

zdravom ljudskom razumu tuđ. Svejedno, kako mi se čini na temelju moje tridesetogodišnje kliničko-psihoterapeutske prakse, odabrani „stupovi nosači“ neophodni su za harmonične uzajamne odnose u obitelji; slični su onim neuralgičnim betonskim gredama koje, ako se uklone, u nekoliko sekunda uzrokuju urušavanje čvrsto oblikovane višekratne zgrade. Sebi želim da moje male upute i priče spriječe nešto takvo i mjesto toga uzmognu pomoći da se zgrada stabilizira, obnovi i za sljedeći naraštaj veselošću ispuni.

Koja zgrada? No, ona u kojoj naše duše stanuju.

Netaknuta obitelj
mjesto je najviše moguće
zemaljske zaštićenosti.

„Ljubazno“ odašiljanje

Svatko ima neodoljivu potrebu da bude ljubljen. Tko bi pak trebao utajiti njegovu potrebu ljubavi? Sa stanovništa toga *svakoga*, dakako „drugi“. Ipak oni „drugi“ osjećaju svoju vlastitu ljubavnu glad, i u potpunosti su zaposleni time da se sami nasite. Na kraju *svatko* polaže pravo na to da najzad i on dođe na red. „Drugi“ ga ismijavaju. „Pogledaj se u zrcalo“, dovikuju mu, „kako netko može tebe voljeti?“ *Svatko* je uvrijeđen. Koleba se između bučenja i cviljenja, agresije i depresije. „Svi ste mi vi nezanimljivi“, zaškripa on zubima. „Drugi“ nedojmljeno kimaju i pokazuju prstom na njega: „Pa rekli smo, takvoga kao što si ti nemoguće je ljubiti!“

Nemalo se muškaraca i žena svrstava tijekom *svoga* života baš u taj položaj *svakoga*. Voljeli bi si odrezati pravi komad kolača ljubavi. Posežu za njim, ali drugi su prije njih tu ili ih potiskuju daleko. Kolač kopni pred njihovim očima i ubrzo za njih ništa ne preostane. Što se događa? Jesu li drugi tako zločesti? Je li kolač tako malen? KomPLICIRANJE je. Nijedan *svatko* ovoga svijeta ne voli to čuti, ali pozamašan dio zavisí od njih samih. „Pogledaj se u zrcalo... tebe se ne može voljeti!“ Ima nešto u tome.

Tko hoće biti voljen, mora biti „ljubavi dostojan“ i shodno tomu se ponašati. Mora u njega biti nekog zračenja koje ljubavi poravnava put. Često u bračnom savjetovanju čujem izreku: „Moj partner(ica) izvlači iz mene na vidjelo sve ružno i prostačko.“ Dugo sam vrijeme to držala udobnim izgovorom.

Ipak, nakon što su se takva izjašnjavanja u obiteljskom krugu upadljivo često ponavljala, dala sam se u njihovo intenzivnije istraživanje i nabasala sam na krupnu paradoksiju. Čovjek koji hlepi za ljubavlju, koji „uvijek ostaje kratkih rukava“, ponaša se doista u pretežitom broju svih slučajeva kao *ljubav odbijajući*. Pomno se hvata za svako novo poznanstvo i ne da mu doći do daha. Prekomjerno tumači sitne dokaze ljubaznosti kao zaklinjanje u vjernost. Tuđe interese koje on ne dijeli, tumači kao pogibeljne takmace. Pojedinačne postupke bliskih ljudi drži kao osobna zanemarivanja i prijevare. Svako izjašnjavanje svojega nasuprotnika povezuje sa sobom, a otvorene riječi krivo razumije kao kritiku. Sam je hipersenzibilan, a čini se potpuno nesenzibilnim za druge ljude i temeljito alergičan na sva slučajna događanja koja bi njegovu vlastitu vrijednost mogla bilo kako umanjiti. U čudnovatij mješavini unutarnje tvrdoće slične oklopu i krajnje tankočutne ranjivosti svatko mu se čini kao sfingino mučiteljsko čudovište koje dugoročno nasrće na njega.

Spomenuta paradoksija upućuje na sličnosti s fenomenom što ga je otkrio bečki psihijatar i neurolog Viktor E. Frankl (1905.-1997.). U zdravu ljudskom životu užitak i radost predstavljaju prateće učinke unutarnje ispunjenosti smisla. Isprva je namjeravani smisao neke stvari ili nekoga pothvata u središtu naših nakana, *neovisno o tome* hoće li prateći učinak užitka i radosti nastupiti ili neće. Na primjer, nitko ne odlazi „iz užitka“ na pregled radi prevencije raka, nego jedino zato što ga drži smislenim. Jednako tako nitko ne daje „iz užitka“ prilog za gladne u Africi, nego zato jer mu je jasan smisao takvog priloga. Užitak nije, kako je rečeno, središnji sastojak naše težnje, nego je naknadno vibrirajuća popratna

pojava djelovanja usmjerena na smisao. Nakon što smo davno već potrebni preventivni pregled prevalili, dali prilog za žrtve neke katastrofalne suše, nastupa u nama neki „dobar osjećaj“, određeni „afektivni odjek“: Bilo je ispravno to što smo učinili.

Preokret ne funkcionira baš nikako. Ne možemo ostvariti užitak i radost tendencijski posredstvom smisljena djelovanja. Jedva da čovjek ode na neki preventivni pregled *da* potom imadne dobar osjećaj. Čini to kako bi pravodobno prevenirao tešku bolest. Slično tomu ne uplaćujemo novac *da* bismo se poslije bolje osjećali, nego da ublažimo nečiju stisku zbog gladi. Ako bi netko doista za volju određenog postizanja užitka otišao na liječničku kontrolu, on bi bio nenormalan, tj. podložan prisili ili mazohist. Ako bi netko doista radi vlastita zadovoljstva priložio milostinju u novcu, bio bi isto tako ne normalan, nego možda opsjednut nekim iracionalnim kompleksom krivnje ili podložan tiku pomaganja. Pomalo je to čudno: Ne možemo učiniti ništa - ama baš ništa! - radi toga *da* bismo postali sretni, što bi nam donijelo sreću. Što je grčevitija namjera, to je slabiji ishod. Moguće je naprotiv učiniti to da iz pravih pobuda *smisljeno živimo i smisljeno djelujemo*, i pustimo da nas sreća iznenadi.

To isto vrijedi za svaku sreću iz odnosa. Ne možemo poduzeti ništa - ama baš ništa! - da ju za sebe zgrabimo. Ali možemo se okrenuti nekom bližnjemu tankočutno, velikodušno, snošljivo, pažljivo, nenametljivo i s mnogo poštovanja te na taj način otvoriti prostor uzajamno rastućoj naklonosti. „Ako želiš shvatiti riječ 'sreća', moraš ju razumijevati kao nagradu, a ne kao cilj“, napisao je *Antoine de Saint-Exupéry* u svojoj knjižici „Grad u pustinji“.

Evo primjera za razlikovanje smisleno ispravnih i smisleno neispravnih pobuda i za njihove posljedice.

HIPOTETIČKI PRIMJER

Dvije žene bez djece odlaze na igralište kako bi se igrale s djecom koja su ondje igrala.

Žena broj 1 željela bi, nakon što su joj vlastita djeca bila uskraćena, barem na taj način sebi pribaviti zadovoljstvo da imadne kontakt s djecom. Ono na što je usmjerena jest to da poboljša svoje raspoloženje, ublaži svoju muku i svoju zavist prema tuđim majkama. Žena broj 2 razmišlja da će si, neobvezna i slobodna od obiteljskih dužnosti kao što ona jest, moći prištedjeti vrijeme da tuđe majke odtereti, odnosno da se satima brine za djecu ostavljenu bez nadzora i bez čuvanja. Prvoj je ženi na duši vlastito duševno „stanje“, drugoj određen „predmet“ u vanjskome svijetu, djeca zaključana i djeca na ulici kojoj majke preko dna izbivaju.

Ovdje ne raspravljamo o moralnoj vrijednosti igrane djelatnosti obiju žena. Sve dok one dokazuju da su spremne pomagati, neka njihova pobuda bude ostavljena po strani. Mi se pitamo o očekivanim učincima na njihov unutarnji život. Žena broj 1 osjećat će se dobro pri bavljenju tuđom djecom. Na kraju ona ipak mora prestati s time i vraćati se u svoj prazni stan. Treba se bojati da će se ondje na nju ponovno sručiti sva bol zbog njezina samovanja, da će ju opet zgrabiti ljubomora i zavist prema tuđim majkama koje se mogu ponositi obitelji, i opet je stara tuga tu. Ona, koja je željela razvedriti svoje duševno stanje, ne uspijeva umaknuti „večernjoj tu-robnosti“.

Naprotiv, žena broj 2 doživljava na igralištu iskustvo smisla koje će potrajati. Ona je divljajuću djecu smirivala, plašljivu djecu hrabrila, plačljivu djecu nasmijavala. Popunila je prazninu koja bi bez djece bila zjapila. Izvrsno! Već na putu kući nosi sa sobom svijest da je popodnevno vrijeme korisno oblikovala i postigla svoj cilj s kojim je bila izišla iz kuće. Možemo misliti da se ona, nakon toga, rado odmarala i u domaćo tišini među svoja četiri zida čak jako sretnom osjećala. Ona, koja je druge htjela obradovati, stekla je radost. „Predmeti“ svijeta „revanširaju se“ upravo na svoj način: Svaka žličica (nesebična) angažmana njoj (djeci) posvećena uzvraća joj žličicom nasićena zadovoljstva.



Izvućimo iz toga pouku da postoji kompenzacija u pozitivnom kao i u negativnom smislu. U negativnom smislu ona pojačava frustraciju koju je žena htjela kompenzirati; namjeravana sreća izostaje. U pozitivnom smislu neutralizira frustraciju jer povećava ispunjenost smisla. A smisao - usrećuje.

Josef Seifert, rektor „Međunarodne akademije za filozofiju“ u Liechtensteinu, jednom je u okviru predavanja skupio šest *temeljnih stavova osobe*; ti su po njegovu mišljenju neporecivi *uvjeti za nalaženje smisla i ostvarivanje smisla*. Oni glase:

- 1) Strahopoštovanje kao primjereno moralno i religiozno temeljno držanje pred svim stvarima i svakom istinom, pred lijepim, pred živom prirodom, pred osobama i pred svetim.
- 2) Zahvalnost kao izvor spoznaje smisla i dobra u našem životu.

- 3) Strpljivost kao primjereno držanje pred patnjama i zaprekama pri ostvarivanju vlastitih ciljeva glede smisla.
- 4) Poniznost kao primjereno držanje prolazne osobe pred ograničenošću vlastita bitka i vlastita ostvarivanja smisla.
- 5) Uloga oprastanja i kajanja prigodom nalaženja smisla s obzirom na prošle promašaje drugih ljudi i na vlastitu krivnju.
- 6) Ljubav i nada kao izvor najdublje nalaženja smisla.

To je u isti mah izvrsno nabranje upravo onih osobina koje ljudima pridaju sposobnost za obitelj i partnerstvo. Ah, kad bi mnogi oni *svatko* u našem društvu sa svojom neodgodivom potrebom da budu ljubljani, uz mogli izraditi samo tih šest temeljnih stavova! Ne bi imali više nikakve teškoće da utaje svoju glad! Od velikoga kolača sreće u odnosima pripalo bi im više nego su to sebi ikada zamišljali.

Da bismo postali ljubljani,
moramo se ponašati
kao „ljubavi dostojni“.

Odreknue od neprestana jadanja

Dakako, stjecanje rečenih temeljnih stavova teško je i k tomu nikad završeno. Na vlastitom odašiljanju valja raditi tijekom cijeloga života, i uvijek će biti ponovnih padova. Već je *Johann Wolfgang von Goethe* dvojio da se mi možemo trajno mijenjati. U svojoj metafori o žabama podrugivao se³:

ŽABE

Veliki se ribnjak zaledio.
Male se žabe izgubile u dubini,
Nisu više smjele kvakati ni skakati,
Ali u polusnu sebi se zaklele:
Samo kad bi si ondje gore našle prostora,
Kao slavuji su bile spremne pjevati.
Naišla jugovina, led se rastopio,
Pa su one veslale i ponosno se iskrcale na kopno
I sjedile su na obali široko i daleko
I kvakale su kao davno prije.



Pa ipak mi ljudi imamo nešto prednosti pred žabama. Stvoriteljski duh piri kroz nas i dopušta u najmanju ruku male ispravke nas samih. Možda je i za nas malo preuzetno htjeti pjevati kao slavuji, ali od

³ Iz: Josef M. Werle (izd.), „Deutsche Fabeln aus tausend Jahren. Eine Anthologie“, München 1998, str. 206.