti ona je morala izbeći sazrevanje i promene. Izabrala je život bez promena, oslobođen novog i neočekivanog, živu smrt, bez rizika ili izazova. Već sam rekao da pokušaj izbegavanja stvame patnje leži u korenu svdh emotivnih oboljenja. Zato ne iznenađuje podatak da je većina pacdjenata podvrgnutih psihoterapiji (kao najverovatnije i većina onih koji nisu pacijenti, jer je neuroza pre pravilo nego izuzetak) ima probleme (bez obzira na godine) sa prihvatanjem smrti na jasan i razuman način. Ono što iznenađuje jeste činjenica da psihijatrijska literatura tek počinje da proučava značaj ovog fenomena. Ako smo u stanju da živimo sa saznanjem da je smrt naš stalni pratilac, koji putuje na našem „levom ramenu“, onda, po rečima Don Huana, smrt postaje naš „saveznik“ još uvek strašna, ali i stalni izvor mudrih saveta.

Svest o smrti kao i stalna svest o ograničenosti našeg vremena u kome živimo i volimo, mogu nam uvek služiti kao podsetnik da treba iskoristiti vreme na najbolji mogući naoin i živeti najpotpunije. Međutim, ako nismo spremni da se u potpunosti suočimo sa zastrašujućim prisustvom smrti na Svom levom

ramenu, odričemo se njenih saveta i nikako ne možemo živeti ni voleti razložno. Kada bežimo od smrti stalno promenljive suštine stvari, mi bežiono i od samog života.

Rizik nezavišnosti

Prema tome, ceo život predstavlja rizik i kada živimo sa više ljubavi, izlažmo se većem broju rizika.

Pogledajte sledeća dela Karlosa Kastanede: Učenje Don Huana: Yaqui put znanja, Odvojena stvampst, Put za Ihtlan, i Priče o moći. Ovo su značajne knjige o psihoterapeutskim procesima.

Od hiljada pa čak i miliona rizika kojima se izlažemo u toku života, najveći rizik je rizik odrastanja. Odrastanje je čin prelaska iz detinjstva u život odrasle osobe. To je, u stvari, pre Zastrajujući skok nego korak koji mnogi ljudi u toku života i ne naprave. Iako, spolja gledano, deluju kao odrasle osobe pa čak i kao uspešne, verovatno većina „odraslih“ sve do svoje smrti ostaju deca koja se nikada nisu istinski odvojila od svojih roditelja i moći koju ovi imaju nad njima. Možda zato što je to bilo tako dirljivo lično iskustvo za mene, ntilim da najbolje mogu opisati suštinu odrastanja i enormnost rizika koji postoji, ako opišem džinovski korak koji sam napravio ulaskom u svet odraslih krajem svoje petnaeste godine - srećom vrlo rano u životu. Iako je ovaj korak bio svesna odluka, dopustite da prvo kažem da u to vreme nisam imao nikakvu svest o tome da je ono što preživljavam u stvari odrastanje. Znao sam samo da skačem u nepoznato.

Sa trinaest godina otišao sam od kuće u Filips Egzitek Akademiju, pripremnu školu za dečake sa najboljim preporukama.

U tu školu je pre mene išao moj brat. Znao sam da imam sreće što baš tamo idem, jer je pohađanje te škole bio deo dobro utrto put koji bi mi obezbedio mesto u najboljim koledžima i odatle put do najviših slojeva društva, čija bi mi vrata bila otvorena. Osećao sam se vrlo srećnim i što sam dete dobrostojećih roditelja koji su mogli da mi obezbede najbolje obrazovanje koje postoji, tako da sam imao jako osećanje sigurnosti koje je poticalo od činjenice da sam deo jednog utvrđenog reda. Jedini problem je bio u tome što sam se odmah na početku školovanja osetio strašno nesrećnim. Razlozi moje tuge su mi tada bili apsolutno nejasni, a ostali su takvi i dan danas. Jednostavno se nisam uklapao. Nisam se uklapao sa nastavnicima, studentima, kursevima,

arhitekturom, društvenim životom, celom sredinom. Ipak, nije mi preostalo ništa drugo nego da se snađem što je moguće bolje, i da pokušam da se uklopim u ovaj život koji mi je predstojao, i koji je očigledno predstavljao najbolji mogući put. I ve i po godine sam se stvarno trudio. Moj svakodnevni život mi se činio sve besmislenijim i osećao sam se sve bednije. Poslednje godine sam

uglavnom prespavao, jer sam samo u snu nalazio utehu. Prisećajući se, mislim da sam se kroz san verovatno odmarao i nesvesno pripremao za skok koji mi je predstojao. To sam uradio na trećoj godini školovanja kada sam se vratio kući za prolećni raspust i izjavio da se neću vratiti u školu. Moj otac je rekao: „Ali ti ne možeš odustati -. to je najbolje obrazovanje koje se može steći novcem. Zar ne shvataš šta time odbacuješ?“ „Znam da je to dobra škola“, odgovorio sam, „ali se ipak ne vraćam.“

„Zašto se rje možeš prilagoditi, i pokušati još jednom?“ upitali su me roditelji.

„Ne znam“, odgovorio sam, osećajući se krajnje neprijatno.

„Čak ne znam ni zašto to toliko mrzim. Ali znam da mrzim, i ne vraćam se više tamo.“

„Pa šta. ćeš onda da radiš? Pošto izgleda da hoćeš da se igraš svojom budućnošću, šta u stvari planiraš da radiš?“

Moji roditelji su naravno bili zabrinuti i odmah su me odveli kod psihijatra koji je zaključio da sam u depresiji i preporučio mi je da provedem mesec dana u bolnici, dajući mi dan vremena da odlučim da li to želim ili ne. Te noći sam jedini put pomislio na samobistvo. Prijem u psihijatrijsku bolnicu mi se činio sasvim odgovarajućim. Psihijatar je rekao da sam u depresiji. Moj brat se prilagodio školi, zašto nisam mogao ja? Znao sam da je teškoća oko adaptacije bila samo moja i osećao sam se sasvim neprilagođenim, nekompetentnim i bezvrednim. Što je najgore, verovao sam da sam možda lud. Zar nije moj otac rekao, „Mora da si lud ako želiš da odbaciš tako dobro obrazovanje?“ Ako bih se vratio u školu, vraćao bih se svemu što je sigurno, bezbedno, na mestu, konstruktivno, provereno i poznato. Ali, nisam bio u pitanju samo ja. U dubini duše sam znao da to nije moj put. Ali koji je bio moj put? Ako se ne bih vratio, sve što je ležalo preda mnom bilo bi nepoznato, neutvrđeno, nesigurno, neblagosloveno, nepredvidivo. Onaj ko je hteo tim putem mora da je lud. Bio sam užasnut, ali onda, u trenutku najvećeg bola, iz podsvesti je došla poruka kao nepoznato, bestelesno predskazanje glasa koji nije bio moj: „Jedina prava sigurnost u životu leži u uživanju i nesigurnosti života.“ Čak i po cenu ludila i u raskoraku sa svim što je izgledalo sveto, odlučio sam da budem svoj. Odmorio sam se. Ujutru sam otišao do psihijatra i rekao mu da se više nikada neću vratiti u školu, i da sam spreman da odem u bolnicu. Napravio sam skok u nepoznato. Uzeo sam svoju sudbinu u svoje ruke.

Proces odrastanja se najčešće odvija postepeno sa mnogo malih skokova u nepoznato kao kada jedanaestogodišnji dečak uleće u svoj prvi rizik sedajući

na bicikl i odlazeći sam u kupovinu, ili kao kada petnaestogodišnjak izađe na prvi sastanak. Ako sumnjate da ovo predstavlja prave rizike, onda se ne sećate svoje anksioznosti. Ako pažljivo posmatrate, videćete čak i kod najzdravije dece ne samo elan i spremnost na rizik, već i nedoumicu, povlačenje, grčevito držanje za ono što je sigurno, i što je poznato, kao i vraćanje u zavisnost i detinjstvo. Na manje ili više suptilnim nivoima možete naći istu ovu ambivalentnost kod odraslih osoba, uključujući i vas lično, kao i kod starijih osoba koje se čvrsto drže starih, poznatih i znanih stvari. Danas, sa četrdeset godina, skoro

svakodnevno sam suočen sa suptilnim mogućnostima rizika da stvari uradim drugačije, i mogućnostima da se razvijem. Ja još uvek rastem, sazrevam, ali ne onom brzinom kojom bih mogao. Među svim malim koracima koje možemo napraviti postoji i nekoliko velikih, kao onda kada sam napustio školu

istovremeno napuštajući čitav način života i vrednosti po kojima sam vaspitavan. Mnogi ljudi nikada ne iskoriste potencijale koji pružaju ovi veliki skokovi, pa stoga mnogi nikada i ne odrastu. Uprkos njihovom spoljnjem izgledu, oni psihološki ostaju deca svojih roditelja, žive sa nasleđenim vrednostima, motivisani prvenstveno roditeljskim odobravanjem i neodobravanjem (čak i kada su im roditelji odavno umrli), i nikada istinski nemaju hrabrosti da sudbinu uzmu u svoje ruke.

Iako se veoma često tih velikih skokova najčešće čini tokom rane mladosti, oni se mogu učiniti i u bilo kom dobu. Tridesetogodišnja majka troje dece, udata za nefleksibilnog muškarca koji je kontroliše, unazađuje, a uz to je i šovinista, polako i bolno počinje da shvata da su njena zavisnost od njega i njihov brak, živa smrt. On kvari sve njene pokušaje da promeni prirodu njihovog odnosa. Sa neverovatnom hrabrošću ona se razvodi od njega, podnoseći njegova prebacivanja i kriviku suseda i rizikuje nepoznatu budućnost, sama sa svojom decom, slobodna po prvi put u životu. Posle srčanog udara, jedan depresivni pedesetdvogodišnji poslovni čovek se seća svog života punog nezasite ambicije za zaradom i želje da se popne što više uz lestvicu poslovne hijerarhije i nalazi da je sve to bilo besmišleno. Nakon dugog razmišljanja, on shvata da je stalno bio gonjen potrebom da stekne odobravanje svoje dominantne i kritične majke. Sebe je skoro oterao u smrt da bi konačno bio uspešan u njenim očima. Rizikujući i prevazilazeći njeno negodovanje po prvi put u životu, i ostavljajući svoju ženu i dečicu koji su navikli na lagodan život, on se seli u unutrašnjost i otvara malu radnju za popravku antikvitetskog nameštaja. Takve značajne promene, skokovi u nezavisnost i samoodređivanje, su veoma bolni bez obzira na godine, zahtevaju ogromnu hrabrost, i često rezultiraju psihoterapijom. Zbog

veličine rizika koju uključuju, za njihovo je ostvarenje često neophodna psihoterapija, ne zbog smanjenja rizika, već zato što potpomaže i uči hrabrosti.

Ali kakve veze ima ovaj problem odrastanja sa ljubavlju, osim činjenice da obogaćivanje ličnosti zaokupljene ljubavlju, u stvari, obogaćuje novim dimenzijama. Navedeni primeri i sve druge slične i značajne promene su izrazi ljubavi prema samome sebi. Upravo zbog činjenice da sam cenio sebe nisam bio spreman da budem nesrećan u školi i da opstanem u društvenoj sredini, koja mi nije odgovarala. Baš zato što je domaćica cenila sebe odbila je da dalje toleriše brak koji je u velikoj meri ograničavao njenu slobodu i potiskivao njenu ličnost. Poslovni čovek je takođe cenio sebe i nije više pristajao da dovodi sebe do ivice smrti da bi zadovoljio očekivanja svoje majke. Ljubav prema samome sebi obezbeđuje motiv za takve značajne promene. A takođe je i osnova hrabrosti da rizikujemo. Zato što su me moji roditelji voleli, i zato što sam im bio važan dok sam bio dete, ja sam imao dovoljno sigurnosti u sebe da se pobunim protiv njihovih očekivanja i radikalno odstupim od puta koji su mi odredili. Iako sam se osećao neadekvatnim i bezvrednim, i verovatno ljudim zbog onog što sam uradio, mogao sam da tolerišem ova osećanja samo zato što sam istovremeno, najednom mnogo dubljem nivou osećao da sam dobar ovek bez obzira na to koliko se razlikujem od ostalih. Imajući hrabrosti da budem drugačiji, čak i ako je to značilo da sam lud, odgovarao sam na ranije poruke ljubavi svojih roditelja, stotine njih koje su govorile: „Ti si lepa i voljena jedinka. Lepo je biti sa tobom. Mi te volimo bez obzira na ono što radiš, dok god ostaneš veran sebi.“ Bez sigurnosti koju mi je davala njihova ljubav, sada reflektirana na moje sopstveno samoljublje, ja bih odabrao poznato umesto nepoznatog, i nastavio da živim načinom koji se više dopada mojim roditeljima. Na kraju, samo kada čovek napravi skok u totalnu individualnost, psihološku nezavisnost i jedinstvenu individualnost, on je slobodan da nastavi višim putevima duhovnog rasta i da pokazuje ljubav u njehim najširim dimenzijama. Ako se čovek oženi ili započne karijeru ili izrodi decu da bi zadovoljio potrebe svojih roditelja ili bilo koga drugog, uključujući društvo kao celinu, zalaganje će biti vrlo slabo. Ako vole svoju decu prvenstveno zato što se to od njih očekuje, roditelji će biti neosetljivi na njihove suptilnije potrebe i neće moći da izraze ljubav na prefinjenije i često važnije načine. Najviši oblici ljubavi su, po pravilu, apsolutna stvar slobodnog izbora, a ne izrazi konformizma.

Rizik zalaganja

Bez obzira na veličinu, zalaganje je baza, osnova svakog istinskog ljubavnog odnosa. Veliko zalaganje ne garantuje uspeh odnosa ali mu pomaže više nego bilo koji drugi faktor. Slaba zalaganja na početku vremenom se mogu produbiti. A ukoliko ne bude tako, odnos će se raspasti ili postati veoma slab. Često nismo ni svesni veličine rizika koji je uključen kod istinskog zalaganja. Već sam spomenuo da jedna od funkcija koje rezultiraju instinktivnim fenomenom zaljublivanja jeste ta da štiti učesnike magičnim plaštom svemoći koja ih čini blaženo slepim na rizike u koje ulaze kada se odluče da stupe u brak. Ja sam bio razumno miran šve do onog momenta kad je moja supruga stala pored mene pred oltarom, tada je celo telo počelo da mi drhti. Toliko sam se uplašio da ne mogu da se setim skoro ničega od cele ceremonije kao ni kasnijeg prijema. U svakom slučaju, naš osećaj zalaganja posle svadbe čini mogućim prelaz iz faze zaljublivanja u fazu istinske ljubavi. Zalaganje je ono što nas posle začeca pretvara od bioloških u psihološke roditelje.

Zalaganje je inherentno u svakom istinskom ljubavnom odnosu. Svako ko se zaista brine za duhovni razvoj flrugoga, zna svesno ili instinktivno, da on ili ona mogu bitno napredovati samo kroz odnos u kome postoji realnost. Deca ne mogu odrasti do psihološke zrelosti u atmosferi punoj nepredvidljivosti, progonjeni strahom od napuštanja. Bračni parovi ne mogu rešiti na neki zadovoljavajući način univerzalna pitanja braka - zavisnost i međusobnu zavisnost, dominaciju i podređenost, slobodu i vernost - bez sigurnosti da sama borba oko ovih pitanja neće uništiti vezu.

Problemi zalaganja su važan, inherentan deo većine psihijatrijskih problema, a pitanje zalaganja je odlučujuće za tok psihoterapije. Pojedinci sa problemima ličnosti imaju običaj da se nedovoljno zalažu, i ako su njihovi problemi izraziti, onda im nedostaje kapacitet zalaganja uopšte. Oni se u stvari ne plaše toliko zalaganja, koliko u suštini ne razumeju šta to podrazumeva. Pošto im se njihovi roditelji nisu posvetili kada su bili deca na značajan način, oni su odrasli bez iskustva zalaganja. Za njih zalaganje predstavlja apstrakciju van njihovog iskustva, fenomen koji ne mogu u potpunosti da shvate. Sa druge strane, neurotičari su uglavnom svesni prirode zalaganja, ali su često paralizovani strahom od njega. Često je njihovo iskustvo iz ranog detinjstva praćeno brigom roditelja i rezultira recipročnošću.

Međutim kasnije, prestanak roditeljske ljubavi usled smrti, napuštanja ili hroničnog odbacivanja, ima taj efekat da detetovo neuzvrćeno zalaganje

postaje iskustvo neizmemog bola. Prema tome, nova zalaganja su izvor straha. Rane se mogu zalečiti samo ako je moguće da takva osoba u nekom kasnijem trenutku stekne zadovoljavajuće iskustvo sa zalaganjem. Stoga, takvo zalaganje postaje jedan od kamena temeljaca psihoterapeutskog odnosa. Postoje trenuci kada zadržim. pred veličinom problema prilikom prijema novog pacijenta na dugotrajnu terapiju. Da bi došlo do osnovnog izlječenja, potrebno je da psihoterapeut unese u svoj odnos sa novim pacijentom isti visoki stepen zalaganja kao i roditelji koji istinski vole svoju decu. Zalaganje terapeuta i stalnost brige će često biti proveravani i sigurno dokazani pacijentu u toku višemesečne ili višegodišnje terapije.

Rejčel, hladna* i vrlo korektna mlada žena stara dvadeset i sedam godina, došla je da me vidi posle kraha svog kratkog braka. Njen muž Mark jil je napustio zbog njene frigidnosti. „Znam da sam frigidna“, priznala je Rejčel. „Mislila sam da ću se zagrejati za Marka vremenom, ali se to nije dogodilo. Nije stvar sarao u Marku. Ni sa kim nisam. uživala u seksu. I da vam kažem istinu, nisam ni sigurna da li to želim: Jedan deo mene želi, jer bih htela da jednoga dana imam srećan brak, i volela bih da budem normalna - normalni ljudi nalaze nešto divno u seksu. Ali drugi deo mene je sasvim zadovoljan da ostanem ovakva kakva sam. Mark je uvek govorio, „Opusti se.“ Možda ja ne želim da se opustim, čak i kada bih to mogla.“

U toku trećeg meseca našeg zajedničkog rada, upozorio sam Rejčel da mi ona uvek kaže „hvala lepo“ najmanje dvaput pre nego što sedne da bismo započeli seansu prvi put kada bih je sreo u čekaonici, i drugi put dok bi ulazila u moju kancelariju. „Zašto je to tako loše ako je čovek pristojan?“ - upitala je.

„Samo po sebi nije“, odgovorio sam. „Ali u ovom slučaju mi se čini strašno nebitnim. Ti se ponašaš kao da si ovde gost. I to gost koji nije siguran da je dobrodošao.“

„Ali ja jesam ovde gost. Ovo je tvoja kuća.“

„Tačno“, rekao sam. „Ali je isto tako tačno da me ti plaćaš četrdeset dolara na sat za vreme koje ovde provodiš. Ti si kupila ovovreme i prostor ove kancelarije, i zato što si to kupila, imaš pravo na njega. Ti nisi gost. Ova kancelarija, ova čekaonica, i vreme koje provodimo zajedno su tvoje pravo. Tvoje. Platila si mi za to pravo, prema tome zašto se zahvaljuješ za ono što je tvoje?“

„Ne mogu da verujem da stvamo tako misliš“, uzviknula je Rejčel.

„Ti onda misliš da mogu da te izbacim odavde kadgod to zaželim“, odgovorio sam. „Veruješ da mogu ući jednoga jutra i reći, Rejčel postalo je

dosadno raditi sa tobom. Odlučio sam da te više ne primam. Zbogom i želim ti mnogo sreće.“

„Baš se tako osećam“, složila se Rejčel. „Nikada nisam mislila da imam na nešto pravo, bar ne u vezi sa nekom osobom. Hoćeš da kažeš da me ne bi mogao izbaciti?“

„Oh, verovatno bih mogao. Ali ne bih. Ne bih želeo. Između ostalog ne bi bilo ni etički. Rejčel, kada ja preuzmem slučaj kao što je tvoj, koji zahteva dugoročnu terapiju ja se vežem i za slučaj i za tu osobu. Imam obavezu prema tebi. Radiću sa tabom koliko god to bude neophodno, jednu, pet, ili deset godina, koliko god bude potrebno. Ne znam da li ćeš ti napustiti naš zajednički posao kada budeš spremna ili ranije. Ali kako god bilo, ti si ta koja će prekinuti naš odnos. Jedino smrt može prekinuti moje obaveze prema tebi.“

Meni nije bilo teško da shvatim Rejčelin problem. Na samom početku terapije, njen bivši muž Mark mi je rekao: „Mislim da je Rejčelina majka dobrim delom odgovorna za sve ovo. Ona je neverovatna žena. Bila bi izvanredna kao predsednik kompanije General Motors, ali nisam tako siguran da je mnogo dobra kao majka.“ Sasvim tako. Rejčel je vaspitavana, u stvari tretirana sa osećanjem da može dobiti otkaz svakoga trenutka ako se ne bude onako ponašala kako se od nje očekuje. Umesto da joj pruži osećaj da je njeno mesto kao deteta u kući bezbedno - osećaj koji može pružiti sasrto odgovoran roditelj - Rejčelina majka je stalno, stvarala suprotan osećaj: Rejčel je bila službenik i njeno mesto je bilo sigurno samo dok se ponašala kako se to od nje očekivalo. Pošto njeno mesto u kući nije bilo sigurno dok je bila dete, kako se onda mogla osećati sigurnom sada, sa mnom?

Povrede izazvane neodgovornošću roditelja ne mogu se izlečiti sa par reči. One se moraju više puta razrađivati na nekoliko nivoa. Do jedne takve analize je došlo posle više od godinu dana. Mi smo se koncentrisali na činjenicu da Rejčel nikada nije plakala u mom prisustvu - još jedna potvrda da nije sebi dopuštala da se opusti. Jednoga dana je govorila o užasnoj samoći koju je stvarala potreba da stalno pazi šta radi, i ja sam osetio da je na ivici da zaplače i da joj treba moja mala pomoć. Uradio sam nešto van uobičajenog: nagnuo sam se prema njoj dok je ležala na kauču i nežno je gladio po glavi, tiho govoreći, „Jadna Rejčel, jadna Rejčel.“ Gest nije uspeo. Rejčel se odmah ukočila, i ustala suvih očiju. „Ne mogu“, rekla je. „Ne mogu se opustiti.“ Ovo se desilo pred kraj seanse. Sledećeg puta, Rejčel je došla i sela na kauč umesto da legne. „Sad je na tebi red da govoriš“, rekla je.

„Kako to misliš?“ - upitao sam.

„Reći ćeš šta sve nije u redu sa mnom.“

Bio sam zbunjen. „Još uvek ne razumem šta želiš, Rejčel.“

„Ovo je naša poslednja seansa. Sada ćeš mi nabrojati sve stvari koje ne valjaju kod mene i razloge zbog kojih me ne možeš više lečiti.“

„Nemam pojma o čemu govoriš“, rekao sam.

Sada je Rejčel bila zbunjena. „Pa“, rekla je „prošlog puta si hteo da zaplačem. Već dugo želiš da plačem. Prošlog puta si uradio sve da bih zaplakala, ali ipak isam htela. Zato ćeš sada da digneš ruke od mene. Ne mogu da uradim ono što želiš. Zato će danas biti naša poslednja seansa.“

„Ti stvarno veruješ da ću ti dati otkaz, zar ne, Rejčel?“

„Da. Svako-bi tako učinio.“

„Ne, Rejčel, ne bi svako. Možda tvoja majka. Ali ja nisam tvoja majka. Nišu svi na svetu kao tvoja majka. Ti nisi moja službenica. Nisi ovde da bi radila onako kako ja želim. Ovde si da bi učinila ono što ti želiš, i kada to želiš. Ja te mogu podstaći, ali nemam nikakvu moć nad tobom. Ja te nikada neću otpustiti. Ti ćeš ovde biti onoliko dugo koliko to budeš želela.“

Jedan zajednički problem koji ljudi imaju u svojim odnosima kao odrasle osobe, ako se roditelji nisu nikada oko njih mnogo trudili, jeste sindrom „Ja ću napustiti tebe, pre nego što ti napustiš mene.“ Ovaj sindrom ima mnoge oblike. Jedan od oblika je Rejčelina frigidnost. Iako to nikada nije bilo na svesnom planu, ono što je Rejčelina frigidnost govorila njenom mužu i bivšim ljubavima bila je: „Neću ti se dati jer vrlo dobro znam da ćeš me napustiti jednog dana.“ Za Rejčel je „opuštanje“ - seksualno ili bilo kakvo drugo, predstavljalo sopstveno zalaganje, a ona nije bila spremna da to učini kada je njeno prethodno iskustvo jasno govorilo da neće primiti ništa zauzvrat.

Sindrom „napustiću te pre nego što ti napustiš mene“ postaje sve snažniji kada se osoba kao Rejčel počne približavati nekoj drugoj osobi. Posle godinu dana terapije koja se odvijala dvaput nedeljno, Rejčel je izjavila da više ne može da plaća osamdeset dolara nedeljno. Posle razvoda je imala problema da sastavi kraj sa krajem, i morala je da prestaje da me viđa ili da počne da dolazi na terapiju samo jednom nedeljno.

Realno gledano, ovo je bilo smešno. Znao sam da Rejčel ima nasledstvo od pedeset hiljada dolara, pored skromne plate koju je zarađivala, i u sredini u kojoj je živela znalo se da pripada staroj i bogatoj porodici. Mogao sam je suočiti sa činjenicom da ona sebi može priuštiti moje usluge mnogo lakše od mnogih drugih pacijenata, i da koristi pitanje plaćanja kao izgovor da bi pobegla od sve većeg približavanja meni. Sa druge strane, znao sam da je nasledstvo za

Rejčel predstavljalo nešto više od pukih para; to je bilo njeno, nešto što je neće napustiti, garancija sigurnosti u svetu koji ne želi da se trudi. Iako je bilo sasvim razumno da joj kažem da iz nasleđstva uzme hovac s kojim će platiti moju uobičajenu tarifu, pretpostavio sam da je to rizik koji još uvek nije spremna da preduzme i da bi pobegla ako bih insistirao. Ona je rekla da smatra da na osnovu svojih prihoda može da me plaća pedeset dolara nedeljno, i ponudila mi je sumu za samo jednu seansu. Rekao sam joj da ću smanjiti svoj honorar na dvadeset i pet dolara po seansi i nastaviti da je viđam dvaput nedeljno. Pogledala me je sa mešavinom straha, nevere i sreće. „Stvarno biste to uradili?“ - upitala je. Klimnuo sam glavom. Nastala je duga pauza. Konačno, bliža suzama nego ikada ranije Rejčel je rekla, „Zato što pripadam bogatoj porodici, trgovci u gradu su mi uvek naplaćivali što je moguće više. Vi mi nudite šansu. Niko mi pre nije pružio šansu.“

U stvari, Rejčel je napuštala terapiju nekoliko puta u toku sledeće godine u borbi sa samom sobom, i dilemi da li da dopusti da se među nama razvije odnos. Svaki put, koristeći se kombinacijom pisama i telefonskih poziva, u toku jedne ili dve nedelje, uspevalo mi je da je nagovorim da se vrati. Konačno, krajem druge godine terapije mogli smo se suočiti direktnije sa pitanjima koja su je tištila. Saznao sam da Rejčel piše poeziju i zamolio je da mi je pokaže. Prvo je odbila. Onda se složila, ali iz nedelje u nedelju bi „zaboravljala“ da je donese. Rekao sam joj da odbijanje da mi pokaže poeziju ima isti značaj kao i njeno uzdržavanje od seksualnosti prema Marku i drugim muškarcima. Zašto je osećala da pokazivanje svojih pesama meni predstavlja totalno zalaganje? Zašto je smatrala da oslobađanje seksualnosti predstavlja sličan totalan trud? Čak iako ne bih reagovao na njenu poeziju, da li bi to značilo totalno odbacivanje? Da li bih okončao naš odnos zato što ona nije veliki pesnik? Možda bi zajedničko čitanje njene poezije produbilo naš odnos? Zašto se ona plašila toga?

Konačno je prihvatila činjenicu da se ja trudim u odnosu na nju, i u trećoj godini terapije, Rejčel se počela opušitati. Na kraju je prihvatila rizik, i dozvolila mi da pročitam njenu poeziju. Tada je već mogla da plače kada je bila tužna. Isto tako je počela da se kikoće, smeje i šali. Naš odnos, koji je ranije bio krut i zvaničan, postao je topao, spontan, često veseo i radostan. „Nikad pre nisam znala šta to znači biti opušten sa nekom dugom osobom“, rekla je. „Ovo je prvo mesto u mom životu gde se osećam sigurno.“ Iz sigurnosti moje kancelarije ona je brzo mogla da stupi u druge odnose. Shvatila je da seks nije stvar zalaganja već samoizražavanje, igra, istraživanje, učenje i radosno opuštanje. Znajući da ću uvek biti tu ako će povredi, kao dobra majka koju

nikada nije imala, osetila se slobodnom da se prepusti svojoj seksualnosti. Njena frigidnost se istopila. Kada je prekinula terapiju posle četiri godine, Rejčel je postala otvorena i strasna osoba koja je uživala u svemu onome što Ijudski odnosi pružaju.

Srećom, uspevao sam pružiti Rejčel dovoljan stepen zalaganja da bi mogla prevazići loše efekte njegovog nedostatka koje je iskusila u toku detinjstva. Nisam uvek bio tako sretan. Tehničar za kompjutere koga sam opisao u prvom delu kao primer prenosa, takav je slučaj. Njegov potreba za zalaganjem sa mojeg strane je bila totalna, da nisam mogao ili želeo da mu to pružim. Ako terapeutovo zalaganje ne može da preživi uspone i padove odnosa, neće doći do osnovnog izlečenja. Ako je ono zadovoljavajuće, onda često - iako ne uvek - pacijent pre ili kasnije razvija sopstvenu sposobnost zalaganja, zalaganje prema terapeutu ili samoj terapiji. Sto se Rejčel tiče, ovu tačku smo dostigli onog trenutka kad mi je konačno dala da pročitam njenu poeziju. Čudno je, ali neki pacijenti mogu redovno dolaziti na terapiju dva do tri sata nedeljno i to godinama, a da nikada ne stignu do ove tačke. Neki u tome uspeju već u toku prvih nekoliko ipeseci. Ipak, moraju je dostići, ukoliko žele izlečenje. Za terapeuta to predstavlja divan momenat oslobođenja i radosti jer onda on zna da je pacijent preuzeo rizik sopstvenog zalaganja da bi ozdravio i da će terapija biti uspešna.

Rizik zalaganja u terapiji, nije samo rizik zalaganja već i rizik suočavanja sa samim sobom i promenama. U prethodnom delu knjige, u razgovoru o disciplini posvećivanja istini, elaborirao sam teškoće menjanja sopstvenih gledišta na realnost, pogleda na svet, i prenosa emocija. Ipak, oni se moraju menjati ako želimo da živimo životom pimum Ijubavi, što opet podrazumeva česta obogaćivanja ličnosti kroz nove dimenzije i interesovanja. U toku duhovnog razvoja jedinke postoje mnogi momenti, bez obzira na to da li je čovek sam, ili ima pomoć psihoterapeuta, kada čovek mora preduzeti nove i nepoznate akcije u saglasnosti sa sopstveim pogledom na svet. Preduzimanje takve nove akcije - drugačije ponašanje od uobičajenog - može predstavljati izuzetan lični rizik. Pasivni mladi homoseksualac koji je prvi put skupio dovoljno hrabrosti da pozove devojknu na sastanak; osoba koja nikada nikome nije. verovala, legla je prvi put na kauč psihoanalitičara i dozvolila mu da ostane vari njenog vidokrug; do tada zavisna domaćica izjavljuje svom dominantnom mužu da je našla posao, dopalo se to njemu ili ne, i da mora da živi sopstveni život; mamin sin star pedeset godina kaže svojoj majci da prestane da ga naziva njegovim dečijim nadimkom; emotivno hladan, i naizgled samostalan „snažni“

muškarac dopušta sebi da plače u javnosti; ili Rejčel koja se opušta i plače prvi put u mojoj kancelariji: sve ove radnje kao i mnoge druge, uključuju rizik koji je ličan i zato često mnogo strašniji od onoga koji oseća vojnik koji ide u bitku. Vojnik ne može bežati jer je cev uperena u njega. Ali pojedinac koji pokušava da odraste, uvek se može povući u jednostavne i poznate šeme najbliže prošlosti.

Rečeno je da uspešan psihoterapeut mora uneti u psihoterapeutske odnos istu hrabrost i jednako zalaganje kao i pacijent. Terapeut takođe mora rizikovati promenu. Od svih dobrih i korisnih pravila psihoterapije koje sam naučio malo je onih koje nisam prekršio, ne iz lenjosti ili nedostatka discipline, već u strahu i strepnji, jer je terapija pacijenta zahtevala da izađem iz sigurnosti uloge psihoanalitičara, i rizikujem ono što nije uobičajeno. Ako se setim svakog uspešnog slučaja koji sam imao, vidim da sam u svakom od njih u jednom trenutku morao da se eksponiram. Spremnost terapeuta da pati u takvim trenucima je verovatno suština terapije, i kada to pacijent shvati, a to je obično slučaj, onda to uvek ima terapeutske učinke. Kroz ovo pristajanje da se obogate i pate zbog svojih pacijenata, sami terapeuti se dalje razvijaju i menjaju. Kada se osvrnem na svoje uspešne slučajeve, nema nijednog koji nije rezultirao nekom vrlo značajnom, često radikalnom promenom mojih stavova i pogleda. Tako i treba da bude. Nemoguće je istinski razumeti druge ako ne napravite mesto u sebi za tu osobu. Ovo oslobađanje prostora u sebi za druge je disciplina stavljanja stvari u zgradu i zahteva obogaćivanje, pa prema tome i menjanje samoga sebe.

Isti je slučaj i sa dobrim roditeljstvom. Isto obogaćivanje samoga sebe je prisutno i kada slušamo svoju decu. Da bi odgovorili na njihove zdrave zahteve, mi se moramo menjati. Samo kad smo spremni da podnesemo patnju takvih promena možemo postati onakvi roditelji kakvi smo potrebni našoj deci. Pošto deca stalno rastu i menjaju svoje potrebe, primorani smo da se menjamo i rastemo sa njima. Svima su poznati roditelji koji mogu efikasno da izlaze na kraj sa svojom decom do puberteta, i koji onda postaju sasvim neefikasni kao roditelji jer nisu u stanju da se menjaju i adaptiraju prema svojoj sada starijoj i drugačijoj deci. Kao i kod svih ostalih slučajeva ljubavi, bilo bi pogrešno smatrati patnje i promene kod postrtvoanih roditelja kao neku vrstu žrtvovanja i mučeništva; upravo suprotno, oni više dobijaju tim procesom od svoje dece. Roditelji koji nisu spremni da rizikuju da se menjaju, dalje razvijaju i uče od svoje dece, biraju put koji vodi u senilnost. - Njihova deca i ostali svet će ih ostaviti daleko iza sebe. Učenje od sopstvene dece je najbolja mogućnost koju

ima većina ljudi da sebi osigura starost koja ima nekog smisla. Na žalost, većina roditelja nikada ne iskoristi tu šansu.

Rizik suočavanja

Konačni i verovatno najveći rizik ljubavi je rizik korišćenja vlasti sa poniznošću. Najčešći primer je suočavanje iz ljubavi. Kada konfrontiramo neku osobu, mi u suštini govorimo toj osobi: „Ti nisi u pravu, ja sam u pravu.“ Kada roditelj kori dete govoreći, „Ti si zao“, on u stvari govori, „Pogrešno je što si zao. Ja imam pravo da te kritikujem jer ja nisam zao i zato sam u pravu.“ Kada muž suočava ženu sa njenom frigidnošću, on u stvari govori, „Ti si frigidna zato što ne reaguješ sa više strasti, pošto sam ja seksualno adekvatan i na drugim planovima mi ništa ne fali. Ti imaš seksualni problem; ja nemam.“ Kada žena suočava muža sa podatkom da ne provodi dovoljno vremena sa njom i decom, ona govori, „Tvoje ulaganje u posao je preterano i pogrešno. Uprkos činjenici da ja nemam tvoj posao, sagledavam stvari jasnije od tebe, i tačno znam da bi bilo bolje za tebe da to činiš drugačije.“ Kapacitet suočavanja, sposobnost da kažu „Ja sam u pravu, ti nisi u pravu, trebao bi da si drukčiji“, je sposobnost koju mnogi ljudi primenjuju bez problema. Roditelji, supružnici i ljudi u raznim drugim ulogama to rade svakodnevno i nonšalantno, kritikujući levo i desno bez razmišljanja. Najveći deo takve kritike i suočavanja je obično impulsivno i iskazuje se u ljutnji ili zbog iznerviranosti, tako da samo doprinosi većoj konfuziji u svetu.

Osobi koja istinski ume da voli, kritikovanje ili suočavanje teško pada; za takvu osobu su ti vidovi izražavanja pokazatelji arogantnog ponašanja. Konfrontirati osobu koju volimo znači zauzeti poziciju moralne ili intelektualne superiornosti prema njoj, bar kada je u pitanju problem o kome je reč. Istinska ljubav preoznaje i poštuje jedinstvenost pojedinca kao i lični identitet druge osobe. (O ovome ću kasnije govoriti). Osoba koja istinski ume da voli, koja ceni jedinstvenost i razlike osobe koju voli, dvoumiće se oko zauzimanja stava, „Ja sam u pravu, ti nisi u pravu; ja bolje od tebe znam šta je dobro za tebe.“ Realnost života jeste takva da u određenim momentima neka druga osoba bolje zna šta je dobro za nas, i zaista ima više znanja ili mudrosti kada je to pitanje po sredi. Pod ovakvim uslovima mudrija osoba u stvari ima obavezu, iz ljubavi i brige za duhovni razvoj partnera, da ga suoči sa problemom. Prema tome, osoba koja voli je često u dilemi između ljubavi i poštovanja slobode osobe koja voli i odgovornosti prema njoj.

Dilema se može rešiti samo bolnim samoispitivanjem gde onaj ko voli strogo preispituje „mudrost“ svojih motiva ili onoga koga voli. „Da li zaista shvatam onoga koga volim? Zar nije moguće da je put kojim, onaj koga volim

ide mudar, i da moje shvatanje toga nije mudro, da je plod moje ograničenosti? Da li sam prepotentan jer mislim da voljenu osobu treba usmeriti u drugom pravcu?“ Ovo su neka pitanja koja oni koji istinski vole moraju sebi stalno da postavljaju. Ovo samopreispitivanje, što je moguće objektivnije, je suština poniznosti. Po rečima anonimnog britanskog kaluđera i duhovnog učitelja iz četrnaestog veka, „poniznost sama po sebi nije ništa drugo no istinsko znanje i osećanje čovekovog bića onakvog kakvo u stvari jeste. Onaj čovek koji zaista vidi i oseća sebe onakvim kakav je u stvari, mora stvarno biti ponizan.“

Prema tome, postoje dva načina da se suočava ili kritikuje neko drugo ljudsko biće; sa instinktivnom i spontanom sigurnošću da smo u pravu, ili kroz verovanje da smo u pravu do koga smo došli skrupuloznim samopreispitivanjem i sumnjom. Prvi način je arogantan; to je najčešći metod roditelja, supružnika, nastavnika i ostalih ljudi u njihovim svakodnevnim poslovima i obično je neuspešan, stvarajući pre otpor nego razvoj. Drugi put je put poniznosti; taj put nije čest, jer zahteva istinsko obogaćivanje samoga sebe; ovaj put je uspešan, i nikada u mom iskustvu nije bio destruktivan.

Postoji znatan broj pojedinaca koji su iz nekog razloga naučili da sputavaju svoju instinktivnu tendenciju da kritikuju ili konfrontiraju sa spontanom arogancijom, ali koji ne idu dalje, krijući se u moralnoj sigurnosti poniznosti, i nikada nemaju hrabrosti da preuzmu vlast. Jedan takav primer je sveštenik i otac pacijentkinje srednjih godina koja je ceiog života patila od depresivne neuroze. Majka moje pacijentkinje je bila oštra i agresivna žena koja je dominirala porodicom svojim izlivima besa i manipulacijama, često udarajući muža pred ćerkom. Sveštenik nikada nije uzvraćao, već je i savetovao svojoj kćerki da reaguje na majčine izlive time što će okenuti drugi obraz u ime hrišćanskog milosrđa, biti beskrajno ponizna i puna poštovanja. Kada je započela terapiju kod mene, moja pacijentkinja je obožavala svoga oca zbog njegove blagosti i „ljubavi“. Međutim, nije prošlo mnogo vremena i počela je da shvata da je njegova poniznost bila u stvari slabost i da je kroz svoju pasivnost uskratio njoj pravo roditeljstvo isto toliko koliko je to učinila i njena majka svojom sebičnošću. Konačno je uvidela da ništa nije preduzeo da bi je zaštitio od majčine zlobe, ni sa čim se nije suprotstavio zLU, dštavljajući je da prihvati majčino manipulisanje zajedno sa njegovom pseudo-poniznošću kao modele roditeljskih uloga. Ne suočiti se, kada je to potrebno za duhovni razvoj, predstavlja istu takvu nesposobnost da se voli kao i kritika i prebacivanje. Ako vole svoju decu, roditelji moraju brižljivo i pažljivo, ali ipak aktivno, da ih suočavaju i kritikuju s vremena na vreme, isto kao što im moraju dozvoliti da

njih kritikuju zauzvrat. Slično tomei bračni drugovi koji se vole moraju se stalno konfrontirati, ako brak ima funkciju da unpređuje duhovni razvoj oba partnera. Nijedan brak se ne može smatrati istinski uspešnim ako muž i žena nisu najdobronamemiji kritičari jedno drugog. Isti je slučaj i kod prijateljstva. Postoji tradicionalni koncept da prijateljstvo mora biti bez konfliktni aranžman tipa „ti brini moju brigu, i ja ću da brinem tvoju“, koji je baziran isključivo na međusobnoj razmeni usluga i komplimeiiata, kako propisuju norme dobrog ponašanja. Takvi odnosi su površni i izbegavaju intimnosti i ne zaslužUju da nose naziv prijateljstva koji im se često pripisuje. Na svu sreću, postoje znaci da naš koncept prijateljstva počinje da se produbljuje. Međusobna konfrontacija iz ljubavi je značajan deo svih dubokih ljudskih odnosa. Bez toga, odnos je ili neuspešan ili plitak.

Konfrontiranje ili kritikovanje je oblik moći. Pribegavanje moći je pokušaj da se utiče na tok događaja, postupcima koji su svesno ili nesvesno već unapred smišljeni. Kada konfrontiramo ili kritikujemo nekoga, to je zato što želimo da promenimo životni pravac te osobe. Očigledno da postoje mnogi drugi, često superiomiji načini da se utiče na tok događaja osim konfrontacijom ili kritikom: primerom, predlozima, parabolama, nagradom, kaznom, pitanjima, zabranom ili dopuštanjem, stvaranjem iskustava, druženjem sa drugima itd. Tomovi se mogu napisati o umetnosti ispoljavanja moći. Roditelji koji vole, prvo moraju podrobno preispitati sebe i svoje vrednosti pre nego što budu mogliačno odrediti šta je najbolje za njihovo dete. Pošto su to odredili i dobro razmislili o karakteru deteta i njegovim mogućnostima, tek onda mogu da odluče da li će dete bolje reagovati na konfrontaciju-, pohvalu, na više pažnje, pričanje priča ili na neki drugi način uticanja. Konfrontirati nekoga sa onim što on ili ona nisu u stanju da urade je u najboljem slučaju gubljenje vremena, i ima neželjeni efekat. Ako želimo da nas čuju moramo govoriti jezikom koji slušalac shvata i na nivou na kome je to razumljivo. Ako želimo da volimo, moramo se potruditi i adaptirati našu komunikaciju prsma osobi koju volimo.

Problem je u tome da što. čovek više voli time je i ponizniji, a što je ponizniji time je i svesniji potencijala arogancije pri korišćenju moći. Ko sam ja da utičem na tok ljudskih događaja? Sa kojim pravom mogu odlučivati šta je najbolje za moje dete, mog supružnika, moju zemlju ili ljudsku rasu? Ko mi daje pravo da toHko verujem u sopstveno verovanje i gledanje na stvari da mogu nametati svoju volju ostalom svetu? Ko sam ja da se ponašam kao Svevišnji? U tome leži rizik. Jer kada god koristimo moć, mi pokušavamo da utičemo na razvoj u svetu, čovečanstvu i na taj način se igramo Boga. Većina

roditelja, nastavnika, vođa - svi oni koji imaju moć - nemaju neko jasno razumevanje ovog. U arogantnosti korišćenja moći, bez apsolutne samosvesti. koju zahteva Ijubav, oni su blaženo i destruktivno nesvesni činjenice da se igraju Boga. Oni koji istinski vole, i trude se da postanu mudriji na način koji zahteva Ijubav, znaju da delovati znači igrati se Boga. Oni takođe znaju da nema nikakve alternative osim nedelovanja ili impotencije. Ljubav je ono što nas teara da se igramo Boga potpuno svesni važnosti činjenice da je to ono što radimo. Sa ovom svešću, osoba koja voli preuzima odgovornost da se ponaša kao Bog, a ne da to radi neodgovorno. Dolazimo onda do još jednog paradoksa: samo iz poniznosti ljudi imaju hrabrosti da se ponašaju kao Bog.

Ljubav je disciplinovana

Već sam ukazao na to da energija za samodisciplinu dolazi iz ljubavi, koja je oblik volje. To znači da je samodisciplina ljubav pretočena u akciju, i da se svako ko istinski voli ponaša samodisciplinovano i da je svaki pravi ljubavni odnos disciplinovan. Ako istinski volim neku drugu osobu, onda ću sigurno podesiti svoje ponašanje na takav način da doprinesem što je više moguće njegovom ili njenom duhovnom razvoju.

Jedan mladi, inteligentni, umetnički nastrojen „boemski“ par, s kojim sam jednom pokušao da radim, bio je četiri godine u braku koji se sastojao od skoro svakodnevnog svađanja, gađanja sudovima, tuča, od čestih nonšalantnih vanbračnih izleta i čestih razlaza. Ubrzo posle početka našeg zajedničkog rada svako od njih je tačno uvideo da će ih terapija odvesti do povećanja samodiscipline, pa prema tome i do urednije veze. „Ali Vi želite da izbacite strast iz naše veze“, rekli su. „Vaše shvatanje ljubavi i braka ne ostavlja prostor za strast.“ Vrlo brzo posle toga odustali su od terapije, i tri godine kasnije posle raznih pokušaja sa drugim terapeutima, njihov haotičan brak još traje, nepromenjen, kao i neproduktivnost njihovih pojedinačnih života. Bez sumnje njihova veza je na određen način vrlo dramatična. Ona podseća na osnovne boje na dečijim crtežima koje su nabacane po papiru sa mnogo šarma, ali koje uglavnom pokazuju sličnosti sa dečijim crtežima. Kod zasićanih, kontrolisanih boja koje se nalaze na Rembrantovim slikama, možemo naći boju sa više bogatstva, neponovljivosti i značaja. Strast je vrlo dubok osećaj. Činjenica da je osećanje nekontrolisano nikako ne znači da je, dublje od osećanja koja su disciplinovana. Baš suprotno, psihijatri dobro znaju istinu stare poslovice, „Tiha voda breg roni“. Mi ne smemo pretpostaviti da osoba čiji su osećaji kontrolisani nije strasna.

Mada čovek ne treba da je rob svojih osećanja, samodisciplina ne podrazumeva potiskivanje osećanja do uništenja. Često govorim svojim pacijentima da su njihova osećanja njihovi robovi i da je veština samodiscipline slična veštini robovlasnika. Pre svega, čovekova osećanja su izvor čovekove energije; oni su izvor konjske snage ili robovske snage koja nam omogućava da živimo. Pošto rade za nas, treba da ih poštujemo. Postoje dve osnovne greške koje prave robovlasnici i koje predstavljaju suprotne i ekstremne oblike aktivnog vođstva. Jedna vrsta robovlasnika ne disciplinuje svoje robove, ne strukturiše ih, ne postavlja im ograničenja, ne usmerava ih i ne određuje jasno ko je gazda. Vremenom će se, naravno, desiti da njegovi robovi prestanu da rade i

poonu da se useljavaju u gazdinsku kuću, krađu piće i lorne nameštaj, i uskoro robovlasnik nalazi da je on rob svojih robova, živeći u istom onom haosu kao i gore pomenuti „boemski“ par.

Opet, suprotni vid vođstva, koje neurotičar sa osećanjem krivice ima u odnosu na sopstvena osećanja podjednako je destruktivan. Kod ovog tipa, robovlasnik je toliko opsednut strahom da će se njegovi robovi (osećanja) raspustiti i toliko uporan da mu ne zadaju nikakve probleme, da ih on redavno tuče do poniznosti strogo kažnjava pri prvim znacima bilo kakve samostalnosti. Rezultat ovakvog delovanja je da u vrlo kratkom roku robovi postaju sve manje i manje produktivni, a njihova volja biva uništena lošim tretmanom. Ili to, ili se njihova volja sVe više okreće tajnoj pobuni. Ako proces traje dovoljno dugo, jedne će se noći vlasnikova strahovanja obistiniti i robovi će se pobuniti i spaliti kuću, verovatno zajedno sa gazdom. To je geneza određenih psihoza i neuroza. Pravilno vođenje sopstvenih osećanja očigledno leži u jednom kompleksnom (pa prema tome i teškom) izbalansiranom srednjem putu, koji zahteva stalno procenjivanje, pa prema tome i prilagođavanje. Ovde se vlasnik ponaša prema svojim osećanjima (robovima) sa poštovanjem, hrani ih dohrom hranom, daje zaklon i lekarsku pomoć, sluša i odgovara na njihove glasove, daje im podstrek, raspi-, tuje se za njihovo zdravlje, ali ih isto tako organizuje, ograničava, jasno se opredeljuje između njih, usmerava ih, uči, a da se pri tome sve vreme tačno zna ko je gazda. Ovo je put zdrave samodiscipline.

Među osećanjima koja treba disciplinovati je i osećanje ljubavi. Kao što sam već rekao, to samo po sebi nije istinska ljubav već osećanje povezano sa ulaganjem emotivne energije. Ovo treba vrlo poštovati i gajiti zbog kreativne energije koju donosi, ali ako se raspusti, rezultat neće biti istinska ljubav već konfuzija i neproduktivnost. Pošto istinska ljubav podrazumeva obogaćivanje sopstvene ličnosti, potrebna je ogromna količina energije, a hteli mi to ili ne, količina energije koju imamo je ograničena na broj sati u danu. Mi jednostavno ne možemo voleti sve ljude. Tačno, mi možemo osećati ljubav prema čovečanstvu i ovaj osećaj može biti koristan pri obezbeđivanju dovoljno energije da bi se manifestovala istmska ljubav premaekolicini pojedinaca, ali to je jedina naša mogućnost. Pokušati prevazići ograničenja sopstvene energije znači pružiti više no što možemo da damo, i postoji određena taoka posle koje pokušaji da volimo druge postaju lažni i predstavljaju opasnost baš za one kojima želimo da pomognemo. Prema tome, ako smo te sreće da smo u poziciji da mnogi ljudi traže našu pažnju, moramo među njima odabrati koga ćemo voleti. Ovaj izbor nije lak, može biti izuzetno težak, kao i preuzimanje

bogomdane moći. Ali izbor mora biti napravljen. Mnoge činjenice se moraju uzeti u obzir, pre svega sposobnost odabrane osobe da uzvрати našu ljubav duhovnim razvojem. Da se ljudi razlikuju po ovom pitanju, činjenica je koju ćemo kasnije šire obraditi. Sasvim je jasno, međutim, da postoji bezbroj duhova koji su zaključani iza nesalomljivih brava, tako da su i najveći naponi da se podstakne njihov razvoj unapred osuđeni na propast. Truditi se da volite nekoga ko se ne može duhovno razvijati kroz vašu ljubav, znači gubiti vreme, bacati seme na neplodnu zemlju. Istinska ljubav je dragocena, i oni koji su sposobni da je pruže znaju da se ona mora usmeriti što produktivnije putem samodiscipline.

Treba sagledati i drugu stranu problema, a to je voljenje prevelikog broja ljudi. Za neke ljude je moguće da vole više od jedne osobe istovremeno. Ovo je samo po sebi problem iz više razloga. Jedan od razloga je američki ili zapadnjački mit o romantičnoj ljubavi, koji pretpostavlja da su određene osobe „stvorene jedna za drugu“, pa prema tome nisu namenjene nikom drugom. Mit tako propisuje ekskluzivnost ljubavnih odnosa, naročito seksualnih. U suštini mit verovatno doprinosi stabilnosti i produktivnosti ljudskih veza, pošto je većina ljudskih bića razapeta do krajnjih granica u želji da razvije istinske ljubavne odnose sa svojim bračnim partnerima i decom. I zaista, ako možemo reći da smo izgradili istinski ljubavni odnos sa svojim supružnikom ili decom, onda smo postigli mnogo više nego mnogi ljudi za ceo svoj životni vek. Cesto ima nečeg patetičnog kod pojedinaca koji nisu uspeali da ovo ostvare sa svojom porodicom i neumom trage za ljubavnim odnosim. van nje. Prva obaveza osobe koja istinski voli će biti prema svojim bračnim ili roditeljskim vezama. Ipak, ima osoba koje imaju dovoljno energije da izgrade uspešne ljubavne odnose u okviru porodice i van nje. Za njih je mit o ekskluzivnosti laž i predstavlja nepotrebno ograničavanje njihovih mogućnosti da pružaju ljubav i van okvira porodice. Ova se ograničenja mogu prevazići, ali je potrebna velika samodisciplina da bi se izbeglo preterano rasplinjavanje. Džozef Flečer, episkopelijanski teolog i autor „Nove moralnosti“ govorio je o ovom kompleksnom pitanju kada je, navodno, rekao jednom mom prijatelju:

„Slobodna ljubav je ideal. Nažalost, to je ideal za koji je sposoban samo mali broj ljudi.“ On je u stvari htio da kaže da je mali broj ljudi sposoban za samodisciplinu koja je dovoljno jaka da bi mogla održavati konstruktivne odnose koji su istinski ljubavni, kako unutar porodice, tako i van nje. Sloboda i disciplina idu jedna uz drugu; bez discipline istinske ljubavi, sloboda je po pravilu lišena ljubavi i destruktivna.

Sada se čitaoci možda osećaju natopljeni konceptom discipline i mogu zaključiti da propovedam dosadu kalvinističkog načina života. Stalna samodisciplina! Stalno šamopreispitivanje! Dužnosti! Odgovornosti! Moglo bi se reći: neopuritanizam. Nazvali vi to kako vam drago, istinska ljubav se sama ohnavlja. Što više podstičemo duhovni razvoj kod drugih, mi se duhovno više razvijamo. Ja sam apsolutno sebično biće. Ono što uradim za druge u stvari radim za sebe. I kako se razvijam kroz ljubav, tako sve Više raste i moja radost. Možda sam stvarno neopuritanac. Takođe sam obožavalac radosti. Ili kao što Džon Denver kaže u pesmi:

*„Ljubav je svuda, vidim je.
Ti si sve što možeš biti, zato budi sve.
Život je divan, u to verujem.
Dođi, igravimo se zajedno..
Ljubav je odvojenost*

Mada sam čin razvijanja tuđe duhovne zrelosti deluje na razvijanje naše sopstvene, glavna karakteristika prkve ljubavi je da se uvek podržava i održava razlika između sebe i drugih. Pravi ljubavnik uvek voljenu doživljava kao nekog čiji je identitet sasvim odvojen od njegovog. Još više, pravi ljubavnik uvek poštuje i čak ohrabruje odvojenost i jedinstvenu ličnost svoje voljene. Veoma je česta greška da se ne prihvata i ne poštuje različitost, i često je ona uzrok mnogim mentalnim bolestima i nepotrebnj patnji.

U najekstremnijoj formi nemogućnost da se shvati različitost drugih zove se narcisoidnost. Narcisoidni ljudi zaista nisu u stanju da shvate svoju decu, ljubavnike ili prijatelje, kao odvojene od sebe na emocionalnom nivou. Prvi put sam potpuno shvatio šta je narcisoidnost za vreme jednog intervjua sa roditeljima šizofrenične pacijentkinje koju ću zvati Suzana X. U to je vreme Suzana imala trideset jednu godinu. Od osamnaeste godine je nekoliko puta pokušavala da izvrši samoubistvo i morala je gotovo stalno da bude u bolnici ili sanatorijumu za ovih trinaest godina. Zahvaljujući vrhunskoj psihijatrijskoj nezi, ona je počela da se oporavlja. Nakon nekoliko meseci, našeg zajedničkog rada počela je da pokazuje povećano poverenje prema ljudima koji to zaslužuju, i prihvata činjenicu da je bolesnik od šizofrenije i da će ostatak života morati da se podvrgava samodisciplini koja joj omogućava da se nosi sa bolešću i osloni na sebe samu u svakodnevnom životu. Počela je da poštuje svoju ličnost, ne očekujući da se drugi brinu o njoj. Zbog tog velikog napretka, smatrao sam da

će uskoro doći vreme kada će Suzana moći napustiti bolnicu i po prvi put voditi uspešan samostalan život. Tada sam upoznao njene roditelje, privlačan bogati par pedesetih godina. Bio sam vrlo srećan da im saopštim Suzanin veliki napredak i u detalje objasnim razloge svoga optimizma. Ali, na moje iznenađenje, ubrzo nakon tog obaveštenja, Suzanina majka je počela da plače i nastavila da to čini tokom moga saopštenja punog nade. U početku sam mislio da su to suze radosnice, ali se sasvim jasno videlo na njenom licu da je bila tužna. Konačno sam rekao: Zbunjen sam gospođo X. Danas vam govorim vrlo optimistične prognoze, a vidim da ste vi tužni.“

„Naravno da sam tužna“, odgovorila je. „Ne mogu da ne plačem kada pomislim šta sve jadna Suzana mora da pretrpi.“

Krenuo sam onda da naširoko objašnjavam da, mada je Suzana mnogo patila zbog svoje bolesti, ona je takođe i mnogo naučila zahvaljujući patnji, izdigla se iznad nje, i po mojoj proceni, u budućnosti neće patiti ništa više od bilo kog odfaslog čoveka. U stvari, možda će ona patiti manje, jer je stekla mudrost u borbi sa šizofrenijom. Gospođa X je nastavila da plače.

„Zaista sam još uvek zbunjen gospođo X“, rekao sam. „Ovih trinaest prošlih godina mora da ste učestvovali u bar dvanaest razgovora sa Suzaninim psihijatrima, i, koliko znam, nijedan nije bio ovako optimističan. Zar uz tugu ne osećate i neku radost zbog toga?“

„Mogu da mislim samo o tome kako je Suzanin život težak“ - odgovori gospođa X. „Recite gospođo X“, upitao sam, „postoji li išta što bih vam mogao reći o Suzani što bi vas ohrabrilo i učinilo srećnom?“

„Život jadne Suzane je pun bola“, jecala je gospođa X.

Odjednom sam shvatio da gospođa X ne plače zbog Suzane, nego zbog sebe. Ona plače nad svojim bolom i patnjom. A sastanak je bio zbog Suzane a ne zbog nje, iako je ona plakala u Suzanino ime. Pitao sam se kako je mogla tako da se ponaša. Onda sam shvatio da gospođa X nije mogla da razdvoji sebe od Suzane. Ono što ona oseća mora osećati i Suzana. Nije to radila svesno ili zlobno. Na emocionalnom nivou nije mogla da shvati da je Suzanin identitet odvojen od njenog. Suzana je bila ona. U njenom umu ne postoji Suzana kao jedinstvena, različita individua sa jedinstvenim životnim putem - a možda ne postoji ni bilo ko drugi. Intelktualno, gospođa X može shvatiti druge ljude kao bića različita od sebe, ali ne i emocionalno. U dubinama njenog uma celokupnost sveta je bila ona, gospođa X, samo ona.

Sledeća iskustva su pokazala da su majke šizofrenične dece izuzetno narcisoidne osobe, poput gospođe

X. To ne znači da su majke uvek narcisoidne ili da narcisoidne majke ne mogu odgajati decu koja nisu šizofrenicari. Šizofrenija je neverovatno komplikovan nered i uključuje i genetske determinante kao i determinante okoline. Ali čovek može zamisliti dubinu Suzanine konfuzije u detinjstvu, konfuzije koju je stvarala njena majka svojom narcisoidnošću. Objektivno, može se utvrditi ova konfuzija kada se narcisoidne majke posmatraju u interakciji sa svojom decom. Jednog popodneva kada se gospođa X sažalila na sebe zbog svoje sudbine, Suzana je možda došla iz škole i donela crtež koji je učitelj ocenio kao odličan. Ako majci ponosno saopšti da napreduje u

umetnosti, gospođa X će možda reći: „Suzana, idi prilezi. Ne treba da se toliko zamaraš radom u školi. Današnji školski sistem zaista ne valja. Uojšte više ne mare za decu.“ S druge strane, jednog popodneva kada je gospođa X u veoma veselom raspoloženju, Suzana može doći kući uplakana zbog dečaka koji su joj pretili u školskom autobusu i gospođa X će verovatno reći: „Zar nije prava sreća što je gospodin Džon tako dobar vozač. On je zaista fin i strpljiv sa svima vama i vašim nevaljalstvima. Mislim da bi svakako trebalo da mu daš neki poklon za Božić.“ Pošto druge ne shvataju kao dnige, nego šamo kao produžetke sebe, narcisoidnim osobama nedostaje empatija, a to je sposobnost da osećate šta DRUGI osećaju. Zbog nedostatka empatije, narcisoidni roditelji ne reaguju kako treba na svoju decu na emocionalnom nivou i ne prepoznaju i ne priznaju osećanja svoje dece. I zato nije čudo što takva deca rastu sa velikim teškoćama u prepoznavanju, prihvatanju i ovladavanju svojim sopstvenim osećajima.

Mada obično nisu narcisoidni kao gospođa X, ogromna većina roditelja ne prepoznaje u dovoljnojeri ili nedovoljno ceni jedinstvenu lionost ili „različitost“ njihove dece. Ima mnogo primera za to. Roditelji će reći za dete: „on je iver velike klade“, ili „isti si kao ujka Džim“, kao da su deca njihova genetska kopija ili kopija porodice, a činjenica je da su genetske kombinacije takve da su deca genetski potpuno različita i od roditelja i od njihovih predaka. Otac sportista će svoje sinove sklone nauci upravljati ka fudbalu, a otac naučnik će svoje sinove sportiste usmeravati ka knjigama, i jedan i drugi izazivajući kod sinova osećaj krivice i zbunjenosti. Generalova supruga se žali na svoju sedamnaestogodišnju kćerku: „Kad je kod kuće, Seli stalno sedi u svojoj sobi, pišući tužnu poeziju. To je morbidno, doktore. Potpuno odbija izlaske sa društvom. Bojim se da je ozbiljno bolesna.“ Nakon razgovora sa Seli, šarmantnom i živahnom mladom ženom, koja je među najboljim učenicima u Skoli i ima mnogo prijatelja, rekao sam roditeljima da mislim da je Seli savršeno zdrava i da oni ne bi trebalo da

insistiraju da ona bude njihova kopija. Otišli su da traže drugog psihijatra, nekog ko će Selinu različito proglasiti devijantnom.

Adolescenti se često žale da ih roditelji disciplinuju, ne zbog njihove iskrene brige za njih, već zato što se roditelji boje da im deca ne kvare „imidž“. „Moji roditelji me stalno progone da odsečem kosu“, rekao mi je dečak, adolescent, pre nekoliko godina. „Ne mogu da objasne zašto duga kosa ne valja. Oni jednostavno ne žele da drugi ljudi smatraju da oni imaju dugokosu decu. Njima u stvari uopšte nije stalo do inene. Stalo im je do njihovog imidža.“ Ovakvo odbojno shvatanje adolescenata obično je opravdano. Njihovi roditelji uglavnom ne cene jedinstvenu individualnost svoje dece i posmatraju svoju decu kao sopstvene produžetke, slično kao što su fina odeća, uredno pokošen travnjak, ili izglancana kola produžeci koji predstavljaju njihov status u svetu. Ovom blažem ali ipak; destruktivnom napisanim o podizanju dece:

Vasa deca nisu vaša deca.

Oni su sinovi i kćeri života koji žudi za sobom. Oni postižu, ali ne preko vas.

I mada su sa vama, oni vam ne pripadaju.

Dajte im ljubav, ali ne i vaše misli, jer oni imaju svoje vlastite.

Možete udomiti njihova tela, ali ne i njihove duše, jer one borave u kući sutrašnjice do koje vi ne možete, čak ni u snovima.

Možete se truditi da budete kao oni, ali ne tražite da oni budu kao vi, jer život ne ide unazad, niti stoji.

Vi ste lukovi sa kojih se vaša deca, kao žive strele, bacaju u budućnost.

Strelac vidi znak na stazi večnosti, On vas savija Svojom moći, a bi njegova strela otišla brzo i daleko.

Neka vaše savijanje u Strelčevoj ruci bude radost. jer mada On voli strelu koja leti,

On voli i luk koji je postojan.

Poteškoća koju ljudi uglavnom imaju u poštovanju različitosti onih koji su im bliski, ne odnosi se samo na roditelje, nego na sve intimne relacije, uključujući i brak. Nedavno sam čuo jednog čoveka kako u grupi parova kaže da je „cilj i funkcija njegove supruge da održava kuću i njega hrani.“ Bio sam zapanjen onim što mi je izgledalo kao bezočan muški šovinizam. Mislio sam da mu to mogu predočiti tako što ću pitati druge članove grupe da iznesu kako oni, doživljavaju cilj i funkciju svog bračnog druga. Na moje zaprepašćenje šest drugih muškaraca i žena dali su slične odgovore. Svi su svrhu i funkciju svojih muževa i supruge definisali u odnosu na sebe, niko nije shvatio da njihovi

supružnici mogu imati egzistenciju u osnovi odvojenu od njihove, ili da imaju bilo kakvu drugačiju sudbinu sem njihovog braka. „Nije ni čudo što svi imate probleme u braku i imaćete ih sve dok ne shvatite da svako od vels ima svoju sopstvenu sudbinu koja se mora ostvariti“, rekao sam im tada. Grupa je bila duboko zbunjena mojom izjavom. Zamolili su me da im definišem cilj i funkciju svoje supruge. „Cilj i funkcija Lili je da sazreva, da bi bila najbolje od onoga za šta je sposobna, ne za moju dobrobit, već za svoju i u slavu Boga.“ Taj koncept im je neko vreme ostao stran.

Problem odvojenosti u bliskim odnosima je vekovima smućivao ljude. Međutim, više. pažnje mu je posvećeno sa političkog nego sa bračnog stanovišta. Čisti komunizam, na primer, izražava filozofiju sličnu gorepomenutim parovima - da je cilj i funkcija individue da služi grupi, kolektivu, društvu. Važno je samo stanje države, smatra se da sudbina pojedinca nije bitna. Čisti kapitalizam, s druge strane, ističe sudbinu pojedinca, čak i kada je to na štetu grupe, kolektiva, društva. Udovice i siročad mogu Umirati od gladi, ali to neće sprečiti individualnog preduzimača da uživa u plodovima svoje individualne inicijative. Jasno je da ni kod jednog od ovih čistih slučajeva, problem izdvojenosti u okviru odnosa nije uspešno rešen. Zdravlje individue zavisi od zdravlja društva; zdravlje društva, zavisi od zdravlja individue. Kada smo radili sa parovima, moja žena i ja smo povukli analogiju između braka i baznog kampa kod alpinizma. Ako čovek hoće da se penje na planinu mora imati dabar bazni kamp, mesto gde su zaklon i namimice, gde može da se nahrani i odmori, pre nego što krene u potragu za novim vrhovima. Uspešni alpinisti znaju da isto toliko vremena, ako ne i više, moraju provesti u radu oko baznog kampa, kao i u planinarenju, jer njihov opstanak zavisi od njegove snabdevenosti i konstrukcije.

Uobičajen muški bračni problem pravi muž koji, kada je jednom oženjen, svu svoju energiju posvećuje planinarenju, a ni malo negovanju braka ili baznog kampa, očekujući da će on biti u savršenom redu kada on odluči da mu se vrati, da bi se odmorio i rekreirao, a da pri tom nije preuzeo nikakvu odgovornost za njegovo održanje. Pre ili kasnije, ovaj „kapitalistički“ pristup problemu donosi potpuni neuspeh, on se vraća i nalazi svoj kamp u totalnom rasulu, njegova žena je u bolnici gde se leči od nervnog sloma, ili je pobegla sa drugim muškarcem, ili je pronašla posao kao održavalac kampa. Podjednako čest ženski problem stvara žena koja, kada se jednom udala, oseća da je dostigla cilj svoga života. Za nju je bazni kamp vrhunac. Ne može da shvati ili oseti potrebu svoga muža za postizanjima i iskustvima iznad braka i na njih reaguje ljubomorom i

neprekidnim zahtevima da on sve više enargije posvećuje domu. Kao i druge „kapitalističke“ solucije problema, ova stvara odnos koji guši i umrtvljuje, iz koga muž, koji se oseća uhvaćen u zamku i ograničen, može veoma lako da pobegne u trenutku „krize prelaznog doba.“ Ženski pokret za oslobođenje je ljudima pomogao na taj način što je ukazao na put apsolutno jedine idealne solucije: brak kao zaista kooperantsku instituciju koja zahteva veliki zajednički doprinos i brigu, vreme i energiju, ali koja pre svega postoji radi pothranjivanja individualnih putovanja prema njenim ili njegovim sopstvenim vrhuncima spiritualnog sazrevanja. I muškarac i žena moraju se brinuti ognjištu i oboje se moraju uputiti dalje.

Kao aidolumenta, oduševljavale su me reči ljubavi američke pesnikinje En Bradstrit koje je izrekla svome mužu: „Ako su ikada dvoje bili jedno, to smo mi.“ Kako sam rastao, međutim, shvatio sam da odvojenost partnera obogaćuje ujedinjenje. Veliki brakovi se ne mogu napraviti od individua koje su užasute svojom bazičnom samoćom, kao što je često slučaj, i zahtevaju da se urone u brak. Prava ljubav ne samo što poštuje individualnost drugog, nego je u stvari neguje, čak i po cenu razdvajanja i gubitka. Konačan cilj života je duhovno sazrevanje ličnosti, usamljeni put do vrhunaca koje jedino sami možemo savladati. Značajno putovanje se ne može postići bez hrane koju daje uspešan brak ili uspešno društvo. Brak i društvo postoje da bi hranili takva individualna putovanja, ali, kao što je to slučaj sa svim pravim ljubavima, „žrtve“ koje podnosimo zbog sazrevanja drugih rezultiraju jednakim ili većim sazrevanjem nas samih. To je povratak individue braku ili društvu koji je hrane, sa vrhunaca na koje su on ili ona putovali sami i koji služe da uzdignu taj brak ili to društvo na nove visine. Na ovaj su način individualno sazrevanje i sazrevanje dmštva međuzavisni, ali uvek je to usamljeno putovanje. Iz mudrosti svoje usamljenosti prorok, Kalil Gibran, nam govori u vezi sa brakom:

„Ali neka u vašem zajedništvu bude prostora neka nebeski vetar pleše između vas.

Volite jedno drugo, ali ne pravite veze ljubavi.

Neka ona bude pokretno more među obalama vaših duša.

Napunite pehar jedno drugome, ali ne pijte iz istog pehara.

Dajte jedno drugome od svoga hleba, ali ne jedite od istoga komada.

Pevajte i plešite zajedno i budite veseli, li dozvolite da svako bude sam.

Čak su i strane laute same, mada trepere istom muzikom.

Poklonite svoja srca ali ne stavljajte ih jedno drugom pod stražu.

Jer, samo reka života može da zadovolji vaša srca. Stojte zajedno, a ipak ne suviše zajedno.

I stubovi hrama stoje odvojeni, a hrast i česmpres ne rastu u senci jedan drugome.“

Teško mi je rekapitulirati motive i razloge sa kojima sam ušao u polje psihijatrije pre petnaest godina. Svakako da sam želeo da „pomognem“ ljudima. Proces pomaganja ljudima u drugim granama medicine zahteva tehnologiju sa kojom nišam blizak i koja mi se čini suviše mehaniokom. Više mi se sviđa da pričam sa ljudima nego da ih pregledam i pretražujem. Uvrnutost ljudskog uma mi je mnogo zanimljivija nego bakterije koje ga napadaju. Nisam imao pojma kako psihijatri pomažu ljudima izuzev moje fantazije da psihijatri poseduju magične reči i magične tehnike za interakciju sa pacijentima koje će magično razvezati čvorove psihe. Možda sam želeo da budem Mag. Nije mi se čirilo da to ima veze sa duhovnim sazrevanjem pacijenata, a svakako da nisam znao da će to značiti i moje duhovno sazrevanje.

Za vreme prvih deset mesreci prakse, radio sam sa veoma uznemirenim pacijentima koji su uglavnom imali više koristi odtabela, šok tretmana ili dobre brige sestara nego od mene, ali sam naučio tradicionalne magične reči i tehniku interakcije. Posle ovog perioda počeo sam da tretiram svog prvog neurotičnog pacijenta dugotrajnom terapijom van institucije. Neka se ovde zove Marša.

Marša je tri puta nedeljno dolazila kod mene. To je bila prava borba. Nije htela da priča o stvarima kojima sam želeo da priča, a onda nije htela da priča na način na koji sam to tražio, a ponekad nije uopšte htela da govori. Na neki način su naše vrednosti bile potpuno različite. U toj borbi malo je ona modifikovala svoj stav, malo ja svoj. Ali borba se nastavila bez obzira na moju zalihu magičnih reči, tehnika i položaja, a nije bilo znakova da se Marša oporavlja. Zaista, ubrzo nakon što su počele seanse, ona se odala zapanjujućem promiskuitetu i mesecima se veoma loše ponašala. Na kraju, nakon godinu dana, upitala me je usred seanse: „Mislite li da sam ja đubre?“

„Pitate me šta mislim o vama?“ rekao sam, boreći se za malo vremena.

„To je upravo ono što bih želela“, reče ona. Ali, šta sada da radim? Koje magične reči, tehnike i položaji mogu da mi pomognu? Mogao sam reći: „Zašto me to pitate?“ ili „Kakve su vaše fantazije o tome šta ja mislim o vama?“ ili „Nije važno, Marša, šta mislim vama, nego šta vi mislite o sebi“, a ipak, imao sam jak osećaj da nakon godine dana viđanja po tri puta nedeljno, Marša ima pravo da očekuje moj pošten odgovor na pitanje šta mislim o njoj. Međutim, ovde nisam imao prethodnika - reći osobi pošteno, licem u lice, šta mislite o

njoj ili njemu, nije jedna od magičnih reči niti tehnika i nijedan profesor me tome nije učio. Radilo se o interakciji koja nijednom nije bila nagoveštena niti preporučena za vreme mojih studija, a sama činjenica da nije bila pomenuta, meni je nagoveštavala da se takva interakcija nije odobravalala. To je bila situacija kojoj ni jedan psihijatar od reputacije ne bi dozvolio da nastane. Kako da postupim? Dok mi je srce lupalo, počeo sam. Rekao sam: „Marša, posećujete me već više od godinu dana. Za vreme tog dugog perioda, stvari nisu išle baš glatko među nama. Većinom smo se borili, a ta je borba često bila dosadna, iscrpljujuća ili ljutita. I uprkos tome, vi ste nastavili da dolazite, ulažući napor; seansa za seansom, nedeljaana; mesecima. Ne biste to bili u stanju da niste osoba koja je odlučila da odraste, i koja je voljna da napomo radi da bi od sebe stvorila bolju ličnost. Mislim da ne bih mogao da kažem da neko ko se toliko trudi sebe opravdano naziva đubretom. Moj odgovor je NE, mislim da vi niste đubre, u stvari, ja vam se divim.“

Među velikim brojem ljubavnika, Marša je odmah izabrala jednog i sa njim zasnovala odnos koji se završio uspešnim brakom. Nikad više nije bilo promiskuiteta. Počela je da govori o svojim dobrim osobinama. Osećaj stalne borbe među nama je nestao, i naš je rad postao nenaporan i veseo, sa neverovatnim napretkom. Čudno je da je moje otkrivanje iskreno pozitivnih osećanja prema njoj, nešto što sam osećao da u stvari ne bih trebao da radim, ne samo što je nije povredilo, nego je očigledno bilo od velike terapijske koristi, jffisan prelomni trenutak u našem zajedničkom radu.

Šta ovo znači? Da li to znači da sve što treba da uradimo da bismo praktikovali uspešnu psihoterapiju, jeste da pacijentima kažemo da o njima imamo lepo mišljenje? Jedva da je tako. Prvo, neophodno je biti pošten u svim fazama terapije. Marša mi se zaista sviđala i iskreno sam joj se divio. Drugo, moja naklonost i divljenje njoj su mnogo značili, pre svega zbog dužine vremena koje smo zajedno proveli, i zbog dubine naših iskustava u terapiji. U stvari, bit ovog prelomnog trenutka nije čak ni imala veze sa mojom naklonošću i divljenjem. Ona je imala osnovu u prirodi našeg odnosa.

Sličan dramatičan obrt se desio i u terapiji mlade žene koju ću zvati Helen i koju sam viđao dva puta nedeljno tokom devet meseci. To je bio očigledan neuspeh, i ja prema njoj nisam imao pozitivnih osećaja. Nakon svog tog vremena nisam imao jasnu sliku šta bi Helen mogla da bude. Nikada do sada nisam pacijenta tako dugo viđao, a da nisam shvatio ko je ta osoba, i bar donekle upoznao prirodu problema koji treba rešiti. Njome sam bio totalno zbunjen, i nekoliko noći sam proveo pokušavajući da nađem neki smisao u

svemu tome. Jedino što mi je bilo jasno, bila je činjenica da mi Helen ne veruje. Veoma se bučno žalila na svoje probleme, n to da za nju ne marim ni na koji način, i da sam zainteresovan samo za njen novac. Nakon devet meseci terapije ovako je govorila na jednom našem sastanku: „Ne možete zamisliti,oktore Pek, koliko su za mene frustrirajući pokušaji da komuniciram sa vama kada ste vi tako nezainteresovani i tako ravnodušni prema mojim osećanjima.“

„Helen“, odgovorio sam, „izgleda da je to frustrirajuće za nas oboje. Ne znam kako će ovo delovati na vas, ali vi ste slučaj koji me je najviše frustrirao za deset godina praktikovanja psihoterapije. Nikada nisam imao pacijenta sa kojim sam manje napredovao za tako dugo vreme. Možda ste u pravu kada verujete da nisam prava osoba za vas. Ne znam. Ne želim da odustanem, ali sam švakako zbunjen zbog vas i stalno se pitam, sve dok skoro ne poludim, štato ne valja u našem zajedničkom radu?“

Osmeh se pojavi na Heleninom licu. „Vama je zaista stalo do mene?“

„Molim?“ - zapitah. .

„Da vam nije stalo do mene, ne biste se osećali frustriranim“, odgovori ona, kao da je to savršeno očigledno.

Na sledećoj seansi počela je da mi priča stvari o kojima mi ranije nije pričala, ili je o njima lagala, i za nedelju dana sam potpuno shvatio njen osnovni problem, mogao postaviti dijagnozu i okvirno sam znao kako da nastavim sa terapijom.

Ponćvo, moja reakcija na Helen bila je njoj značajna i važna zbog dubine moje zainteresovanosti za nju, i intenzivnosti naših zajedničkih napora. Sada smo u stanju da shvatimo osnovne elemente koji psihijatriju čine us-pešnom i efektivnom. To nije „neuslovljen pozitivni stav“, niti su to magične reči, tehnike ili položaji, to je ljudska zainteresovanost ili borba. To je spremnost terapeuta da proširi sebe, da bi pomogao pacijentu da dođe do zrelosti - spremnost da se na emocionalndm nivou uključi u taj odnos, da se bori sa pacijentom i sa soborn. Ukratko, ljubav je bitan elemenat uspešne, duboke i značajne psihoterapije.

Veoma je uočljivo, i gotovo neverovatno da obimna profesionalna literatura na Zapadu ignoriše pitanje ljubavi. Hindu gurui ne skrivaju činjenicu da je ljubav izvor moći. Najbliži tome na Zapadu su članci koji pokušavaju da analiziraju razlike između uspešnih i neuspešnih psihoterapija i koji obično završavaju napominjući takve karakteristike uspešnih psihoterapija kao što sti toplina i empatija. U osnovi, izgleda da nas ljubav zbunjuje. Ima nekoliko razloga za to. Jedan je konfuzija između iskrene ljubavi i romantične ljubavi

koja postoji u našoj kulturi, kao i druge konfuzije o kojima smo govorili.. Drugi je naša predrasuda prema racionalnom, opipljivom i merljivom u „naučnoj medicini“. Uglavnom, iz naučne medicine je evoluirala i psihoterapija kao profesija. Pošto je ljubav neopipljiv, nemerljiv i supraracionalan fenomen, on se ne koristi za naučne analize. .

Još jedan razlog je snaga psihoanalitičkih tradicija u psihijatriji koje govore o udaljenom i nezainteresovanom analitičaru, tradicije za koje su zaslužniji Frojdovi sledbenici nego on sam. Po toj tradiciji, ljubav koju pacijent oseća prema svom terapeutu generalno se opisuje kao „prenos“ i bilo kakav osećaj ljubavi koji terapeut ima prema pacijentu kao „kontraprenos“, ša implikacijom da su takva osećanja abnormlna, pre deo problema nego njegovo rešenje, pa ih treba izbegavati. Prenos, kao što je pomenuto u prethodnom odeljku, odnosi se na NEUMESNE osećaje, percepcije i reagovanja. Nema ničeg neumesnog u tome što pacijent zavoli terapeuta koji ga satima pažljivo sluša ne prosuđujući; koji ga prihvata onako kako ga nikad možda niko nije prihvatio, koji njegovo stanje ne iskorištava i pomaže mu u ublažavanju bolova. U mnogim je slučajevima suština suprotstavljanja prenosu u tome da se pacijent sprečava da razvije osećaj ljubavi prema terapeutu, a lečenje ide kroz prenos tako što omogućava pacijentu da iskusi uspešnu ljubavnu vezu, često po prvi put u životu. Slično tome, ne postoji ništa neumesno u osećaju ljubavi koje terapeut ima za svoga pacijenta, ako se pacijent pokorava disciplini

psihoterapije, sarađuje u tretmanu, voljan je da uči od terapeuta i počinje da sazreva kroz taj odnos. Intenzivna psihoterapija je na mnoge načine proces kompenzacije. Nije ništa neumesnije da psihoterapeut oseća ljubav prema pacijentu, nego što je ta pacijenta da voli dete. Naprotiv, neophodno je da terapeut voli pacijenta da bi terapija bila uspešna, i ukoliko terapija jeste uspešna, onda će terapeutski odnos postati uzajamna ljubav. Neizbežrio je da terapeut iskusi osećaj ljubavi koju on ili ona oseća prema pacijentu. Mentalne bolesti su često prouzrokovane nedostatkom ljubavi ili njenom neadekvatnošću. Svako dete traži ljubav od roditelja da bi moglo uspešno da odraste i stekne zrelost. Očigledno je onda, da u želji da se izleče kroz psihoterapiju, pacijenti od terapeuta moraju primiti bar deo ljubavi koje su bili lišeni. Ako psihoterapeut ne može iskreno da voli pacijenta onda nema ni pravog izlečenja. Bez obzira kako velike kvalifikacije i obrazovanje imao terapeut, ako nije u stanju da kroz ljubav dopre do svog pacijenta, rezultat njegove psihoterapije biće beznačajan. A minimalno obučen terapeut amater koji ima veliku sposobnost da voli dostići će, po psihoterapeutskim rezultatima, najbolje psihijatre.

Pošto su Ijubav i seks vrlo usko povezani, ovde treba ukratko spomenuti i problem seksualnih odnosa između psihoterapeuta i njihovih pacijenata, problem o kome se u štampi mnogo piše. Zbog neophodne intimne i emotivne prirode psihoterapeutskih odnosa, neizbežno je da pacijent i terapeut razvijaju jaku ili izuzetnu jaku seksualnu privlačnost jedno prema drugom. Pritisci da se te privrženosti seksualno konzumiraju mogu biti veoma veliki. Mislim da oni psihijatri što bacaju kamenje na psihoterapeuta koji je imao seksualne odnose sa pacijentom, sami ne spadaju u terapeute koji su u stanju da vole. Zbog toga oni ne razumeju ogromne pritiske kojima se izlažu pacijent i terapeut. Ako bih ikada imao slučaj u kome bih zaključio, nakon pažljivog prosuđivanja, da bi za sazrevanje mogao pacijenta biti bitni i seksualni odnosi, uvek bih se opredelio za njih. Međutim, za petnaest godina prakse, ja još nisam imao takav slučaj, a teško mi je i da zamislim da on postoji. Pre svega, kao što sam pomenuo, uloga dobrog terapeuta je uloga dobrog roditelja, a dobri roditelji nemaju takve odnose sa decom. Uloga roditelja je da budu deci od koristi, a ne da decu koriste za lično zadovoljstvo. Posao terapeuta je da koristi pacijentu, a ne da pacijenta koristi za svoje potrebe. Posao roditelja je da podrži dete na stazi prema nezavisnosti, a i zadatak terapeuta u odnosu na pacijenta je isti. Teško je shvatiti da terapeut koji ima seksualne odnose sa pacijentom neće iskoristiti pacijenta za svoje potrebe, i da će ga na taj način podržati u traženju nezavisnosti.

Mnogi pacijenti, naročito oni najzavodljiviji, seksualizirali su privrženost prema svojim roditeljima i to je sprečilo njihovo sazrevanje i razvoj slobode. I teorija i očigledna praksa nagoveštavaju da će seksualni odnos između terapeuta i takvog pacijenta daleko pre zacementirati pacijentovu nezrelost, nego što će ga nje osloboditi. Čak ako odnos i nije seksualno ostvaren, za terapeuta je štetno da se „zaljubi“ u pacijenta, pošto, kao što smo videli, zaljublivanje znači kolaps graničnica i smanjivanje osećaja odvojenosti koje postoji među individua

Terapeut koji se zaljubi u pacijenta ne može biti objektivn kada su u pitanju pacijentove potrebe ili neće te potrebe odvojiti od svojih. Iz ljubavi prema pacijentima, terapeuti ne smeju dozvoliti sebi da se u njih zaljube. Pošto iskrena ljubav zahteva poštovanje odvojenog identiteta voljene osobe, terapeut koji zaista voli, prepoznaće i prihvatiti pacijentovu životnu stazu kao odvojenu od njegove i podržati je u nenoj odvojenosti. Za neke terapeute to znači da se njegova staza i staza njegovog pacijenta nikada ne ukrste van njihovih radnih sati. Mada poštujem to stanovište, smatram ga nepotrebno krutim. Imao sam jedno iskustvo u kome je moj odnos prema bivšem pacijentu za njega bio štetan, ali sam imao i nekoliko drugih pacijenata gde su društveni odnosi nakon terapije

i za njih i za mene bili veoma korisni. Imao sam sreće da uspešno analiziram nekoliko bliskih prijatelja. Ipak, društveni kontakt sa pacijentom van terapeutske satnice, čak i onda kada je terapija formalno završena, nešto je u šta treba ulaziti sa krajnjom obazrivošću i samoispitivanjem.

Uočili smo činjenicu da psihoterapija treba (mora ako je uspešna) da bude proces iskreme ljubavi i da je to pomalo jeretična misao za tradicionalne psihijatrijske krugove. Druga strana medalje je jednako jeretična: ako je psihoterapija iskreno voljenje, da li ljubav uvek treba da bude psihoterapeutska? Ako iskreno volimo svoga partnera, svoje roditelje, svoju decu, svoje prijatelje, ako se mi proširimo da bismo pothranili njihovo duhovno sazrevanje, treba li da sa njima praktikujemo psihoterapiju? Moj odgovor je - SVAKAKO. S vremena na vreme, na koktelu mi poneko kaže: „Mora da vam je teško, gospodine Pek, da svoj društveni život odvojite od profesionalnog. Ipak, ne možete ići unaokolo analizirajući svoju porodicu i prijatelje, zar ne?“ Obično je govornik dokon i nije ni zainteresovan za ozbiljan razgovor. Povremeno međutim, situacija mi pruži priliku da poučim ili praktikujem psihoterapiju ovde onde, na licu mesta, objašnjavajući zašto i ne pokušavam, niti želim da pokušam, . da odvojim. svoj profesionalni od ličnog života. Ako vidim da moja žena ili moja deca ili roditelji ili prijatelji pate od iluzija, neznanja, ili nepotrebnih mana, moja je obaveza da se proširim na njih, korigujem situaciju koliko mogu, kao što to radim i sa pacijentima koji mi plaćaju za uslugu. Zar treba da svoje usluge, svoju mudrost i ljubav uskratim svojoj porodici i prijateljima, samo zato što sa mnom nisu sačinili Ugovor i platili me da bih odgovarao na njihove psihološke potrebe? Kako mogu biti dobar prijatelj, otac, muž ili sin, ako ne iskoristim priliku da pokušam sa svom veštinom koju posedujem, poučim one koje volim i pomognem im na njihovom putu ka duhovnoj zrelosti?

Ali zatoiste usluge očekujem od svoje porodice i prijatelja i to do krajnjih granica njihovih mogućnosti. Mada njihova kritika često nije na mestu, a povremeno njihovo poučavanje nije tako promišljeno kao kod odraslih, ja ipak mnogo naučim i od svoje dece. Moja žena me vodi isto onoliko koliko i ja nju. Svoje prijatelje ne bih zvao prijateljima kada mi oni ne bi saopštili kada se ne slažu sa mnom i ne bi bili zainteresovani za to da li je pravac mčga puta mudro izabran i siguran. Zar uz njihovu pomoć i sam neću brže sazreti? Svaki iskren odnos pun ljubavi je uzajamna psihoterapija.

Nisam to uvek ovako shvatao. Ranijih godina sam mnogo više cenio ženino divljenje nego njenu kritiku, i podjednako sam pothranjivao njenu zavisnost kao i njenu moć. Moj imidž muža i oca bio je imidž snabdevača. Moja

odgovornoSt se završavala donošenjem novca u kuću. Želeo sam da to bude mesto udobnosti, a ne izazova. U to vreme bih se složio da je opasno, nemo alno i destruktivno za psihoterapeuta da svoje umeće praktikuje na svojim prijatelj-ima i porodici. Moje slaganje je bilo motivisano koliko lenjošću toliko i strahom od zloupotrebe profesije. Jer, psihoterapija je kao i ljubav, rad. Lakše je raditi osam nego šesnaest sati dnevno. Lakše je i Voleti osobu koja traži vašu mudrost, koja doputuje na vašu teritoriju, da bi došla do mudrosti, koja vam plaća za vašu pažnju i čiji su zahtevi prema vama ograničeni na tačno pedeset minuta. Teže je voleti nekog ko smatra da ima pravo na vašu pažnju, čiji zahtevi nisu ograničeni, ko vas ne smatra čovekom od autoriteta ine usvaja vaše učenje. Upraznjavanje psihoterapije kod kuće ili sa prijateljima zahteva istu intenzivnost napora i samodiscipline kao i rad u kancelariji, ali pod mnogo manje idealnim okolnostima. To u stvari znači da rad kod kuće traži veći napor i više ljubavi. Nadam se zato da drugi psihoterapeuti neće ove reči shvatiti kao poziv da odmah krenu da praktikuju psihoterapiju na svojim partnerima i deci. Ako čovek ide stazom duhovriog sazrevanja, njegova sposobnost da voli stalno raste, ali uvek je ograničena. Čovek nikako ne bi smeo da isprobava

psihoterapiju koja prevazilazi njegove mogućnosti voljenja, pošto će psihoterapija bez ljubavi biti bezuspešna i čak štetna. Ako možete da volite šest sati dnevno, budite time zadovoljni, jer je vaša sposobnost veća nego kod ostalih. Put je dugačak, a vašoj sposobnosti treba vremena da poraste.

Praktikovanje psihoterapije sa prijateljima i porodicom, sposobnost da volite jedno drugoga sve vreme je ideal -- cilj kome treba težiti, ali koji se ne doseže lako.

Pošto i laici mogu uspešno praktikovati psihoterapiju bez mnogo obrazovanja sve dok iskreno vole ljudska bića, primedba koj,u sam stavio u vezi sa praksom psihoterapije na prijateljima i porodici ne odnosi se samo na terapeute i profesionalce, ona se odnosi na svakoga. Kada me pacijenti pitaju kada će biti spremni da okončaju terapiju, ja odgovorim: „Onda kada vi budete u stanju da budete dobar terapeut.“ Ovaj odgovor je vepma kpristan u grupnpj terapiji, gde pacijenti praktikuju psihpterapiju jedan na drugome i gde im se greške mogu lako objasniti. Mnogi pacijenti ne vole ovaj odgovor i kažu: „To je suviše mnogo posla. Da bih to postigao moram stalno da mislim o svojim odnosima sa. ljudima. Ne želim da toliko razmišljam. Neću da toliko radim. Hoću da uživam.“ Ljudi slično reaguju i kada im ukažem da su ljudske interakcije prilike ili da se nešto nauči, ili da se drugi pouče (dati ili primati terapiju) a kada nismo ništa naučili niti bilo koga poučili, onda jednostavno

propuštamo priliku. Većina ljudi je sasvim u pravu kada kaže da ne želi da dostigne tako visok cilj, niti da toliko mnogo radi. Većina pacijenata, čak i U rukama najveštijih terapeuta koji ih vole, završiće terapiju ranije nego što potpuno ispune svoje mogućnosti. Oni su prešli kratak ili dugačak put prema svojoj duhovnoj zrelosti, ali ceo put nije za njih. Put jeste ili samo izgleda suviše težak. Oni su zadovoljni da budu sasvim obični muškarci i žene, i ne teže za tim da se poistovete sa Bogom.

Misterija ljubavi

Ova diskusija je počela pre mnogo stranica opaškom da je ljubav misteriozna stvar i da se sve do sada ta misterija ignorisala. Na pitanje kome smo tada postavili već imariio odgovor. Ali postoje druga pitanja na koja nije lako odgovorili. Jedan kompleks takvih pitanja proizilazi logično iz materijala koji smo do sada obradili. Jasno je, na primer, da samodisciplina proizilazi iz osnove ljubavi, ali, ovo ne odgovara na pitanje odakle dolazi šama ljubav. A ako na to odgovaramo moramo se upitati i koji su izvori odsustva ljubavi. Nagovčšteno je da je nedostatak ljubavi glavni uzrok mentalnih bolesti i da je prisutnost ljubavi esencijalna za izlečujući efekat psihoterapije. Pošto je to tako, kako to da izvesne individue, rođene i podignute u okruženju ne-ljubavi, zanemarene i zlostavljane uspeju da transcendentiraju svoje detinjstvo, ponekad i bez pomoći psihoterapije, i postanu zrele, zdrave i čak svete osobe?. Kako to da neki pacijenti, očigledno ne bolesniji od drugih, uopšte ne reaguju na psihoterapeutske tretman ili reaguju samo delimično, i to čak i onda kada i jedne i druge leči mudar terapeut, pun ljubavi?

Na ova pitanja ćemo pokušati odgovoriti u poslednjem poglavlju koje je posvećeno milosti. Taj pokušaj neće nikoga zadovoljiti u potpunosti, uključujući i mene. Nadam se da će ono što piše uneti malo više svetla u taj problem.

Ima još pitanja koja su namemo izostavljena ili su skraćena kada smo pisali o ljubavi. Kada moja draga stoji naga preda mnom, izložena mom pogledu, kroz mene prohuji osećaj strahopoštovanja. Zašto? Ako seks nije ništa drugo nego instinkt, zašto se ja ne osećam „uzbuđenim“ ili „gladnim“? Takva jednostavna glad bi bila sasvim dovoljna da osigura nastavak vrste. Čemu strahopoštovanje? Zašto seks komplikovati poštovanjem? Šta je to što određuje lepotu? Rekao sam da objekat iskrene ljubavi mora biti ličnost, pošto jedino ljudi imaju duh sposoban za sazrevanje, ali šta je sa najfinijim kreacijama majstora u drvetu? Ili najboljim skulpturama srednjovekovnih madona? Ili bronzanom tatuom grčkog kočijaša u Delfima? Zar te nežive objekte nisu voleli njihovi tvorci, i zar njihova ljubav nije na neki način u odnosu sa njihovim drugim ljubavima? Šta je sa lepotama prirode - prirode koju ponekad nazivamo savršenstvom. I zašto u prisustvu lepote ili radosti često reagujemo

paradoksalno i čudno, tugom i suzama? Kako to da nas izvesna muzika potrese? Zašto mi se ovlaže oči kada moj šestogodišnji sin, prve noći nakon mog izlaska iz bolnice, dođe do mene i počne da mi miluje leđa?

Jasno je da postoje dimenzije ljubavi o kojima nismo govorili, i koje je veoma teško razumeti. Ne mislim da će sociologija odgovoriti na pitanja o drugim aspektima ljubavi. Sociologija, sa svojim znanjem o granicama ega, može malo pomoći, ali sasvim malo. Ljudi koji najviše o tome znaju su proučavaoci misterija. Moramo se okrenuti njima i religiji da bi makar naslutili suštinu tih stvari.

Preostali deo ove knjige će se baviti izvesnim aspektima religije. Sledeći deo će vrlo ograničeno razmatrati odnos između religije i procesa sazrevanja. Poslednji deo će se fokusirati na fenomen božje milosti i uloge koju ona ima u tom procesu. Koncept božje milosti se milenijima nalazi u religiji, ali je stran nauci, uključujući i psihoterapiju. Ipak, verujem da je razumevanje fenomena tožje milosti esencijalno da se upotpuni razumevanje procesa sazrevanja kod ljudskih bića. Ono što sledi će, nadam se, predstavljati doprinos laganom proširivanju saradnje između religije i nauke psihologije.

III DEO

SAZREVANJE I RELIGIJA

Pogled na svet i religija

Kada ljudska bića rastu u disciplini, ljubavi i životnom iskustvu, njihovo razumevanje sveta i njihovog mesta u njemu raste naočigled. Obratno, kada ljudi ne rastu u, disciplini, ljubavi i životnom iskustvu, tada ni njihovo razumevanje ne raste. Prema tome, među članovima ljudske rase postoji izuzetna šarolikost u širini i sofistikaciji razumevanja života.

Ovo razumevanje je naša religija. Pošto svi imaju neko razumevanje - neki pogled na svet, bez obzira koliko je ograničen, ili primitivan ili netačan - svako ma religijur

Mislim da imamo tendenciju da religiju suviše usko definišemo. Smatram da religija nfe mora uključiti veru u boga ili neku ritualnu praksu ili članstvo u grupi obožavalaca. Za onoga ko ne ide u crkvu ili ne veruje u Superiorno Biće, mi ćemo reći: „On ili ona nisu religiozni.“ Čak sam čuo učene ljude koji kažu: „Budizam u stvari „nije religija“, ili „Unitaristi su isključili religiju iz svoje vere“, ili „Misticizam je više filozofija nego religija“. Obično težimo da religiju posmatramo kao nešto monolitno, iz jednog komada, a on.da zbog simplicističkog koncepta, vrlo smo zbunjeni kada savim različiti ljudi sebe smatraju hrišćanima ili Jevrejima. Ili kada ateista ima razvijeniji osećaj za hrišćansku moralnost nego katolici koji rutinski prisustvuju misi.

Supervizirajući rutinski druge psihoterapeute, otkrivam da veoma malo pažnje, a ponekad nimalo, poklanjaju pogledima na svet svojih pacijenata. Za ovo ima nekoliko razloga, među njima je i shvatanje da, ako pacijenti sebe ne smatraju religioznim, onima koji veruju u Boga i pripadnici su crkve, onda su oni nereligiozni i nema potrebe za daljim ispitivanjima na tom polju. Ali, činjenica je da svi imamo eksplicitne ili implicitne ideje ili verovanja o tome šta je esencijalna priroda sveta. Da li pacijenti doživljavaju imiverzum kao haotičan i bež značenja, pa im se čini jedino razumnim da grabe sva dostupna zadovoljstva, kada im se ukaže prilika? Da li svet doživljavaju kao mesto gde jači jede slabijeg, gde je nemilosrdnpst najbitnija za opstanak? Ili ga vide kao prijatno mesto u kome će se uvek nešto lepo desiti i gde ne treba da strepe za budućnost? Ili kao mesto koje mora da obezbedi uslove za život bez obzira kako se oni ponašali? Ili kao univerzum krutih zakona u kome će biti kažnjeni i

odbačeni ako makar malo skrenu sa linije? TP SU sve pogledi na svet koje imaju razni ljudi. Pre ili kasnije, tokom psihoterapije, većina terapeuta će saznati pogled na svet svoga pacijenta, ali ako se terapeut trudi da ih dozna, onda će to biti pre, a ne kasnije. A veoma je bitno da terapeut to sazna, jer su pogledi na život pacijenta deo njegovog problema, a korekcija njegovog pogleda na svet je neophodna da bi se izlečio. Zato kažem onima koje

superviziram - „otkrijte pacijentovu religiju, čak i onda kada on kaže da nije religiozan.“ Obično je čovekova religija, ili pogled na svet, čak i u najboljem slučaju, samo delimično svesna. Pacijenti su često nesvesni toga kako

posmatraju svet, a ponekad misle da su na neki način religiozni, dok su u stvari opsednuti nečim sasvim drugim. Stjuart, uspešni industrijski inženjer, postao je depresivan u srednjim pedesetim godinama. Uprkos uspehu na poslu i činjenici da je bio suprug i otac za ugled, on se osećao bezvrednim i zlim. „Svet bi bio bolji kada bih ja bio mrtav“, rekao je. I zaista je to mislio. Stjuart je dva puta pokušao da izvrši samoubistvo. Nikakva realistička uveravanja nisu mogla da potisnu njegov nerealni imidž iskvaćenosti. Uz uobičajene simptome duboke depresije, kao što su nesanica i uzbuđenost, Stjuart je i veoma teško gutao hranu. „Nije problem samo u tome da mi je hrana potpuno neukusna“, rekao je „i to je problem, ali imam osećaj kao da mi je oštrica noža u grlu i ne

dozvoljava mi da išta, sem tečnosti, progutam.“ Specijalni rendgenski zraci nisu otkrili nikakav fizički uzrok. Stjuart je bio eksplicitan u odnosu na religiju. „Ja sam ateista, jednostavno i jednostavno. Ja sam naučnik. Jedine stvari u koje verujem su one koje mogu da vidim i dodirnem. Za mene bi bilo bolje da verujem u Boga punog ljubavi, ali ne mogu iskreno da svarim takve koještarije. Toga mi je bilo i previše dok sam bio dete, drago mi je da je to prošlo.“ Stjuart je odrastao u maloj zajednici na Srednjem zapadu, bio je sin krutog propovednika

fundamentaliste i jednako krute majke fundamentalistkinje, i prvom prilikom je napustio i crkvu i kuću.

Nakon nekoliko meseci tretmana, Stjuart mi je ispričao sledeći san: „Bilo je to u kući mog detinjstva, u Minesoti. Još uvek sam kao dečak živeo tamo, a ipak sam znao da sam u ovim godinama u kojima sam. Bila je to mora. Čovek je ušao u kuću. Hteo je da nam prereže vratove. Nikada ga ranije nisam video, ali sam, za čudo, znao ko je on. Bio je to otac devojke sa kojom sam se nekoliko puta sastajao u srednjoj školi. To je bilo sve. Nema zaključka. Jednostavno sam se probudio preplašen, jer sam znao da je onaj čovek hteo da nas ubije.“

Zamolio sam Stiuarta da mi sve ispriča o tom čoveku iz sna. „Zaista nemam šta da vam kažem“, rekao je, „nikada ga nisam upoznao. Samo sam

nekoliko puta imao sastanak sa njegovom kćerkom, u stvari ne sastanke, samo bih je otpratio kući nakon mise u crkvi. Kada sam je jednom-pratio, poljubio sam je u nekom grmlju.“ Tu se Stjuart nervozno nasmeio i nastavio: „U snu sam imao osećaj da nikada nisam video njenog oca mada sam znao ko je. U stvari, video sam ga iz "daljine. Bio je šef stanice. Ponekad bih otišao na stanicu da posmatram vozove i tada bih ga video.“

Nešto mi je kliknulo u mozgu. I sam sam za letnjih podneva, kao dete, posmatrao vozove. Sve se dešavalo na stanici, a šef stanice je bio režiser akcije. On je znao udaljena mesta iz kojih su dolazili veliki vozovi do našeg malog grada. Znao je velike gradove u koje su odlazili. Znao je koji voz će se zaustaviti, a koji će protutnjati tresući zemlju u prolazu. Radio je sa prekidačima i signalima, Prinio je poštu i slao je, a ako nije radio sve te divne stvari, imao je još lepši posao - odašiljao je magične signale u čitav vanjski svet, tipkajući na malenom tasteru.

„Stjuarte“, rekao sam, „rekli ste mi da ste ateista verujem vam. Deo vašeg uma veruje da nema Boga, ali mislim da postoji i drugi deo uma koji veruje da Bog postoji - Bog opasan i spreman da prereže vrat.“

Moja pretpostavka je bila tačna. Postepeno, radeći zajedno, oklevajući, boreći se protiv otpora, Stjuart je počeo da prepoznaje u sebi ružnu veru: uverenost, \nad ateizma, da svet kontrališe i njime upravlja zla sila, sila koja može, ne samo da prereže vrat, već i želi da to uradi, želi da ga kazni, zbog „grehova“, uglavnom manjih seksualnih incidenata, simbolizovanih poljupcem kćerke šefa stanice. Na kraju, postalo je jasno (među drugim razlozima depresije) da je Stjuartov razlog za depresiju bila polcora koju je Stjuart činio, i da je figurativno sekući svoj sopstveni vrat hteo da spreči Boga da mu-to zaista učini.

Iz čega je proizašlo Stjuartovo shvatanje o zlom Bogu i zlom svetu? Kako se razvija religioznost kod ljudi? Šta određuje čovekov lični pogled na svet. Postoje čitavi kompleksi determinanti, a li ova knjiga neće u njihovom ispitivanju ići preduboko. Najbitniji faktor za razvoj religioznosti kod većine ljudi je, očigledno, njihova kultura. Ako smo Evropljani, verovaćemo da je Hrist bio belac, ako smo Afrikanci, da je bio crnac. Ako je čovek Indijac, rođen i odrastao u Benaresu ili Bombaju, verovatno će postati pripadnik hindu religije i imati pesimističan pogled na svet. Ako je čovek Amerikanac, rođen i vaspitan u Indijani, pre će postati pripadnik hrišćanske nego hindu religije i imać optimističan pogled na svet. Mi imamo tendenciju tla vCru jimo u ono u šta

ljudi oko nas veruju, i prihvalamo kao istinu ono što nam ti ljudi kažu o prirodi sveta u vreme kada se formiramo kao ličnosti.

Ali manje je očigledna (izuzev psihoterapeutima) činjenica da je najvažniji deo naše kulture naša porodica. Najosnovnija kultura u kojoj se razvijamo je kultura naše porodice, a naši roditelji su njeni „kultumi lideri“. Još više, najvažniji aspekt te kulture nije ono što nam naši roditelji govore o Bogu i prirodi stvari, nego ono što rade - kako se ponašaju jedno prema drugom prema našoj braći i sestrama i iznad svega, prema nama. Drugim rečima, ono što učimo o prirodi sveta dok rastemo, determinisano je stvarnom prirodom našeg iskustva u mikrokosmosu porodice. Za determinaciju našeg pogleda na svet nije toliko važno šta nam roditelji kažu; koliko je to jedinstveni svet koji oni stvaraju svojim ponašanjem. „Slažem se da je u meni ta ideja o Bogu, koljaču“, rekao je Stjuart, „ali odakle mi to? Moji su roditelji apsolutno verovali u Boga - stalno su o tome govorili, a njihov Bog je bio Bog ljubavi. Hrist nas voli. Bog nas voli. Mi volimo Boga i Hrista, ljubav, ljubav, samo sam o tome slušao.“

„Da li vam je detinjstvo bilo sretno?“ pitao sam. Stjuart je zurio u mene. „Prestanite da se pravite da ne razumete. Zna da nije. Zna da je bilo bedno.“

„Zaista je bilo bedno?“

„Zna i to. Zna kakvo je bilo. Stalno su me tukli, kaiševima, metlama, četkama, bilo čime što im je bilo pri ruci. Sve što bih uradio zasluživalo je batine. Jedne batine dnevno pomažu vam da budete zdravi i od vas naprave dobrog, malog hrišćanina.“

„Da li su ikad pokušali da vas udave ili da vam prerežu grlo?“

„Ne, ali siguran sam da bi pokušali da nisam bio toliko predostrožan.“ Imao sam još pacijenata sa takvim konceptom Boga i sličnim sumornim i zastrašujućim idejama o prirodi postojanja. Čudi me da nema više bogova - čudovišta u ljudskim umovima. U prvom delu ove knjige je rečeno da su u svačijem detinjstvu roditelji figure nalik na bogove i način na koji se oni ponašaju mora biti način čitavog univerzuma. Naša prvfa (a često i jedina) ideja o božjoj prirodi je jednostavna ekstrapolacija priroda naših roditelja -

jednostavno mešanje karaktera naših očeva i majki, ili onih koji imaju njihovu ulogu. Ako imamo roditelje koji nas vole i opraštaju nam, verovatno ćemo verovati u Boga koji voli i oprašta, a u našem odraslom životu gledaćemo na svet kao na prijatno mesto, kao što je bilo ! naše detinjstvo. Ako su nam roditelji bili grubo skloni kaznama, verovatno ćemo sazreti sa konceptom o grubom i čudovišnom Bogu koji kažnjava. Ako nisu vodili računa o nama doživelićemo i univerzum kao mesto na kome se ne vodi računa o čoveku.

Činjenica da je čovekova religioznost, ili pogled na svet, uglavnom determinisana jedinstvenim iskustvom iz detinjstva, suočava nas sa centralnim problemom: odnosom religije i stvarnosti. To je problem mikrokosmosa i makrokosmosa. Stjuartov pogled na svet kao na opasno mesto gde će mu prerezati grlo ako nije obazriv, bio je savršeno realističan u terminima mikrokosmosa njegove porodice u detinjstvu. Živeo je pod dominacijom dva zla odrasla stvorcnja. Ali nisu svi roditelji zli, niti su svi odrasli zli. U sirom svetu, u makrokosmosu, ima mnogo različitih vrsta roditelja, ljudi, država i kultura. Da bismo razvili religioznost, ili pogled na svet, koji je realističan, tj. potvrđuje stvarnost, kosmos i našu ulogu u njemu - moramo stalno da revidiramo i proširujemo svoje razumevanje da bismo uključili nova znanja šireg sveta. Moramo stalno proširivati okvir naših referenci. Ovde se bavimo problemima označavanja i premisa koje smo obradili u prvom delu. Štjuartova mapa realnosti je bila tačna za mikrokosmos njegove porodice, ali je on tu mapu projicirao na svet odraslih gde je ona bila strašno jednostrana, i zato netačna.

Religioznost većine odraslih je do izvesne mere produkt prenosa. Većina nas operiše sa užim dijapazonom referenci nego što su naše mogućnosti, ne transcendentirajući uticaj naše posebne kulture, naših posebnih roditelja i našeg jedinstvenog iskustva iz detinjstva na naše razumevanje. Zato nije čudo što je svet ljudi pun konflikata. Imamo situaciju u kojima ljudska bića koja moraju da rade jedna sa drugima imaju različite poglede na prirodu stvarnosti, a svako misli da je njegov ili njen pogled tačan, jer je baziran na mikrokosmosu ličnog iskustva. A da bi sve bilo gore, većina nas nije ni svesna svoga pogleda na svet, a još manje jedinstvenosti iskustva iz kojeg je taj pogled nastao. Brajant Vedž, psihijatar specijalista na polju internacionalnih veza, proučavao je pregovore između SAD i SSSR i mogao je da skicira jedan broj osnovnih pretpostavki prirodi ljudskih bića, društva i sveta koji su imali Amerikanci i koje su se dramatično razlikovale od pretpostavki Rusa. A sve pretpostavke su diktirale ponašanje pregovarača na obe strane, Neizbežan rezultat je bio da je

pregovaračko ponašanje Rusa, Amerikancima izgledalo ili ludo, ili namerno zlo, a naravno Amerikanci su Rusima isto tako izgledali ludi i zli. Mi smo zaista kao ona tri slepa čoveka iz-poslovice, u vezi smo samo sa svojim posebnim delom slona, a svako smatra da zna prirodu cele životinje. I tako mi ratujemo oko naših različitih mikrokosmičkih pogleda na svet, a svi su ratovi sveti.

Religija nauke

Duhovno sazrevanje je putovanje iz mikrokosmosa u sve veći makrokosmos. U svojim ranim fazama to je putovanje saznanja, a ne vere. Da bismo pobjegli od mikrokosmosa svojih ranijih iskustava i oslobodili se prenosa, neophodno je da UČIMO. Moramo stalno povećavati naše carstvo znanja i polje vizije kroz postupno savladavanje i inkorporaciju novih informacija.

Proces povećanja znanja je glavna tema ove knjige. U iprethodnom delu ljubav je definisana kao proširivanje, tj. proširivanje sebe - i istakli smo da u rizike ljubavi spada i rizik ulaska u nepoznato novog iskustva. Na kraju prvog dela o disciplini, zabeležili smo da učenje nečeg novog zahteva napuštanje starog bića i smrt prevaziđenog znanja. Da bismo proširili svoju viziju, moramo biti voljni da odbacimo, da ubijemo našu sužfenu viziju. Na kracoj stazi je lakše kada se to ne radi, jednostavnije je ostati gde ste, koristiti istu mikrokosmičku mapu i ne patiti zbog uništavanja svojih ideja. Put duhovne zrelosti, međutim, leži na suprotnoj strani: Počinjemo tako što ne vcrujemo više onome u šta smo do sada verovali, aktivno tražeći preteće istrano, namerno iskušavajući vrednost svega što smo smatrali dragim. Staza do svetosti vodi kroz dovođenje u pitanje SVEGA.

Počinjemo sa naukom. Počinjemo zamenjujući religiju svojih roditelja religijom nauke. Moramo da se pobunimo i odbacimo religiju naših roditelja jer je neizbežno da je njihov pogled na svet uži od onog za koji smo mi sposobni, ukoliko potpuno isikoristimo naše lično iskustvo, uključujući naše iskustvo kao odraslih osoba kao i iskustvo generacija ljudske istorije. Ne postoji dobra statičaia religija. Da bi bila vitalna, najbolja za koju snio sposobni, naša religija mora biti potpuno lična. Iskovana na vatri nasih pitanja i sumnji, nastala u teškim iskušenjima sopstvenog iskustva stvarnosti. Kao što teolog Alen Džons kaže:

„Jedan od naših problema je da je vrlo mali broj nas razvio jasan lični život. Sve u vszi sa nama izgleda drugorazredno, čak i naše emocije. U mnogim slučajevima moramo da se oslonimo na drugorazredne informacije da bismo funkcionisali. Prihvatamo na reč ono što nam kaže lekar, naučnik, farmer. Ile volim to. Moram to da prihvatim jer oni imaju vitalno znanje življenja koje ja ne poznajem. Bez drugorazrednih informacija koje se tiču stanja mojih bubrega, efekta holesterola i uzgoja pilića, mogu da živim, ali, kada je u pitanju značaj/ svrha i smrt drugorazredne informacije nisu dovoljne. Ne mogu opstati sa

drugorazrednom verom u drugorazrednog Boga. Mora postojati lična reč, jedinstvena konfrontacija, da bih se ja osetio živim.“

Za mentalno zdravlje i duhovno sazrevanje moramo razviti svoju ličnu religiju, a ne oslanjati se na religiju naših roditelja. Ali šta je sa religijom nauke? Nauka je religija ili je to složen pogled na svet sa velikim brojem važnih postavki. Većina tih važnih postavki su poput onih: univerzum je stvaran i prema tome objekat vredan ispitivanja; za ljudska bića je bitno da ispituju univerzum; univerzum ima smisla - tj. on sledi zakonitosti i predvidljiv je. Ali, ljudska bića su bedni istraživači podložni praznovericama, predrasudama i duboko ukorenjenoj tendenciji da vide ono što žele a ne onoto zaista postoji. Prema tome, da bi se ispitivalo i pravilno razumelo, neophodno je za ljudska bića da se podvrgnu disciplini naučnog metoda. Bit ove discipline je iskustvo tako da ne možemo smatrati da nešto znamo ukoliko to zaista nismo iskusili. Dok disciplina naučnog metoda počinje sa iskustvom, jednostavnom iskustvu ipak ne treba verovati. Da bi se iskustvo proveravalo ono mora biti u stanju da se ponovi, obično u formi eksperimenta. Stav šise iskustvo mora biti proverljivo i to tako da i drugi ljudi dožive isto Iskustvo pod istim okolnostima.

Ključne reči su „stvamosť“, „ispitivanje“, „znanje“, „nepoverenje“, „iskustvo“, i „disciplina“ i njih stalno koristimo. Nauka je religija skepticizma. Da bismo pobegli od mikropkpsmpsa naših iskustava detinjstva, od

mikropkpsmpsa naše okoline, njene dpgme, pd pplu- istina koje su nam roditelji saopštili, veoma je bitno da budemo skeptični prema onome što smatramo da smo naučili. Naučni stav nam omogućuje da naše lično iskustvo mikrokosmosa transformišemo u lično iskustvo makrokosmosa. Poćemo tako što ćemo postati naućnici.

Mnogi pacijenti koji su već zauzeli naućni stav rekli su mi: „Nisam religiozan. Ne idem u crkvu, ne verujem u ono što su mi crkva i roditelji govorili. Nemam veru svojih roditelja. Mislim da nisam mnogo duhovan.“ Za njih je uvek šok kada ih pitam o realnosti te tvrdnje da nisu duhovna bića. „Vi ste religiozni“, kašem im ja, „i to duboko religiozni. Cenite ištinu, verujete u mogućnost svoga sazrevanja i napredovanja

- mogućnost duhovnog progresu. Vaša religija je jaka vi ste voljni da podnesete patnje izazova i agonije odućavanja. Vi preuzimate rizik terapije, a sve to radite zbog svoje religije. Ne možete reći da ste manje duhovni od. vaših roditelja, naprotiv, mislim da ste vi duhovno evoluirali iznad svojih roditelja. Vaš je duhovni skok veći nego njihov, jer njihov nije bio dovoljno jak: da im podari snage da stvari dovedu u sumnju.“ntemacion ilni karakter nauke govori o

tome da nauka predstavlja napredak, jedan evolucioni skok koji je superioran velikom broju drugih pogleda na svet. Govorimo o naučnoj zajednici širom sveta. Ona se zaista približava pravoj zajednici i među sobom je mnogo bliža nego, katolička crkva, koja je po bliskosti svojih članova možda najbliža internacionalnom bratstvu. Naučnici svih zemalja mogu da se sporazumevaju jedni sa drugima, i to mnogo bolje nego većina nas. Oni su do izvesnog stepena bili uspešni u transcendentovanju mikrokosmosa njihove kulture. Do izvesnog su stepena postali mudri.

Do izvesnog stepena. Verujem da je naučnikov ? skeptičan pogled na svet poboljšanje pogleda na svet od onog baziranog na slepoj veri, lokalnom sujeverju i tvrdnjama koje se ne dovode u pitanje, i venijem da je većina naučnika tek krenula putem duhovnog sazrevanja. Precizno rečeno, verujem da je stav prema realnosti Boga većine naučnika isto toliko parohijalan koliko i pogled jednostavnog seljaka koji slepo sledi veru svojih otaca. Ni naučnicima nije lako srazmatrati realnost Boga.

Kada sa prefinjenim skepticizmom posmatramo fenomen vere u Boga, nismo impresionirani. Većinom vidimo dogmatizme, a iza dogmatizama vidimo ratove, inkviziju i proganjanja i nalazimo hipokriziju. Ljudi koji zapovedaju bratstvom, ubijaju druge ljude u ime vere, pune svoje džepove na tuđ račun, i praktikuju svaku vrstu brutalnosti. Vidimo zbunjujuću množinu rituala i likova bez konsenzusa. Ovaj Bog je žena sa šest ruku i šest nogu. Onaj je čovek koji sedi na tronu. Ovaj je slon. Onaj tamo je esencija ničega. Panteoni, kućni bogovi, trojstva, jedinstva. Vidimo neznanje, praznoverje, krutost. Staza verovanja u Boga dosta jadno izgleda. Ponekad čovek pomisli da bi

čovečanstvo bolje napredovalo da nema vere u Boga, i da Bog nije samo nagrada na nebu koja će jednom doći, nego je i vrlo otrovna nagrada. Bilo bi razumno zaključiti da je Bog iluzija u umovima ljudi - destruktivna iluzija, i da je verovanje u Boga zajednička forma ljudske psihopatologije koju treba lečiti.

Tako smo došli do pitanja: Da li je vera u Boga bolest? Da li je to manifestacija prenosa - koncepta naših roditelja koji smo izvukli iz mikrokosmosa i neadekvatno projektovali na makrokosmos? Ili, da to drugačije postavimo, je li takva vera forma primitivnog ili dečijeg verovanja iz koga ćemo izrasti i potražiti više nivoe svesti i zrelosti? Ako želimo da se naučno postavimo da bismo odgovorili na ovo pitanje, bitno je da se vratimo stvarnosti i njenim činjenicama. Šta se dešava sa čovekovom verom u Boga dok on sazreva kroz proces psihoterapije?

Ketin slučaj

Keti je bila najzaplašenije stvorenje koje sam video. Kada sam je prvi put sreo, sedela je na podu u uglu, mrmljajući kao da zapeva. Ugledala me je kako stojim u ragastovu i oči su joj se raširile od užasa. Jauknula je i povukla se u ugao i stalno se oslanjala o zid, kao da želi da prođe kroz njega. Rekao sam: „Keti, ja sam psihoterapeut. Neću te povrediti.“ Seo sam na stolicu malo dalje od nje i čekao. Još minut se grčila u uglu, onda je počela da se opušta, ali tek toliko da počne neutešno da plače. Posle nekog vremena prestala je da plače i ponovo počela da zapeva. Pitao sam je šta nije u redu. „Umreću“, promrmljala je ne prekidajući zapevanje. Ništa nije htela da mi kaže. Svakih pet minuta bi prestala, očigledno iscrpljena, a onda ponovo nastavila. Na sva pitanja je odgovarala sa „umreću“ ne prekidajući ritam zapeva. Izgleda da je mislila da će sprečiti smrt pevanjem, i zato sebi nije dozvoljavala ni odmor ni san. Od njenog muža sam saznao minimum činjenica. Hauard, mladi policajac, oženio se sa Keti kada je imala dvadeset godina. Već su dve godine u braku. U braku nisu imali problema, i Keti je bila vrlo bliska sa roditeljima. Nikada ranije nije imala psihijatrijskih problema. Njena bolest je bila iznenađenje. To jutro se odlično osećala. Odvezla ga je na posao. Dva sata kasnije, njegova sestra ga je pozvala. Otišla je da poseti Keti i našla je u onom stanju. Odvezli su je u bolnicu. Ne, nije se čudno ponašala u poslednje vreme. Možda ima samo jedna stvar, već četiri meseca se plašila da ide na javna mesta. Da bi joj pomogao, Hauard je vršio sve kupovine u samousluzi, dok je ona sedela u kolima. Izgledalo je da se plaši i kada je sama. Mnogo se molila, ali ona je to stalno radila, otkad je on zna. Njena je porodica bila veoma religiozna. Njena je majka bar dva puta nedeljno išla na misu. Čudna stvar, Keti je prestala da ide na misu čim se udala. Njemu je to odgovaralo, ali ipak se i dalje mnogo molila. Njeno fizičko zdravlje? Oh, ono je bilo odliono. Nikada nije bila u bolnici. Onesvestila se na nekoj svadbi pre nekoliko godina. Kontracepcija? Uzimala je piliule. Sačekajte trenutak. Pre mesec dana mu je rekla da je prestala uzimati pikile. Čitala je o tome kako su opasne. On o tome nije razmišljao.

Dao sam Keti veliku dozu umirujućih sredstava i sedativa tako da je mogla noću da spava, ali sledeća dva dana njeno panisanje se nije menjalo.

Neprekidno zapevanje, nemogućnost druge komunikacije sem sa- opštenja da je čeka neodložna smrt i ogroman strah. Konačno, četvrtog dana, dao sam joj intravenoznu injekciju. „Od ove injekcije ćete biti pospani, Keti“, rekao sam, „ali nećete zaspati. Nećete ni umreti. Ona će vam omogućiti da prestanete sa

zapevanjem. Osećaćete se vrlo relaksirani, moći ćete razgovarati sa mnom. Želim da mi kažete što se desilo onog jutra kada ste došli u bolnicu.“

„Ništa se nije desilo“, odgovori Keti.

„Odvezli ste muža na posao?“

„Da. Onda sam se odvezla kući. Posle toga sam osetila da ću da umrem.“

„Vozili ste kući baš kao i svakog jutra kada odvezete muža na posao?“

Keti iponovo počne da zapeva.

„Prestanite zapevati, Keti“, naredio sam. „Potpuno ste sigurni. Osećajte se opuštenom. Nešto je bilo drugačije kada ste se vraćali kući. Reći ćete mi šta je to bilo drugačije.“

„Išla sam drugim putem.“

„Zašto?“

„Išla sam putem koji prolazi pored Bilovih kuća.“

„Ko je Bil?“

„Keti ponovo počne zapevanje.“

„Je li Bil možda bio vaš mladić?“

„Bio je. Pre nego što sam se udala.“

„Mnogo vam nedostaje Bil, zar ne?“

Keti zajeca: „Oh Bože, umreću.“

„Jeste li videli Bila tog dana?“

„Ne.“

„Ali, želeli ste da ga vidite?“

„Umreću“, odgovori Keti.

„Osećate da će vas Bog kazniti zato što ste želeli da ponovo vidite Bila?“

„Zato verujete da ćete umreti?“

„Da.“ Ponovo počne da zapeva. Pustio sam je da zapeva desetak minuta dok sam razmišljao. Konačno sam rekao: „Keti verujete da ćete umreti zato što mislite da znate šta Bog misli Ali grešite. Vi ne znate šta Bog misli. Zna samo ono što su vam rekli o Bogu, a mnogo toga što su vam rekli je pogrešno. Ja ne znam sve o Bogu, ali znam više od vas, i više od ljudi koji su vam govorili o njemu. Na primer, svakoga dana viđam muškarce i žene po,put vas koji žele da budu neverni, a neki i jesu, i njih Bog ne kažnjava. Znam to, jer oni dolaze kod mene i pričaju mi. I postaju srećniji, kao što ćete i vi postati srećniji. Zato ćemo početi da radimo zajedno. A vi ćete shvatiti da niste loša osoba. I naučićete istinu o sebi i životu. A sada spavajte. Kada se probudite, više se nećete plašiti smrti. Kada me sutra

ponovo vidite, moći cete razgovarati sa mnom i moći ćemo pričati o Bogu i

O vama.“

Ujutru je Ketu bilo bolje. Još uvek je bila uplašena

I ne baš potpuno uverena da neće umreti, ali više nije bila potpuno uverena da hoće. Polako, danima se otvarajući, pojavila se njena priča, delić po delić. Za vreme poslednjih godina u gimnaziji imala je seksualne odnose sa Hauardom. On je želeo da se njome oženi, i ona se složila. Dve godine kasnije, na venčanju svoga prijatelja, odjednom je shvatila da ne želi da se uda. Onesvestila se. Nakon toga je bila zbunjena u odnosu na

Hauarda. Nije znala da li ga voli, ali osećala je vda mora ići do kraja, jer je znala da je već zgrešila pošto je imala odnose sa njim pre braka, i taj bi se greh uvećao ako se njihova veza ne bi posvetila brakom. Ipak nije želela decu, bar ne dok ne bude sigurna da voli Hauarda. Tako je počela sa pilulom - još jedan greh., Nije, mogla da ispovedi taj greh pa joj je bilo velikć olakšanje kada je prestala da ide na misu nakon venčanja. Uživala je u seksu sa Hauardom, ali, gotovo odmah nakon venčanja, on je izgubio seksualni interes za nju. Bio je idealan snabdevač, kupovao joj je poklone, ponašao se sa poštovanjem, mnogo radio i nije dozvoljavao da se ona zaposli. Ali, gjetovo ga je morala moliti da sa njoni spava, a seks koji su imali svake dve nedelje je bio nedovoljan da se ona oslobodi neprestane dosade. Na razvod nije ni pomišljala, i to je takođe bio nezamislivi gieh.

Uprkos sebi, Ketu je počela da razvija fantazije o seksualnom neverstvu. Možda je mislila da će ih se otarasiti ako više moli pa je počela da moli ritualno, pet minuta. svakog sata. Hauard je to primetio i zadirkivao je. Tada je ona odlučila da sakrije svoje molitve, pa je molila duže kada je on bio na poslu, da bi nadoknadila ono vreme kada je bio kod kuće. Morala je da moli ili češće ili brže. Odlučila se za oboje. Sada se molila svakih pola sata, a postepeno je počela još češće. Kad god bi izašla napolje, posmatrala je muškarce. To je još više pogoršalo stvari. Počela se plašiti da izađe bez Hauarda. Čak i kada je bila sa njim, ona se plašila javnih mesta, gde je mogla da vidi muškarce. Mislila je da bi možda trebalo da se vrati crkvi. Tada je shvatila da, ako se vrati crkvi, grešiće ako ne ide na ispovest i ne prizna svešteniku svoje fanlazije o nevercri. To nije mogla da uradi.

Ponovno je udvostručila brzinu molitve. Da bi sebi olakšala, razvila je sistem po kome je jedan otpevani slog stajao umesto čitave specifične molitve. Tako je nastalo zapevaoje. Uskoro, usavršavajući sistern, mogla je da otpeva hiljadu molitava za pet minuta. Dok je bila zauzeta usavršavanjem svoga zapevanja, njene fantazije o neverstvu su se povukle, ali kada je usavršila

sistem, one su se vratile pimom snagom. Počela je da razmišlja kako da ih sprovede. Razmišljala je da pozove Bila, njenog starog momka, razmišljala je o barovima u koje bi mogla otići popodne. Užasnuta mogućnošću da to zaista uradi, prestala je da uzima pilulu, nadajući se da će joj strah od trudnoće pomoći da odoli. Ali želja je sve više rasla. Jedno popodne je počela da masturbira. Bila je užasnuta. To je bio greh, možda najgori od svih. Čula je za hladan tuš pa se istuširala ledenom vodom. To joj je pomoglo dok Hauard nije došao kući, ali sutrađan je sve počelo iznova.

Konačno, poslednje jutro je popustila. Nakon što je Hauarda odvezla na posao, otišla je pravo Bilovoj kući. Parkirala je ispred kuće i čekala. Ništa se nije desilo, izgledalo je da nema nikoga kod kuće. Onda je izašla iz kola i nagnula se u zavodljivoj pozi. „Molim te“, molila je u sebi, „molim te neka me Bil vidi, molim te, neka me primeti.“ I dalje se ništa nije dešavalo. „Molim te, neka me nako vidi, bilo ko. Moram sa nekim u krevet. Oh, Bože, ja sam kurva. Ja sam vavilonska kurva. Oh, Bože, ubij me, moram da umrem.“ Uskočila je u kola i otišla kući. Uzela je žilet i pošla da sebi preseče vene. Nije to mogla da uradi, ali Bog je mogao. Bog će to uraditi. Bog će joj dati ono što zaslužuje. On će svemu učiniti kraj, i njoj takođe. Neka počne. „Oh Bože, tako se bojim, tako se bojim. Molim te požuri, tako se bojim.“ Počela je da zapeva čekajući. I tako ju je našla Hauardova sestra. Celu tu priču sam saznao tek nakon nekoliko meseci mučnog rada. Većina tog rada je bila koncentrisana na koncept greha. Gde je naučila da je masturbacija greh? Ko joj je rekao da je to greh? Kako je taj, ko joj je to rekao, znao da je to greh? Šta masturbaciju čini grehom? Zašto je neverstvo greh? Šta je to greh? I tako dalje i tako dalje. Ne znam profesiju uzbudljiviju i privilegovaniju od psihoterapije, ali ponekad ona može biti veoma dosadna, kada se stavovi prema životu metodično ispituju jedan po jedan, u svim pojedinostima. Često je takav izazov barem delom uspešan, čak i pre nego što se sklopi cela priča. Na primer, Ketu mi je mogla reći mnoge ove detalje, kao što su njene fantazije i masturbacija, tek nakon što je sama počela da preispituje pitanje smisla svog osećanja greha i svoje koncepcije samog čina greha. Da bi to dovela u pitanje, trebalo je da dovede u pitanje vrednosti i autoritet i mudrost čitave katoličke crkve ili bar one crkve sa kojom je ona imala dodira. Čovek ne izaziva katoličku crkvu laka srca. Mogla je to da uradi samo zato što je u meni imala snažnog saveznika i jer je postepeno počela da veruje da sam zaista na njenoj strani, da želim da joj pomognem i da je neću navesti na zlo. Ovo terapeutsko savezništvo koje smo činili ona i ja je uslov za uspešnu psihoterapiju.

Keti su otpustili iz bolnice nedelju dana nakon one injekcije, ali je tek nakon četiri meseca intenzivne terapije, ona bila u stanju da kaže, razmatrajući svoje ideje o grehu: „Mislim da mi je katolička crkva usadila te ideje.“ To je bila tačka sa koje je krenula nova terapija, i mi smo počeli da postavljamo pitanja: Kako je došlo do toga da se ovo desi? Kako je dozvolila da joj se takve ideje usade? Kako to da do sada nije bila u stanju da sama misli i na bilo koji način dovede crkvu u pđjtanje? „Ali, mama mi je rekla da nikada crkvu ne dovodim u pitanje“, rekla je Keti. Tako smo počeli da radimo na Ketinom odnosu sa roditeljima. Sa ocem nije imalžt nikakav odnos. Tu nije imala nikog kome se može obratiti. Otac je radio i to je sve. On je radio i radio, a kada bi došao kući, zaspao bi u stolici pijući pivo. Izuzev petkom, uveče. Tada bi pio pivo u krčmi. Majka je upravljala porodicom. Sama, bez suprotstavljanja, izazova i opozicije - ona je držala sve u ruci. Bila je ljubazna, ali čvrsta, davala je, ali se nikada nije predavala: Uvek mirna i postojana. „To ne smeš da radiš, draga. Dobre devojčice to ne rade.“ „Ti ne želiš da nosiš te cipele, dušo. Devojčice iz dobrih kuća ne nose takve cipele“. „Nije pitanje u tome da li ti želiš da ideš na misu, dušo. Bog želi da mi tamo idemo.“ Polako, Keti je počela da vidi, iza moći katoličke crkve, ogromnu moć svoje majke, osobe tako meke, a opet dominirajuće, tako da joj je bilo nezamislivo i da pokuša da joj se suprotstavi.

Ali, psihijatrija retko kada ide glatko. Šest meseci nakon napuštanja bolnice, jednog nedeljnog jutra, Hauard me je pozvao da mi kaže da se Keti zaključala u kupatilo i ponovo zapeva. Po mojim instrukcijama, on je nagovorio da se vrati u bolnicu gde sam ih dočekao. Keti je bila isto uplašena kao i prvog dana kada sam je video. Ponovo Hauard nije znao zašto je to sve krenulo. Odveo sam Keti u njenu sobu. „Prestanite da zapevate“, naredio sam. „I recite mi šta se desilo.“

„Ne mogu.“

„Da, možete Keti.“

Jedva predišući između dva zapevanja Keti reče: „Možda bih mogla, ako mi ponovo date drogu istine.“

„Ne Keti“, odgovorio sam. „Sada ste dovoljno jaki da to sami uradite.“

Jaukala je. Onda me je pogledala i ponovo počela da zapeva. Ali u njenom pogledu sam otkrio ljutnju, gotovo bes na mene.

„Ljutite se na mene“, rekao sam.

Odmahnula je glavom, i dalje ,zapevajući. „Keti“, rekao sam. „Mogu da smislim mnogo razloga zbog kojih ste ljuti na mene, ali neću znati koji je pravi sve dok mi vi to ne kažete. Možete mi reći, ne bojte se.“

„Umreću“, promrmlja.

„Nećete Keti. Nećete umreti jer se ljutite na mene. Ja vas neću ubiti zato što se ljutite na mene. U redu je to što se ljutite na mene.“

„Moji dani su odbrojani“, ječala je Keti. „Moji dani su odbrojani.“

Nešto mi je u tim rečima zazvučak čudno. To nisu reči koje sam očekivao. Nekako su bile neprirodne, ali nisam znao šta da kažem, pa sam ponavljao stalno isto:

„Keti, ja vas volim“, rekao sam. „Ja vas volim, čak i ako vi mene mrzite. Takva je -ljubav. Kako da vas kaznim zato što me mrzite, kada vas volim,. vašu mržnju i sve.“

„Ne mrzim ja vas“, zajeca.

Iznenada mi postade jasno u glavi: „Vaši dani su odbrojani, odbrojani na Ovoj zemlji. To je to, zar ne, Keti! Poštuj majku i oca da bi ti se produžili dani na zemlji. Peta božija zapovest. Poštuj ili umri. To je to, zar ne?“

„Mrzim je“, promrmlja Keti, a onda glasnije, kao ohrabrena zvukom svoga glasa, izreče reči kojih se plašila: „Mrzim je, mrzim svoju majku, mrzim je.

Nikada mi nije dala ... nikada mi nije dala ... nikada mi nije dala MENE. Nikada mi nije dozvolila da ja budem ja. Napravila me je po svom liku. Ona me je napravila, napravila, napravila. Nije dozvolila da d delić mene bude Ja.“

U stvari, Ketina terapija je još uvek bila na početku. Stvami svakodnevní strah je još ležao ispred nje. Strah od toga da bude onO što zaista jeste, na hiljadu malih načina. Shvatajući činjenicu da je majka potpuno dominirala njome, Keti se morala pozabaviti činjenicom da joj je to ona dopustila. Odbijajući majčinu dominadju suočila se sa procesom uspostavljanja vlastitih vrednosti i donošenja vlastitih odluka i bila je vrlo uplašena. Bilo je mnogo sigurnije pustiti majku da donosi odluke, mnogo jednostavnije prihvatiti majčine vrednosti i vrednosti crkve. Trebalo bi se mnogo više potruditi da bi se usmerila sopstvena egzistencija. Kasnije je Keti rekla: „Znate, nikada se ne bih menjala sa sobom kakva sam bila, a ipak, ponekad čeznem za onim danima. Tada mi je život bio lakši, bar na neki način.“

Kada je počela nezavisnije da živi, Keti se suočila sa Hauardovim neuspehom kao ljubavnika. Hauard je obećao da će se promeniti, ali, ništa se nije dešavalo. Keti je vršila pritisak na njega. PoČeo je da dobija napade anksioznosti. Na moj nagovor otišao je kod jednog psihoterapeuta na tretman.

Suočio se sa duboko zapretenim sklonostima ka homoseksualnosti protiv kojih se borio tako što se oženio sa Ketí. Zato što je fizički bila veoma atraktivna, smatrao ju je „pravim zgoditkom“, nagradom koju je dobio za dokazanu muškost. U stvari, on je nikada nije voleo. Kada su sve to otkrili, on i Ketí su se vrlo prijateljski dogovorili o razvodu. Ketí se zaposlila kao prodavačica u velikoj robnoj kući. Sa mnom je prolazila kroz agonije malih, ali nezavisnih odluka koje je morala da donese u vezi sa poslom. Vremenom je postala samosvesnija i poverljivija. Imala je sastanke sa mnogim muškarcima,

nameravala se i ponovo udati i imati deću, ali se trenutno ipak opredelila za karijeru. Postala je pomoćnik šefa robne kuće. Nakon završene terapije, unapređena je u šefa, a kasnije sam čuo da je prešla još veću firmu, i da je sa dvadeset sedam godina vrlo zadovoljna sobom. Ne ide u crkvu i više sebe ne smatra katolikinjom. Ne znam da li veruje u Boga ili ne, ali iskreno će vam reći da pitanje Boga nije tako važno u ovom stadijumu života.

Opširno sam opisao Ketin slučaj, zato jer je važan za odnose religioznog vaspitanja i psihoterapije. Postoje milioni devojaka sličnih Ketí. Ponekad kažem ljudima da me katolička crkva snabdeva pacijentima. Mogao bih to reći i za baptističku crkvu, luteransku, prezbiterijsku ili bilo koju drugu. Naravno, nije crkva jedini uzrok Ketinih neuroza. Na neki način, crkva je samo sredstvo koje je Ketina majka iskoristila da cementira i poveća njen ekscesivni roditeljski autoritet. Čovek bi sa pravom mogao reći da je majčina dominirajuća priroda, pojačana odsustvom oca, bila osnovni uzrok neuroze, i u tom pogledu je specifičan slučaj. Ipak, i crkva ima svoju krivicu. Nijedna opatica i ni jedan sveštenik koji joj je predavao katehizam, nije podržao Ketí da na razuman način postavlja pitanje religiozne doktrine ili na bilo koji je način naučio da razmišlja svojom glavom. Crkva nikada nije brinula o tome što se njenom doktrinom može manipulirati, što je nerealno kruto i podložna zloupotrebi. Jedan način analiziranja Ketinog problema bila je tvrdnja da, dok je celim srcem verovala u Boga, božje zapovesti i koncept greha, njena religija i razumevanje sveta bili su skučeni i loše usklađeni sa njenim potrebama. Ona nije postavljala pitanje, nije izazivala, nije razmišljala svojom glavom. A ipak, Ketina crkva - a to je takođe tipično, nije učinila ni najmanji napor da joj pomogne da pronađe ličnu religiju koja bi joj više odgovarala. Izgleda da crkva favorizuje skučenu varijantu.

Pošto je Ketin slučaj tako tipičan, mnogi psihijatri i psihoterapeuti doživljavaju religiju kao neprijatelja. Možda smatraju da je religija sama po sebi neuroza - kolekcija inherentnih iracionalnih ideja kojima je svrha da okuju ljudski um i onemoguće njegov instinkt ka mentalnom sazrevanju. Frojd,

racionalist, naučnik par excellence, izgleda da je tako video stvari i, pošto je on najuticajnija figura u modernoj psihijatriji, njegovi stavovi su doprineli konceptu religije kao neuroze. Zaista je izazov za psihijatre da posmatraju sebe za vitezove moderne nauke u plemenitoj borbi sa destruktivnim silama drevnih religioznih praznoverica i iracionalnih autoritarnih dogmi. Činjenica je i da psihoterapeuti moraju uložiti mnogo vremena i napora da pacijentov um oslobode starih religioznih ideja i koncepata koji su zaista destruktivni.

Maršin slučaj

Međutim, nisu svi slučajevi poput Ketinog. Postoji još mnogo uobičajenih šablona bolesti. Marša je bila moj prvi pacijent na dugu stazu. Bila je to bogata, mlada žena od dvadeset pet godina kada je zatražila moju pomoć. Mada nije mogla tačno da ukaže šta nije u redu sa njenom egzistencijom, smatrala ju je neobjašnjivo tužnom. Svakako je izgledala tužno. Uprkos bogatstvu i obrazovanju, izgledala je kao osiromašana, ostarela imigrantkinja. Za vreme prve godine terapije nosila je preveliku, plavu, sivu, crnu ili smeđu odeću i vukla za sobom ogromnu ofucamu i prljavu tašrau iste boje. Bila je jedino dete roditelja intelektualaca. Oboje su bili uspešni univerzitetski profesori, oboje neka vrsta socijalista koji su mislili da je religija nagrada na nebu u koju veruju lakoverni. Oni su joj se podsmevali kada je kao adolescent odlazila u crkvu sa prijateljicom.

Pre nego što je krenula na terapiju, u potpunosti se složila sa roditeljima. Na samom je početku ponosno izjavila da je ateista, zaista pravi ateist koji veruje da bi ljudskoj rasi bilo mnogo bolje kada bi se oslobodila iluzije da Bog postoji, ili čak da bi mogao postojati. Zanimljivo je da su Maršini snovi bili prepuni religioznih simbola kao što su ptice koje uleću u sobu, dok njihovi kljunovi drže zapise na kojima su na prastarim jezicima napisane nejasne poruke. Ali ja Maršu nisam konfrontirao sa ovim aspektom njene podsvesti. Zaista, mi se nikada nismo bavili pitanjem religije za vreme dvogodišnje terapije. Ono na šta smo se fokusirali bio je njen odnos sa roditeljima, dvoje veoma inteligentnih i racionalnih ljudi, koji su je ekonomski dobro opskrbili, ali su emocionalno bili veoma udaljeni od nje, udaljeni na svoj intelektualan i oštar način. A uz tu emocionalnu distancu išla je i njihova preokupiranost sopstvenim karijerama, tako da su imali malo energije i vremena za Maršu. Rezultat je bio taj da je Marša imala udoban dom i bila „jadna, bogata devojčica“, psihološko siroče. Sama Marša to nije htela da prizna. Zamerila mi je zbog tvrdnje da su je roditelji lišavali ljubavi, atzamerila mi je i kada sam joj rekao da se oblači poput siročeta. To je samo novitil, rekla je, i ja nemam pravo da je kritikujem.

Maršin progres je bio bolno postupan i dramatičan. Ključni elementi su bili toplina i bliskost odnosa koje smo polako izgradili jedno prema drugome i koji su se veoma razlikovali od njenog odnosa sa roditeljima. Jednog jutra, na početku druge godine terapije, Marša je došla na seansu noseći novu torbu. Bila je za trećinu manja od njene uobičajene, i sa vrlo intenzivnim bojama. Od tada,

otprilike svakog meseca, dodavala je po jedan detalj i boju svojoj garderobi. Zuto, oranž, svetlo plavo, zeleno, - gotovo kao cvet koji polako otvara latice. Na pretposlednjoj seansi sa mnom, razmišljala je o tome kako se dobro oseća i rekla: „Znate, čudno je, ali promenila sam se ne samo iznutra, promenila se i sva moja spoljašnjost. Mada još uvek živim u istoj kući i radim iste stvari, ceo svet mi izgleda drugačije - svet mi se čini topao i siguran, pun ljubavi, uzbudljiv i dobar. Sećam se da sam vam rekla da sam ateist. Sada više nisam sigurna. U stvari, mislim da nisam. Ponekad sada kažem sebi: Znaš mislim da ipak postoji Bog. Mislim da svet ne bi mogao biti ovako dobar bez Boga. Čudno je to. Ne znam kako da pričam o tim stvarima. Osećam da sam u vazi, u stvamoj vezi sa svime, kao da sam deo velike slike i, mada mogu videti tek mali njen deo, znam da je tu, znam da je dobra i da joj pripadam.“

Putem terapije Ketij je sa ideje o Bogu, kao najvažnijoj od svih ideja, prešla na poziciju gde to pitanje nije više bilo važno. Marša je, sa pozicije na kojoj je potpuno odbacivala Boga, došla do toga da joj je ta ideja posfala veoma značajna. Isti proces, isti terapeut, oba slučaja okončana ušpešno, a sa očigledno suprotnim rezultatima. Kako to da objasnimo? Pre nego što pokušamo, pogledajmo još jedan slučaj. U

Ketinom slučaju bilo je neophodno da terapeut aktivno izaziva njene religiozne ideje, da bi uneo promene u pravcu dramatičnog smanjenja uticaja koncepta Boga u njenom životu. U Maršinom slučaju, koncept Boga je počeo da dobija sve jači značaj, a terapeut nije dovodio u sumnju njene religiozne koncepte ni na koji način. Da li je uvek potrebno da terapeut aktivno dovodi u sumnju pacijentov ateizam ili agnosticizam, i namerno ga vodi u religioznost?

Tedov slučaj

Ted je bio pustinjač, i imao je trideset godina kada je došao kod mene. Prethodnih sedam godina živeo je u maloj kolibi u šumi. Imao je malo prijatelja, a nijednog bliskog. Već tri godine nije imao sastanke sa devojkama.

Povremeno, je vršio stolarske radove, ali je dane provodio uglavnom pecajući i donoseći nervozne odluke kao što su, na primer, šta će da kuva za ručak i kako će da kuva, da li može ili ne može da kupi neki jeftin alat. U stvari, on je bio bogat zahvaljujući nekom nasledstvu. Bio je i intelektualno briljantan i kao što je rekao za vreme prve seanse - paralizovan. „Znam da bih trebao uraditi nešto konstruktivnije i kreativnije sa svojim životom“, žalio se on, „ali ja ne mogu da donesem ni najnevažniju odluku, a kamoli neke značajnije. Trebalo bi da imam karijeru. Trebalo bi da idem u školu i izučim neko zanimanje, ali nemam interesa za bilo šta. O svemu sam razmišljao - o predavanju u školi, naučnoj karijeri, intemaciorialnim odnosima, medicini, poljoprivredi, ekologiji - ali ništa me ne privlači. Mogu se zainteresovati dan ili dva, a onda u svakoj oblasti nađem na nerešive probleme. I život mi izgleda kao nerešiv problem.“

Njegov je problem počeo kada je napunio osamnaest godina i pošao u koledž. Do tada je bilo sve u redu. U osnovi on je imao obično detinjstvo u stabilnoj, dobrostojećoj porodici, sa dva starija brata i roditeljima koji su vodili brigu o njemu, mada nisu mnogo marili jedno za drugo. Imao je dobre ocene i bio zadovoljan zbog toga. A onda - a to je možda bilo presudno - došlo je do strasne ljubavne afere sa ženom koja ga je ostavila nedelju dana pre no što je otišao u koledž. Odbačen, gotovo celu godinu je proveo u pijanstvu. Ipak je imao dobre ocene. Potom je imao nekoliko ljubavnih afera, i u svakoj sve manje uspeha. Na kraju su i ocene krenule naniže. Nije mogao da odabere temu da piše rad. Njegov blizak prijatelj, Henk, nastradao je u saobraćajnoj nesreći, ali on je to preboleo. Te godine je prestao i da pije. Ali problem donošenja odluka je i dalje bio akutan. Jednostavno nije mogao da odabere temu za seminarske radove. Završio je taj semestar. Onda je iznajmio sobu van kampusa. Trebalo je samo da donese kratke teze da bi diplomirao, što je posao koji može da se uradi za mesec dana. Za to su njemu trebale sledeće tri godine. A onda ništa. I, otišao je u šumu pre sedam godina.

Ted je bio ubeđen da je koren njegovog problema u seksualnosti. Ipak, njegovi problemi su počeli neuspešnom ljubavnom aferom. Sem toga, pročitao je gotovo sve što je Frojd napisao (mnogo više nego što sam ja pročitao). Tako smo prvih šest meseci ispitali dubine njegove seksualnosti u detinjstvu i nigde

nismo stigli. Ali tu se pokazalo još nekoliko osobina njegove 4ičnosti. Jedna je bila potpuni nedostatak entuzijazma.

On bi poŹeleo da bude lepo vreme, a kada bi se to dogodilo on bi slegnuo ramenima i rekao: „To u stvari i nije vaŹno. U osnovi, svi su dani isti.“ Loveći ribu u jezeru, ulovio je ogromnu Źtuku. „Ali, ona je bila mnogo veća nego Źto sam ja mogao da pojedem, a nisam imao prijatelja sa kojima bih je podelio, pa sam je bacio nazad u vodu.“

U vezi sa tim nedostatkom entuzijazma bila je i neka vrsta globalnog snobizma, kao da je smatrao da je čitav svet i sve u njemu naćinjeno bez imalo ukusa. Imao je oko kritićara. Zaključio sam da je koristio svoj snobizam da bi održao distancu između sebe i stvari na koje bi inaće mogao emocionalno reagovati. Konaćno, Ted je imiao veliku sklonost ka tajanstvenosti, Źto je usporilo napredak terapije. NajvaŹnije ćiejenice svakog događaja morao sam ćupati iz njega. Isprićao mi je jedan san: „Bio sam u ućionici. Bio je tu neki objekat - mada ne znam Źta sam stavio u kutiju. Izgradio sam kutiju oko tog objekta tako da niko nije mogao znati Źta je unutra. Zatim sam je stavio u neko osušeno drvo i konaono sam specijalnim zavrtnjima vratio koru drveta na mesto. Ali, sedeći u razredu, iznenada sam se setio da moŹda nisam dobro namestio koru drveta iznad kutije. Poćeo sam da se sekiram. Odjurio sam u Źumu i tako namestio zavrtnje da niko ne bi primetio da je kora bila odvajana. Tada sam se osetio bolje, i vratio u razred.“ Kao i kod većine ljudi, ućionice i razred su u Tedovom snu simboli za terapiju. Bilo je jasno da nije Źeleo da ja otkrijem srŹ njegove neuroze. Prva mala pukotina na Tedovom oklopu pojavila se za vreme jedne seanse u Źestom mesecu terapije. Veće pre toga proveo je u kući poznanika. „To veće je zaista bilo grozno“, Źalio se Ted. „Źeleo je da sluŹam novu ploću koju je kupio, zvućnu traku

Nila Dajmonda za film Galeb, DŹonatan Livingston, ali bilo je zaista mućno. Ne mogu da shvatim kako obrazovani ijudi mogu uŹivati u toj glupoj papazjaniji i ćak to nazivati muzikom.“ Intenzivnost njegove snobovske reakcije me iznenadila. „Galeb, DŹonatan Livingston je religiozna knjiga“, komentarisao sam. „Da li je i muzika bila religiozna?“ upitao sam.

„Mislim da je bila isto toliko religiozna koliko je bila muzika.“

„MoŹda je ono Źto vas je uvredilo bila religija, a ne muzika?“

„Pa, u svakom slućaju, takvu vrstu religije smatram ofanzivnom“, odgovori Ted.

„Kakva je to religija?“

„Sentimentalna. Bljutava. Ted je gotovo ispljunuo te reći.

„Kakve još vrste religije postoje?“ Pitao sam. Ted je izgledao zbunjen i dekoncentrisan.

„Nema ih mnogo, pretpostavljam. Mislim da mi je religija, uopšte uzevši, naprivlačna.“

„Da li je uvek bilo tako?“

Nasmejao se. „Ne, kada sam bio adolescent bio sam vrlo religiozan. Dok sam pohađao srednju školu bio sam i đakon u maloj crkvi.“

„A onda?“

„Šta, a onda?“

„Pa, šta se desilo sa vašom religijom?“ - pitaoam.

„Jednostavno sam raskinuo sa njom.“

„Kako to mislite, raskinuo?“ Ted je sada već bio iznerviran. „Kako čovek uopšte raskida sa bilo čime? Jednostavno sam raskinuo i to je sve.“

„Kada ste raskinuli?“

„Ne znam. To se jednostavno desilo. Rekao sam vam. Na studijama nikad nisam išao u crkvu.“

„Nikada?“

„Ni jednom.“

„Znači, poslednje godine u gimnaziji, vi ste bili đakon u crkvi“ - komentarisao sam. „Onda ste tog leta imali neuspelu ljubavnu avanturu. I onda više nikada ponovo niste otišli u crkvu. To je zaista bila nagla promena. Mislite li da je odbijanje vaše devojke imalo uticaja na vaš stav prema religiji?“

„Ne mislim ništa. Isto to se desilo mnogim mojim drugovima. Postajali smo punoletni u vreme kada religija nije više bila modema. Možda je moja devojka na neki način u vezi sa time, a možda i nije. Kako ja da to znam? Sve što znam je da sam postao nezainteresovan za religiju.“

Sledeća pukotina je nastala nakon mesec dana. Bio sam usredsređen na činjenicu da on nije pokazivao enN tuzijazam ni za šta. „Koliko se sećam, poslednji put sam bio pun entuzijazma pre deset godina. Bilo je to u vezi sa radom koji sam pisao iz modeme britanske poezije za kraj semestra.“

„O čemu ste pisali?“ - pitao sam.

„Ne sećam se baš, bilo je to davno.“

„Kojesta“, rekao sam. „Možete se setiti ako želite.“

„Pa, mislim da je to bilo u vezi sa Džeraldodom Manli Hopkinsom. On je bio jedan od prvih zaista modernih pesnika. Šarena lepota je možda bila centralna pesma.“

Napustio sam ordinaciju, otišao u biblioteku i uzeo zbirku britanske poezije. „Šarena lepota“ je bila na strani 819. Čitao sam:

Slava Bogu za šarene stvari, za nebesa šarena kao prugasta krava, za mladeže istačkane na pastrmki koja pliva, za vodopad živih žeravica kestena; zebina krila, pejzaž razdeljen i iskomadan - uvale, polia iranicu, sve zanate, njihov alat, pribor i opremu.

Sve stvari važne, originalne, retke, čudne, sve što je nestalo, istačkano (ko zna kako?) sa brzim, siporim, slatkim, kiselim; jasnim i mutnim, on je praotac. čija je lepota neprolazna: "lavite ga.

Oči su mi se napunile suzama. „Ova pesma je sama po sebi entuzijazam“, rekao sam.

„Da.“

„To je i vrlo religiozna pesma.“

„Da.“

„Napisali ste rad o njoj na kraju zimskog semestra, znači to je bio januar?“

„Da.“

„Ako tačno računam, u sledećem mesecu, u februaru, umro je vaš prijatelj Hank.“

„Da.“

Osetio sam kako se tenzija pojačava. Nisam bio siguran šta treba da uradim. Nadajući se najboljem, krenuo sam napred. „Znači, odbila vas je vaša prva devojka kada ste imali sedamnaest godina i vi ste izgubili entuzijazam za crkvu. Nakon tri godine, poginuo je vaš najbolji prijatelj, i vi gubite entuzijazam za sve.“

„Nisam ga izgubio, oduzet mi je.“ Ted je gotovo vikao, emotivniji nego što sam ga ikada video.

„Bog vas je odbio, pa ste i vi odbili Boga.“

„Pa, zašto ne bih?“ - ipitao je. „Ovaj svet je bedan. Uvek je ibio ibedaai.“

„Mislio sam da vam je detinjstvo bilo sretno.“

„Ne, i ono je bilo bedno.“

I bilo je tako. Ispod smirene spoljašnosti, kuća Tedovog detinjstva je bila neprestano krvavo bojište. Dva starija brata su bila veoma zla prema njemu. Njegovi roditelji su bili suviše obuzeti svojim stvarima, i međusobnom mržnjom, da bi se bavili svojom decom, a njemu, najmlađem i najslabijem, nisu pružili Zaštitu. Bežanje u prirodu, u duge usamljene šetnje, bilo je za njega najveća uteha, i to njegovo gotovo pustinjačko ponašanje se ukorenilo još pre nego što je navršio deset godina. Školovanje van kuće, mada je i ono bilo

surovo, ipak je za njega bilo olakšanje. Tedov otpor prema svetu ili pre, njegov odušak za taj otpor, dobijao je na stazi. U sledećim megecima, on je ponovo preživeo ne samo patnje detinjstva i Henkovu smrt, nego i patnje hiljade malih smrti, odbijanja i gubitaka. Čitav život je izgledao kao vrtlog smrti i patnji, opasnosti i divljaštva.

Nakon petnaest meseci terapije, došlo je do prelomnog trenutka. Ted je na seansu doneo malu knjigu. „Uvek kažete da skrivam tajne - naravno ja to i radim“, rekao je. „Prošle noći sam prekopavao neke stvari i našao sam stari dnevnik koji sam vodio za vreme druge godine na fakultetu. Nisam ga ni pogledao niti sam ga cenzurisao. Mislio sam da biste možda* želeli da upoznate neprečišćenog mene od pre deset godine.“

Reikao sam da bih voleo, i pregledao sam ga sledeće dve noći. U stvari, jedva da je otkrivao nešto, ali je potvrdio da je bio usamljenik, izolovan snobizmom i, čak i onda, duboko ušančen u odbrani od sveta. Obrađio sam pažnju na jednu malu vinjetu. Opisao je kako je sam putovao autostopom jedne nedelje u januaru i kako ga je zahvatila jaka vejavica pa se vratio u spavaonicu tek kasno u noć. „Imao sam osećaj razdraganosti“, napisao je, „kada sam se vratio u sigurnost sobe, slično onome što sam iskusio prošlog leta kada sam bio tako blizu smrti.“ Sledećeg dana, za vreme seanse, tražio sam da mi ispriča kako je to bio blizu smrti.

„Oh, o tome sam vam pričao.“ reče Ted. Do sada sam već naučio da kada god Ted kaže da mi je o tome pričao, on u stvari želi to da sakrije. „Ponovo sakrivate stvari“, odgovorio sam. .

„Pa, siguran sam da sam vam rekao. Uostalom, tu i nema mnogo da se priča. Sećate se da sam radio u Floridi toga leta kada sam završio prvu i spremao se za drugu godinu studija. Tamo je bio uragan. Ja na neki način volim oluje, znate. Kada je oluja bila na vrhuncu izašao sam na molo. Jedan talas me je poneo u more, drugi talas me je vratio. To je sve što se desilo. Sve je bilo gotovo veoma brzo.“

„Otišli ste do samog kraja mola i to kada je oluja bila na vrhuncu?“ upitao sam sa nevericom.

„Rekao sam vam. Ja volim oluje. Zeleo sam da budem bližu tog elementarnog besa.“

„To mogu da shvatim“, rekao sam. „Gbojica voli- mo oluje. Ali, ne verujem da bih se ja izložio tolikoj opasnosti.“

„Pa, vi znate da u sebi imam crtu samoubice“, odgovori Ted. „A to leto sam se žaista osećao samoubilački. Analizirao sam to. Iskreno rečeno, ne sećam

se da sam otišao na molo sa nekim svesnim samoubilačkim namerama, ali sigurno je i da nisam mnogo mario za život i priznajem da sam, možda ipak, uradio to iz samoubilačkih namera“.

„Talas vas je odneo?“

„Da, jedva da sam bio svestan šta se dešava. Toliko je mnogo bilo kapljica vode u vazduhu da se gotovo ništa nije videlo. Mislim da je naišao veoma veliki talas. Osetio sam kako me je udario, odneo sa sobom i kako sam izgubljen u vodi. Ništa nisam mogao uraditi da bih se spasio. Bio sam siguran da ću tada umreti. Bio sam užasnut. Nakon jednog minuta, osetio sam da me voda nosi natrag i trenutak kasnije udario sam u cement mola. Dopuzao sam do ivice mola, zgrabio ga i polako izašao. Bio sam izubijan. To je sve.“

„Šta osećate u vezi sa tim iskustvom?“

„Kako to mislite - šta osećam?“ - upita Ted oklevajući.

„To što sam rekao - kako se osećate u vezi sa tim?“

„Mislite o tome da sam bio spašen?“

„Da.“

„Pa, mislim da osećam da sam imao sreće.“

„Sreće?“ - pitao sam. „Je li to bila neobična koincidencija, to da vas je sledeći val vratio na molo.“

„Da, to je bilo sve.“

„Neko. bi rekao da je to bilo čudo“, prokomentarisao sam.

„Mislim da sam imao sreće“.

„Mislite da ste imali sreće?“ - ponovio sam posmatrajući ga netremice.

„Da, do vraga, mislim da sam imao sreće.“

„Zanimljivo je, Tede“, rekao sam, „da kada god vam se desi nešto zaista bolno, vi hulite na Boga, hulite na "bedni, gadni svet. Ali ako vam se dese stvari koje su dobre, vi mislite jednostavno da ste imali sreće. Čak i za minimalne tragedije je odgovoran Bog, a čudesno spasenje je samo stvar sreće. Sta vi o tome mislite?“

Konfrontiran sa nedoslednošću svoga stava prema dob.roj i lošoj sreći, Ted je sve više počeo da se usredsređuje na stvari koje postoje u svetu: na slatko, ali i na kiselo, bleštavo kao i zamagljeno. Ispitujući bol koju mu je. pričinila Henkova smrt i sve druge smrti koje je doživeo, on je proučavao i drugu stranu medalje života. Prihvatio je neophodnost patnje, prigrlio paradoksalnu prirodu postojanja „šarene stvari“. Naravno, to prihvatanje se u ovom kontekstu pojavilo kao topao odnos pun ljubavi i razumevanja među nama dvojicom. Počeo je da izlazi sa društvom. Polako je ponovo krenuo i na sastanke sa

devojkama. Ispoljavao je i slabi entuzijazam. Njegova religiozna priroda je procvala. Gde god.bi pogledao video je misteriju života i smrti, stvaranja, nestajanja i regeneracije. Čitao je teološka dela, slušao „Isus Hrist, superstar“, čitao Jevanđelje, i čak kupio knjigu „Galeb Džonatan Linvigston“. Nakon dvogodišnje terapije, Ted je jedno jutro izjavio da je došlo Vreme da nastavi školovanje. „Razmišljao sam o tome da se upišem na psihologiju“, rekao je. „Znam da ćete reći da vas imitiram, ali ja sam to razmotrio i mislim da nije tako.“

„Nastavite.“

„Pa, razmišljajući o tome, zaključio sam da bih se morao baviti onim što je najvažnije. Ako se već vraćam učenju, želim da studiram najbitnije stvari.“

„Nastavite.“

„Zaključio sam da je ljudski um važan. I terapija je važna.“

„Da li su ljudski um i psihoterapija najvažnije stvari?“ - upitao sam.

„Pa, mislim da je Bog najvažniji.“

„Zašto onda ne studirate Boga?“

„Kako to mislite?“

„Ako je Bog najvažnija stvar, zašto ga ne studirate?“

„Žao mi je. Jednostavno vas uopšte ne razumem“, reče Ted.

„To je zato što sami sebe blokirate da ne biste razumeli“, odgovorio sam.

„Zaista ne razumem. Kako čovek može da studira Boga?“

„Čovek studira psihologiju u školi. Čovek studira Boga u školi“, odgovorio sam.

„Mislite na teološke škole?“

„Da.“

„Mislite da postanem sveštenik?“

„Da.“

„Oh, ne, to ne bih mogao.“

„Zašto ne?“

Ted postade nervozan. „Ne postoji bitna razlika između psihoterapeuta i sveštenika. Hoću da kažem, sveštenik takođe nastupa terapeutski, a bavljenje psihoterapijom, pa to je slično svešteničkom pozivu.“

„Zašto onda ne možete da budete sveštenik?“

„Vršite pritisak na mene“, Ted je besneo. „Moja karijera je moja lična stvar. Ja treba da odlučim čime ću se baviti. Terapeuti ne upravljaju pacijentima. Nije vaše da meni birate karijeru. Ja sam odlučujem o svom izboru.“

„Vidite“, rekao sam, „ja vam ne namećem nikakav izbor. Ja sam samo analitičan - analiziram alternative koje su pred vama. Vi ste taj koji, iz nekih razloga, neće ni da razmatra drugu alternativu; vi ste taj koji hoće da se bavi najvažnijim stvarima. Vi osećate da je Bog najvažnija stvar, a ipak, kada vas nateram da razmatrate i alternativu teološke karijere, vi je isključujete. Kažete da to ne biste mogli. U redu, ako neožete. Ali, moj je domen da se zainteresujem zbog čega imate osećaj da ne možete, zašto odbačujete alternativu.“

„Prosto ne bih mogao biti sveštenik“, reče Ted neraspoloženo. ,

„Zašto ne?“

„Zato... Zato što biti sveštenik znači javno pripadati Bogu. Hoću da kažem, morao bih javno nastupati sa svojom verom u Boga. Morao bih u pogledu toga javno da budem entuzijasta, a to jednostavno ne mogu.“

„Vi morate imati tajrie, zar ne?“ - rekao sam. „To je vaša neuroza i vi hoćete da je zadržite. Ne možete javno biti entuzijasta. Vaš entuzijazam mora biti u ormaru, zar ne?“

„Vidite“, Ted je jadikovao, „vi ne znate šta to meni znači. Ne znate vi kako je to biti ja. Svaki put kada bih hteo nešto da kažem, pun entuzijazma u vezi sa nečim, moja braća bi me zadirkivala.“

„Pretpostavljam da vam je još uvek deset godina i da su vaša braća još uvek tu riegde“, primetio sam.

Ted je plakao zbog osećanja frustracije u odnosu na mene. „Nije to sve“, reče plačući. „Tako su me roditelji kažnjavali. Kada god bih zaslužio kaznu oduzimali su mi ono što sam voleo. Da vidimo šta Teda naročito raduje. Oh, da, poseta ujni sledeće nedelje. On je zaista uzbuđen zbog te posete. Pa, reći ćemo mu da, zato što nije bio dobar, neće ići kod ujne. To je to. A onda, tu su i njegove strele i lukovi. On ih zaista voli. Znači, oduzećemo mu ih. Jednostavno. Jednostavan sistem. Sve što sam voleo oni su mi oduzimali. Izgubio sam sve što sam voleo.“

I tako smo došli do najdublje biti Tedove neuroze. Postepeno, snagom volje, stalno podsećajući sebe da mu više nije deset godina, da više nije pod stegom svojih roditelja ili u blizini braće koja su ga tukla, malo po malo, prisilio je sebe da ispoljava svoj entuzijazam, svoju ljubav prema životu i Bogu. Odlučio je da ide na teologiju. Nekoliko sedmica pre nego što je otišao, primio sam od njega ček za seanse prethodnog meseca. Nešto mi na čeku skrenu pažnju. Njegov potpis je bio duži. Pogledao sam pažljivo. Ranije se potpisivao sa Ted, sada je pisalo Teodor. Skrenuo sam mu pažnju na tu promenu.

„Nadao sam se da ćete primetiti. Na neki način i dalje imam tajne, zar ne? Kada sam bio mali, ujna mi je rekla da treba da sam ponosan na ime Teodor, jer to znači onaj koji voli Boga. To sam ispričao braći. Kako su me samo ismejivali. Zvali su me „curica“ na deset raznih načina. Zvali su me dečak iz hora. Govorili mi: Zašto ne odeš da poljubiš oltar, zašto ne odeš da poljubiš sveštenika?“ Ted se nasmeši. „Znate već kako je to. Zbog toga mi je to ime postalo neprijatno. Pre nekoliko nedelja sam shvatio da mi više nije neprijatno, onda sam odlučio da ga ponovo koristim. Konačno, ja i jesam onaj koji voli Boga, zar ne?“

Dete i prljava voda

Prethodne slučajeve sam izneo kao odgovor na pitanje: da li je vera u Boga forma psihoterapije? Ako hoćemo da se uzdignemo iznad iskustva detinjstva, lokalne tradicije, i praznoverica, to je pitanje koje moramo postaviti. Ali primeri koje smo naveli jasno pokazuju da to nije jednostavno. Ponekad je odgovor da. Ketina bezrezervna vera u Boga, uticaj crkve i majke, potpuno je zaustavila njen razvoj i otrovala je njen duh. Tek sunanjajući, postavljajući pitanja i odbacujući verovanje, ona je bila u stanju da vodi širi, zadovoljniji i produktivniji život. Tek tada je bila sposobna za sazrevanje. Ali, ponekad je odgovor i ne. Kada je Marša izrasla iz hladnog mikrokosmosa svoga detinjstva i prirodno i polako ušla u širi i topliji svet, u njoj se razvila i vera u Boga. A Tedova napuštena vera morala je ponovo uskrsnuti kao bitan deo oslobađanja i uskrsnuća duha.

Šta da radimo sa Da i Ne odgovorima? Naučnici postavljaju pitanja u potrazi za istinom, ali i oni su ljudi i, poput svih ljudi, hteli bi da njihovi odgovori budu jasni, čisti i laki. U svojoj želji za jednostavnim rešenjima, naučnici često padaju u zamku kada postavljaju pitanje stvarnosti Boga. Prva zamka je u tome da se sa prljavom vodom iz lavora izbaci i dete, a druga je tunnelska vizija.

Ima puno prljave vode oko pitanja postojanja Boga. Sveti ratovi.

Inkvizicija. Prinošenje životinja na žrtvu. Sujeverje, protuslovlje, dogmatizam, neznanje, hipokrizija. Osećaj da smo samo mi u pravu. Krutost. Surovost. Spaljivanje knjiga. Spaljivanje veštica. Inhibicije. Strah. Konformizam. Morbidan osećaj krivice. Ludilo. Lista je skoro beskonačna, ali, je li to sve Bog uradio ljudima ili su to ljudi uradili Bogu? Evidentno je da je verovanje u Boga često destruktivno i dogmatsko. Je li problem onda u tome što ljudi imaju tendenciju da budu dogmatični? Svi znamo da i ateisti mogu biti isto toliko dogmatični u svome neverovanju kao i svaki vernik. Treba li da se oslobodimo vere u Boga ili dogmatizma? Još je jedan razlog zbog koga su naučnici skloni da bace i dete sa prljavom vodom, a on je da je i sama nauka religija. Naučnik neofit može biti jednako fanatičan kao i hrišćanski krstaš ili vojnik Alaha. Ovo je posebno slučaj kada naučnik dolazi iz kulture i doma gde je verovanje u Boga čvrsto zasnovano na neznanju, sujeverju, krutosti i hipokriziji. Tada ima emotivne i intelektualne motive da sruši idole primitivne vere. Znak zrelosti kod naučnika je svest da nauka može biti predmet dogmatizma kao i bilo koja religija.

Već sam rekao da je za naše duhovno sazirevanje bitno da postanemo naučnici koji su skeptični u odnosu na ono što su ranije mislili - tjda dovode u sumaju uobičajene predstave i pretpostavke naše kulture. Ali često predstave nauke postaju kulturološki idoli i neophodno je da se i prema njima odnosimo sa skepsom. Moguće je da mi, sazrevajući izgubimo veru u Boga. Ali moram napomenuti da je moguće i zadobiti verii u Boga u procesu sazrevanja. Skeptički ateizam ili agnosticizam nije uvek i najviši nivo razumevanja za koje su sposobna ljudska bića. Naprotiv, ima razloga za verovanje da se iza iskrivljenih ideja i pogrešnih koncepata o Bogu, nalazi realnost koja je Bog. Na to je Pol Tilih mislio kada je rekao „Bog, iznad Boga“ i zbog toga neki sofisticirani hrišćani veselo objavljuju „Bog je mrtav, živeo Bog“. Da li je moguće da staza duhovnog sazrevanja prvo ide od suverja do agnosticizma, a onda iz angosticiizma prema tačnom saznanju Bogu. O ovoj je stazi govorio sufi Aba Said ibn Khair pre više od devet stotina godina:

Sve dok se škola i minaret ne sruše naš sveti rat neće biti završen.

Sve dok vera ne postane odbijanje, a odbijanje vera, neće biti pravog muslimana.

Da li staza duhovnog sazrevanja vodi preko skeptičkog ateizma ili agnosticizma do pravilnog verovanja u Boga? Činjenica je da su neki intelektualno sofisticirani i skeptični ljudi, kao što su Marša i Ted, sazreli u pravcu verovanja. Treba naglasiti da verovanje u kojem su oni sazreli nije ni ličilo na ono u kome je Ketii odrasla. Bog u koga se veruje pre skepticizma, malo liči na Boga koji dolazi nakon sazrevanja. Kao što sam rekao na početku ovog poglavlja, ne postoji jedinstvena monolitna religija. Ima mnogo religija, a možda i mnogo nivoa verovanja. Neke religije mogu biti ne-, zdrave za neke ljude, druge mogu biti zdrave. Sve je ovo od posebne važnosti za one naučnike koji se bave psihijatrijom i psihoterapijom. Radeći tako direktno na procesu sazrevanja, oni su pozvani da donose sudove u vezi sa zdravljem nekog individualnog sistema verovanja. Jer, psihoterapeuti obično pripadaju skeptičnoj, ako ne i striktno frojdovskoj tradiciji. Kod njih postoji tendencija da svako strasno verovanje u Boga smatraju patološkim. Kada se ukaže prilika, ova tendencija može preći granicu, i pretvoriti se u ubeđeno prihvataitje predrasuda. Nedavno sam sreo studenta koji je ozbiljno razmišljao o tome da ode u manastir na nekoliko godina. Prethodne godine je bio na psihoterapiji, a nastavio je i sledeće. „Ali ja nisam mogao govoriti svome psihoterapeutu o manastiru ili dubini svoje vere“, poverio mi se. „Mislihn da ne bi razumeo.“ Nisam još dovoljno poznao mladića da bih mogao proceniti značenje koje je

manastir imao za njega i da li je njegova želja da tamo ide neurotično determinisana. Rado bih mu rekao: „Svakako morate svome terapeutu ispričati o tome. Za vašu terapiju je bitno da ste u svemu otvoreni, a naročito u tako važnoj stvari. Verujte vašem terapeutu da će biti objektivan.“ Ali ni-, sam to rekao. Nisam bio siguran da će njegov terapeut biti objektivan, da će potpuno razumeti.

Psihijatri i psihoterapeuti koji imaju simplicistički stav prema religiji, verovatno će učiniti medvedu uslugu nekim pacijentima. To je naročito moguće ako svaku religiju smatraju dobrom i zdravom. Isto će se desiti kada dete bace zajedno sa prljavom vodom i kada svaku religiju smatraju bolešću ili neprijateljem. I konačno, to će se dogoditi i ako se oni, suočeni sa kompleksnošću materije, povuku i uopšte ne dotaknu religiozno pitanje svojih pacijenata. Iza takve totalne objektivnosti krije se mišljenje da to nije njihova stvar i da oni ne bi trebalo da budu uvučeni u taj problem, ni duhovno ni religiozno. Međutim, njihovim pacijentima je potrebno da oni budu uvučeni i zainteresovani. Ja ne smatram da oni treba da napuste svoju objektivnost ili da je uravnoteživanje njihove objektivnosti sa njihovom sopstvenom duhovnošću laka stvar. Naprotiv, to nije nimalo lako. Ali moj je stav da psihoterapeuti svih vrsta treba, ne da budu manje uvučeni, nego pre da budu tananiji u religioznim stvarima.

Naučna tunnelska vizija

Povremeno psihijatri naiđu na pacijenta sa čudno poremećenim vidom. Ovi pacijenti vide samo uzani deo prostora koji je pred njima. Ne vide ništa ni desno ni levo, ni iznad ni ispod njihovog uskog fokusa. Ne mogu da vide dva susedna objekta u isto vreme; mogu odjednom da vide samo jednu stvar i moraju pokrenuti glavu ako hoće da vide drugu. Oni povezuju ovaj simptom sa gledanjem kroz tunel, gde se na kraju tunela može videti samo mali krug, svetao i jasan. Ne može otkriti nikakav fizički poremećaj u njihovom vizuelnom sistemu. Izgleda kao da oni sami, iz nekog razloga, ne žele da vide više ni dalje, već samo ono najbliže, samo ono na šta su izabrali da usredsrede svoju pažnju.

Drugi važan razlog zbog kojeg su naučnici skloni da bace dete sa prljavom vodom je taj što oni ne vide dete. Mnogi naučnici, ne vide evidentnost postojanja Boga. Oni pate od tunnelskog pogleda, samonametnutog psihološkog kompleta zamaćivača koji im onemogućavaju da obrate pažnju na carstvo duha. Među mnogim razlozima koji stvaraju tunnelski pogled, ja bih raspravljao o dva koja proizilaze iz prirode naučne tradicije. Prvi je pitanje metodologije. Na tom pohvalnom insistiranju na iskustvu, tačnoj opservaciji i proverljivosti, nauka je veliki naglasak stavila na mere. Nešto izmeriti znači iskusiti ga u izvesnoj dimenziji i to u dimenziji u kojoj možemo da učinimo taane

opservacije koji i drugi mogu ponoviti. Upotreba mera je omogućila nauci da napravi ogromne prodore u razumevanju materijalnog univerzuma. Ali, pošto su doživele uspeh, mere su postale naučni idol. Rezultat je taj da su mnogi naučnici, ne samo skeptični, nego i izravno odbijaju sve što ne može da se izmeri. Kao da hoće da kažu: „Ono što ne možemo da izmerimo ne možemo ni znati. Ne vredi brinuti zbog nečega što ne znamo. Prema tome, ono što ne može da se izmeri je i nevažno i shodno tome nevredno opservacije.“ Zbog ovog stava mnogi naučnici isključuju iz ozbiljnog razmatranja sve što je neopipljivo ili tako izgleda, uključujući, naravno, i Boga. Čudan ali uobičajen stav da, stvari koje nisu lake za proučavanje ne zaslužuju da se proučavaju, počela su dovoditi u pitanje relativno nova istraživanja na samom polju nauke. Jedan razlog je razvoj izuzetno prefinjenih metoda proučavanja. Preko korišćenja tehničkih oprema kao što su elektronsiki mikroskop, spektrofotometri i kompjuteri i programa i planova kao što su statističke tehnike, u mogućnosti smo da izmerimo sve veći broj fenomena koji su pre nekoliko desetina godina bili nemerljivi. Domen naučne vizije se stalno širi. Pošto on i dalje nastavlja da se širi možda ćemo

uskoro moći reći: „Nema ništa van granice naše vizije. Ako odlučimo da nešto proučavamo, uvek možemo naći metodologiju kojom ćemo to uraditi.“

Drugi napredak koji nam omogućava da pobegnemo od naučne tunelske vizije je skorašnje otkriće nauke stvarnosti paradoksa. Pre sto godina paradoks je značio grešku naučničkog uma, ali ispitujući fenomene kao što su priroda svetlosti, elektromagnetizam, kvantna mehanika i teorija relativiteta, fizika je sazrela kroz ovih poslednjih sto godina i počela da prihvata da, na izvesnom nivou, stvarnost jeste paradoksalna. Ovako je pisao J. Robert Openhajmer:

Na ono što izgleda kao najjednostavnije pitanje, mi često ne odgovaramo ili damo odgovor koji će na prvi pogled više ličiti na čudan katehizam nego na nedvosmisleni afirmaciju fizike. Ako pitamo, na primer, da li pozicija elektrona ostaje ista, moramo reći ne; ako pitamo da li se pozicija elektrona vremenom menja, moramo reći ne; ako pitamo da li elektron miruje moramo reći ne; ako pitamo da li je u pokretu, moramo reći ne. Takve je odgovore davao Buda kada su ga pitali

0 stanju čovekovog bića nakon smrti, ali - to nisu uobičajeni odgovori za tradiciju sedamnaestog i osamnaestog veka.

Mistici su nam stolećima govorili kroz paradokse. Je li moguće da smo svedoci susretanja nauke i religije? Kada smo u stanju da kažemo da je „čovek istovremeno i smrtan i večan“ i „svetlost je i talas i čestica u isto vreme“, onda smo počeli da govorimo tim jezikom. Da li je moguće da će nas staza duhovnog sazrevanja, koja ide od religioznih praznoverica do naučnog skepticizma, konačno dovesti do istinske religiozne stvarnosti?

Ova mogućnost početka ujedinjenja religije i nauke je najvažnijii i najuzbudljiviji događaj u današnjem intelektualnom domenu. Ali, to je tek početak. Većimdelom i religija i nauka ostaju u samonametnutim uskim okvirima referenci, svaika još uvek veoma skučenih pogleda zbog tunelske vizije. Ispitajte, na primer, ponašanje i jedne i druge u vezi sa pitanjima čuda. Čak je i saima ideja o čudima anatema za mnoge naučnike. Poslednjih četiri stotina godina, nauka je iznela izvestan broj prirodnih zakona kao što su: „sila kojom se dva tela privlače upravo je srazmerna masama tih tela, a obrnuto srazmerno kvadratu udaljenosti između njih.“ Ili: „energija ne može ni nastati ni nestati.“ Pošto su bili uspešni u otkrivanju prirodnih zakona naučnici su od njih napravili idole, kao što su to uradili i sa merama. Rezultat toga je da se sve što se ne može objasniti opšteprihvaćenim prirodnim zakonima, smatra nestvaram. U vezi sa metodologijom, nauka kao da kaže: „Ono što se teško proučava nije ni

vredno proučavanja.“ U vezi sa prirodnim zakonima, nauka poručuje: „Ono što je teško razumeti, ne postoji.“

Crkva je bila malo šireg pristupa. Za religiozni establišment, ono što se ne može razumeti u terminima poznatih prirodnih zakona jeste čudo, a čuda postoje. Ali, sem što je konstatovala njihovo postojanje, crkva nije bila suviše revnosna da ih pobliže ispita. Religiozni stav je bio da čuda ne treba naučno ispitivati. Ona se moraju prihvatati kao božja dela. Religiozni ljudi nisu želeli da njihovu religiju uzdrma nauka, kao što ni naučnici ne žele da religija uzdrma nauku.

Katolička crkva je čudesna ozdravljenja koristila za dokazivanje verodostojnosti svetaca i ona su gotovo standardni deo mnogih protestantskih denominacija. Crkva nikada nije rekla lekarima: „Hoćete li da sa nama proučavate ovaj fascinantni fenomen?“ Ali ni lekari nisu rekli: „Možemo li sa vama naučno ispitati te pojave koje interesuju našu profesiju?“ Umesto toga, profesionalni medicinari smatraju da čudesna izlečenja ne postoje, da bolesti od kojih je pacijent izlečen nisu ni postojale, da su bile umišljeni poremećaj kao što je to histerični preobražaj, ili je dijagnoza bila pogrešna. Srećom, nekoliko ozbiljnih naučnika lekara i religioznih istraživača istine počeli su ispitivanja prirode takvih fenomena kao što su spontane remisije kod pacijenata sa rakom i primene, očigledno uspešnog, psihičkog izlečenja.

Pre petnaest godina, kada sam diplomirao na medicinskom fakultetu, bio sam ubeđen da čuda ne postoje. Sada sam siguran da ih ima mnogo. Ova promena u mojoj svesti bila je rezultat dva faktora. Jedan je velika raznolikost iskustava koja sam imao kao psihijatar. Ti slučajevi su ponekad izgledali sasvim obično; ali kada sam o njima dublje razmislio, video sam da to nije tako. U mom radu na duhovnom sazrevanju pacijenata, na neki način nam je mnogo pomagala neka sila za koju nema logičnog objašnjenja - to je na neki način bilo čudo. Ova iskustva, od kojih ću neka navesti, naterala su me da promenim svoj stav po kome su čuda nemoguća. Kada sam taj svoj prvobitni stav odbacivanja doveo u sumnju, postao sam otvoren i za pariziranje i za prihvatanje postojanja čuda. Ova otvorenost je bila drugi faktor koji je izazvao promenu u mojoj svesti, a onda mi omogućio da i u sasvim običnoj egzistenciji očekujem čuda. Što sam čuda više tražio, više sam ih i nalazio. Želeo bih da čitaoci ove knjige, razviju osećaj za zapažanja čuda. Nedavno je u vezi sa sposobnošću zapažanja čuda napisano:

„Samospoznaja je rođena u određenoj vrsti svesti i ona tu i saareva. Tu svest su na razne načine opisali razni ljudi; Mistici su, na primer, pisali o njoj

kao o sagledavanju božanske prirode i savršenstva sveta. Ričard Bak smatra da je to kosmička svest. Baber je opisuje u terminima ja - ti relacija. Maslov ju je nazvao „spoznaja bića“. Koristićemo termin Uspenskog, i zvaćemo tu spoznaju čudom. „Čudo“ se ne odnosi samo na neobične fenomene, nego i na obične, jer apsolutno sve može izazvati ovu specijalnu svesnost ukoliko joj se posveti dovoljno pažnje. Kada je spoznaja oslobođenja dominacije predrasuda i ličnog interesa, ona je slobodna da doživi svet onakav kakav je i da shvati njegovu veličanstvenost... Da bismo spoznali čuda ne moramo biti religiozni.

Jednostavno, treba da posvećujemo punu pažnju stvaraocima života, to jest, onome što je uvek prisutno, i smatramo ga nečim što se samo po sebi podrazumeva. Istinska čuda sveta su svuda, u najsitnijim delovima našeg tela, u ogromnim prostranstvima kosmosa, u intimnim vezama svih stvari... Mi smo deo fino izbalansiranog ekosistema u kome se međuzavisnost slaže sa individualnošću. Svi smo mi individue, ali smo i deo veće celine, ujedinjeni u nečem ogromnom i lepom, što se ne da opisati. Spoznaja čuda je subjektivna esencija samospoznaje, koreati iz koga rastu najplemenitije ljudske osobine i iskustva.“

Razjnišljajući o čudima, mislim da smo imali mnogo sklonosti ka dramatičnosti. Tiražili smo grm koji gori, more koje se razdvaja da propusti Jevreje, glas grmljavine sa neba. Umesto toga, da bismo našli čuda, treba da posmatramo obično svakodnevne događaje u našem životu, i da se istovremeno orijentišemo na nauku. Ja ću upravo to. da učinim u sledećem poglavlju kada budem razmatrao obične događaje u praktikovanju psihoterapije, događaje koji su me odveli do razumevanja neobičnih fenomena milosti. .

Ali, želeo bih da upozorim na jednu stvar. Ova veza između religije i nauke može biti na nesigumom i opasnom terenu. Upoznaćemo se sa ekstrasenzornim percepcijama i „psihičkim“ ili „paranormalnim“ fenomenima kao i raznim drugim čudima. Bitno je da smo stalno na oprezu. Nedavno sam prisustvovao konferenciji na temu vere u čudesna ozdravljenja na kojoj je izvestan broj vrlo obrazovanih govornika prezentirao neke anegdote slučajeve. Hteli su da pokažu da su oni, a i drugi, sposobni da čudesno leče, pa su pričali o rigoroznim naučnim uslovima u kojima su to radili, a sve to nije bilo tačno. Ako onaj koji leči stavi dlanove na pacijentov zapaljeni zglobov, to ne znači da je pacijent izlečen. Zapaljeni zglobovi se obično smire, pre ili kasnije, polako ili iznenada, bez obzira šta se preduzima. Činjenica da se dva događaja dešavaju istovremeno ne garantuje da su oni uzročno vezani. Zato što je čitava ta oblast nejasna i neodređena, veoma je važno da joj pristupimo sa zdravim

skepticizmom. Nedostatak skepticizma i rigoroznog proveravanja može nas odvesti na pogrešan put. Domen psihičkih fenomena privlači mnoge lakoveme ljude koji nisu u stanju da proveravaju i realističnije posmatraju. Mnogi pokušavaju da pronađu jednostavne odgovore na teška pitanja, s puno ade ali sa malo pameti, udružujući populamu nauku i religiozne koncepte. Činjenica da Većina takvih zajednica propadne, ne znači da su one nemoguće, ali, kao što je bitno da naša vizija nije osiromašena tunelskom vizijom problema, bitno je i da naše kritičke sposobnosti i mogućnost skeptičkog promatranja ne budu zaslepljene briljantnom lepotoih spiritualnog carstva.

IV DEO

MILOST

Čudo

Cudesna milosti! Kako je sladak taj glas, koji je spasao bednika poput mene!

Jednom sam bio izgubljen, ali sada sam se pronašao.

Bio sam slep, a sada vidim.

Milost je naučila moje srce da se plaši, milost mi je donela olaksanje,

Kako je bila dragocena ta milost,

Onog prvog časa kada sam poverovao!

Kroz mnoge opasnosti, muke i patnje, ja sam već prošao;

Ta milost me je sigurno kroz njih provela, i sada će me ona odvesti kući.

A kada tamo budemo deset hiljada godina, sijajući poput sunca, maćemo jednak broj dana da slavimo Boga, kao i onda kada smo prvi put joćeli.

Prva reć u ovoj amerićkoj pesmi koja je u vezi sa milošću je „ćudesna“. Nešto je ćudo kada se ne dešava na uobićajeni naćin, kada nije predvidivo, i ne dešava se po prirodnom zakonu. Ono što sledi će demonstrirati milost kao uobićajeni fenomen koji je do izvesnog stepena ćak i predvidiv, ali realnošć milosti će ostati neobjašnjiva u konceptualnom okviru konvencionalne nauke i prirodnih zakona. Ostaće ćudo i ćudesno.

Postoji izvestan broj aspekata praktikovanja psihijatrije koji nikada ne prestaju da me zaćuđuju. Jedan od njih je i ćinjenica da su naši pacijenti zaćuđujuće mentalno zdravi. Obićno drugi medicinari optužuju psihijatre da praktikuju neegzaktnu i nenaućnu disciplinu. Ćinjenica je, međutim, da se više zna o uzroćnicima neuroza, nego u uzroćnicima većine ljudskih bolesti. Kroz psihoanalizu je moguće otkriti uzrok i razvoj neuroza u individualnog paćijenta sa taćnošću i preciznošću kakva se retko može naći u medicini. Moguće je saznati kako, kada, gde i zašto individua dobija neurotski simptom, a isto je tako moguće precizno saznati, kada, gde i zašto se ta posebna neuroza može lećiti. Ono što mi ne znamo, međutim, jeste zašto neuroza nije jaća - zašto naš blago neurotićni pacijent nije veoma neurotićan, ako ne i potpuno psihotićan. Neizbežno, nalazimo da je pacijent patio od traume ili trauma koje su bile takve da su proizvele neurozu, ali traume imaju intenzitet koji bi u uobićajenom poretku stvari trebalo da proizvede veću neurozu nego što je ima pacijent.

Trideset petogodišnji, izuzetno uspešan, biznismen je došao kod mene zbog jedne blage neuroze., Bio je nezakonito dete, a podigla ga je njegova gluvonema majka u slamovima Čikaga. Kada je imao pet godina država ga je oduzela od majke, smatrali su da ona nije u stanju da ga podiže kako valja. On je, bez objašnjenja i upozorenja, premešten u jedan, a zatim drugi, pa treći dom, kao usvojenik, gde su se prema njemu ponašali bez imalo emocija. Kada je imao petnaest godina postao je delom paralizovan, što je bio rezultat urođenog otoka rila jednom krvnom sudu u mozgu. Sa šesnaest godina je najpustio i poslednje roditelje koji su ga usvojili, i počeo da živi sam. Sa sedamnaest godina je bio u zatvoru. Tamo nije psihijatrijski lečen. Nakon šest meseci je pušten iz zatvora a vlasti su ga zaposlile kao fizičkog radnika u nekoj

kompaniji. Svako je tada njegovu budućnost smatrao rieizbežno mračnom. Međutim, u toku tri godine on je postao najmlađi šef odeljenja u istoriji kompanije. Oženio se, i nakon pet godina napustio kompaniju i uspešno vodio spostvene poslove, postavši veoma bogat čovek. Pre nego što je došao kod mene na tretman, postao je i otac. Bio je intelektualac koji se sam obrazovao i uspešan umetnik. Kada, kako, zašto; gde je sve to počelo? Posmatrano iz uobičajenog koncepta kauzalnosti - ne znam. Možemo zajedno da krenemo, u uobičajenom okviru uzroka i posledica, da ispitujemo determinante njegove blage neuroze. Ne možemo da determinišemo uzroke njegovog neočekivanog uspeha.

Ovaj slučaj sam naveo zbog toga što su traume bile tako dramatične, a njegov uspeh tako očigledan i neočekivan. U velikoj većini slučajeva traume iz detinjstva su veoma suptilne (mada obično jednako rušilačke) ali je šema u osnovi ista. Retko srećemo pacijente koji, na primer, nisu mentalno zdraviji od svojih roditelja. Znamo zašto ljudi postaju mentalno bolesni, ali ne razumemo kako ljudi tako dobro preživljavaju traume u životu. Tačno znamo zašto ljudi izvršavaju samoubistva. Ne znamo zašto drugi, pod sličnim okolnostima, ne završavaju samoubistvom. Sve što možemo reći je to da postoji sila čiji mehanizam ne razumemo i koja rutinski deluje u većini ljudi, štiteći i braneći njihovo mentalno zdravlje čak i pod najtežim okolnostima.

Mada procesi koji dovode do mentalnih poremećaja često ne odgovaraju procesima fizičkih poremećaja, oni su na neki način ipak u vezi. Mnogo više znamo o uzrocima fizičkih bolesti nego što znamo o uzrocima fizičkog zdravlja. Pitajte bilo kog lekara opšte prakse šta izaziva meningokokni meningitis, i on će vam odmah reći: „Pa, meningokokus, naravno.“ Ako ove zime ispitujemo bakterije iz grla ljudi koji žive u malom mestu, videćemo da ih u grlu ima devet

od deset ljudi. Pa ipak, niko nije patio od meningitisa već godinćima niti izgleda verovatno da će patiti ove zime. Šta se tu dešava? Meningokokni meningitis je relativno retka bolest, ali je uzročnik sasvim običan. Lekari koriste koncept otpornosti organizma da bi to objasnili, iznoseći da telo poseduje sistem odbrane koji odoleva invaziji meningokoka. To je sve tačno. Znamo mnogo o sistemu odbrane i kako on funkcioniše. Ali tu je i jedno veliko pitanje. Neki od ljudi koji će umreti od meningokoknog meningitisa ove zime, imaće, recimo, oslabljen sistem odbrane. Ipak, većina ljudi koja je umrla, bila je zdrava sa sasvim zdravim sistemom odbrane. Na izvesnom nivou ćemo moći reći da su

meningokoke bile uzročnik smrti, ali taj je nivo veštački postavljen. U dubljem smislu, mi nećemo znati zbog čega su umrli. Najviše što ćemo moći reći je da su snage koje obično štite naše živote nekako prestale da funkcionišu.

Mada se koncept otpornosti najčešće primenjuje na infektivne bolesti kao što je meningitis, on se na ovaj ili onaj način može primeniti na sve fizičke bolesti.

Međutim, kod bolesti koje nisu infektivne, mi ne znamo kako funkcioniše sistem otpornosti. Neko može dobiti relativno blag napad kolitisa, bolesti koja se smatra psihosomatskom, potpuno se oporaviti i nastaviti da živi bez

problema. Drugome se napad može ponoviti i on može postati potpuno obogaljen hronični bolesnik. Treći može da umre od prvog napada. Bolest je ista, ali su ishodi sasvim različiti. Zašto? Nemamo pojma zašto, možemo samo reći da ljudi izvesnog karaktera imaju velike probleme sa nekom bolešću sa kojom većina nas uopšte nema problema. Kako se to dešava? Ne znamo. Ovakva pitanja možemo postavljati u vezi sa bilo kojom bolešću, uključujući i najuobičajenije kao što su srčani napadi i udari, rak, čir i druge. Većina mislilaca smatra da su gotovo svi poremećaji psihosomatske prirode, da je psiha, na neki način, uzročnik raznih grešaka koji se dešavaju u sistemu odbrane. Ali, ne začuđuje to što se dešavaju greške u sistemu odbrane, čudi to što taj sistem tako dobro radi. Po nekom običnom stanju stvari trebalo bi da nas žive pojedju bakterije, uništi rak, sapne debljina i razjede kiselina. Nije čudno što obolevamo i umiremo. Čudno je što uopšte ne obolevamo tako često i ne umiremo tako brzo. To isto možemo reći i za mentalne i fizičke poremećaje. Postoji sila čiji mehanizam ne razumemo i koja deluje u većini ljudi, štiteći i podstičući njihovo fizičko zdravlje, čak i u najtežim okolnostima.

Pitanje nesreća je još jedno zanimljivo pitanje. Mnogi lekari i većina psihijataru su doživeli da se suoče sa fenomenom čoveka kojije sklon nesrećama. Među mnogim slučajevima iz moje prakse, najdramatičniji je bio

slučaj četrnaestogodišnjeg dečaka, koga sam primio iz Centra za delinkventnu omladinu. Majka mu je umrla u novembru kada je imao, osam godina. U novembru sledeće godine pao je sa imerdevina i slomio iriuku. Kada je napunio deset godina, u novembru, se desila nesreća sa biciklom u kojoj mu je naprsla lobanja, a zadobio je i jak potres mozga. U novembru, kada je imao jedanaest godina, pao je kroz rupu na krovu i polomio bedrenu kost. U novembru sledeće godine pao je sa skejtborda i polomio zglobov. U novembru, kada je imao trinaest godina udarila su ga kola i imao je frakturu karlice. Niko ne može reći da nije bio sklon nesrećama. Ali kako je dolazilo do tih nesreća? Dečak ih nije izazivao. Nije bio svestan ni tuge zbog majčine smrti, i rekao mi je da je „potpuno zaboravio na nju“. Da bismo shvatili kako su se ove stvari dešavale, moramo primeniti koncept otpornosti na fenomen nesreća kao i na fenomen bolesti, i razmišljati o ljudima koji nisu skloni nesrećama, kao i o onima koji to jesu. Nije u pitanju samo to da su izvesni ljudi u izvesnom dobu života skloni nesrećama. Činjenica je i da je, u uobičajenom poretku stvari, većina nas otporna na nesreće.

Jednog zimskog dana, kada mi je bilo devet godina, dok sam se vraćao iz škole, okliznuo sam se i pao. U to su naišla jedna kola i ja sam se našao pod njima. Izvukao sam se ispod kola, sav uspaničen, i otišao kući bez ijedne ogrebotine. Ova nesreća, sama po sebi, ne izgleda značajna. Može se reći da sam imao sreće. Ali, kada uzmemo u obzir i druge stvari: koliko puta su kola za malo udarila u mene dok sam šetao, vozio bicikl ili svoja kola. Koliko sam puta vozio kola i gotovo udario u pešaka ili jedva prošao pored bicikliste u mraku. Koliko sam puta nalegao na kočnice zaustavivši se na santimetar od drugih kola. Koliko puta sam za malo promašio drvo dok sam se skijao. Šta je sve to? Da li je moja egzistencija začarana? Ako čitaoci sa tog stanovišta osmotre svoj život, većina će u njemu naći slične događaje koji se ponavljaju. Slone jedva izbegnute nesreće. Uvek je više nesreća koje su se mogle desiti, od hroja nesreća koje su se zaista desile. Mislim da će se čitaoci složiti sa mnom da kod njihove lične otpornosti na nesreće njihovo svesno odlučivanje nije imalo nikakvog udela. Može biti da većina nas vodi začaran život. Da li je istinit onaj stih u pesmi: „Milost me je sačuvala sve do sad“?

Neko može misliti da u tome nema ničeg uzbudljivo, da su sve te stvari o kojima smo govorili samo manifestacija instinkta samoodržanja, ali, ako tome damo ime, da li ga tako i objašnjavamo? Da li činjenica da imamo instinkt održanja izgleda sasvim u redu zato što smo je nazvali instinkt? Naše razumevanje porekla i mehanizma instinkta je neznatno. U stvari, događaji ša

nesrećama nagoveštavaju da je naša tendencija ka preživljavanju možda nešto drugo, i mnogo čudnije, nego instinkt koji je sam po sebi takođe čudesan. Malo šta razumemo u vezi sa instinktima i smatramo da operišu u granicama individue koja ih poseduje. Možemo zamisliti da je otpornost na mentalne ili fizičke bolesti lokalizovana u nesvesnom umu ili telesnim procesima individue. Međutim, nesreće su interakcija između nekoliko individua, između individua i stvari. Da li me kola nisu pregazila, kada sam imao devet godina, zbog mog instinkta samoodržanja ili zato što je vozač instinktivno odbio da me ubije? Možda imamo instinkt ne samo za očuvanje sopstvenog života, već i za očuvanje života drugih?

Mada to nisam lično doživeo, prijatelji su mi pričali da su prisustvovali automobilskim nesrećama iz kojih je žrtva izlazila potpuno netaknuta iz vozila koja se posle udara više nisu mogla preppzinati. Njihova reakcija je bila potpuna zapanjenost. „Ne mogu da shvatim da iko može da preživi takav udes, a još manje da izađe bez ogrebotine.“ To je bio komentar. Kako to da

objasnimo? Čistom slučajnošću? Ovi moji prijatelji, koji nisu religiozni ljudi, bili su zapanjeni baš zato što to nije izgledalo kao slučajnost. „Niko ne bi preživeo“, kažu oni. Oni nisu religiozni, i bez nekog dubljeg razmišljanja su pokušali da shvate ovo iskustvo, rekavši

„Pa, mislim da Bog voli pijance“, ili „Mislim da mu još nije bilo vreme.“ Čitalac može misteriju takvih slučajeva pripisati čistoj slučajnosti ili neobjašnjivom obrtu sudbine, i ne mora želeti da ih dalje ispituje. Ako hoćemo da takve slučajeve dublje ispitamo, koncept instinkta neće biti zadovoljavajuće objašnjenje. Da li mašinerija motornih kola poseduje instinkt da se slomi baš tako da sačuva ljudsko telo koje se nalazi unutra, i, da li ljudsko telo poseduje instinkt da, u trenutku udara, konture prilagodi konturama slomljene mašinerije? Takva su pitanja apsurdna. Ja ću i dalje da ispitujem mogućnost takvih nesreća, i da tražim objašnjenje, ali je jasno da koncept instinkta ništa ne objašnjava. Možda bi koncept sinhronosti mogao da pomogne. Pre nego što uzftiemo u obzir koncept sinhronosti, trebalo bi da ispitamo neke aspekte funkcionisanja delova ljudskog uma koje zovemo „nesvesno“.

Čitido nesvesnog

Kada počnem da radim sa novim* pacijentom, ja obično nacrtam veliki krug. Onda ucrtam malu nišu. Pokazujući uriutrašnjost niše kažem mu: „Ovo predstavlja svesni um. Preostali deo kruga, devedeset pet procenata i više, predstavlja vaše nesvesno. Ako raditeugo i mnogo na razumevanju samog sebe,

otkrićete da taj ogromni deo vašeg mozga, koga ste tako malo svesni, sadrži bogatstva iznad najmaštovitijih očekivanja.“

Jedan od načina da saznamo za postojanje ovog ogromnog i skrivenog carstva uma, i naslutimo bogatstvo koje ono skriva, je saznanje preko siiova. Jedan ligledni čovek mi je došao zbog depresije koja je trajala već nekoliko godina. Nije nalazio radosti u radu, a nije znao zašto. Mada su mu roditelji hili nepoznati i siromašni, nekoliko predaka sa očeve strane su bili slavni ljudi. Moj ih je pacijent malo spominjao. Njegovu su depresiju izazvali mnogi faktori. Tek nakon nekoliko meseci tretmana počeo je da razmišlja i o ambiciji. Na seansi je tri puta pomenuo ambiciju i onda je ispričao san od prethodne noći čiji je jedan deo glasio ovako: „Mi smo bili u apartmanu ispunjenom ogromnim komadima nameštaja. Bio sam mnogo mlađi nego što sam sada. Moj otac je želeo da otplovi preko zaliva i doveze čamac koji je on iz nekog razloga ostavio na ostrvu nasuprot zalivu. Želeo sam da idem i pitao sam ga kako da nađem čamac. Ort me odvede do jednog izuetno glomaznog komada nameštaja, jedne ogromne komode, bar četiri metra dugačke i visoke sve do plafona, sa možda dvadeset ili trideset gigantskih fioka i reče mi da mogu naći čamac ako gledam duž ivice komode.“ Značenje sna mi nije bilo jasno, pa sam ga, po običaju, pitao na šta ga asocira ta ogromna komoda sa fiokama. Odmah mi je rekao: „Iz nekog razloga - možda zato što je izgledala tako deprimirajuće - asocirala me je na sarkofag.“ „A šta je sa fiokama?“ Iznenada se osmehnuo. „Možda želim da ubijem sve pretke“, reče. „To me navodi da mislim o porodičnoj grobnici, svaka fioka je dovoljno velika da u nju stane telo.“ Sada je značenje sna bilo jasno. On je zaista u mladosti video grobove slavnih mrtvih pnredaka i krenuo je njihovim stopama, ka slavi. Ali, on je to smatrao deprimirajućom silom u svom životu; želeo je da psihološki ubije pretke da bi se oslobodio te sile.

Svako ko se mnogo bavio snovima, prepoznaće ovaj san kao tipičan. Hteo bih da naglasim tu tipičnost. Ovaj čovek je počeo da radi na problemu, i, gotovo odmah, njegovo je nesvesno proizvelo dramu koja je osvetlila uzrok njegoVog problema. Uzrok kojeg nije bio svestan. Ono je to uradilo elegantno, koristeći simbole kao najveštiji dramski pisac. Teško je zamisliti koji bi drugi doživljaj u tom stadijumu terapije bio korisniji od ovog sna. Njegovo nesvesno je želelo da mu pomogne, i to je uradilo vrlo vešto. .

Baš zato što je od tolike pomoći, psihoterapeuti obično analizu snova smatraju značajnim delom svoga rada. Moram priznati da je bilo mnogo snova čiji značaj me je prevario, i ponekad bih poželeo da nam nesvesno govori razumljivijim jezikom. Međutim, u slučajevima gde smo uspeli da protumačimo

značenje, pouka je uvek bila takva da omogućiti naše duhovno sazrevanje. Snovi koji ne mogu da se tumače na više načina, od najveće su nam pomoći. Ta se pomoć javlja u mnogim formama: upozorenje na zamku, ukazivanje na razrešenje problema koji nismo mogli rešiti, ukazivanje na to da nismo u pravu onda kada mislimo da jesmo. Korektor nam kaže da smo u pravu onda kada mislimo da nismo. San je često i izvor potrebnih informacija nama koje nam nedostaju u svesti. On nam pomaže da nađemo pravac kada smo izgubljeni. San je pokazivač puta kojim treba ići kada smo u bespuću.

Nesvesno može komimicirati sa nama kada smo budni, kao i kada smo u snu, samo je to onda u malo izmenjenoj formi. To je forma „zaludnih misli“ ili delova misli: većinom, kao u kod snova, mi ne obraćamo pažnju na te zaludne misli i odbacujemo ih kao da nemaju značaja. To je razlog zašto pacijenti kod psihoanalize dobijaju instrukcije da kažu SVE što im padne na pamet, bez obzira kako to beznačajno i glupavo zvučalo. Kada god pacijent kaže: „To je smešno, ali ove glupe misli mi stalno dolaze u glavu -; uopšte nemaju smisla, ali vi ste mi rekli da vam ih moram reći“, tada znam da je pacijent dobio veoma važnu poruku od nesvesnog, poruku koja će značajno osvetliti njegovu ili njenu situaciju. Dok nas te zaludne misli snabdevaju obično dramatičnim uvidima u sebe same, one rijetko da nas snabdeju i uvidom u druge osobe i svet van nas. Kao primer jedne takve zaludne misli, u stvari poruke iz nesvesnog, dozvolite da opišem iskustvo mogao uma dok sam radio sa jednom pacijentkinjom. Pacijent je bila mlada žena koja je od doba adolescencije patila od nesvestica, osećaja da svakog trenutka može da padne, a za to nisu uspeali da nađu nikakav fizički uzročnik. Zbog tog osećaja nesvestice ona je hodala kruto, gotovo se gegajući. Bila je inteligentna i šarmantna i nisam imao pojma šta bi moglo izazvati te nesvestice od kojih ni psihoterapija nije uspela da je izleči i zbog kojih se obratila meni. Usred naše treće seanse, dok je sedela udobno zavaljena i govorila o ovom i onom, iznenada mi je u glavu došla jedna jedina reč: „Pinokio“. Pokušao, sam da se koncentrišem na ono što pacijent govori i tu reč izbacim iz svesti. Ali, već sledećeg minuta, uprkos samom sebi, reč mi je ponovo došla u glavu, gotovo vidljiva, i kao da se nacrtala ispred mojih očiju: PINOKIO. Sada sam bio iznerviran, treptao sam, i ponovo pokušao da obratim pažnju na pacijenta. A onda, kao da poseduje svoju sopstvenu volju, reč se ponovo vratila i zahtevala da bude prepoznata. „Sačekaj trenutak“, rekoh sebi, „ako se ova reč toliko trudi da mi uđe u svest, možda bi bilo bolje da na nju obratim pažnju. Znam da te stvari mogu biti važne i znam da moje nesvesno želi nešto da mi saopšti, pa bi bilo bolje da ga poslušam. Pinokio. Šta, do vraga, to

može da znači? Zar bi to moglo da bude u vezi sa mojim pacijentom? Ne misliš da je ootia Pinokio, zar ne? Sačekaj malo, ona je slatka poput male lutke. Obučena je u crveno, plavo i belo. Čudno hoda, ukočenih nogu kao drveni vojnik. To je to. Ona je maribnćta. Gospode, ona je Pinokio. Ona je marioneta!“ Odjednom mi se ukazala bit moga pacijenta: ona nije bila stvarna osoba. Bila je kruta, drvena marioneta koja pokušava da izgleda živa, ali se plaši da bi svakog trenutka mogla da padne na glavu i kolabira zapetljana u konce i kanape. Jedna po jedna pojavljivale su se činjenice koje su ovo potvrđivale: pojavila se neverovatno dominirajuća majka koja je vukla konce i veoma se ponosila što je za jednu noć naučila kćerku da traži nošu, kada je ova bila mdla. Moja

pacijentkinja je potpuno bila okrenuta ispunjavanju očekivanja koja su drugi imali u vezi sa njom. Da bude čista, uredna, -na svom mestu, i da govori ono što se od nje očekuje. Tu je bio i potpuni nedostatak motivacije i nesposobnost da sama donese autonomne odluke.

Ovaj dragoceni uvid u problem pacijenta pojavio se u mojoj svesti kao neželjeni uljez. Ja ga nisam zvao. Nisam ga želeo. Za mene je njegovo prisustvo izgledalo nevažno. Prvo s\$mu se opirao, pokušavajući da ga se otresem. Takva čudna forma i neželjenost su često karakteristični za materijal nesvesnog koji se prezentira svesnom umu. Delom zbog tog kvaliteta i otpora svesnog uma, Frojd i njegovi sledbenici su shvatali nesvesno kao skladište primitivnog koje je antisocijalno i zlo za nas. Kao da su smatrali, zbog činjenice da ga naša svest ne želi, da je materijal nesvesnog „zao“. Razvijajući to dalje, smatrali su da je mentalna bolest ukorenjena u nesvesnom, kao demon u podzemnim dubinama našeg uma. Jung je ovo stanovište korigovao na nekoliko načina uključujući .izraz: „mudrost nesvesnog“. Moje sopstveno iskustvo potvrđuje Jungovo stanovište u svakom pogledu. Došao sam do zaključka da mentalne bolesti nisu produkt nesvesnog. To je fenomen svesti ili poremećaja odnosa svesnog i nesvesnog. Razmatrajući pitanje potiskivanja, Frojd je kod mnogih svojih pacijenata otkrio seksualne želje i neprijateljske osećaje kojih oni nisu bili svesni, i koji su bili uzrok njihovih bolesti. Pošto su te želje i ta osećanja potiskivani u nesvesno, zaključio je da je nesvesno uzrok mentalnih oboljenja. Ali, zbog čega su te želje i osećanja uopšte smešteni u nesvesnom? Zašto su bila potisnuta? Odgovor je da ih svesaii um nije želeo. Problem leži u neželjenju i neprihvatanju. Problem nije u tome što ljudska bića imaju takva neprijateljska osećanja i seksualne želje, već u tome što svestan um nije voljan da se suoči sa ovim osećajima i da podnese muku njihovog razrešavanja, nego ih gura pod tepih.

Treći način na koji se nesvesno manifestuje i obraća nam se, ako smo voljni da slušamo, (što obiono nismo), je kroz naše ponašanje. Mislim na omaške u govoru i druge „greške“ u ponašanju ili „Frojdovske bmaške“ koje je Frojd u „Psihopatologiji svakodnevnog života“ demonstrirao kao mamifestacije nesvesinog. Frojdova upotreba reči psihopatologija, da bi opisao ove fenomene, je indikativna za njegovu negativnu orijentaciju prema nesvesnom. On nesvesno shvata kao nerijatelja, ili bar đavola koji pokušava da nas prevari, a ne kao neku dobru vilu koja ulaže mnogo1 napora da nas učini časnim ljudima. Kada pacijent u psihoterapiji napravi omašku, to obično pomaže u daljem procesu terapije. U tom je trenutku svesni um angažovan pokušajem da se nosi sa terapijom i sklon je da pravu prirodu problema sakrije od terapeuta. Nesvesno se međutim udružuje sa terapeutom, bori za otvorenost, pošteno i stvamo, trudeći se da iznese istinu u vezi sa problemom. ,

Evo ponovo nekoliko primera. Pedantna žena, potpuno nesposobna da u sebi otkrije emocije straha i ljutnje, prema tome nesposobna i da ih iskaže, počela je da zakašnjava po pet minuta na seansu. Rekao sam joj da je to zato što ima otpor ili prema meni ili prema seansi, ili prema oboma. Ona je odmah odbacila takvu mogućnost, objašnjavajući da je kašnjenje prouzrokovao ovaj ili onaj slučajni razlog, rekavši da me veoma ceni i da je motivisana da zajedno radimo. Veče nakon te seanse ona je plaćala mesečee račune uključujući i moj. Njen mi je ček stigao nepotpisan. Na sledećoj seansi sam je o tome obavestio, ponovo nagoveštavajući da mi nije platila kako bi trebalo zato što je bila ljuta. Rekla je: „Ali to je smešno. Nikada u svome životu nisam dala nepotpisan ček. Vi znate kako sam ja pedantna u tim stvarima. Uopšte nije moguće da taj ček nisam potpisala.“ Pokazao sam joj nepotpisan ček. Mada je uvek kontrolisana u svom ponašanju, sada je počela da jeca. „Šta se to dešava sa mnoni? Potpuno se gubim. Osećam kao da sam istovremeno u dva bića.“ Prihvatila je moj stav da je ona poput kuće koja se deli na dva dela i po prvi put u životu je shvatila da i ona može osećati bes. Načinjen je prvi korak napred. Drugi pacijent je imaoroblema sa osećanjem besa. Bio je to muškarac koji je verovao da ne sme osećati, a kanioli ispoljavati bes prema bilo kome članu porodice. Pošto ga je u to vreme posetila sestra, pričao mi je o njoj, opisujući je kao savršeno dragu osobu. Kasnije, za vreme seanse, govorio je o maloj zakuski koju je to veče pripremao i na koju će doći par iz susedstva i naravno „moja snaha“. Tada sam mu rekao da je svoju sestru opisao kao snahu. „Verovatno ćete mi sada reći da je to jedha od onih Frojdovih omaški“, reče on. „Da, hoću“, odgovorio sam. „Ono što vaše

nesvesno kaže jeste, da vi svoju sestru ne želite za sestru, da je ona, što se vas tiče, samo snaha i da je vi, u stvari, mrzite.“

„Ne mrzim je“, odgovorio je on. „Ali ona neprekidno priča i ona će večeras monopolizovati konverzaciju. Možda me ona ponekad zbunjuje.“ Ponovo smo malo napredovali.

Ne izražavaju sve omaške neprijateljstvo ili potisnuta negativna osećanja. One izražavaju sva potisnuta osećanja, i pozitivna i negativna. Izražavaju istinu, pravo stanje stvari koje je suprotstavljeno onome šta bismo mi želeli da budemo. Može da je najupečatljiviju omašku učinila mlada žena za vreme svoje prve seanse. Znao sam da su njeni roditelji rezervisani i neosetljivi ljudi koji su je podigli u bogatstvu, ali bez osećanja i istinske brige. Meni se predstavila kao neuobičajeno zrela, samozadovoljna, oslabođena i nezavisna mlada žena koja je želela tretman jer je trenutno bila slobodna i mislila je da psihoanaliza može doprineti njenom intelektualnom napretku. Raspitujući se o toj njenoj slobodi saznao sam da više nije na koledžu jer je u petom mesecu trudnoće. Nije želela da se uda. Imala je neki neodređen plan da bebu nakon porođaja da na usvojenje, a zatim ode u Evropu i završi obrazovanje. Pitao sam je da li je obavestila oca bebe, koga nije videla četiri meseca, o tome da je trudna. „Da“, odgovorila je. „Napisala sam mu obaveštenje da je .veza našeg produkta, dete.“ Htela je da kaže da je dete produkt njihove veze, umesto toga rekla mi je da je pod maskom svetske žene ona još uvek mala devojčica gladna nežnosti, devojčica koja umire zbog nedostatka osećanja ljudi oko sebe. Ona je ostala trudna u očajničkom pokušaju da izazove nečija osećanja postajući i sama majka. Nisam je suočio sa tom omaškom jer ona tada nije bila spremna da je prihvati. Ali, ta je omaška bila od pomoći, jer mi je pokazala da pred sobom imam uplašeno dete kome treba zaštitnička nežnost i najjednostavnija, gotovo fizička nega još dugo vremena.

Ova tri pacijenta koja su pravila omaške nisu toliko želela da se sakriju od mene koliko od sebe samih. Prva je zaista verovala da u njoj ne postoji ni traga otpora prema terapiji. Drugi pacijent je bio ubeđen da ne gaji ni malo neprijateljstva ni prema jednom članu porodice, treća osoba je mislila o sebi isključivo kao o svetskoj ženi. Naš svesni koncept o sebi uvek se više ili manje razlikuje od onoga što mi, u stvari, jesmo. Gotovo uvek smo ili više ili manje kompetentni za nešto nego što verujemo. Međutim, nesvesno uvek zna ko smo. Najveći, esencijalni zadatak duhovnog razvijanja je stalni rad na usklađivanju svesnog koaicepta o sebi sa stvarnim stanjem. Kada se veći deo ovog doživotnog zadatka obavi - što se može postići kroz intenzivnu terapiju - osoba

će se osećati „ponovo rođena“. „Nisam više osoba koja sam bila“, reći će pacijent obradovan velikom promenom u svojoj svesti. „Ja sam sada sasvim druga osoba.“ Takva osoba lako shvati reči ove pesme: „Jednom samio izgubljan, sada sam se našao. Bio sam slep, a sada vidim.“ -

Ako se identifikujemo sa svojim konceptom o sebi ili svojom svešću ili svešću uopšte, onda moramo da kažemo u vezi sa nesvesnim, da je ono mudriji deo nas. Govorili smo o „mudrosti nesvesnog“ prvenstveno u terminima samospoznaje i samootkrivanja. U primeru pacijenta koga je moje nesvesno ocenilo kao Pinokija, pokušao sam da pokažem da je nesvesno mudrije nego što simo mi, i to i u odnosu na druge ljude i u odnosu na nas. Činjenica je da je naše nesvesno mudrije od nas u svemu. Kada smo prvi put stigli u Singapur, moja žena i ja smo napustili hotel i otišli u šetnju. Uskoro smo izašli na široki prostor na čijem smo udaljenom kraju, dva ili tri bloka dalje, videli u tami nejasne obrise neke zgrade. „Pitam se kakva je to zgrada“, reče moja žena. Odmah sam odgovorio potpuno ubeđen i siguran. „Oh, to je singapurski kriket klub.“ To sam rekao sasvim spontano. Gotovo sam odmah požalio što sam to rekao. Nisam imao gotovo nikakvog razloga da to mislim. Nikada ranije nisam bio u Singapuru, nikada nisam ni video kriket klub. Na moje zaprepašćenje, kada smo se približili, videli smo da na drugoj strani zgrade piše „Singapur - kriket klub“.

Kako sam mogao znati ono što nisam znao? Među mogućim objašnjenjima je i Jungova teorija o kolektivnom nesvesnom, po kojoj mi nasleđujemo mudrost i iskustvo naših predaka. Ovakva vrsta mudrosti može izgledati bizama naučnom umu, a ipak je njeno postojanje priznato u našem svakodnevnom rečniku. Uzmimo reč „prepoznati“. Kada čitamo knjigu i naiđemo na ideju ili teoriju koja nam se dopada, ona nas „podseća“, mi je „prepoznamo“ kao istinitu. Reč „ponovo saznati“ nači da smo to jednom znali, zaboravili, a onda ponovo prepoznali kao starog prijatelja. Kao da su svo znanje i sva mudrost jednom bili u našem umu i, kada naučimo „nešto novo“, mi samo otkrivamo u sebi ono što je tamo postojalo. Taj koncept se vidi u reči obrazovanje (education) koja je nastala od latinske reči educare što bukvalno znači „otkriti“ ili „voditi napred“. Dakle, kada obrazujemo ljude, mi ih ne zatrpavamo novim znanjima. Mi iznosimo na videlo dana nešto iz njih samih, i to iz nesvesnog prenosimo u svesno.

Ali šta je izvor, tog dela nas koji je mudriji? To ne znamo. Jungova teorija kolektivno nesvesnog nagoveštava da je mudrost nasleđena. Nedavni naučni eksperimenti sa genetskim materijalom u vezi sa fenomenom memorije

pokazuju da je moguće nasleđivati znanje koje je uskladišteno u ćelijama u formi koda nukleinske kiseline. Koricept bemijskog uskladištenja informacija dozvoljava nam da shvatimo kako bi informacije potencijalno dostupne ljudskom umu mogle biti smeštene u nekoliko kubnih inča moždane mase. Ali čak ni ovaj model ne odgovara nam na najvažnije pitanje. Kada razmišljamo o tehnologiji takvog modela - kako bi mogao biti konstruisan, kako

sinhronizovan, i td. - i dalje sa strahopoštovanjem stojimo pred ljudskim umom. Špekulacije o tim stvarima se ne razlikuju mnogo od špekulacija o kosmičkoj kontroli Boga koji pod svojom komandom ima armije i korpus arhangel, anđela, serafima, i kerubina da mu pomognu u upravljanju kosmosom. Um, koji ponekada smatra da ne postoje takve stvari kao što su čuda, sam po sebi je čudo.

Čudo srećnih otkrivanja

Mi možemo da zamislimo neobičnu mudrost nesvesnog. Možemo da pokušamo da je objasnimo kao molekulami mozak koji radi sa čudesnom tehnologijom, ali ipak nemamo objasnjenja za takozvane „psihičke fenomene“, koji su tako jasno povezani sa radom nesvesnog. U seriji eksperimenata Montaga Ulmana i Stenlija Krepnera demonstrirano je da je moguće da budna osoba nekoliko puta „transmituje“ likove drugoj osobi koja spavia u drugoj sobi, i da će se ti likovi pojaviti u snu spavača. Takvo transmitovanje se ne dešava samo u laboratorijama. Na primer, dešava se da dve osobe poznate jedna drugoj, imaju, nezavisno jedna od druge, potpuno iste snove. Kako se to dešava? Nemamo nikakve predstave o tome. Ali to se dešava. Valjanost tih događanja je naučno dokazana u termi nima verovatnoće. Ja sam jedne noći imao san koji se sastojao iz serije od sedam „likova“. Kasnije sam saznao da se moj prijatelj, dok je spavao u mojoj kući dve noći pre toga, probudio iz sna u kome se istih tih sedam likova pojavilo u istom rasporedu. Ni on ni ja nismo mogli naći razlog za taj događaj. Taj san nismo mogli povezati ni sa kakvim iskustvom, niti ga bilo kako protumačiti. A ipak smo znali da se nešto vrlo važno desilo. U mom mozgu su bili milioni likova od kojih se može konstruisati san. Verovatnoća da će samo slučajem doći do istog sna kod mene i mog prijatelja i još istim redosledom, bila je astronomski mala. Događaj je bio toliko neverovatan da smo znali da se nije desio slučajno.

Čimjenica da se veoma neverovatni događaji, događaji za koje se ne može naći uzrok u okviru poznatih prirodnih zakona, dešavaju sa neverovatnom frekvencijom, postala je poznata kao princip sinhronosti. Moj prijatelj i ja ne znamo razlog ni uzrok zbog koga smo imali iste snove, ali, jedan aspekt tog događaja je da su snovi bili vremenski blizu. Izgleda da je vremensko usklađivanje bilo veoma bitno, možda čak i najvažniji element tog neverovatnog događaja. Ranije, u razmatranju sklonosti ka nesrećama i otpornosti pomenuli smo da se često dešava da ljudi nepovređeni izađu iz vozila kojim su potpuno slupana, a činilo se, smešnim smatrati da je mašina instinktivno zaštitila vozača. Ne postoji prirodan zakon koji kaže da je oblik vozila (slučaj A) bio razlog da vozač preživi ili da je oblik vozača (slučaj B) nagnao vozilo da se slupa na izvestan način. Ipak, mada jedan nije izazvao drugi, slučaj A i slučaj B verovatno su se desili istovremeno, i na taj način je vozač preživeo. Princip sinhronosti ne objašnjava kako i zašto se to desilo. Ori samo konstatuje da se takve neverovatne povezanosti događaja dešavaju, i to

češće nego što bi se očekivalo. To ne objašnjava čuda. Princip služi samo da se istakne da su čuda stvar vremenskog usklađenja i da su začuđujuće česta.

Slučaj kada se dese dva gotovo jednaka sna, kvalifikuje se kao paranormalni fenomen, čak i onda kada je značenje sna nejasno. Verovatno je značenje većine istinskih paranormalnih fenomena isto tako nejasno. Druga karakteristika ovih duhovnih fenomena je da je većina tih događaja, u stvari srećnog ishoda, - na neki način povoljna za čoveka ili grupu ljudi koja je uključena. Zreo, veoma skaptičan i poštovan naučnik mi je ispričao sledeći događaj: „Posle naše seanse odlučio sam da vozim kući putem pored jezera, jer je bio divan dan. Na tom putu ima puno oštih krivina.

Približavao sam se možda desetoj krivini, kada mi je odjednom prošlo kroz glavu, da bi kola iz suprotnog pravca mogla da naiđu u velikoj brzini i pređu na moju stranu puta. Odmah sam pritisnuo kočnice i potpuno stao. Čim sam to uradio koia zaišta naiđoše u velikoj brzini i toiiko predoše na moju stranu da su me skoro udarila, mada sam se ja povukao na kraj svoje trake i stajaO. Da nisam stao, mi bismo se sudarili u okuci. Ne znam šta me je nateralo da stanem. Mogao sam da stanem i na bilo kojoj drugoj okuci, ali nisam. Često idem tim putem, i mada ga smatram opasnim, nikada ranije nisam stao. Sada se pitam da li zaista postoji nešto u ekstrasenzornim percepcijama? Ne znam kako drugačije da to objasnim.“

Moguće je da su događaji koji su toliko neverovatni da nagoveštavaju princip sinhronosti ili paranormalno, podjednako i zli i dobri. Na ovom polju mora da se uradi temeljno istraživanje. Za sada mogu da iznesem veoma čvrsto, aii „nenaučno“ ubeđenje, da je frekvencija takvih, statistički neverovatnih događaja koji su blagotvorni, daleko veća od onih koji su štetni. Blagotvorni rezultati takvih događaja ne moraju uvek spasavati život. Često tir događaji pojačavaju intenzitet življenja ili pomažu pri sazrevanju ličnosti. Odličan primer takvih događaja su „Snovi o škarabeju“, iskustvo Karla Junga, ispričano u njegovom članku o sinhronosti. Navešću ceo članak:

„Moj primer je mlada žena koja se uprkos obostranih napora pokazala kao psihološki nepristupačna. Problem je bio u tome što je ona o svemu znala sve. Njeno odlično obrazovanje služilo joj je kao oružje koje je briljantno prilagođeno svrsi. Imala je precizno izbrušen kartezijski racionalizam sa nepogrešivim „geometrijskim“ shvatanjem stvarnosti. Nakon nekoliko

bezuspešnih pokušaja da omekšam njen racionalizam nekim ljudskim pristupom, počeo sam da se nadam da će se dogoditi nešto neočekivano, nešto iracionalno, nešto što će razlbiti intelektualnu retortu u koju se ona zatvorila.

Jednog dana sam sedeo nasuprot njoj, leđima okrenut prozoru, slušajući njenu tečnu retoriku. Prethodne noći je imala impresivan san u kome joj je neko dao zlatnog skarabeja - veoma skup komad nakita. Dok mi je pričala svoj san, čuo sam kako nešto nežno lupka u prozor. Okrenuo sam se i ugledao prilično velikog letećeg insekta kako udara u prozor pokušavajući da uđe u mračnu sobu. To mi se učinilo vrlo čudnim. Odmah sam otvorio prozor i uhvatio insekta koji je uleteo unutra. Bila je to buba sasyinl nalik na skarabeja (*cetonia aurata*) čija zlatno zelena boja gotovo da u potpunosti liči na zlatnog skarabeja. Bubu sam dao pacijentkinji sa rečima: Evo vašeg skarabeja. To iskustvo je napravilo pukotinu u njenom racionalizmu i slomilo led njenog intelektualnog otpora. Sada se tretman mogao nastaviti na zadovoljavajući način.“

Ovde govorimo o problemu srećnih otkrivanja koje omogućuju paranormalni fenomeni. Websterov rečnik „srećna otkrivanja“ definiše kao „dar za pronalaženje važnih ili dobrih stvari koje ne tražimo“. Tu ima nekoliko intrigirajućih detalja. Jedan je da se to smatra darom, podrazumevajući da ga neki ljudi poseduju a drugi ne, da su neki ljudi srećne ruke, a drugi nisu. Glavna teza ovog dela knjige je da je milost koja se delom manifestuje kao „vredna i priyatna stvar koju ne tražimo“, vredna za svakog, ali dok je neki koriste, drugi to ne čine. Puštajući bubu da uđe, hvatajući je dajući je pacijentu, Jung ju je očigledno iskoristio. Neki od razloga zbog kojih ljudi ne koriste milost biće ispitani u delu pod imenom „Otpor milosti“. Ali sada mogu reći da je jedan od razloga zbog kojih ne koristimo milost u potpunosti, taj što nismo sasvim svesni njenog prisustva - to jest, ne nalazimo vredne stvari jer ih ne tražimo, zato što nismo svesni vrednosti poklona koji smo dobili. Drugim rečima, srećna otkrivanja se dešavaju svima nama, ali često ih ne prepoznavamo, smatramo takve događaje beznačajnim i tako ih ne koristimo u potpunosti.

Pre pet meseci, pošto sam imao dva sata slobodnog vremena između dva sastanka, zamolio sam kolegu koji je živeo u tom gradu da to vreme provedem u biblioteci u njegovoj kući, radeći na ovoj knjizi. Kada sam tamo došao, dočekala me je njegova supruga, rezervisana žena koja me nije volela i koja je u nekoliko ramijih prilika reagovala arogantno i neprijateljski. Nategnuto smo pričali jedno pet minuta. U toj izveštačenoj konverzaciji ona reče da je čula da pišem knjigu i upita me o čemu. Rekao sam joj samo to da je knjiga o duhovnom sazrevanju. Onda sam seo u biblioteku da radim. Nakon pola sata otkrio sam da je deo koji sam napisao o odgovornosti nezadovoljavajući. Taj deo se svakako morao proširiti, a to opet nisam smeo da uradim da ne poremetim konstrukciju knjige. S druge strane, nisam hteo ni da izbacim taj

deo jer sam smatrao da su neki koncepti koje sam tamo izneo apsolutno neophodni. Čitav sat sam bio u toj dilemi i ništa nisam odlučio. Osećao sam sve veću frustraciju i nesposobnost da rešim taj problem. U tom je trenutku supruga mog kolege tiho ušla u biblioteku. Bila je bojažljiva i neodlučna. Puna poštovanja, a opet nekako topla i meka, sasvim različita od osobe koju sam poznavao. „Skoti, nadam se da ne smetam“, reče ona. „Ako smetam, recite mi.“ Rekao sam da mi ne smeta, da sam došao do mrtve tačke da u ovom trenutku sigurno ništa neću uraditi. U rukama je imala malu knjigu. „Pronašla sam ovu knjigu“, reče. „Mislim da će vas interesovati. Možda neće. Ali ja sam mislila da će biti od pomoći. Ne znam zašto.“ Osećao sam se iritiranim i pod pritiskom, mogao sam reći da sam preko glave zatnpan knjigama - što je bilo tačno - i da nije bilo nikakve šanse da ja to pročitam u bliskoj budućnosti. Ali njena čudna poniznost je izazvala drugu reakciju. Rekao sam da cenim njenu pažnju i da ću je pogledati čim nađem vremena. Poneo sam je kući, ne znajući kada ću je zaista pogledati. Ali to večer, nešto me je nateralo da ostavim sve knjige koje sam konsultovao i da uzmem njenu. Bila je to tanka knjižica koja se zvala „Kako se ljudi menjaju“ od Alena Vilisa. Veći deo te knjige se bavio problemom odgovornosti. Jedno poglavlje je elegantno izrazilo sve ono što sam mogao da uradim ja da sam proširio taj deo knjige. Sledećeg jutra sam

kondenzovao taj deo svoje knjige u mali koncizni paragraf, a u fusnoti uputio čitaocu na Vilisovu knjigu, kao materijal za idealno elaboriranje te teme. Moja diiema je bila rešena.

Ovo nije bio veličanstven događaj. Nije bilo fanfara da ga najave. Mogao sam ga ignorisati. Preživeo bih bez njega, a ipak bio sam dirnut milošću. Događaj je bio i neobičan i običan. Neobičan je jer je bio krajnje neveroVatan, običan, zato što nam se takve neverovatne stvari stalno dešavaju minio kucajući na vrata svesti, poput one bube na prozorsko okno. Slični događaji su mi se često dešavali. Uvek mi se dešavaju. Neke prepoznam. Nekada ih koristim, a da nisam svestan njihove čudesne prirode, ali ne znaln koliko ih je prošlo neprimećeno.

Do sada sam opisao različite fenomene koji imaju sledeće zajedničke karakteristike: služe da pothrane, podrže, zaštite i obogate ljudski život i duhovno sazrevanje.) mehanizam njihove akcije je ili nepotpuno razumljiv (kao u slučaju fizičke otpornosti i snova) ili totalno nejasan (kao kod slučajeva paranormalnih fenomena) prema principima prirodnih zakona kako ih interpretira savremena naučna imisao. dešavaju se često, rutinski, svuda, i

u biti su univerzalni. mada na njih verovatno utiče ljudska svest, njihovo poreklo je van svesti i van procesa svesnog donošenja odluke.

Iako ih obično posmatramo kao odvojene, verujem da njihova opštost pokazuje da su ovi fenomeni deo manifestacije jednog fenomena moćne sile čiji su koreni van ljudske svesti i koja potpomaže duhovno sazrevanje ljudi. Stotinama i hiljadama godina pre naučne konceptualizacije stanja sna i nesvesnog, ovu moć su vemici smatrali milošću i pevali joj himne: „Čudesna milosti kako je sladak glas ...“

Šta mi treba da radimo - mi koji smo skeptični, imamo naučni princip - sa ovom „moćnom silom koja potiče van ljudskog uma i koja pomaže duhovni razvoj ljudskog bića“? Ne možemo dodimuti tu silu. Ne možemo je izmeriti, a ipak, ona postoji. Realna je. Da li da gledamo kroz tunnelsku viziju i ignoriramo je jer se ne uklapa u tradicionalne naučne koncepte prirodnih zakona? To mi se čini opasno. Ne mislim da se možemo nadati potpunom razumevanju kosmosa i čovekovog mesta u njemu ako ne inkorporiramo fenomen milosti u naš okvirni koncept.

Mi ne možemo ni da lociramo tu silu. Znamo samo gde ona nije - u ljudskoj svesti. Gde se onda nalazi? Neki od fenomena nagoveštavaju da se nalazi u nesvesnom delu individue. Drugi fenomeni, kao što su sinhronost i srećno otkrivanje, pokazuju da se ta sila nalazi van granica jedne individue. Nije nam lako da lociramo milost i to ne samo zato što smo naučnici. Vernici milost pripisuju Bogu i veruju da je to bukvalno božija ljubav. Međutim, i oni su stolicima imali iste teškoće u lociranju Boga. U teologiji po tom pitanju postoje dve oprečne tradicije: prva je doktrina emanacije koja smatra da se milost spušta od Boga dole na ljude. Druga je doktrina imanencije koja smatra da se milost uliva iz Boga u sam centar ljudskog bića.

Ovaj problem - i kompletan problem paradoksa je rezultat naše želje da lociramo stvari. Ljudska bića imaju duboko ukorenjenu tendenciju da konceptualizuju termine zasebnih entiteta. Mi primećujemo svet sastavljen od takvih entiteta, kao što su: brodovi, cipele, pečat i druge kategorije, a onda hoćemo da razumemo fenomen stavljajući ga u posebnu kategoriju, rekavši da je to takav i takav entitet. On je ili ovo ili ono, ali ne može biti oboje. Brodovi su brodovi, nisu cipele. Ja sam ja, a vi ste vi. Ja - entitet je moj identitet, a vi - entitet je vaš identitet, i neće nam biti prijatno ako se naši identiteti pomešaju. Kao što smo već rekli, hindu i budistički mislioci veruju da je naše viđenje zasebnih entiteta iluzija ili maja, a moderni fizičari koji se bave relativnošću, fenomenima talasnih partikula, elektromagnetizmom i tako dalje, sve više

postaju svesni ograničenja našeg konceptualnog pristupa. Ali to nije lako izbeći. Naša tendencija da razmišljamo u terminima entiteta, tera nas da lociramo čak i takve stvari kao što su Bog ili milost, i to i onda kada znamo da će nam to smetati da ih razumemo.

Pokušavam da o jedinki uopšte ne razmišljam kao

0 entitetu, a kada me moja intelektualna ograničenja nateraju da mislim (ili pišem) u terminima entiteta, ja granice individue posmatram kao vrlo pokretnu membranu ili ogradu, a ne kao zid. To je ograda kroz koju, ispod koje i iznad koje drugi „entiteti“ mogu da se penju, puze ili lete. Kao što je i naš svesni um donekle uvek propustljiv za naše nesvesno, tako je i naše nesvesno propustljivo za „um koji nismo mi kao entitet. Ovako Deim Đulijam, pustanjakinja iz XIV veka, opisuje odnos između milosti i individualnog entiteta: „Kao što je telo obučeno u odeću, meso u kožu, kosti u meso i srce u sve zajedno, tako smo mi, duša i telo, obučeni u Dobrotu Božiju. Da, i to mnogo bolje, jer sve drugo se istroši i propadne, ali je Dobrota Božija uvek netaknuta.“

U svakom slučaju, bez obzira kako ih opisujemo

1 gde ih lociramo, „čuda“ pokazuju da naš ljudski rast potpomaže sila van naše svesne volje. Da bismo bolje razumeli prirodu te sile možemo razmatrati još jedno čudo: razvoj procesa života samog po sebi koga smo p.azvali evolucija.

Čudo evolucije

Mada se do sada nismo fokusirali na evoluciju kao koncept, na neki način je ona već bila razmatrana u ovoj krijizi. Duhovno sazrevanje je evolucija jedinke. Individualno telo može pretrpeti promene za vreme životnog procesa, ali to nije evolucija. U starosti je neizbežan pad fizičkih sposobnosti. Duhovne sposobnosti se mogu uvećavati (mada to retko biva) sve do trenutka smrti. Naš život nam pruža nebrojane mogućnosti za duhovno sazrevanje. Ova knjiga je usredsređena na duhovnu evoluciju, a proces fizičke evolucije je sličan duhovnom i omogućuje nam da razumemo proces duhovnog sazrevanja i značenje milosti.

Proces psihičke evolucije je sam po sebi čudo. Ako bismo sudili po našem razumevanju univerzuma, evolucija ne bi ni trebalo da postoji. Jedan od osnovnih prirodnih zakona je drugi zakon termodinamike koji kaže da energija prirodno ide od stanja veće organizacije ka stanju niže organizacije, od stanja visoke izdiferenciranosti ka stanju manje izdiferenciranosti. Drugim rečima, univerzum je proces uprošćavanja. Najčešće se za ilustraciju tog zakona koristi primer potoka koji prirodno pada niz brdo. Potrebna je energija ili rad, - pumpe, ljudi koji nose-kante ili druga sredstva - da se proces vrati, da dođemo do početka i vodu vratimo na vrh brda. A energija mora doći odnekuda sa strane. Moraju se trošiti i drugi energetski sistemi da bi se to uradilo. Konačno, prema drugom zakonu termodinamike, za bilion biliona godina univerzum će se totalno uprostiti i dostići najniži nivo amorfne i totalno neorganizovane i neizdiferencirane gomile u kojoj se više ništa ne dešava. Stanje totalne dezorganizacije i neizdiferenciranosti je stanje entropije.

Prirodan tok energije prema stanju entropije bi se mogao nazvati sila entropije. Sada možemo shvatiti da je „tok“ evolucije suprotan sili entropije. Proces evolucije je razvoj organizama sa nižih na više nivoe kompleksnosti, izdiferenciranosti i organizacije. Virus je izuzetno jednostavan organizam, malo više od molekule. Bakterija je kompleksnija, izdiferenciranija; ima ćelijski zid, različite tipove molekula i metabolizam. Paramecijum ima nukleus i rudimentirani probavni sistem. Sundaer ima ne samo ćelije nego i tipove ćelija koji su međuzavisni. Insekti i ribe imaju nervni sistem sa složenim sistemom kretanja, čak i društvene organizacije. I što više idemo prema gomjem delu skale evolucije, to se više povećava kompleksnost organizacije i izdiferenciranost, a vrhunac je čovek koji poseduje ogromnu moždariju koru i izuzetno složene strukture ponašanja. Smatram da je proces evolucije čudo jer je

to proces povećane organizacije i izdiferenciranosti i ide nasuprot prirodnog zakona. Po tom zakonu ne bi postojali ni oni koji pišu, ni oni koji čitaju knjige.¹¹

Proces evolucije se može prikazati u obliku piramide, sa čovekom, najkompleksnijom i najmalobrojnijom vrstom organizama na vrhu, i virusima, najjednostavnijom i najbrojnijom vrstom organizama, na dnu.

VIŠA ORGANIZACIJA

ENTROPIJA

" Koncept po kome evolucija ide nasuprot prirodnom zakonu nije ni nov ni originalan. Ža vreme mojih studentskih dana neko je rekao: „Evolucija je vrtlog u drugom zakonu termodinamike.“ Ja, na žalost, nisam locirao tu referencu. Nedavno je taj koncept formulisao Bakminster Fuller u svojoj knjizi „Došlo je i otišlo - nije ostalo“.

Vrh je gore, nasuprot sili entropije. U piramidu sam ucrtao strelicu koja simbolizuje ovu probojnu silu evolucije, ono nešto što je tako uspešno i dosledno izazivalo „prirodni zakon“, milionima i milionima generacija i samo po sebi može predstavljati prirodni zakon, mada još nije definisan.

Duhovna evolucija čovečanstva takbde može da se predstavi dijagramom.

Ponovo naglašavam da je proces duhovnog sazrevanja naporan i težak. Takav je jer se suprotstavlja prirodnom otporu, suprotstavlja se sklonosti da stvari ostanu onakve kakve jesu, da se držimo starih mapa i starih načina, suprotstavlja se izboru najlakšeg puta. Ali o tom prirodnom otporu, toj sili entropije koja deluje i u našim duhovnim životima, uskoro ću više da govorim. Kao i u slučaju fizičke evolucije, čudo je da je taj otpor savladan. Mi rastemo. Uprkos svemu što se suprotstavlja tom procesu, mi postajemo sve bolja i bolja ljudska bića. Ne svi i ne lako. Ali, veliki broj ljudi uspeva nekako da dođe do zrelosti. Postoji i sila koja nas tera da izaberemo teži put, da bismo prevazišli jad i bedu u kojoj smo često rođeni.

Ovaj dijagram procesa duhovne evolucije može se primeniti i na egzistenciju jedinke. Svi mi u sebi imamo potrebu da sazrevamo i svi mi, svesni te potrebe, moramo da se borimo protiv otpora. Dijagram se odnosi i na čovečanstvo u celini. Evoluirajući kao pojedinci mi ujedno pomažemo društvu da i ono evoluira. Kultura koja nas je formirala u detinjstvu sada formira naše ponašanje u svetu odraslih. Oni koji dostignu zrelost, ne samo da uživaju plodove zrelosti nego te plodove daju svetu. Evoluirajući kao individue mi na svojim leđima nosimo celo čovečanstvo i tako i ono evoluira.

Sama ideja da je polje razvoja Ljudske duhovnosti u usponu ne izgleda realistična generaciji oslobođenoj iluzije sna o progresu. Svuda su ratovi, korupcija i zagađena. Kako se onda može zaključiti da ljudska rasa duhovno napreduje? A ja upravo to tvrdim. Sam, osećaj razočaranosti pokazuje da od sebe očekujemo više no što su naši preci očekivali od sebe. Ljudsko ponašanje

koje se danas smatra odvratnim i okrutnim, juče se prihvatilo kao normalna stvar. Glavna tema ove knjige je odgovornost roditelja za duhovno formiranje dece. To teško da je nova tema, ali, pre nekoliko stotina godina, o tome niko nije ni razmišljao. Mada je, u proseku, kvalitet roditeljske brige zastrašujuće slab, ja ipak imam mnogo razloga da tvrdim da je daleko superiorniji

roditeljskoj brizi od samo nekoliko generacija unazad. Nedavno je opisan jedan aspekt brige o detetu koji počinje rečima: „Rimski zakon je ocu davao apsolutnu kontrolu nad detetom koje je on mogao da proda ili osudi na smrt. Ovaj koncept apsolutnog prava je ušao i u engleski zakon gde je sve do XIV veka postojao bez značajnih izmena. U srednjem veku se detinjstvo nije smatralo posebnom fazom života kao što to danas smatramo. Bilo je uobičajeno da se dete od sedam godina da na zanat ili u službu, gđ< je učenje bilo u drugom planu, a služenje gospodan. i gospodarici u prvom. Dete i sluga su se tretirali na isti način. Čak su i u jeziku postojali termini koji su jednom rečju označavali oboje. Tek u XIV veku na dete se gleda kao na biće od posebnog interesa koje prolazi kroz važne i specifične probleme razvoja, kao na biće koje je vredno ljubavi.“

Ali, šta je to što nas kao individue i kao cele grupe gura da sazrevamo protiv prirodnog otpora naše letargije. Već smo toj sili dali ime - to je ljubav, Ljubav je definisana kao „volja da se proširimo da bismo pothranili svoje ili tuđe duhovno sazrevanje“. Kada sazrevamo to je zato što na tome radimo, a na sebi radimo zato jer sebe volimo. Mi se uzdižemo kroz ljubav. Ljubav kao proširenje sebe je činjenica evolucije. To je evolucija u progresu. Evolutivna sila koja je prisutna u svemu živom, u čovečanstvu se manifestuje kroz ljudsku ljubav. Ljubav je čudesna sila koja se suprotstavlja prirodnom zakonu entropije.

Alfa i omega

. Još uvek nismo odgovorili na pitanje odakle dolazi ljubav. Sadato pitanje možemo i da proširimo: odakle dolazi sila evolucije? A ovome možemo dodati našu zbunjenost u vezi sa poreklom milosti, jer, Ljubav je svesna, ali milost nije. Odakle dolazi ova „moćna sila koja nastaje van ljudske svesti i hrani duhovnu zrelost ljudskih bića?“

Na ovo pitanje ne možemo odgovoriti na isti naučni način na koji možemo odgovoriti na pitanje odakle potiču gvožđe ili brašno. Nije u pitanju samo to što je ona neopipljiva, niti je to jedino - osnovno pitanje na koje nauka ne može da odgovori. Da li zaista znamo šta je električnost? I odakle je energija uopšte došla? Ili odakle univerzum? Možda će se naša nauka jednoga dana pozabaviti najosnovnijim pitanjima. Do tada mi možemo samo da razmišljamo, teoretiziramo, postavljamo hipoteze.

Da bismo objasnili čuda milosti i evolucije, mi pretpostavljamo postojanje Boga koji želi da mi sazrevamo, Boga koji nas voli. Mnoge hipoteze izgledaju odveć jednostavne, suviše lake i nalik na fantazije i detinjaste i naivne bajke. Ali, šta drugo možemo? Da li da ignorišemo podatke koristeći tunnelsku viziju? Ne možemo dobiti odgovor ako ne postavimo pitanje. Mada je ova hipoteza jednostavna, niko nije uspeo da postavi bolju.

Sve dok to neko ne uradi, mi zadržavamo detinjastu ideju o Bogu punom ljubavi, ili ćemo biti u teoretskom vakuumu. A ako tu tezu uzmemo ozbiljno, otkrićemo da ta jednostavna ideja o Bogu punom ljubavi ne čini baš jednostavnu filozofiju.

Ako postuliramo da je naš kapacitet ljubavi, ta potreba da se raste i sazreva, na rieki način udahnuta od Boga, onda moramo pitati sa kojim ciljem. Gde je kraj i cilj evolucije? Šta to Bog želi od nas? Ovde ne želim da se bavim teologijom, svi mi koji se bavimo pitanjem šta Bog želi od nas, dolazimo do zastrašujuće ideje: Bog želi da postanemo On. Mi sazrevamo ka božanskom. Cilj evolucije je Bog. Bog je izvor evolutivne sile i Bog je njen cilj. To je ono na šta mislimo kada kažemo, on je alfa i omega svega, početak i kraj.

Kada sam rekao da je to zastrašujuća ideja, upotrebio sam blag izraz. To je vrlo stara ideja, ali mi od nje bežimo uspaničeni. Ni jedna ideja koju je čovečanstvo moglo da izmisli nije na ljudska pleća svalila toliki teret. Ne zato što je tu ideju teško shvatiti, naprotiv, ona je esencija jednostavnosti. Ali, „ako u nju verujemo, ona od nas zahteva sve što možemo dati, sve što imamo. Jedna je stvar verovati u dobrog, starog Boga koji će se pobrinuti da zadobijemo moćno mesto u društvu, onakvo kakvo ne bismo sami mogli da obezbedimo. Sasvim je druga stvar verovati u Boga koji želi da mi zauznaemo Njegov položaj, Njegovu moć, Njegovu mudrost, ljubav i identitet. Ako verujemo da je moguće da čovek postane Bog, samo to verovanje po svojoj prirodi će nam nametnuti obavezu da postignemo sve što možemo, ali mi ne želimo tu obavezu. Ne želimo da toliko radimo. Ne želimo Božiju odgovornost. Ne želimo odgovornost da neprestano razmišljamo, Dok god verujemo da je božanstvo nedostižno za nas, mi ne brinemo o našem duhovnom sazrevanju, ne moramo da teramo sebe do sve viših i viših nivoa svesti, aktivnosti i ljubavi. Možemo se opustiti i biti ljudi. Ako je Bog gore, na svojim nebesima, a mi smo dole, i nikada se nećemo sresti, mi možemo svaliti na njega, svu odgovornost za evoluciju i upravljanje kosmosom. Naš zadatak je da sebi osiguramo udobnu starost i zdravu, sretnu i zahvalnu decu i unuke. Dalje od toga se nećemo truditi. Te ciljeve je teško dostići i ne treba ih potcenjivati. Ipak, čim verujemo da je moguće da čovek

postane Bog, nikada se ne možemo odmarati suviše dugo, nikada reći: „U redu, moj posao je završen.“ Moramo stalno težiti sve većoj i većoj mudrosti, sve većoj i većoj ljubavi. Takvim smo verovanjem sebe uhvatili u zamku napomog, teškog puta samousavršavanja i duhovnog sazrevanja, puta koji traje sve do smrti. Božija odgovornost mora biti i naša.

Ideja da nas Đog aktivno navodi na to da treba da sazrevamo da bismo bili poput njega, suočava nas sa našom lenjošću.

Entropija i prvobitni greh

Ova knjiga je o duhovnom sazrevanju, prema tome i o drugoj strani medalje, o preprekama koje stoje na putu duhovnog sazrevanja. Postoji samo jedna velika prepreka, a to je naša lenjost. Ako prevaziđemo lenjost, sve druge će biti uklonjene. Prema tome, ovo je i knjiga o lenjosti. Već smo razmatrali lenjost kod pokušaja da se izbegne neophodna patnja ili da se izabere lakši put. Ispitujući ljubav mi smo ispitivali činjenicu da je neljubav nespremnost da se čovek proširi. Lenjost je suprotnost ljubavi. Duhovno. sazrevanje je napomo, pa se na to stalno moramo podsećati. Sada smo na položaju sa koga možemo ispitivati prirodu lenjosti u perspektivi i shvatiti da je lenjost sila entropije koja se manifestuje u životima svih nas.

Godinama sam ideju prvobitnog greha smatrao beznačajnom i diskutabilnom. Samu seksualnost nisam doživljavao kao nešto naročito grešno. Ni druge apetite nisam smatrao grešnim. Često sam sebi dozvolio da se prejedem nekog izvrsnog jela i, dok sam mogao imati problema sa probavom, nikada nisam imao problema sa osećanjem krivice. Video sam mnoge grehove u svetu: prevare, predrasude, mučenje, brutalnost. Ali nisam primećivao nikakvu urođenu grešnost kod dece niti sam mogao prihvatiti ideju da su deca prokleta zato što su njihovi preci jeli sa drveta saznanja dobra i zla. Postepeno, ničim, postao sam svestan sveprisutnosti lenjosti. U naporima da pomognem svojim pacijentima na putu duhovnog sazrevanja, otkrio sam da je moj glavni neprijatelj njihova lenjost. I kod sebe sam otkrio nevoljnost da se proširim na nova polja misli, odgovornosti i zrelosti. Imao sam jednu stvar koja mi je bila zajednička sa celim čovečanstvom, a to je bila lenjost. To je bila tačka na kojoj je odjednom priča o jabuci i zmiji postala puna smisla.

Ključna činjenica leži u onome što nedostaje. Priča kaže da je Bog imao naviku „da šeta vrtom kada prođe žega“ i da je postojala komunikacija između njega i čoveka. Ali, ako je to bilo tako, zašto Adam i Eva nisu, pojedinačno ili zajedno, pre ili posle zmijinog nagovora, rekli Bogu: „Radoznali smo da saznamo zašto Ti ne želiš da jedemo sa drveta saznanja dobra i zla. Nama se

ovde zaista sviđa i ne želimo da budemo nezahvalni, ali Tvoj zakon nam se ne čini razumnim. Nama bi trebalo objašnjenje.“ Ali, naravno, oni to nisu rekli. Umesto toga, oni su prekršili božji zakon, a da ga nikada nisu ni shvatili, nikada nisu uložili trud da Gospoda izazovu otvoreno i direktno, da njegov autoritet dovedu u pitanje, ili bar komuniciraju sa njim na nivou odraslih ljudi. Čuli su zmiju, ali nisu čuli šta Bog ima o tome da kaže, pre nego što su krenuli u akciju.

Zbog čega je došlo do te greška? Zašto nije postojao korak između iskušenja i akcije? Taj nepostojeći korak je bit greha. Nepostojeći korak je korak debate. Adam i Eva su mogli zapodenuti debatu između zmije i Boga, ali pošto to nisu uradili, nisu stekli uvid u božji stav po tom pitanju. Debata između zmije i Boga je simboličan dijalog između dobra i zla, koji može i treba da se odigra u ljudskom umu. Naš neuspeh da uspostavimo - ili da uspostavimo u potpunosti i iz sveg srca - tu intemu debatu između dobra i zla, uzrok je zlih postupaka koji čine greh. Razmišljajući o mudrosti akcije koju savetuje zmija, ljudska bića nisu tražila da saznaju božiju stranu problema. Nisu slušali, niti konsultovali Boga u sebi, saznanje o dobru koje je urođeno čitavom

čovečanstvu. Tu grešku pravi-mo zato što smo lenji. Da bi se održale te interne debate treba raditi. One traže vreme i energiju, a ako ih shvatimo ozbiljno, ako ozbiljno slučamo Boga u sebi, - obično osetimo potrebu da izaberemo težu stazu. Voditi tu debatu znači otvoriti se bolbi i patnji. Svi mi se, češće ili ređe, povlačimo povremeno od posla, trudimo se da izbegnemo bolne korake. Poput Adama i Eve, i svih naših predaka, i mi smo lenji.

Dakle, prvobitni greh postoji. To je naša lenjost. Ona je vrlo stvarna. Ona postoji u svakome od nas - bebama, deci, adolescentima, zrelim osobama, starcima, mudrima i glupima. Neki od nas manje su lenji od drugih, ali smo svi lenji do izvesnog steperija. Bez obzira koliko smo energični, ambiciozni, ili čak mudri, ako se duboko zagledamo u sebe, naći ćemo tu i lenjost. To je sila entropije u nama, ona nas gura dole i usiporava naše duhovno sazrevanje.

Neki čitapci mogu reći sabi: „Ali ja nisam lenj. Radim na poslu 60 sati nedeljno. Uveče i za vreme vikenda, umesto da se odmaram, ja se proširujem i, idem sa svojim partnerom, vodim decu u zoološki vrt, pomažem u kući. Ponekad mi se čini da mi je ceo život samo to - rad, rad, rad“. Ja mogu saosećati sa takvim čitaocem, ali i dalje tvrdim da će pronaći lenjost u sebi, ako se dobro zagleda. Jer lenjost ima druge forme koje se ne mogu izraziti satima provedenim na poslu ili obavljanjem sitnih dužnosti. Najvažniji oblik koji lenjost uzima na sefbi je strah. Mit o Adamu i Evi može ponovo da se ilustruje. Moglo bi se reći, na primer, da nije lenjost sprečila Adama i Evu da pitaju

Boga za razlog njegovog zakona, nego strah- strah pred licem Boga, strah od božijeg besa. Ali, nije svaki strah lenjost. Veliku većinu naših strahova čini strah od promene statusa quo, strah da možemo izgubiti ono što imamo ako se usudimo da krenemo dalje. U delu o disciplini govorio sam O činjenici da ljudi nove informacije smatraju pretećim, jer, ako ih inkorporiraju, moraće mnogo raditi na reviziji starih mapa stvarnosti, a oni instinktivno teže izbegavanju tog posla. Prema tome; oni će se pre boriti protiv novih informacija nego za njihovu asimilaciju. Njihov otpor je motivisan strahom, ali je osnova tog straha lenjost. To je strah od posla koji bi morali da rade. Slično tome, u delu o ljubavi, govorio sam o rizicima širenja sebe na novu teritoriju, nove obaveze i

odgovornosti, nove odnose i nivoe egzistencije. I ovde postoji rizik gubitka starog status quo, i strah od napora da se dođe do novog. Možda su se Adam i Eva plašili onoga što ,će se dogoditi ako otvoreno postave pitanje Bogu. Umesto toga, krenuli su lakšim putem, nelegitimnom prečicom, da bi postigli znanje u koje nisu uiožili nikakav trud. Nadali su se da će sve to proći bez većih posledica. Ali nije bilo tako. Dovođenje Boga u pitanje znači za nas mnogo posla, ali je pouka priče da se to mora uraditi.

Psihoterapeuti znaju da, mada im pacijenti dolaze jer traže promenu u ovome i onome, oni se u stvari užasavaju rada na promenama. Zbog tog straha ili lenjosti, ogromna većina pacijenata - možda devet od deset koji počinju proces psihoterapije napusti terapiju mnogo pre nego što je proces završen. Većina tih koji terapiju ne završe, napuštaju je u prvim seansama ili u prvim mesecima tretmana. To je naročito često u slučajevima oženjenih ili udatih pacijanata, koji za vreme prvih seansi postaju svesni da su njihovi brakovi izuzetno destruktivni, i da će staza do mentalnog zdravlja voditi ili kroz razvoj ili kroz veoma težak i bolan proces kompletne restrukcije braka. Takvi pacijenti su obično svesni tog stanja i pre početka terapije i prvih nekoliko seansi služi samo da potvrde ono što su već znači i čega su se plašili. U svakom slučaju njih preplavljuje strah od suočavanja sa, na izgled nerešivim teškoćama samačkog života, ili jednako nerešivim teškoćama napomog zajedničkog rada sa švojim partnerima, i to mesecima i godinama, da bi se stvari radikalno poboljšale. Zato oni prestaju da dolaze na seanse, ponekad već posle druge i treće, po nekad i posle desete ili dvadesete seanse. Mogu prestati uz ovakvo izvinjenje: „Pogrešili smo kada smo mislili da imamo novca za tretman“, ili mogu reći pošteno i otvoreno: „Bojim se posledica koje bi ova terapija mogla imati na moj brak. Znam da je to kukavičluk. Možda ću jednog dana skupiti hrabrosti i vratiti se.“

Oni se odlučuju za neželjeni status quo, a ne za ogroman napor potreban da se izvuku iz zamike.

U ranim fazama duhovnog sazrevanja, individue su obično nesvesne svoje lenjosti, mada ponekad kažu: „Naravno kao i svi, i ja sam ponekad lenj.“ To je zato što je lenji deo bića, poput đavola, beskrupulozan i specijalizuje se u prevarama i prerušavanjima. On sop* stvenu lenjost oblači u ogrtač racionalizacije, a zreliji deo bića je još suviše slab da bi to lako prozreo ili se borio sa njim. Ovako će neka osoba odgovoriti na su gestiju da on ili ona steknu nova znanja u nekoj oblasti: „Mnogi su ljudi proučavali tu oblast i nisu ništa uradili.“ Ili: „Znam jednog koji je to proučavao, postao je alkoholičar i izvršio je samoubistvo.“ Ili: „Suviše sam star da bih učio.“ Ili: „Hoćeš da me izmanipuli eš da postanem tvoja kapija, a to psihoterapeuti ne bi trebalo da rade.“ Mnogi slični odgovori su izmišljeni kao pokriće za pacijentovu lenjost i smišljeni su tako da pre prevare pacijenta nego terapeuta. Jer, prepoznavanje lenjosti i priznanje samom sebi da ona postoji, početak je barbe protiv nje.

Iz tih razloga, oni koji su na višim nivoima duhovnog sazrevanja su oni koji su najsvesniji svoje lenjosti. Najmanje su lenji oni koji znaju da su lenji. U svojoj borbi za duhovnu zrelost postepeno sam postajaO svestan novih uvida koji, sami po sebi, imaju tendenciju da mi izmaknu. Ili, ugledam nove i konstruktivne puteve misli na kojima moj korak, čini se sam od sebe, počinje da usporava. Ali kada poştanem svestan činjenice da sam usporio korak, primoran sam da pokrenem volju dabih ubrzao korak, i to baš u pravcu koji sam izbegavao. Borba protiv entropije nikada ne prestaje.

Svi mi imamo bolesni i zdravi deo bića. Bez obzira koliko smo neurotični ili psihotični, -čak i kada smo totalno preplašeni i totalno kruti, još uvek postoji deo nas koji želi da sazreva, da se menja i razvija, koje privlači novo i neipoznato i koje je voljno da radi i snosi rizike koje zahteva duhovno sazrevanje. I bez obzira na to koliko mi izgledali zdravi i duhovno razvijeni, postoji deo nas koji ne želi da se napreže, koji se hvata za štaro i poznato, plaši se svake promene i napora, želi komfor po svaku cenu, poštedu od bola po svaku cenu, čak i onda kada je kazna neefikasnost stagnacija ili represija. U nekima od nas naše zdravo biće izgleda patetično malo, potpuno pod vlašću lenjosti i straha, većeg dela našeg bića. Neki od nas brzo sazrevaju, njihovo dominantno zdravo biće juri napred spremno za borbu. U bonbi za razvoj dobra zdravi deo bića, međutim, mora se stalno nositi sa lenjošću bolesnog dela bića. U tom pogledu mi, ljxidska bića, smo potpuno ravnopravni. U svima nama postoje dva dela bića - zdravo i bolesno - sklonost ka životu i sklonost ka smrti,

ako vam se tako više sviđa. Svako od nas predstavlja celo čovečanstvo. U svakom od nas postoji instinkt za dobro i u svakome od nas se nalazi prvobitni greh lenjosti, uvek prisutna entropija koja nas vraća detinjstvu i materici iz koje smo se razvili.

Problem zla

Pošto smo lenjost proglasili prvobitnim grehom i videli da je ona forma našeg bolesnog bića koje može biti i đavo, moramo da razmotrimo i problem zla, da bismo zaokružili sliku. Problem zla je možda najveći teološki problem, a ipak, kao što je to slučaj i sa drugim „religioznim“ pitanjima, nauka psihologije se, sa manjim izuzecima, ponaša kao da zlo ne postoji. Potencijalno, psihologija može mnogo doprineti objašnjenju toga predmeta. Nadam se da ću i ja biti u stanju da doprinesem rasvetljavanju problema zla.

Pošto je pitanje zla periferna tema ove knjige, ja ću se ograničiti da ukratko iznesem četiri zaključka do kojih sam došao u vezi sa prirodom zla.

Prvo, zaključio sam da je zlo realno. To nije stvar imaginacije ili prvobitnog religioznog uma koji slabašno pokušava da objasni neipoznato. Zaista postoje ljudi i institucije koje su ljudi stvorili, koje deluju sa mržnjom u prisustvu dobre, i koje će razoriti sve što je dobro, ako je to u njihovoj moći. Oni to ne rade iz svesne malicioznosti, nego slepo, nesvesni svoga sopstvenog zla - ne dozvoljavaju da im to dopre do svesti i, kao što je opisan đavo u religioznoj literaturi, ni mrze svetlost i instinktivno će uraditi sve da je izbegnu; čak će pokušati i da je ugase. Uništiće svetlost u svojoj rođenoj deci i u svemu što podleže njihovoj vlasti.

Zli ljudi mrze svetlost jer ih ona otkriva njima samima. Mrze dobrotu jer ona otkriva njihovo zlo. Mrze ljubav, jer ona otkriva njihovu lenjost. Uništiće svetlost, dobrotu, ljubav, da bi izbegli bol samospoznaje.

Moj drugi zaključak je da je zlo lenjost dovedena do krajnosti, do neobičnih ekstrema. Kao što sam već rekao, ljubav je antiteza lenjosti.

Uobičajena lenjost je pasivna greška ljubavi. Neki uobičajeno lenji ljudi možda neće hteti ni prstom da maknu da bi se proširili, sve dok na to ne budu primorani. Njihovo biće je manifestacija neljubavi, a, ipak, oni nisu zli. Istinski zli ljudi aktivno izbegavaju da se prošire. Oni će preduzeti sve mere da prošire svoju sopstvenu lenjost, da sačuvaju integritet njihovog bolesnog dela bića. Umesto da druge pothranjuju, oni druge uništavaju. Ako je potrebno, oni će i ubiti da bi izbegli patnje duhovnog sazrevanja. Pošto je integritet njihovog bolesnog bića ugrožen duhovnim sazrevanjem zdravih bića oko njih, oni traže način da smrve i unište duhovno zdravlje. Zlo definišem kao primenu političke moći, tj. nametanje nečije volje drugima, skrivenom i javnom prisilom, da bi se izbeglo širenje ličnosti za pothranjivanje duhovnog sazrevanja.

Moj treći zaključak je da je egzistencija zla neizbežna, bar na ovom nivou ljudske evolucije. Pošto postoji sila entropije i pošto ljudi poseduju svoju volju, neizbežno je da će lenjost postojati u većoj meri u nekim bićima a u nekima u manjoj. Pošto su entropija i evolutivni tok ljubavi suprotne sile, prirodno je da one budu u relativnoj ravnoteži kod mnogih ljudi.

NeicooiiiKo njih će ekstremno manifestovati gotovo čistu ljubav, dok će na drugom ekstremu manifestovati čistu entropiju ili zlo. Pošto su to konfliktne snage; neizbežno je i da su te snage u borbi. Prirodno je da dobro -mrzi zlo i da zlo mrzi dobro.

Na kraju, zaključio sam da je entropija ogromna sila u svojoj ekstremnoj formi ljudskog zla, ali je, za čudo, neefikasna kao društvena sila. Sam sam prisustvovao zlu na delu, surovim napadima i uništavanju duha i uma velikpg broja dece. Ali, zlo se uvek nalazilo u pozadini ljudske evolucije. Jer svaka duša koju zlo uništi - a takvih ima mnogo - postaje instrument za spasavanje drugih. Zlo služi kao svetionik koji-odvraća druge od njegovih obala. Većina nas je obdarena instinktivnim osećajem za zlo i, kada ga prepoznamo, mi smo spremni za odbranu. Naša svesnost zla je signal da se pročistimo. Zlo je, na primer, prikucalo Hrista na krst i tako nam omogućilo da ga vidimo izdaleka. Naše lično angažovanje u borbi protivzla u ovom svetu, jedan je od načina sazrevanja.

Evolucija svesti

Reči „svestan“ i „svest“ često su se javljale u dosadašnjem tekstu. Zli ljudi odbacuju svest o svom vlastitom stanju. Znak duhovno razvijenih je njihova svest vlastitoj lenjosti. Često ljudi nisu svesni svoje religije, ili svoga pogleda na svet, a u procesu sazrevanja je neophodno da postahu svesni svojih predrasuda i zablude. Kroz ljubav postajemo svesniji ljudi koje volimo i sveta oko nas. Bitan deo discipline je razvoj svesti o našoj odgovornosti i moći izbora. Kapacitet svesnosti pripisujemo delu uma koji zovemo svest. Sada možemo duhovno sazrevanje definisati kao rast ili evoluciju svesti.

Reč „svesnost“ (conscious) je izvedena iz latinskog prefiksa con - koji znači „sa“ i reči scire - koja znači „znati“. Biti svestan znači „znati sa“. Ali kako da shvatimo ovo „sa“? Već smo rekli da nesvesni deo našeg uma poseduje ogromno znanje. Ono zna više od nas, „mi“ ovde znači naše svesno biće. A kada postanemo svesni neke nove istine, to je zato što je prepoznamo kao istinitu. Mi smo ponovo saznali ono što smo stalno znali. Prema tome, zar ne bismo mogli zaključiti da postati svestan znači da se zna „sa“ našim nesvesnim? Razvoj svesti je razvoj našeg svesnog uma znanja zajedno sa našim nesvesnim umdm koji već poseduje to znanje. To je proces u kome se naš svesni um

sinhronizuje sa nesvesnim. To je proces koji bi psihoterapeutima trebalo da bude blizak, jer oni često definišu svoju terapiju kao proces „pretvaranja nesvesnog u svesno“, ili proširivanje carstva svesnosti u relaciji sa carstvom nesvesnog.

Ali još nismo objasnili kako to nesvesno poseduje znanje koje nismo svesno naučili. I ovde je pitanje toliko osnovno da nemamo naučni odgovor. Možemo samo da postavimo hipotezu. Ne znam ni za jednu hipotezu koja bi bila bolja od postulatice da je Bog intimno povezan sa nama - toliko intimno da je On deo nas. Kada tražite najbliže mesto gde bi trebala biti milost, potražite ga u sebi. Ako tražite mudrost veću od te koju imate, potražite je u sebi. Ovo pokazuje da je veza između Boga i čoveka, bar delom, veza između svesnog i nesvesnog. Da pojednostavimo - naše nesvesno je Bog. Uvek smo bili deo Boga. Bog je uvek bio sa nama, sada je, i uvek će biti.

Kako to može biti? Ako je čitalac zapanjen idejom naše nesvesno Bog, on može da se podseti da to nije jeretičan koncept pošto je, u osnovi, isti kao i hrišćanski koncept svetog Duha koji se nalazi u svima nama. Da bih shvatio taj odnos između Boga i nas, naše nesvesno zamišljam kao rizom, ili neverovatno bogat i skriven sistem korenja koje hrani malu biljku svesnog koja klija iz njega. Ovu analogiju diigujem Jungu koji je opisujući sebe kao „iver beskrajnog Boga“ nastavio:

„Život mi se uvek činio kao biljka koja živi na svome rizomu. Tačno je da je život nevidljiv. Skriven u razumu. Deo koji se pojavljuje iznad zemlje, traje samo jedno leto. Onda uvene, jer je efemerna pojava. Kada razmišljamo o beskrajnom rastu i propadanju života i civilizacija, ne možemo da se otmemo utisku apsolutne ništavnosti. Pa ipak, nikada nisam izgubio osećaj za nešto što raste i proživljava večni tok. Mi vidimo samo svet koji je prolazan. Rizom ostaje.“

Jung nikada nije otišao tako daleko da kaže da Bog postoji u našem nesvesnom, mada njegovo pisanje ide u tom pravcu. Podelio je nesvesno na plitko, individualno „lično nesvesno“ i dublje „kolektivno nesvesno“ koje je zajedničko celom čovečanstvu. U mojoj viziji kolektivno nesvesno je Bog, svest je čovek kao individua, a lično nesvesno je između njih. Pošto se nalazi između, neizbežno je da lično nesvesno bude na većoj ili manjoj muci, na poprištu borbe između božje volje i volje individue. Ranije sam nesvesno opisao kao blagonaklono carstvo puno ljubavi. Verujem da je tako. Ali snovi, mada se u njima nalaze i poruke mudrosti i ljubavi, takođe sadrže i znakove konflikta. Oni mogu biti prijatni i samoobnavljajući, ali mogu biti i teške, zastrašujuće more.

Zbog tih zastrašujućih elemenata mnogi mislioci su uzroke mentalnih bolesti locirali u nesvesnom, kao da psihopatologija stoluje u nesvesnom, a da su simptomi fozdjemni demoni koji dolaze na površinu da muče individuu. Kao što sam već rekao, moj je stav suprotan tome. Ja verujem da psihopatologija stoluje u svesnom, da su mentalne bolesti bolesti svesnog. Zbog toga što naše svesno biće pruža otpor mudrosti nesvesnog, mi postajemo bolesni. Upravo zato što je naša svest poremećena, dolazi do konflikta, a nesvesno pokušava da taj poremećaj ispravi. Drugim rečima, bolest se javlja kada se svesna volja individue bitno razlikuje od volje Boga, koja je individuina sopstvena nesvesna volja.

Rekao sam da je konačni cilj duhovnog sazrevanja individue da se sjedini s Bogom, da spozna Boga. Pošto je nesvesno Bog, možemo dalje definisati cilj duhovnog sazrevanja kao postignuće božanskog od strane svesnog bića. Individua treba da postane totalno, potpuno Bog. Da li to znači da svesno treba da se stopi sa nesvesnim da bi sve postalo nesvesno? Ne, ne znači to. Sada dolazimo do toga. Treba postati Bog, ali sačuvati svesnost. Ako pupoljak svesnosti koji raste iz rizoma nesvesnog Boga može sam postati Bog, onda će Bog poprimiti novu životnu formu. To je značenje naše individualne

egzistencije. Rođepi smo da bismo kap svesne individue postali nova životna forma Boga.

Svest je izvršni deo našeg totalnog bića. Svest odlučuje i odluke provodi u delo. Kada bi čitavo biće postalo nesvesno, bili bismo poput tek rođene bebe, jedno sa Bogom, ali nesposobni za bilo kakvu akciju. U mističnoj misli nekih malih hindu i budističkih religija postoji jedan regresivan kvalitet gde se status bebe bez ego granica upoređuje sa Nirvanom, a cilj ulaska u Nirvanu je izgleda isti kao i vraćanje u matericu. Cilj teologije koju ovde iznosim je upravo suprotan. Cilj nije da se postane nesvesna beba bez ega. Cilj je da se razvije zreo, svestan ego, koji onda može postati ego Boga. Ako smo odrasli ljudi koji idu na dve.noge i mogu da prave nezavistan izbor, ako identifikujemo svoju zrelu slobodnu volju sa voljom Boga, onda je Bog kroz naš svesni ego preuzeo novu i moćnu formu života. Postaćemo božji agent, takoreći njegova ruka, a samim time i deo Njega. I onoliko koliko, kroz naše svesne odluke, možemo da utičemo na svest prema Njegovoj volji, utoliko će naši životi postati nosioci božje milosti. Mi sami ćemo tada postati jedan oblik božje milosti koji radi za čovečanstvo, stvarajući ljubav tamo gde je ranije nije bilo, podižući druge. ljude na naš nivo svesti i unapređujući ljudsku evoluciju.

Priroda moći

Došli smo do tačke gde možemo razumeti prirodu moći. To je predmet u vezi sa kojim postoje mnogi nesporazumi. Jedan razlog za nesporazum je činjenica da postoje dve vrste moći - politička i duhovna moć. Religiozna mitologija je definisala razlike među njima. Pre nego što se Buda rodio, proroci su informisali njegovog oca da će Buda, kada poraste, postati najmoćniji kralj na svetu ili će biti siromašan čovek i najveći duhovni vođa koji je ikada postojao. Ili jedno ili drugo, ali ne oboje. I Hristu je Satana ponudio „sva zemaljska carstva i slavu“, ali on je odbio i umro na krstu, naizgled nemoćan.

Politička moc je sposobnost da se nateraju drugi, otvoreno ili prikriveno, da rade po našoj želji. Ova sposobnost se nalazi u položaju, kao što je kraljevski presto ili predsednička pozicija, ili u novcu. Ona nije u osobi koja zauzima taj položaj ili ima novac. Brema tome, politička moć nije u vezi ni sa dobrotom ni sa mudrošću. Vrlo glupi i vrlo zli ljudi su bili kraljevi na zemlji. Međutim, duhovna moć se nalazi isključivo u individui i nema nikakve veze sa

sposobnošću da se drugi podjarme. Ljudi velike duhovne moći mogu biti bogati i mogu zauzimati važne političke položaje ili biti vođe, ali je verovatnije da će biti siromašni i da neće imati političku moć. Šta je osobina duhovne moći, ako to nije sposobnost da se drugi potčine? To je sposobnost da se donose odluke sa maksimumom svesnosti. To je svest.

Većina ljudi uglavnom donosi odluke a da nije ni svesna šta radi. Qni preduzimaju akciju slabo razumevajući svoje sopstvene motive. Da li zaista znamo šta radimo, kada prihvatamo ili odbijamo potencijalnog klijenta? Znamo li šta radimo kada udarimo dete, unapredimO podređenog ili flertujemo sa poznanicima? Svako ko je ranije radio u političkoj areni, zna da se akcije pokrenute sa najboljim namerama često izjalove i na kraju pokažu kao škodljive. Ljudi nepoštenih motiva mogu da amoralan čin preokrenu u konstruktivan. To se isto dešava kod podizanja dece. Da li je bolje uraditi pravu stvar iz pogrešnih pobuda ili pogrešnu stvar iz pravih pobuda? Često sino u velikom neznanju onda kada se osećamo potpuno sigumi, a čini nam se da smo prosvetljeni kada smo najkonfuzniji.

Šta da radimo? Da li da otplovimo u more neznanja? Neki su nihilisti i kažu: „Ništa.“ Oni predlažu da nastavimo sa plovidbom, jer se ni jedan pravac ne može ucrtati u to ogromno more koje će nas odneti istinskoj jasnoći ili svrhovitom cilju. Ali drugi, jednako svesni činjenice da su izgubljeni, usuđuju se da se nadaju da oni mogu da se izdignu iznad neznanja, razvijajući još veću

svesnost. Oni su u pravu. To je moguće. Ali ta povećana svesnost im ne dolazi u jgdnom zaslepljujućem momentu prosvetljenja. Ona dolazi polako, deo po deo, i za svaki delić se mora strpljivo raditi, proučavati, promatrati, posmatrati sve, uključujući i nas. Oni su pokomi učenici. Staza duhovnog sazrevanja je staza doživotnog učenja.

Ako se ova staza sjedi dugo i ozbiljno, komadići znanja dolaze na svoje mešto. Postepeno sve dobija smisao. Postoje ćorsokaci, razočaranja, koncepti koji se odbacuju. Ali, postepeno postaje moguće da dođemo do sve dubljeg razumevanja naše egzistencije i postepeno dolazimo do toga da znamo šta radimo. Mi možemo postati moćni.

Doživljaj duhovne moći je u osnovi radostan doživljaj. To je radost koja dolazi nakon ovladavanja sobom. Zaista ne postoji veće zadovoljstvo nego biti ekspert, stvarilo znati šta radite. Oni koji su duhovno najviše sazreli su oni koji su majstori življenja. A postoji jedna još veća radost. To je radost komunikacije sa Bogom. Jer kada mi istinski znamo šta radimo, mi sudelujemo u sveznanju Boga. Ova totalna svesnost prirode situacije, naših motiva i rezultata, dovodi nas do nivoa svesnosti koji očekujemo samo od Boga. Naše svesno biće je uspelo da se sjedini sa Bogom i mi znamo kroz Njega. .

A ipak su oni koji su dostigli taj nivo duhovnog sazrevanja, taj nivo svesti, uvek opsednuti radosnom poniznošću. Oni znaju da njihova neobična mudrost ima koren u njihovom nesvesnom. Svesni su svoje veze sa rizomom i toga da im znanje dolazi iz njega. Njihovi naponi da nauče su samo naponi da se otvori komunikacija, a oni znaju da njihovo nesvesno, rizom, ne pripada samo njima već čitavom čovečanstvu, čitavom životu, Bogu. Kada ih pitate za izvor njihovog znanja i moći, uvek će odgovoriti: „To nije moja moć. Ova moć koju ja imam je samo delić mnogo veće sile. Ja sam samo provodnik. Ta moć ne pripada meni.“ Rekao sam da je njihova poniznost radosna. To je zato što se svešću o vezanosti za Boga dolazi do smanjenja osećaja za vežanost svoga bića. „Neka tvoja, a ne moja, volja bude. Neka ja budem tvoj instrument.“ To je njihova želja. Takvo gubljenje sebe uvek donosi mirnu ekstazu sličnu

zaljubljenosti. Svesni svoje intimne veze sa Bogom oni prestaju da osećaju usamljenost jer sada. postoji komunikacija.

Mada je doživljaj duhovne moći radosno iskustvo ono je i strašno jer, što je nečija svesnost veća, to mu je teže da preduzima akcije. Ovo sam pomenuo u zaključku prvog dela kada sam dao analogiju dva generala gde su oba morala da donesu odluku da li da pošalju diviziju u bitku. Onaj koji svoju diviziju shvata jednostavno kao stratešku jediniću, doneće odluku i spavaće mirno. Ali, za

drugoga koji je svestan da svaki pojedini vojnik pod njegovom komandom ima sopstveni život, ta će odluka biti agonija. Svi smo mi generali. Šta god da uradimo to može imati uticaj i na pravac civilizacije. Odluka da pohvalimo ili kaznimo jedno dete može imati ogromne posledice. Lako je delovati sa svešću u ograničenom broju podataka a onda pustiti da se stvari razvijaju same po sebi. Što je naša svesnost veća to više podataka moramo asimilirati i integrisati u naše donošenje odluke. Što više znamo to su odluke složenije. Ali što više znamo, to smo sposobniji da predvidimo kako će se stvar razvijati. Ako preuzmemo odgovornost za pokušaj da tačno predvidimo šta će se sve desiti, verovatno ćemo se osetiti smrvljeni složenošću zadatka i odlučićemo se na nedelanje. Ali i nedejanje je forma akcije i ne raditi ništa, pod izvesim

okolnostima, može biti najbolja akcija. Duhovna riioć nije samo svesnost. To je mogućnost da se razviju ljudske sposobnosti za donošenje odluke sa sve većom svešću. Bogolika moć je moć da se donose odluke sa totalnom svešću.

Međutim, sveznanje ne olakšava donošenje odluke. U stvari, ono sada postaje teže. Što je xovek bliže Bogu, to oseća veću vezanost za Njega. Učestvovati u božjem sveznanju znači učestvovati u Njegovoj agoniji. Ima još jedan problem koji donosi moć, a to je usamljenost . Tu makar u jednoj dimenziji postoji sličnost između političke i duhovne moći. Čovek koji se približava vrhuncu duhovne evolucije, liči na čoveka koji je na vrhuncu političke moći. Ne postoji niko iznad kome se mogu proslediti neprijatne odluke. Niko drugi ko bi mogao snositi krivicu., Niko ko bi mu rekao kako i šta da radi. Možda čak ne postoji niko, na njegovom nivou, sa kim bi delio odgovornost. Drugi mogCi savetovati, ali vi donosite odluku. Vi jedini ste odgovorni. Usamljenost ogromne duhovne moći je vcćr. čak i od usamljenosti političke moći. Pošto je njihov nivo svesnosti retko kada jednako visok kao njihovi položaji, politički moćnici gotovo uvek imaju oko sebe duhovno ravnopravne ljude sa kojima mogu komunicirati. Ptedsednici i kraljevi će imati prijatelje i drugare. Ali osoba koja je evoluirala do najvišeg nivoa svesti, najviših nivoa duhovne moći, neće imati nikoga sa kim će deliti svoja iskustva. Hrist je neprestano imao sećaj frustracije jer oko njega nije bilo nikoga ko bi ga razumeo. Bez obzira koliko se trudio, koliko se širio, on nije mogao čak ni um svojih učenika uzdići na svoj nivo. Najmudriji su ga sledili, ali ni oni nisu mogli da ga shvate.

Hrist je bio pun ljubavi, ali je bio totalno usamljen. Ovu vrstu usamljenosti dele svi oni koji idu na najudaljenija putovanja duhovnog sazrevanja. To je takav teret ,da se jćdnostavno ne bi mogao nositi da se mi, udaljujući se od

drugih ljudi, ne približavamo Bogu. U komunikaciji i spoznaji Boga postoji dovoljno radosti koja nam omogućava da izdržimo.

Milost i mentalne bolesti: Mit o Orestu

Izneto je mnogo mišljenja o prirodi mentalnih bolesti i zdravlju. „Neuroza je uvek zamena za pravu patnju.“ „Biti mentalno zdrav znači posvetiti se realnosti po svaku Cenu.“ „Do mentalnih bolesti dolazi kada se svesna volja individue bitno razlikuje od volje Boga što je, u stvari, njena ili njegova nesvesna volja.“ A sada da bliže razmotrimo pitanje mentalnih bolesti i da elemente ujedinitimo u koherentnu celinu.

Svoj život živimo u realnom svetu. Da bismo ga dobro živeli neophodno je da što bolje razumemo stvarnost sveta. Ali, to razumevanje se ne stiče lako. Mnogi aspekti stvarnosti sveta i našeg odnosa sa svetom su jako bolni. Njih možemo shvatiti samo kroz bol i patnju. Svi mi, u većem ili manjem stepenu, pokušavamo da izbegnemo napore i patnje. Ignorišemo bolne aspekte

stvamosti, odbacujući neprijatne činjenice iz naše svesti. Drugim rečima, pokušavamo da branimo svoju svest od stvamosti. Ovo činimo upotrebljavajući razna sredstva koja psihijatri zovu odbrambeni mehanizmi. Svi mi koristimo te mehanizme i tako ograničavamo svoju svest. Ako u svojoj lenjosti i strahu od patnje, preteremo branimo svoju svest, onda će doći do toga da naše

razumevanje sveta neće imati gotovo nikakve veze sa stvarnim svetom i odnosima u njemu. Pošto je naše delanje bazirano na našem razumevanju, naše ponašanje će postati nerealistično. Kada ovo dođe do izvesnog stepena, naši sugrađani će uvideti da mi „nemamo veze sa realnošću“ i proglasiće nas mentalno bolesnim, mada mi možemo biti ubeđeni da smo potpuno mentalno zdravi. Ali mnogo pre no što naši sugrađani primete da sa nama nešto nije u redu, to će uraditi naše nesvesno. Naše nesvesno nam to saopštava na razne načine: lošim snovima, napadima anksioznosti, depresijama i drugim

simptomima. Iako naš svesni um negira realnost, nesvesno, koje je sveznajuće, zna pravo stanje stvari i pokušava da nam pomogne javljajući našem svesnom umu, preko simptoma, da nešto nije u redu. Drugim rečima bolni i neželjeni simptomi mentalnih bolesti su manifestacije milosti. Oni su produkt „moćne sile koja potiče van naše svesti i koja pothranjuje naše duhovno sazrevanje“.

U kratkoj raspravi o depresiji istakao sam da su depresivni simptomi za bolesnu osobu znak da nešto nije u redu i da mora neke stvari da prilagodi. Neprijatni simptomi mentalnih bolesti služe da obaveste ljude da idu pogrešnom stazom, da njihov duh ne sazreva i da su u velikoj opasnosti. Ali, dozvolite da ukratko opišem još jedan slučaj da bih demonstrirao ulogu simptoma.

Betsi je bila dvadeset jednogodišnja žena, lepa i inteligentna, ali sa nečim gotovo devičanskim u sebi. Došla je kod mene zbog nekoliko jakih napada anksioznosti. Bila je jedino dete katoličke, radničke porodice koja je štedela da je pošalje u koledž. Nakon jedne godine provedene na koledžu, mada je bila dobar student, odlučila je da napusti sve i da se uda za momka iz susedstva koji je bio mehaničar. Ona se zaposlila kao službenik u samousluzi. Dve godine je bilo sve u redu, a onda su iznenada došli napadi anksioznosti - sasvhn iznenada. Napadi se uopšte nisu mogli predvideti, izuzev što su se uvek dešavali kada je bila van njihovog stana i kada muž nije bio sa njom. Mogli su se desiti dok je išla u kupovinu, dok je radila u samousluzi ili hodala ulicom. Intenzitet panike koji je tada osećala bio je izuzetno jak. Kada bi se to desilo, napuštala je sve što je radila, i bežala u njihov stan ili u garažu u kojoj je radio njen muž. Tek kada bi se sa njim našla kod kuće, napad panike bi prestajao. Zbog tih je napada morala da napusti posao.

Sredstva za umirenje koja joj je dao lekar opšte prakse nisu zaustavila te napade i Betsi je došla kod mene. „Ne znam šta nije u redu sa mnom“, jadala mi se. „U mom je životu sve divno. Muž mi je dobar i veoma se volimol Uživala sam u svom poslu. Sada je sve strašno. Neznam šta se to dešava sa mnom. Osećam kao da ludim. Molim vas, pomozite mi. Molim vas pomozite mi d.a sve opet bude onako lepo kao što je bilo.“ Ali, naravno, u toku našeg zajedničkog rada, Betsi je otkrila da sve nije bilo tako „lepo“ kao što je ona rekla. Prvo je, polako i bolno, izbilo na videlo da, dok je njen muž bio dobar prema njoj, mnoge stvari kbd njega su je iritirale. Ponašao se neotesano. Vrlo malo stvari ga je interesovalo. Želeo je samo zabave i da posmatra TV program. Bio joj je dosadan. Onda je primetila da joj je i posao dosadan. Tada smo počeli da se pitamo zašto je napustila koledž. „Pa, tamo mi je bilo sve neprijatnije i neprijatnije“, priznala je. „Svi su se zanimali ili seksom ili drogom. Ja se tu nisam dobro osećala. Pitali su me zašto se uzdržavam, ne samo dečaci koji su želeli da spavaju sa mnom, nego i devojke. Mislili su da sam naivna. Onda sarri i ja počela da preispitujem samu sebe, crkvu, pa čak i svoje roditelje. Mislim da sam se uplašila.“ U terapiji je Betsi nastavila sa preispitivanjem onoga od čega je pobešla napuštajući koledž. Konačno, ona se vratila na koledž. Srećom njen muž je bio voljan da sazreva zajedno sa njom pa je i on otišao na koledž. Njihovi horizonti su se ubrzano širili, a napadi anksioznosti su prestali.

Na ovaj, prilično tipičan slučaj, može se gledati na nekoliko načina. Betsini napadi anksioznosti sq očigledno bili vrsta agorafobije (bukvalno znači strah od pijace, a obično podrazumeva strah od otvorenih prostora), a kod nje je to

predstavljalo strah od slobode. Irriala ga je kada je bila napolju, slobodna od muža, slobodna da se kreće i komunicira sa drugima. Strah od slobode je bio bit njene mentalne bolesti. Neko bi mogao reći da su napadi anksioznosti, koji predstavljaju njen strah od slobode, bili njena bolest. Ali ja sam smatrao da je korisnije i bolje drugačije postaviti stvari. Jer, Betsin strah od slobode je postojao mnogo pre njenih napada anksioznosti. Zbog tog straha je napustila koledž i tako prestala da se razvija. Po mome mišljenju, Betsi je već tada bila bolesna, tri godine pre pojave simptoma. Ona nije bila svesna svoje bolesti, ni koliko sebi šteti samoograničenjima. Njeni simptomi i napadi anksioznosti, koje ona nije želela i koje je smatrala „iznenadnim prokletstvom“, končno su je prisilili da postane svesna svoje bolesti i naterali je da koriguje svoju stazu i da sazri. Mislim da se na sličan način stvari dešavaju i kod drugih mentalnih bolesti. Simptomi i bolest nisu išta stvar. Bolest postoji mnogo pre pojave simptoma. Simptomi nisu bolest. Oni su početak lečenja. Činjenica da nisu željeni još više ih čini manifestacijom milosti, poklonom od Boga, porukom nesvesnog koje želi da se samoispitamo i popravimo.

Kao što se sa milošću često dešava, većina odbaci taj poklon i ne primi poruku. To rade na mnoge načine, a svi predstavljaju pokušaj da se izbegne odgovornost za svoju bolest. Pokušavaju da ignorišu simptome pretvarajući se da to u stvari nisu simptomi, da svi imaju „te male napade“, s vremena na vreme. Pokušavaju naći rešenje tako što napuštaju posao, prestaju da voze kola, sele se u drugi grad, izbegavaju izvesne aktivnosti. Pokušavajući da se oslobode simptoma i tegoba, neki upotrebljavaju alkohol i drogu. Čak i kada prihvate činjenicu da imaju simptome, oni će obično za svoje stanje okriviti svet oko sebe - rođake koji ne mare za njih, neiskrene prijatelje, škrte korporacije, bolesno društvo, čak i sudbinu. Samo oni koji prihvate odgovornost za svoje simptome, koji shvataju da su ti simptomi manifestacije poremećaja u njihovoj duši, primice poruku nesvesnog i prihvatiti milost. Prihvatiće svoju

neadekvatnost i bol i rad koji je neophodan da bi se izlečili. Ali njima, kao i Betsi i drugima, spremnim da se suoče sa psihoterapijom, dolazi i velika nagrada. O njima je Hrist govorio: „Blagosloveni su siromašni duhom jer je njihovo carstvo nebesko.“

Ono što sam ja iznosio o vezi između milosti i mentalne bolesti, lepo je opisano u grčkom mitu o Orestu i Furijama. Orest je bio Atrejev unuk. Atrej je bio čovek koji je pokušao da pokaže da je moćniji od bogova. Zbog tog zločina bogovi ga kažnjavaju tako što na njegove potomke bacaju kletvu. Deo te kletve bačene na kuću Atreja pada na Orestovu majku Klitemnestru koja ubija

njegovog oca a svoga muža, Agamemnona. Ovaj zločin baca kletvu i na Oresta jer, po grčkom zakonu o časti, sin je obavezan da se osveti i ubije očevog ubicu. Ali, to je i najveći zločin koji Grk može učiniti - ubistvo roditelja. Orest se nalazi u strašnoj dilemi. Konačno on uradi ono što izgleda da mora da uradi i ubija majku. Za ovaj greh bogovi ga kažnjavaju tako što na njega puštaju Furijske, rri grozne Harpijske koje samo on može da vidi i čuje, i koje ga muče i danju i noću.

Progonjen Furijskim Orest luta/po zemlji tražeći da okaje svoj zločin. Nakon mnogih godina usamljenog razmišljanja i muka Orest traži od bogova da ga oslobode kletve. koja je bačena na kuću Atrejsku, i da ga oslobode Furijama, smatrajući da je okajao zločin ubistva majke. Bogovi su održali suđenje. Govoreći u odbranu Oresta, Apolon je rekao da je on celu situaciju vodio tako da je Orest morao da ubije svoju majku, da nije imao izbora, pa prema tome, ne može se smatrati ni odgovornim. U tom trenutku Orest skače i suprotstavlja se svome sopstvenom braniocu. „Ja sam, a ne Apolon, ubio svoju majku.“ Bogovi su zapanjeni. Nikada do sada nijedan član kuće Atrejske nije preuzeo odgovornost na sebe, već su uvek krivili bogove. Na kraju su bogovi doneli presudu u korist Oresta i ne samo što su ga oslobodili kletve koja je bačena na kuću njegovog dede, nego su i Furije pretvorili u Eumenide, duhove pune ljubavi, koje su svojim mudrim savetima omogućile Orestu da postigne i zadrži sreću.

Značenje ovog mita je jasno. Eumenide ili „dobročudne“ su u stvari „nosioci milosti“. Halucinatome furije koje je samo Orest mogao videti predstavljaju simptome, privatni pakao mentalne bolesti. Transformacija Furija u Eumenide je transformacija mentalne bolesti u sreću. Ovu transformaciju je omogućila činjenica da je Orest bio voljan da prihvati odgovornost za svoju mentalnu bolest. Dok je tražio da ih se oslobodi, on Furije nije doživljavao kao nepravednu kaznu niti je sebe smatrao žrtvom draštva. Furije su neizbežni rezultat bačene kletve, ali takođe simbolizuju i činjenicu da je mentalna bolest porodična stvar za koju su krivi roditelji, ili baube i dede, da grehovi očeva pohode sinove. Ali Orest nije optuživao svoju porodicu ni roditelje, ni dede i babe. Nije krivio ni bogove ni sudbinu. Umesto toga on je prihvatio svoje stanje kao stanje za koje je sam kriv i preduzeo mere da ga popravi. To je bio dug proces kao što su to i sve terapije. Ali rezultat je bilo izlečenje, i kroz izlečenje sopstvenim naporima, iste stvari koje su ga bacale u agoniju, sada su mu donele jnuidrost.

Sviiskusni psihoterapeuti su ovaj mit videli oživljen i izveden u svojoj sopstvenoj praksi i prisustvovali su transformaciji Furija u Eumenide u

umovima i životima njihovih najuspešnijih pacijenata. To nije laka transformacija. Čim shvate da će na kraju psihoterapije morati da preuzmu potpunu odgovornost za svoje stanje i izlečenje, većina pacijenata odustaje. Pre će izabrati da budu bolesni i da za to krive bogove nego da budu dobro a da nemaju koga kriviti. Od manjine koja ostaje na terapiji, veći deo mora da se uči da prihvati potpunu odgovornost za sebe. Ovo poučavanje, možda je bolji zraz „treniranje“, je bolno i terapeut mora stalno konfrontirati pacijenta sa njegovim izbegavanjem prihvatanja odgovornosti. To ponekad potraje godinama. Često će pacijenti, poput tvrdoglave dece, da se brane i vrište dok ih vodite prema ideji totalne odgovornosti za sebe. Konačno oni ipak uspevaju. Vrlo je malo pacijenata koji počnu terapiju sa voljom da prihvate potpunu odgovornost. Terapija je u takvim slučajevima relativno kratka, može potrajati godinu dve, relativno glatko teče i često je prirjatno iskustvo i za pacijenta i za terapeuta. U svakom slučaju, bez obzira da li je relativno laka ili teška, transformacija Furija u Eumenide se dešava.

Oni koji su se suočili sa svojom mentalnom bolešću i prihvatili totalnu odgovornost za nju i učinili sve neophodne promene u sebi da bi je prevazišli, biće oslobođeni ne samo kletve detinjstva i predaka, nego će živeti u jednom novom i drugačijem svetu. Ono što su ranije doživljavali kao problem sada postaje prilika. Što su ranije bile omrznute barijere sada su dobrodošli izazovi. Misli koje su ranije bile neželjene sada postaju uvidi koji pomažu. Osećaji koje nismo priznavali postaju izvori energije. Događaji koje smo smatrali opterećujućim sada su pokloni, uključujući tu i simptome od kojih smo se oporavili. „Moja depresija i napadi anksioznosti su nešto najbolje što mi se ikada desilo“, reći će pacijenti na kraju terapije. Ako na kraju terapije više i ne veruju u Boga, takvi uspešni pacijenti će ipak imati osećaj da ih je dodimula milost.

Otpor milasti

Orest nije otišao psihoterapeutu. On se sam izlečio. Čak i da su postojali vrhovni psihoterapeuti u drevnoj Grčkoj, on bi ipak sam sebe izlečio jer, kao što sam rekao, psihoterapija je samo oruđe, disciplina. Pacijent odlučuje o tome hoće li uzeti ili odbiti oruđe i kada je jednom izabrao, pacijent odlučuje koliko da koristi to oruđe i u koju svrhu. Postoje ljudi koji će savladati sve prepreke - na primer, nedostatak novca, ranije katastrofalno iskustvo sa psihijatom ili psihoterapeutom, rođake koji ne odobravaju terapiju, hladnu i odbijajuću tehniku - da bi došli do terapije i iskoristili je do maksimuma. Drugi će, međutim, odbiti terapiju i kada im je servirana na srebrnom pladnju ili, čak i ako prihvate, biće im neprijatno i neće imati nikakve koristi, bez obzira koliko ljubavi i znanja ulagao terapeut. Na kraju usipešne terapije često dođem u iskušenje da osećam kako sam ja izlečio pacijenta, a potpuno sam svestan da sam bio samo katalizator i da sam imao sreću i to da budem. Pošto, u krajnjoj konsekvenci, ljudi sami sebe leče uz pomoć psihoterapije ili bez nje, zbog čega ih tako malo radi a tako mnogo neće da se trudi? Pošto je staza duhovne zrelosti, mada teška, dostupna svima, zašto ih tako malo ide njome? Na ovo je pitanje odgovorio Hrist kada je rekao: „Mnogi su pozvani, ali ih je malo izabrano.“ Zašto je tako malo izabrano i šta to razlikuje tu manjinu od ostalih? Najočigledniji odgovor psihijatar je baziran na konceptu različite jačine psihopatologije. Drugim rečima, oni veruju da, mada su ljudi bolesni, jedni su više bolesni od drugih i teže je izlečiti onog bolesnijeg. Težina nečije mentalne bolesti je direktno uslovljena težinom i vremenom lišavanja roditeljske ljubavi doživljene u detinjstvu. Smatra se da su osobe koje pate od psihoza imale izuzetno malo roditeljske ljubavi i pažnje u prvih devet meseci života. Njihova bolest se može lečiti ovim ili onim tretmanom, ali ju je gotovo nemoguće izlečiti. Osobe sa poremećenim shvatanjem ličnosti su takođe doživele težak oblik roditeljske nebrige između devetog meseca i druge godine života. Oni su manje bolesni od psihotičnih, ali ipak veoma bolesni i, teško izlečivi. Osobe koje pate od neuroza su imale adekvatnu roditeljsku brigu u vrlo ranom detinjstvu, ali su kasnije patile zbog neodgovarajuće nege roditelja i to u dobu od druge do pete ili šeste godine života. Neurotičari su manje bolesni i od psihotičnih i od osoba poremećene ličnosti i prema tome lakše ih je lečiti i izlečiti.

Mislim da u ovoj šemi ima mnogo istine i da ona čini glavninu psihijatrijske teorije koja je vrlo korisna praktičarima. Ne treba je nemilosrdno

kritikovati, ali ipak, ona ne uključuje sve relevantne elemente. Ona prenebregava ogromnu važnost roditeljskog odnosa u kasnijem detinjstvu i adolescenciji. Možemo sa razlogom verovati da laš roditeljski odnos u tim kasnijim godinama može prouzrokovati mentalnu bolest i da dobar roditeljski stav u tim kasnijim godinama može izlečiti mnoge, a možda i sve, nastale ranije rane. Ta šema ima vrednost u statističkom smislu - neurotičarai je u proseku lakše tretirati nego poremećene ličnosti, a poremećene ličnosti je lakše tretirati nego psihotične. Međutim, ta šema ne može predvideti razvoj sazrevanja u individualnom slučaju. Tako, na primer, najteži slučaj potpuno uspešne analize sam izveo sa čovekom koji je došao sa teškom psihozom i koji je terapiju završio za devet meseci. S druge strane, radio sam tri godine na slučaju jedne žene koja je imala „samo“ neurozu i postigao sam minimalno poboljšanje stanja.

Šema različitih težina mentalnih bolesti ne uzima u obzir i nešto efemerno u ličnosti pacijenta, a to bismo mogli nazvati „želja za sazrevanjem“. Moguće je da je osoba izuzetno bolesna ali da u isto vreme ima izuzetno jaku „volju za sazrevanjem“, i onda se ona potpuno izleči. S druge strane, osoba koja ima blag oblik bolesti, ali kojoj nedostaje ta volja neće se ni milimetar pomaći na putu ka ozdravljenju. Stoga ja verujem da je pacijentova želja za sazrevanjem jedna od krucijalnih determinanti uspeha ili neuspeha u psihoterapiji. A ipak, taj faktor ne prihvataju i ne priznaju čak ni savremene psihijatrijske teorije.

Mada sam svestati izuzetne važnosti ovevolje za sazrevanjem, ne znam koliko ću biti u stanju da doprinesem njenom razumevanju, pošto nas taj koncept ponovo dovodi do ivice mističnog. Odmah je jasno da je želja za sazrevanjem u biti ista kao i fenomen ljubavi. Ljubav je volja da se proširimo zbog duhovnog sazrevanja. Ljudi koji vole su, po definiciji, ljudi koji sazrevaju. Već sam govorio o tome kako se sposobnost da se voli razvija preko roditelja koji vole svoju decu, ali sam dodao i da samo roditeljsko navođenje na ljubav ne može biti odgovorom za postojanje te sposobnosti kod svih ljudi. Čitalac se seća da sam drugi deo knjige završio sa četiri pitanja o ljubavi od kojih dva sada razmatramo: zašto nekim ljudima ne pomaže tretman najboljih terapeuta punih ljubavi i zašto neki ljudi transcendentiraju detinjstvo bez imalo ljubavi (sa ili bez pomoći psihoterapije) i postaju divne osobe. Čitalac se takođe seća da sam tada rekao da sumnjam da ću biti u stanju da na zadovoljavajući način odgovorim na to pitanje. Nagovestio sam da će više svetlosti na to pitanje biti razmatranje koncepta milosti.

Počeo sam da verujem i, pokušao sam da to demonstriram, da ljudska sposobnost voljenja i, prema tome, ljudska sposobnost da sazru, nije uslovljena samo ljubavlju roditelja za vreme detinjstva nego i milošću ili božjom ljubavlju. To je moćna vanjska sila koja operira kroz oso.be pune ljubavi i na druge načine koje mi ne razumemo. Zbog milosti je moguće da ljudi transcendiraju traume koje doživljavaju uz roditelje bez ljubavi i da sami postanu divna bića koja su se visoko uzdigla na skali ljudske evolucije. Zašto onda samo neki ljudi duhovno sazrevaju i izdižu se iznad uslova u kojima su odrasli? Verujem da je milost dostupna svima, da smo svi obuhvaćeni božjom ljubavi i to. svi podjednako. Jedini odgovor koji mogu dati je da većina nas izabira neodazivanje na poziv milosti i odbija njenu pomoć.

Hristove reči: „Mnogi su pozvani, malo ih je izabrano“, mogle bi da znače i „Sve nas je milost pozvala, ali nas se malo odazvalo.“ ,

Prema tome pitanje sada možemo ovako postaviti: Zašto se tako mali broj nas odaziva pozivu milosti? Zašto se veliki broj nas odupire milosti? Ranije smo rekli da milost, na neki način, povećava našu otpomost prema bolestima. Kako to onda da izgleda da imamo i gotovo istu toliku otpomost i na zdravlje? Na ovo pitanje smo već odgovorili. To je naša lenjost, prvobitni greh entropije kojom smo prokleti.. Baš kao što je milost konačni izvor sile koja nas gura pri našem penjanju uz lestvice ljudske evolucije, tako je entropija izvor otpora toj sili, izvor želje da se ostane gde sino. To je komfor bitisanje bez napora uzdizanja, čak sa silaznim tendencijama. Već smo govorili o tome kako se je teško disciplinirati, kako je teško iskreno voleti i duhovno sazreti. Prirodno je da izbegavamo teškoće. Već smo se bavili bazičnim problemima entropije ili lenjosti, ali postoji jedan problem koji zaslužuje posebno pominjanje. To je problem moći.

Psihijatri, a i mnogi laici, znaju da se psihijatrijski problemi pojavljuju u čudnoj frekvenciji kod osoba koje su unapređene na položaje veće odgovornosti i veće moći. Vojni psihijatri su posebno upoznati sa problemom „neuroze napredovanja u službi“ i svesni su da se taj problem ne javlja u pravilnoj frekvenciji jer većina vojnika odbija unapređenja. Postoji veliki broj vojnih lica sa niskim rangom koji jednostavno ne žele da napreduju u službi. A postoje i takvi koji bi radije umrli nego postali oficiri i koji često po nekoliko puta odbijaju da polažu ispite za oficire, a po svojoj inteligenciji i karakteru imaju sve kvalitete za takvu službu.

Tako je to kod duhovnog sazrevanja, a tako je i u profesionalnom životu, jer poziv milosti je imipređenje, poziv na poziciju većih odgovornosti i moći.

Biti svestan milosti, stalno osećati njenu prisutnost, biti svestan bliskosti sa Bogom, znači i stalno posedovati unutrašnju opuštenost i mir. S druge strane, i ovo znanje i svest donose sa sobom ogromnu odgovornost jer, doživeti bliskost sa Bogom znači i obavezu prema Bogu, obavezu da budemo prenosnik njegove moći i ljubavi. Odziv milosti je odziv napomom životu punom služenja i požrtvovanosti. To je poziv da se iz duhovnog detinjstva pređe u duhovnu zrelost, poziv da budemo roditelji čovečanstvu. T. S. Eliot je to opisao u Božićnoj propovedi koju Tomas Beket drži u komadu „Ubistvo u katedrali“.

Ali, zamislite se na trenutak nad rečju Mir. Zar vam se ne čini čudnim da su anđeli objavili Mir kada je svet neprestano u ratu ili u strahu od rata. Mislite li da su anđeoski glasovi pogrešili i da su obećanja prevare i razočarenja?

Razmislite sada kako je veliki Naš Gospod govorio Miru. Rekao je svojim učenicima: „Vama ostavljam svoj mir, vama dajem svoj mir.“ Da li je on zaista mislio na mir kakav mi imamo u vidu: kraljevstvo Engleske u miru sa svojim susedima, baroni u miru sa kraljem, vlasnik kuća broji svoje mirnodopske dobitke, čisto ognjište, najbolje vino za prijatelje za stolom, njegova supruga peva deci uspavanku. Ti ljudi, Njegovi učenici, nisu poznavali takve stvari. Išli su na daleka putovanja, patili na kopnu i moru, doživljavali mučenje, zatvore, razočarenje, umirali kao mučenici. Šta je onda On mislio? Ako to pitate, setite se da je On rekao i: „Dajem vam ali ne onako kako svet daie.“ Prema tome On je svojim velikim učenicima dao Mir ali ne mir kakav svet daje.

Sa milošću dolaze ogromne odgovornosti u obavljaju dužnosti. Nije onda čudno što mnogo sposobnih narednika ne žele da postanu oficiri i nije čudo da pacijenti psihoterapije ne žele moć koju pruža istinsko mentalno zdravlje. Mlada žena koja je kod mene bila na terapiji zbog depresije i koja je o psihoterapiji mnogo naučila od svojih rođaka, bila je jednog dana egzaltirana zbog situacije u porodici koju je ona razrešila sa mudrošću i lakoćom. „Zaista se dobro osećam zbog toga“, rekla je. „Volela bih kada bih češće mogla ovako da se osećam.“ Rekao sam joj da bi mogla, ističući da se to ko dobro osećala zato što se, po prvi put, u porodici ona nalazila u situaciji da ima moć. Pošto je bila svesna svih iskrivljenih komunikacija i načina na koji su pokušavali da manipulišu njome erajući je da ispuiii njihova nerealna iščekivanja, ona se lako snašla i ovladala situacijom. Rokao Sam joj da bi mogla ovaj tip svesti proširiti i na druge situacije i tada bi uvek ovladavala njima i češće bi doživljavala taj osećaj. Pogledala me je užasnuta. „Ali to bi zahtevalo stalno razmišljanje.“ Složio sam se sa njom da bi nakon mnogc razmišljanja njena moć evoluirala i da bi se ona oslobodila osećaja bespomoćnosti koi je bio u osnovi njene

depresije. Postala je besna: „Ne želim da mislim sve to proketo vreme“, vrisnula je. „Nisam ovde došla da mi otežavate život. Želim samo da se opustim i uživam. Vi očekujete da ja budem Bog ili nešto slično.“ Uskoro nakon ovog razgovora ova, potencijalno briljantna žena je prestala sa terapijom, mada je bila daleko od izlečenja. Prestrašila se zahteva koje je mentalno zdravlje stavljalo pred nju.

Laicima može izgledati čudno ali psihoterapeuti su navikli na činjenicu da se ljudi plaše mentalnog zdravlja. Glavni deo zadatka psihoterapije nije samo da dovede pacijenta do iskustva mentalnog zdravlja, nego da kroz mešavinu tešenja, smirivanja i čvrstine spreče da oni od tog iskustva pobjegnu. Jedan aspekt tog straha je prilično opravdan i sam po sebi nije nezdrav: strah da, ako čovek postane moćan, može tu moć pogršno koristiti. Sveti August je pisao: „Dilige et quod vis fac“, što znači - „ako volite i vredni ste, možete uraditi što god hoćete.“ Ako ljudi napreduju u psihoterapiji oni će na kraju napustiti osećaj da ne mogu da se nose sa nemilosrdnim i zastrašujućim svetom i jednog će dana shvatiti da mogu da rade što god hoće. Zastratšujuće je shvatanje da ova sloboda postoji. „Ako mogu to da uradim“, reći će ljudi, „fta će me sprečiti da ne naigram strašne greške, ne počinim zločin, ne postanem amoralan, ne zloupotrebim svoju šlobodu i moć. Da li su moja ljubav i marljivost dovoljne da me sačuvaju?“

Ako se shvatanje nećije slobode doživi kao poziv milosti, kao što to često biva, onda će odgovor biti: „O bože, bojim se da nisam dostojan Tvoga poverenja.“ Ovaj stah je sam po sebi integralni deo marljivosti i ljubavi i prema tome je koristan jer pomaže samosavladavanju i sprečava zloupotrebu moći. Ovaj razlog ne treba odbaciti ali on ne sme da bude takav da zbog njega odbacimo poziv milosti i tako dostignemo punu meru moći za koju smo sposobni. Neki koji su primili poziv milosti mogu godinama da se bore sa strahom pre nego što budu u stanju da transcendiraju i prihvate vlastitu dobrotu. Kada je taj strah i osećaj bezvrednosti tako velik da stalno sprečava dostizanje moći, onda je to neurotski problem i rad na njemu treba da bude centralni problem psihoterapije.

Ali za većinu ljudi strah da mogu zloupotrebiti moć nije centralni problem zbog kojeg odbijaju milost. Pacijente ne brine onaj deo maksime svetog Augusta koji kaže: „možete uraditi što želite“, negd •- „budite marljivi.“ Većina nas se ponaša poput defce ili mlađih adolescenata, verujemo da nam sloboda odraslih pripada, ali ne želimo odgovomost i samodisciplinu odraslih.

Kada se osećamo opterećeni roditeljima ili društvom ili sudbinom - izgleda da su nam potrebne sile iznad nas koje ćemo moći da okrivimo za naše stanje. Uzdići se do takve moći da ne možemo da krivimo nikoga osim sebe za sve što nam se dogodi, znači naći se u zastrašujućem položaju. Da Bog nije sa nama mi bismo se osećali užasno usamljenim. Ipak mnogi od nas ne mogu da podnesu usamljenost i pre će odbiti božju prisutnost nego što će pristati da budu gospodari svoga broda. Mnogi ljudi žele mir ali bez usamljenosti i moći, a žele i samopouzdanje odraslih, ali bez neophodnog truda olko sazrevanja.

Već smo, govorili o tome kako je teško odrasti. Vrlo malo ljudi bez oklevanja uđe u svet odraslih, i malo ih je spremno da prihvati nove i veće odgovornosti. Mnogi su neodlučni i obično postanu samo delom odrasli ljudi i uvek se povlače od zahteva koji stoje pred potpuno odraslim osobama. Isto se dešava i sa duhovnim sazrevanjem koje je neodvojivo od procesa psihološkog sazrevanja. Poziv milosti je u krajnjoj instanci poziv na ujedinjenje sa Bogom. Prema tome, to je poziv na totalno odrastanje.

Činjenica da su „mnogi pozvani ali da ih je malo odabrano“ može se lako objasniti u svetlu prirodnih teškoća koji nastaju u odzivu milosti. Zato se ne pitamo zašto ljudi ponekad ne prihvataju psihoterapiju ili ne izvuku iz nje onoliko koristi koliko bi mogli, ili zašto ljudi rutinski pružaju otpor milosti. Prirodno je da tako postupaju zbog sila entropije. Pitamo se: kako to da se nekoliko njih ipak odazve tako teškom pozivu? Šta taj mali broj ljudi čini različitim od drugih? Ja nisam u stanju da odgovorim na to pitanje. Ti ljudi mogu poticati iz bogatih kulturnih predela ili iz siromašnih i praznovernih. Mogu imati divne roditelje pune ljubavi ili odrasti potpuno lišeni pažnje. Mogu da idu na psihoterapiju zbog problema u prilagođavanju ili zbog mentalne bolesti. Mogu biti stari ili mladi. Mogu se iznenada i lako odazvati pozivu. Mogu se opirati i proklinjati, a onda polako papuštati. Zbog svega toga ja sam, sa svojim dugogodišnjim iskustvom, postao manje a ne više selektivan kada su u pitanju pacijenti sa kojim počinjem terapiju. Izvinjavam se onima koje sam isključio iz terapije. To je bio rezultat moga neznanja. Shvatio sam da u ranim fazama terapije ne može da se predvidi koji pacijent neće reagovati na terapiju, koji će reagovati u velikoj meri, i koji će, čudom, sazreti sve do stanja milosti. Sam Hrist je govorio o nepredvidivosti milosti kada je rekao Nikodemu: „Baš kao što možeš čuti vetar ali ne znaš odakle dolazi ili gde će sada da ide, tako je to i sa Duhom. Ne znamo kome ćemo darivati ovaj nebeski život.“ Mada smo mnogo toga rekli o fenomenu milosti, i na kraju moramo ipak priznati njenu misterioznu prirodu.

Dobrodošlica milosti

I opet se nalazimo pred paradoksom. U ovoj knjizi sam o duhovnom sazrevanju govorio kao da je ono normalan, predvidiv proces. Implicirano je da duhovno sazrevanje može da se nauči kao što se uče i druge stvari. Ako za to platite i napomo radite, uspećete i dobiti diplomu. Interpretirao sam Hristove reči: „Mnogi su pozvani, malo ih je odabrano“, tako . da znače da samo mali broj izabere da se odazove milosti i to zbog teškoća koje postoje. Ovakvom interpretacijom pokazao sam da je to stvar našeg izbora bez obzira da li će nas milost blagosloviti ili ne. Suština moga stava je da se milost mora zaraditi, a ja znam da je to tako.

U isto vreme, međutim, znam da to uopšte nije tako. Ne dolazimo mi milosti. Milost dolazi nama. Bez obzira koliko se mi trudili da dosegne milost obično nećemo uspeti. Može se desiti da je ne tražimo, a da je nađemo. Mi možemo svesno želeći duhovni život a onda pronaći mnogo kamenja za spoticanje na svome putu, ili, možemo naizgled imati malc interesa za duhovni život, a onda otkriti da smo od milosti izabrani i to uprkos sebi. Na jednom nivou mi odlučujemo da li ćemo se odazvati pozivu milosti, a na drugom je sasvim jasno da Bog bira. Zajedničko iskustvo onih koji su dosegli stanje milosti, onih „kojima je darovan novi život neba“ je zapanjenost. Oni osećaju da toga nisu vredni. Oni mogu sasvim realno proceniti posebnu dobrotu svoje prirode, ali svoju prirodu ne pripisuju svojoj volji. Naprotiv, oni jasno osećaju da je dobrota njihove prirode modelirana rukama mudrijim i veštijim od njihovih. Oni koji su najbliži milosti, najsvesniji su misterioznosti poklona koji su dobili.

Kako da, razrešimo ovaj paradoks? Nikako. Možda možemo samo reći da, ipošto sebe ne možemo voljom dovesti do milosti, možemo se otvoriti njenom čudesnom dolasku. Možemo se pripremiti da budemo plodno tlo, mesto koje je dočekuje dobrodošlicom. Ako bismo mogli sebe pretvoriti u apsolutno disciplinovane osobe koje potpuno vole, onda, makar bili potpuni ignoranti u pitanju teologije, uopšte ne mislili na Boga, mi smo dobro pripremljeni za dolazak milosti. Nasuprot tome, studije teologije nisu najbolji način

pripremanja, i same po sebi su potpurio lbeskorisne. Ipak, ja sam ovaj deo napisao zato što verujem da svest o postojanju milosti može biti od značajne koristi onima koji izaberu tešku stazu duhovnog sazrevanja. Jer, ova svest će im olakšati put na najmanje tri načina: pomoći će im da iskoriste milost na svome putu, daće im sigurniji osećaj pravog smera, daće im hrabrosti. .

Paradoks da mi biramo milost i bivamo izabrani od nje, je esencija fenomena srećnog otkrivanja. Srećno otkrivanje smo definisali kao „dar pronalaženja vrednih i dobrih stvari koje nismo tražili“. Buda je pronašao prosvetljenje tek kada je prestao da ga traži - kada je dozvolio da mu ono dođe. S druge strane, niko ne može sumnjati da mu je prosvetljenje došlo baš zato što je 16 godina svog života posvetio njegovom traženju, šesnaest godina se pripremao. Morao je i da ga traži i da ga ne traži. Furijske su transformisane u nosioce milosti, baš zato što je Orest radio na tome da zadobije ljubav bogova i u isto vreme nije očekivao da mu bogovi olakšaju put. Kroz tu paradoksalnu mešavinu traženja i netraženja, on je stekao dar srećnog otkrivanja i blagoslov milosti.

Taj isti fenomen se rutinski koristi kod sriova pacijenata u psihoterapiji. Neki pacijenti, svesni da snovi sadrže odgovore na njihove probleme, tražiće te odgovore odlučnim i mehaničkim naporima, zapisujući do u detalje sve snove i donoseći na seane gomile papira. Ali, malo im to pomaže. U osnovi, sav taj materijal može da unazadi njihovu terapiju. Prvo, nema dovoljno vremena da se analiziraju svi ti snovi. Drugo, taj obimni materijal može sprečiti rad analize na pogodnijim prilikama, a vrlo je verovatno da će sav taj materijal biti jako maglovit. Takvog pacijenta moramo naučiti da prestane juriti snove, da dozvoli da snovi dođu njemu, da dozvoli nesvesnom da odabere snove koji će doći do svesti. Ovo učenje može biti teško jer od pacijenta traži da se odrekne kontrole i da zauzme pasivan položaj u odnosu na svoj um. Ali, kada pacijent nauči da ne pravi svesne napore da uhvati snove, oni će se kvalitativno i kvantitativno povećati. Rezultat je da pacijentovi snovi - ovi darovi nesvesnog koje više ne jurimo - olakšavaju proces ozdravljenja. Ako pogledamo drugu stranu medalje, videćemo da ima pacijenata koji počnu psihoterapiju bez i najmanjeg

razumevanja ogromne važnosti snova. Prema tome, oni odbacuju sav materijal snova kao bezvredan i nevažan. Ove pacijente moramo prvo naučiti da se sećaju snova, a onda da ih cene i shvate koliko su dragoceni. Daismo efektivno koristili snove, moramo biti svesni njihove vrednosti i koristiti ih kada dođu, ali u nekim situacijama ih nećemo tražiti ni očekivati. Moramo dozvoliti da snovi budu pravi pokloni.

Tako je to sa milošću. Već smo videli da su snovi samo jedan način na koji primamo poklon milosti, iznenadnih uvida, predskazanja i velikog broja sinhronih događaja i srećnih otkrivanja. A što se tiče ljubavi, svi žele da budu voljeni. Ali, prvo moramo učiniti sebe vrednim ljubavi. Moramo sebe pripremiti na ljubav. To ćemo uraditi tako što ćemo postati disciplinirana ljudska bića

puna ljubavi. Ako tražimo da budemo voljeni - to nećemo postići. Bićemo zavisni i skloni da ščepamo partnera a ne da iskreno volimo. Treba da sebe i druge hranimo a da ne očekujemo nagradu. Tada ćemo postati osobe dostojne ljubavi a nagrada je to što ćemo biti voljeni a da to nismo tražili. Tako je to sa ljudskom ljubavi, a tako je i sa božjom.

Svrha ovog dela o milosti je da pomogne onima koji su na putu duhovnog saznanja da shvate sposobnost srećnog otkrivanja. A sada ćemo redefinisati srećno otkrivanje: to nije dar sam po sebi već naučena sposobnost da se prepoznaju i iskoriste pokloni milosti koji nam se daju bez volje naše svesti. Sa ovom sposobnošću otkrićemo da naš put duhovnog sazrevanja vodi nevidljiva ruka i nezamisliva mudrost božija i to sa beskonačno većom tačnošću nego što bi to mogla naša svesna volja. Pod takvim vođstvom put se brzo prelazi.

Ovakvi koncepti su postojali i ranije, na ovaj ili onaj način. Postavili su ih Buda, Hrist, Lao Ce i mnogi drugi. Originalnost ove knjige rezultira iz činjenice da sam došao do istog značenja preko posebnih individualnih puteva živeći u ovom, dvadesetom veku.

Ako vam treba veće razumevanje, onda se okrenite drevnim tekstovima. Postoje mnogi koji zbog svoje pasivnosti, zavisnosti, straha i lenjosti traže da budu vođeni na svakom deliću puta i traže da im se stalno dokazuje da je svaki korak siguran i vredan truda. Tako se ne može napredovati, jer put duhovne zrelosti traži hrabrost i inicijativu, nezavisnost misli i akcije. Reči proroka i pomoć milosti postoje, ali put morate preći sami. Tamo nema učitelja, a nema ni gotovih formula. Ritualni su samo ispomoć kod učenja, a ne samo učenje. Uzimanje organske hrane, kazivanje pet „Zdravo Marija“ pre doručka,

okrenutost istoku ili zapadu pri molitvi ili nedeljni odlazak u crkvu neće nas dovesti do cilja. Nikakve reči, nikakvo učenje ne može vas osioboditi potrebe da sami izaberete put, naporno radite na njemu i da kroz jedinstvene okolnosti svoga života-idete ka identifikaciji svoga bića sa Bogom.

Čak i kada ziista shvatamo ove stvari, put duhovne zrelosti je toliko usamljeni težak da se često obeshrabrimo. Sama činjenica da živimo u eri nauke na jedan način nam pomaže, ali na drugi nas obeshrabruje. Mi verujemo u mehariičke principe univerzuma a ne u čuda. Kroz nauku smo došli do saznanja da živimo na malenoj planeti jednog solarnog sistema izgubljenog u ogromnoj galaksiji, lcoja je samo jedna od mnogih. I dok smo izgubljeni u ogromnim dimenzijama vanjskog univerzuma, nauka nas je navela i na zaključak da smo bespomoćno determinisani vanjskim silama koje ne podležu našoj volji. Determinisani smo hemijskim molekulima mozga i konfliktima u našem

nesvesnom koji nas teraju da se osećamo i ponašamo na izvestan način, a da toga nismo ni svesni. Zamenja ljudskih mitova naučnom informacijom izazvala je mnoge patnje i osećaj lične beznačajnosti. Od kakvog značaja možemo biti mi, kao individue ili kao rasa, kada nama vladaju hemijske i psihološke sile koje ne razumemo i koje su neizmenjive. A dimenzije univerzuma su tako ogromne da ga čak ni nauka ne može izmeriti.

A ipak, ta ista nauka mi je, na izvestan način, pomogla da shvatim realnost fenomena milosti. Pokušao sam da vam prenesem to opažanje. Kada jednom shvatimo realnost milosti nestaje naše shvatanje sebe kao beznačajnih i nervoznih individua. Dovoljno je saznanje da iznad nas postoji moćna sila koja pothranjuje naše sazrevanje i evoluciju, da se preokrene koncept o našoj nevrednosti. Samo postojanje te sile neopozivo dokazuje da je ljudsko

sazrevanje od velike važnosti za nešto veće od nas. To nešto nekada zovemo Bogom. Postojanje milosti je prima facie dokaz ne samo stvarnosti Boga nego i stvarnosti božije volje koja je posvećena sazrevanju individualnog ljudskog duha. Ono što je izgledalo kao bajka pretvorilo se u stvarnost. Mi svoj život živimo pred očima Boga, ne na periferiji već u centru njegove vizije i njegovog zanimanja. Moguće je da je univerzum samo predvorje ulaza u božje

kraljevstvo, ali mi nismo izgubljeni u univerzumu. Naprotiv, stvarnost milosti pokazuje da je čovečanstvo centar univerzuma. Vreme i prostor postoje da bi mi putovali kroz njih. Kada se moji pacijenti razočaraju i izgube veru u svoj značaj, ponekad im kažem da je ljudska rasa usred velikog evolucionog skoka. „Hoćemo li, ili nećemo uspeti u tom skoku, zavisi od nas samih“, kažem im ja. Zavisi i od mene. Univerzum, je tu da nam pripremi put. Ali mi sami moramo kročiti na taj put, jedan po jedan. Milost nam pomaže da ne posrćemo i kroz nju znamo da smo dobrodošli. Zar nam to nije dosta?

POGOVOR

U vreme prvog objavljivanja ove knjige imao sam sreću da primim mnogo pisama od čitalaca „Put kojim se ređe ide“. To su bila neobična pisma. Sva su bila jasna i inteligentna i puna ljubavi. Izražavala su poštovanje a neka su donosila i dodatne poklone: poeziju, korisne citate nekih autora, deliče mudrosti i lične ispovesti. Ta su mi pisma obogatila život. Postalo mi je jasno da postoji čitava mreža - daleko veća nego što sam se ikada usuđivao verovati - ljudi po celoj zemlji koji tiho idu putem duhovnog sazrevanja. Oni su mi zahvalili što sam umanjio njihov osećaj usamljenosti. Ja njima zahvaljujem na istoj usluzi.

Nekoliko čitalaca je upitalo koliko ja verujem u efikasnost psihoterapije. Rekao sam da kvalitet psihoterapije veoma varira. I dalje verujem da onima kojima psihoterapija ne pomaže nemaju volju i čvrstinu da rade na sebi, ali, nisam naglasio da mali broj ljudi - možda 5% - ima psihijatrijske probleme čija priroda ne odgovara psihoterapiji i čak im se stanje može pogoršati ako se uradi duboka introspekcija.

Nije verovatno da će oni koji su pročitali i razumeli u knjigu, doći u onih 5 postotaka. U svakom slučaju kompetentan terapeut je odgovoran da pažljivo i postepeno odvoji te pacijente koji ne treba da idu na psihoanalizu i da njih tretira na druge načine koji njima pogoduju.

Ali ko je kompetentan psihoterapeut? Nekoliko čitalaca „Put kojim se ređe ide“ raspravljali su se kako da čovek izabere pravog psihoterapeuta, kako da kompetentnog razlikuje od nekompetentnog. Moj savet je da se izboru priđe ozbiljno. To može da bude najvažnija odluka koju ćete doneti u životu. Psihoterapija je ogromna investicija i to ne samo novca nego i vaše energije i vremena. To je ono što berzanski senzali zovu investicija velikog rizika. Ako je izbor pravi - isplatiće vam se bogato u duhovnim deonicama o kakvim niste ni sanjali. Ako je izbor pogrešan, možda vam to neće ni naneti zlo, ali ćete uzalud potrošiti novac, vreme i energiju.

Zato se prvo raspitajte i verujte svojim osećajima intuiciji. Obično ćete već posle prvog intervjua sa terapeutom biti u stanju da procenite da li vam odgovara ili ne. Ako vam se učini da ne odgovara, platite taj sastanak i idite dalje. Takva osećanja su neopipljiva ali ih emaniraju male, opipljive stvari. Kada sam 1966. počeo da idem na terapiju, veoma sam se mnogo bavio moralnim aspektom američkog angažovanja u Vijetnamu. Moj je terapeut u svojoj čekaonici imao časopise „Bedemi“ i „Nju Jork Riviju“ koji su imali antiratnu orijentaciju. Terapeut mi se dopao još pre nego što sam ga video.

Ali važnije od terapijskih političkih opredeljenja, njegovih godina i pola, je to da li on zaista mari za ljude. I to se lako može osetiti, mada vam se terapeut neće baciti u zagrljaj. Ako terapeut mari za ljude, on će biti oprezan, disciplinovan i obično rezervisan, ali vi možete osetiti da li se iza toga krije toplota ili hladnoća.

Pošto će terapeut imati intervju sa vama da vidi da li vas želi za pacijenta i vi intervjuišite njega. Ako vam je to važno, ne oklevajte da ga pitate kakvo je njegovo mišljenje o pitanjima o oslobođenju žena, homoseksualnosti ili religiji. Vi imate pravo na pošten i otvoren odgovor. Što se tiče drugog kompleksa pitanja, onog što se tiče dužine terapije i da li vaš loš ten ima psihosomatske uzroke, bolje je da verujete terapeutu ako kaže da on to ne zna. U stvari, obrazovani uspešni ljudi u bilo kojoj profesiji koji priznaju svoje neznanje, obično su najveći dcspteri i njima treba verovati.

Sposobnosti terapeuta imaju malo veze sa akreditivima koji on može imati. Ljubav, hrabrost i mudrost ne mogu se sertifikovati akademskim stepenima. Na primer, psihijatar sa najvišim priznanjima prolazi kroz hajrigorozniji trening, tako da možemo biti sigurni da nismo u rukama šarlatana. Ali, psihijatar ne mora biti bolji terapeut od psihologa, socijalnog radnika ili sveštenika - niti čak jednako dobar. Dva najveća terapeuta koja ja znam nisu ni završili koledž.

Najbolji naćm da naćete dobrog psihoterapeuta je da se raspitate za njega. Ako imate prijatelja koga poštujete i koji je zadovoljan svojim psihoterapeutom, zašto ne pokušate tu? Ako su vaši simptomi jaki ili imate uz njih fizićke teškoće, najbolje će biti da počnete sa psihijatom. Zbog svog medicinskog obrazovanja, psihijatri su obićno najskuplji terapeuti, ali su oni i u najboljoj poziciji da shvate sve uglove vaše situacije, Nakon jednog sata, nakon što je psihijatar stekao uvid u vaš problem možete ga pitati da vam preporući manje skupog terapeuta. Najbolji psihijatri će vam rado reći koji praktićari su naroćito kompetentni.

Ovaj kratak prikaz možda nije bio toliko specifićan kao što je to ćitalac želeo, ali centralna pouka je da, pošto psihoterapija zahteva intenzivnu i psihološki intimnu vezu između dvoje ljudi, ništa vas ne može osloboditi odgovomosti za lićni izbor posebnog ljudskog bića kome možete verovati. Najbolji terapeut za jednog ćoveka ne mora biti najbolji terapeut i za drugoga. Svaka osoba, pacijent i terapeut su jedinstveni i moraju se osloniti na svoj sopstveni, jedinstveni sud. Pošto tu ima i rizika ja vam želim sreću. A pošto sam ćin ulaska u psihoterapiju zahteva i hrabrost, ja vam se divim.

Kraj

Posetite ArionSerb <http://www.arionserb.wordpress.com> ☺