

Robin Skinner i Džon Kliz

KAKO PREŽIVETI ŽIVOT

Karikature
Bad Hendelsmen

Prevela
Hanna Gadomski

ODISEJA
Beograd, 2008.

Sadržaj

Uvod

- 1 Da li je neko za zdravlje? 11**
Dodatak: Smejte se, ljudi!
- 2 Vidi, mamice, ja sam predsednik
Međunarodne Konsolidacije 95**
Dodatak: Mora čovek malo i da se opusti...
- 3 Pusti me da idem dalje: S tobom, bez tebe... 154**
Dodatak: Para vrti svet
- 4 Cena svega i vrednost ničega
Sve ima cenu ali ne i vrednost 238**
Dodatak: Kraj?
- 5 Presedanje! 327**
Još o ovoj temi

Želimo da zahvalimo sledećim prijateljima i kolegama što su odvojili vreme da pročitaju i prokomentarišu delove rukopisa, ili što su pružili informacije i savet; ipak, odgovornost za gledišta koja su ovde izražena, kao i za bilo kakve greške i omaške, ostaje, naravno, u potpunosti na nama.

Daglas Benet, Edi Kanfor-Dima, Rodžer Klark, Sintija Kliz, Džon Kruk, Džejms Kraudin, Alis Fej Ajkelberger, Ron Er, Patrik Gafni, Mirit Gardiner, Piter Hejns, Alen Hačinson, Ian Džonston, Peter Kelner, Džeri Luis, Piter Laf, Džekob Nidلمان, Helena Norberg-Hodž, Džoš Partridž, Filip Filipu, Monti Pajton, Sogjal Rinpoče, Vin Roberts, Denis Robinson, Margaret Robinson, Beki Solter, Endi Sardžent, Majkl Šenberg, Dejvid Skinner, Džejn Skinner, Pru Skinner, Ian Stivenson, Takeši Tamura, Stiven Verni, Nik Vepšot, Tom Vilkinson, Šarlot Vud, Džon Vud i Ajrin Jang.

Želeli bismo da odamo priznanje dragocenom uredničkom doprinosu An Mensbridž i Dejvida Votsona, a posebno Kristofera Falkusa, čije su kreativne sugestije još jednom bile od ogromne pomoći. Takođe, izuzetno smo zahvalni Džun Ansel, Henrijeti Vilijams, Melani Bauker i Geriju Skot-Irvinu za njihov neumoran rad na prekucavanju originalnih razgovora i mnogih verzija teksta.

Takođe zahvaljujemo hotelu „Maunt Nelson”, u Kejptaunu, za obezbeđeni prostor.

Uvod

Kad smo pre deset godina napisali „Kako preživeti svoju porodicu”, želeli smo da učinimo shvatljivim i dostupnim psihološke aspekte načina na koji se porodice ponašaju i funkcionišu; šta je to što nekim porodicama omogućava da funkcionišu a neke čini neuspešnim; i kako porodice mogu da napreduju ka boljem zdravlju i sreći. Posmatrali smo na koji način naše sopstvene porodične istorije diktiraju ne samo naš izbor partnera već i kako novi porodični odnosi koji tada nastaju teže da ponove te istorije, s njihovim dobrim i lošim karakteristikama. Posmatrali smo porodične tabue, potisnute emocije, i istraživali destruktivnu prirodu osećanja zaključanih „iza paravana”, koja ne priznajemo čak ni mi sami. Objasnili smo kako takva osećanja mogu da budu „projektovana” na druge, našeg partnera ili nekog drugog žrtvenog jarca u porodici, koji tako od nas prima i automatski odigrava zabranjene emocije koje nesvesno poričemo u samima sebi. Istraživali smo prerusavanje sopstvene ličnosti – „dete” u svima nama koje, ako zagospodari, može da nas dovede do onog iskrivljenog pogleda u kome čitav svet vidimo samo onoliko koliko se tiče nas samih i naših ličnih potreba; i „roditeljski” deo koji, ako poriče aspekte deteta u nama, može da iskrivi naše odnose na podjednako štetan način.

Ove ideje su bile dobro prihvaćene, čak toliko da je „Porodica”, na naše zadovoljstvo, praktično postala udžbenik ne samo u mnogim profesijama koje se bave mentalnim zdravljem već i kod šire publike za koju je i napisana. „Kako preživeti svoj život” ide još dalje u ovom proučavanju. Počinje fokusiranjem na faktore koje čine zdravlje pojedinaca i porodica, prelazi okvire kliničkog posmatranja kako bi uključila, sada dostupna, skorašnja i malo poznata istraživanja o izuzetno zdravim porodicama, a zatim proširuje i razvija te ideje izvan porodičnog konteksta: tako ona analizira naše ponašanje na poslu; ponašanje kompanija i organizacija; vladanje društava i socijalnih grupa; i čak više od toga, svetovne i duhovne vrednosti kojima se povezujeimo jedni s drugima i sa svetom. To je knjiga o mentalnom zdravlju pojedinaca i grupa koje funkcionišu od najmanjih do najvećih razmera.

U „Dodacima” između poglavlja takođe proučavamo neke srodne teme, uključujući vezu humora i smeha sa zdravljem; porodične odnose koji se sada menjaju tako da mnoge žene, kao i muškarci, odlaze da rade; osnovu sve dubljeg jaza između bogatih i siromašnih; i mesto smrti u životu.

„Kako preživeti svoju porodicu” i „Kako preživeti svoj život” su dva dela projekta na kome smo počeli da radimo u proleće 1980. Želeli smo da približimo široj publici, na lako razumljiv način, one aspekte psihološkog znanja koji, po našem mišljenju, mnogo pomažu u radu na tome da se život učini razumljivijim, smislenijim i prijatnijim. Mada znamo da se ne može stvoriti definitivni stav o tako širokom spektru ideja, izgleda nam da se u ovoj tački one međusobno uklapaju barem toliko da razjašnjavaju mnoga važna pitanja i mogu da podstaknu diskusiju. Zato ovu knjigu, kao i „Porodicu” pre nje, nudimo kao deo neprekidnog procesa istraživanja, s nadom se da će i drugi biti zainteresovani da učestvuju u njemu. Radujemo se diskusiji koju će „Život” možda pokrenuti, i mada ne možemo da se nadamo da ćemo lično komunicirati sa svima koji se u nju uključe, usklađivaćemo sve povratne informacije, s namerom da eventualno napravimo poboljšanu verziju knjige. U svakom slučaju, nadamo se da će mnogi čitaoci podeliti s nama bar delić uživanja koje smo mi pronašli u traganju za boljim razumevanjem ovih tema.

Robin Skinner / Džon Kliz – novembar 1992.

Za ovo izdanje u mekom povezu neznatno smo izmenili neke delove teksta, kao rezultat „povratnih informacija” koje smo dobili (vidi Uvod). Ove izmene su učinjene da bi se pojasnile neke ideje koje same nisu izmenjene. Još uvek.

Robin Skinner / Džon Kliz – maj 1994.

1 Da li je neko za zdravlje?

Džon: Kad smo pisali *Kako preživeti svoju porodicu*, pomenuo si nešto što me je posebno zainteresovalo, ali ga nikad nismo detaljnije obradili u toj knjizi. Radi se o istraživanju porodica koje su neobično mentalno zdrave.

Robin: Tako je. To su sasvim izuzetne porodice – dobitnici zlatne olimpijske medalje, što bi se reklo.

Džon: Pa, voleo bih da znam više o tim porodicama. Posebno što nikad nisam čuo da neko priča o njima.

Robin: Da, to je istina, istraživanje o njima se jedva pominje.

Džon: Pitam se zašto. Čovek bi pomislio da svako želi da sazna nešto izuzetno dobro prilagođenim ljudima i otkrije šta to oni *znaju* što mi *ne znamo*. Pa čak ni drugim psihijatrima koje znam izgleda da to istraživanje nije poz-



nato. Međutim, čudna stvar s psihijatrijom je što se ona zasniva na proučavanju ljudi kojima *ne ide* baš dobro – ljudi koji imaju više „problema” nego što je normalno.

Robin: Da, u osnovi je to tačno.

Džon: I što više misliš o tome izgleda sve neobičnije. Mislim, ako bi želeo da napišeš knjigu o tome kako se slika, ili igra šah, ili kako biti dobar menadžer, počeo bi da proučavaš ljude koji su dobri u tim stvarima. I ne bi očekivao da se sjajno prodaje knjiga pod naslovom „Igrajte golf kao šampion – naučite tajne 20 najgorih igrača na svetu”.

Robin: Istina. Doktori barem proučavaju normalne fizičke funkcije – anatomiju, fiziologiju – pre nego što odu na bolničko odeljenje da proučavaju bolesti. Psihijatre, izgleda, gotovo isključivo zanimaju ljudi koji su nenormalni.

Džon: A kad sam temu izuzetno mentalno zdravih porodica pomenuo nekim od svojih prijatelja, prilično su me brzo otkáčili. Pitam se, misliš li da to možda ima neke veze sa zavišću?



Robin: Nastavi.

Džon: Pa, hoću da kažem sledeće. Znam da *ja* osećam zavist prema bilo kome ko, jednostavno, lako plovi kroz život i radi sve ono što smatra da je prijatno i da pruža zadovoljstvo, bez neprestanog iskakanja iz koloseka zbog gomile ličnih problema; a pretpostavljam da bi mnogo ljudi reagovalo kao ja. Što me dovodi do pitanja: zašto *ti* znaš za to istraživanje?

Robin: Ja sam zaista izabrao psihijatriju na prvom mestu zato što me je zanimalo mentalno *zdravlje*, pre nego mentalne bolesti.

Džon: Zašto je to bilo tako, šta misliš?

Robin: Koliko se sećam, osećao sam da ne razumem zaista druge ljude. Njihovo ponašanje za mene tako često nije imalo smisla. Prvo sam pretpostavio da je to prosto zato što nešto nije u redu sa mnom, da *ja* nisam normalan. Pa sam postao radoznao šta je to prava „normalnost”.

Džon: Sada sam siguran da sam baš zbog toga ja postao tako fasciniran psihologijom kao tinejdžer; osim što je moja svest o izrazito ličnoj prirodi radoznalosti prema „normalnosti” bila potpuno zaklonjena verovanjem pristojne privatne škole da sam ja s m rekordno normalan, što je bila iluzija za čije si otimanje iz mog grozničavog stiska u priličnoj meri ti odgovoran.

Robin: Kad si bio na grupnoj terapiji, misliš?

Džon: Da. Ipak, to je bilo sredinom sedamdesetih, tako da volim da se pretvaram kako sam se sada vratio u normalu. Gotovo sasvim, barem; ponekad mislim da ću svoju autobiografiju nazvati „48 sati od normale”.

Robin: 72?

Džon: Stao bih na tome. Ali, problem u raspravljanju o „normalnom” jeste sledeći: kad si mlad, pretpostavljaš da većina odraslih *jesu* prilično normalni. Tek kad postaneš dosta stariji, oslobodiš se te zablude. Zapravo, rekao bih da jedina normalna stvar kod 90 posto mojih prijatelja jeste fasada koju prikazuju, koja je prilično dobra – dovoljno dobra da zavara mnoge dalje poznanike i ogromnu većinu dece. Ali, kako ja to vidim, istina je u tome da ogromna većina ljudi ne misli da je život naročito lak, čak i kada su njihove materijalne prilike prilično dobre. A možda to važi još i više u slučaju bogatih, moćnih i poznatih – neki ljudi samo bivaju obmanuti njihovim fasadama prosto zato što oni koji su moćni često deluju tako upečatljivo.

Robin: To je tačno.

Džon: Dakle, ako mislimo na „umereno mentalno zdrav” kad nekog nazivamo „normalnim”, čak i kad nije normalno da se život smatra naročito lakim... do čega nas to vodi?

Robin: Zamršeno. Kada sam započeo svoju obuku, tražio sam informacije o zaista mentalno zdravim ljudima i bio iznenađen činjenicom da je ta tema gotovo sasvim zanemarena. Bilo je tek par manjih članaka, kako anegdotskih tako i veoma spekulativnih. Ali tek mnogo kasnije, otkrio sam dva značajna projekta u Americi, jedan u Timberlonu u Dalasu, koji sam posetio nekoliko puta, i jedan koji je pratio uzorak zdravih i uspešnih harvardskih diplomaca tokom dužeg vremenskog perioda.

Džon: Dakle, ono što ćeš mi ispričati u velikoj je meri zasnovano na tim projektima?

Robin: Samo delimično. Ideje koje imam su zaista moj *lični* pokušaj da složim sve što sam naučio iz mnogo različitih izvora: istraživačkih studija, preko 40 godina rada na pomoći pojedincima i porodicama da poprave svoj nivo zdravlja, kao i iz iskustva i razgovora s kolegama i prijateljima, porodice u kojoj sam rastao, i porodice čiji sam deo kao otac. I naravno, onoga što sam razumeo kroz ličnu borbu da postanem zdraviji.

Džon: OK. Možeš li onda da počneš tako što ćeš mi dati pregled svojih ideja o izuzetno dobrom mentalnom zdravlju? Da li su one iznenađujuće, ili očigledne, ili šta već?

Robin: One su mešavina svega toga. Naravno, što se bolje upoznaješ s njima to bolje one počinju da se uklapaju zajedno, ali neke stvari su u početku čak i pomalo šokantne.

Džon: Da li postoji neki opšti princip u osnovi zdravog ponašanja?

Robin: Zapravo, verovatno ne! U stvari, knjiga o prvom timberlonskom istraživanju nazvana je *No Single Thread*, upravo zato što istraživači zaista nisu mogli da nađu način da izraze, jednostavnim jezikom, šta je to što objedinjava sve njihove različite nalaze o tim neobičnim porodicama. Tako da ćemo te različite aspekte prosto morati da posmatramo jedan po jedan.

Džon: Dakle, gde počinjemo?

Robin: Pa, hteo bih da dodam još par stvari pre nego što se upustimo u priču. Jedna je ovo: u pokušaju da se opiše odlično mentalno zdravlje i da se ono uporedi s lošim zdravljem, kao i s „prosečnim” zdravljem, u kome većina nas uživa veći deo vremena... teško je ne govoriti o njima kao da se međusobno

sasvim razlikuju i pripadaju različitim ljudima. A u stvari, naš nivo zdravlja menja se sve vreme. Svi se mi osećamo zdravije u svojim boljim trenucima, kad smo „dobro raspoloženi”, kad stvari idu dobro, kad se osećamo voljeno i cenjeno, kad smo uradili najbolje što možemo. A svi se možemo osećati manje zdravo pod stresom, kad nam naši uobičajeni izvori podrške nisu dostupni, kad smo „same sebe izneverili”, kad smo „ustali na levu nogu”. Takođe, nivo zdravlja nije isti u svim oblastima našeg funkcionisanja. Osoba koja je ukupno „prosečna” može biti izvanredno zdrava u nekim pogledima, čak i kad funkcioniše jadno u drugim.

Džon: A očigledno je da opšti nivo može i da se menja tokom vremena. Inače bi ti prestao da radiš. Mislim, ljudi mogu da postanu mentalno zdraviji, zar ne?

Robin: Takvo je moje iskustvo, svakako. E sad, ima tu jedna druga stvar. Ključne studije su o prilično privilegovanim grupama koje obuhvataju bele ljude iz srednje klase, koji su u najmanju ruku opušteni u materijalnom smislu (mada je druga studija o crnim ljudima iz radničke klase, u siromašnim gradskim zonama). Moram da dodam da visok nivo mentalnog zdravlja može zanimati ljude tek kad su fizički sigurni, kad imaju dovoljno da jedu, krov nad glavom i izvestan stepen udobnosti.

Džon: Razumem. Još neki prigovor?

Robin: Trenutno ne.

Džon: OK. Pričaj mi o tim zdravijim ljudima i njihovim porodicama. Šta je najznačajnije što možemo da saznamo o njima?

Robin: Ove posebno zdrave porodice su izuzetno pozitivne u svom stavu prema životu i drugim ljudima. Generalno, one odaju utisak da se lepo provode, da uživaju jedni u drugima, a posebno da su druželjubivi i ljubazni prema ljudima oko sebe.

Džon: Znači, teže da ne budu britanski novinari.

Robin: Dok sam gledao video trake o takvim porodicama, uhvatio sam sebe u razmišljanju kako bi prijatno bilo živeti pored njih. Ne možeš a da ne osećaš toplinu i prijateljstvo kao reakciju na način na koji se oni ponašaju. I, u stvari, istraživanja pokazuju da su oni posebno cenjeni članovi u svojim zajednicama.

Džon: Da li to znači da ih je lako opelješiti? Mislim, svet može da bude vrlo gadno mesto. Biti suviše otvoren, suviše optimističan kad su drugi ljudi u pitanju može da bude nerealistično.

Robin: Optimističan nije baš prava reč jer optimista, ili pesimista, jeste neko ko svet vidi na jednostran način. Ali, mera zdravlja predstavlja stepen u kom ljudi vide svet kakav jeste, ne iskrivljujući ga kako bi odgovarao onome što sami zamišljaju, a članovi zdravih porodica su zapravo vrlo realistični. Oni znaju da ljudi mogu da budu dobri i loši, tako da ih nije lako zavarati. Oni prihvataju ljude takve kakvi jesu, prihvatajući njihove dobre i loše strane. I skloni su da promene mišljenje čak i prema ljudima koji izgledaju neljubazno u početku. Oni će uspostaviti kontakt sa strancima otvoreno i s prihvatanjem, i neće se odmah povući ako ne dobiju topao odgovor.



Džon: Dakle, ako je naizgled neprijateljski raspoložen sused samo pomalo *stidljiv*, ili je imao loša iskustva u prošlosti i sada je samo ekstra oprezan... stidljivost ili oprez biće prevladani ponuđenim prijateljskim stavom.

Robin: Da. Rezultat je da te porodice dobijaju pozitivnu reakciju od svakoga jer njihovo ponašanje izvlači najbolje iz ljudi.

Džon: Ali, šta je posebno u vezi s njima? Svi znamo da će, ako im pristupimo pozitivno, i drugi ljudi najverovatnije biti pozitivni prema nama. To je „Kako da steknete prijatelje i utičete na ljude”.

Robin: To je istina, ali ti pričaš o ulaganju posebnog napora da se bude fin. Važna stvar koja se tiče ovih zdravih ljudi nije da oni rade nešto potpuno drugačije nego mi, već da su u stanju da to rade tako lako i tako postojano. Ono što je neobično kod njih jeste *mera* do koje su otvoreni i ljubazni, a takođe i to što je, izgleda, za njih sasvim *prirodno* da se ponašaju na taj način.

Džon: Misliš, oni se ne trude previše da budu ljubazni ili pristojni?

Robin: Tačno, to njima prosto ne izgleda kao napor. Ne stičeš utisak da prave predstavu da bi bili nagrađeni za to, kao što ti se ponekad dešava s ljudima koji su prošli kurseve poput treninga Dejla Karnegija, ili koji su „religiozni” u tom smislu što pokušavaju da budu dobri ljudi tako što se drže pravila, knjiški. Zaista zdravi ljudi se ne ponašaju tako kao da pokazuju naklonost u nadi da će im ona biti uzvraćena – mada im, naravno, *zaista* i biva uzvraćena. Više je to kao da imaju takvo obilje sreće i zadovoljstva da jednostavno mogu sebi da priušte da budu velikodušni, kao neki vrlo bogati ljudi koji daju velike sume u dobrotvorne svrhe jer znaju da će ionako uvek imati dovoljno za sebe, tako da mogu malo i da se razbacuju. To se može opisati kao „filozofija obilja”.

Džon: A naravno, razlog za mnogo „dobrog ponašanja” je želja da zadobijemo odobravanje ljudi i da ga zadržimo. Čini se da su ti ljudi dovoljno sigurni u sebe da nemaju tako veliku potrebu da traže odobravanje drugih – njihova ljubaznost nije manipulativna.

Robin: Nije. To sve deluje spontanije. Oni će, naravno, uživati u odobravanju drugih, ali ne moraju da se trude da ga dobiju.

Džon: Kako se onda to vrlo otvoreno, spontano i ljubazno ponašanje poredi s načinom na koji se ljudi ponašaju na različitim nivoima mentalnog zdravlja?

Robin: Pa, prvo, uzmi najgori slučaj. U vrlo *nezdravim* porodicama, odnosi s drugim ljudima teže da budu *zaista* vrlo loši. Po mom iskustvu – a mnogi bi se psihijatri koje zanima da gledaju ispod površine, i ne uzimaju sve što im se kaže zdravo za gotovo, složili s tim – tamo gde su jedan ili više članova porodice vrlo bolesni u psihološkom smislu, često se ispostavi da cela porodica ima visok nivo negativnih emocija, kako jedni prema drugima tako i prema ljudima van porodice.

Džon: I gde su tu prosečne porodice? Koje, pretpostavljam, uključuju i nas, je l' tako?

Robin: Da, *zaista*. Pa, ako uzmeš da „prosečne” porodice predstavljaju veliku većinu ljudi u sredini spektra, nasuprot nekolicini na njegovom „vrlo zdra-

vom” i „vrlo nezdravom” kraju, nećeš primetiti ekstremno negativne emocije koje sam upravo opisao – *osim* možda *povremeno* u slučaju izuzetnog stresa ili provokacije. Ali, nećeš naći ni naročito pozitivne stavove vrlo zdravih porodica – *mada* obične porodice mogu da budu takve *ponekad*, kad su dobro raspoložene, ili posebnim danima kad stvari idu dobro, ili kad su „na visini situacije” u nekom vanrednom slučaju.

Džon: Šta to onda znači? Kakve su zaista prosečne porodice?

Robin: One prema drugim ljudima imaju stav koji je *u osnovi* pomalo nepoverljiv. Naravno, uglavnom je to pažljivo prurušeno. Ali, ispod spoljašnjeg izraza pristojnosti ili ljubaznosti, gotovo uvek je prisutan u neku ruku oprezan, odbramben, proračunat stav. To je kao da osećamo da je dotok dobrih stvari sasvim ograničen, tako da neprestano moramo da pazimo da nam neko drugi ne uzme naš deo. Tu je prisutniji onaj stav „šta ja imam od toga”, čak i sa supružnikom ili detetom, da ne govorimo o komšiji ili strancu. Odnosi se fundamentalno posmatraju gotovo kao da su poslovni dogovori, pri čemu ljudi koji učestvuju u njima paze da dobijaju tačno onoliko koliko su uložili, ili se čak nadaju da će možda dobiti malo više, izvući mali profit.

Džon: Da, pa, nije mi posebno prijatno da priznam, ali počeo sam da shvatam da i ja uglavnom tako funkcionišem – *osim* ako nisam vrlo dobro raspoložen. Veći deo dana pokušavam da budem umereno ljubazan i podsticajan prema drugim ljudima, ali ako prilično brzo ne dobijem neku pozitivnu reakciju, nisam sklon da i dalje budem „fin”. Samo se isključim i zadržim minimum učtivosti. A opet, kao što si opisao, kad sam pod velikim stresom, primećujem da postajem vrlo „poslovan” u svojim privatnim odnosima: „Sada sam ja učinio ovo za tebe, i ovo, i ono, a šta si ti učinio?” Ipak, pretpostavljam da se ovi stavovi jednostavno prenose generacijama. Većina ljudi koje znam mogu da se sete svojih roditelja kako govore: „Posle svega što sam učinio za tebe...” ili „Cenićeš me kad me više ne bude...” Ali ti kažeš da zaista srećne porodice to jednostavno ne rade.

Robin: Izgleda da one ne moraju da izjednačavaju, računaju ili drže na oku emotivno knjigovodstvo da bi obezbedile ravnotežu. Kao što sam rekao, ponašaju se kao da imaju takvo obilje dobre volje i zadovoljstva da mogu slobodno da daju, prosto zato što im se *sviđa* da to rade, bez ikakvog elementa računice.

Džon: Dakle, to je prva karakteristika tih ekstremno zdravih porodica. Šta je drugo?



Robin: Druga važna crta mnogo više iznenađuje. Sećam se da me je, kad sam prvi put čitao o tome, prilično šokiralo, i da je prošlo neko vreme dok se nisam navikao na tu ideju. „Ljubav” koju te porodice imaju u takvom izobilju prilično je drugačija od onoga što ostatak nas podrazumeva pod tom rečju.

Džon: Kako to?

Robin: Pa, jedno značenje „ljubavi” jeste želja za bliskošću. Ali, bliskost može da znači dve stvari. Može da znači zadovoljstvo prisnosti ili može da znači zavisnost, osećanje vezanosti za drugu osobu na takav način da nalazimo da je prilično teško živeti bez nje. I zaista, za neke ljude, to čak može da znači čvrsto se držati, osećati sve vreme snažnu potrebu za onim drugim, uz mnogo patnje kad ta osoba nije u blizini – što, naravno, izaziva posesivnost i ljubomoru.

Džon: Šta je onda iznenađujuće u „ljubavi” zdravih porodica?

Robin: Ona uključuje bliskost i distancu. Oni su sposobni za veliku bliskost i naklonost; ali se takođe osećaju samodovoljno, sigurno i slobodno, tako da nemaju očajničku potrebu jedni za drugima. Kad su razdvojeni, mogu da se nose s tim savršeno dobro; zaista, umeju sasvim lepo da se provode i sami!

Džon: Oni ne „nedostaju” jedni drugima?

Robin: Pa, to zavisi od toga šta misliš pod „nedostajati”. Oni će sigurno pamtititi partnera s toplinom; uživace u razmišljanju o njemu i prijatnim oseća-



njima koja to budi. Ali im on neće „nedostajati” u smislu da se osećaju jadno, da nisu u stanju da uživaju u drugim dobrim stvarima koje su u tom trenutku tu, pred njima.

Džon: Do koje su onda mere oni zaista emotivno nezavisni, u smislu da ne „trebaju” jedni drugima?

Robin: Sreća koju donosi odnos jeste luksuz, bonus. Tako da ostatak njihovog života nije pokvaren strahom da može krenuti loše, brigom o tome kako će se snaći ako izgube svog partnera. I, naravno, što više možeš da uživaš u životu i da se osećaš sigurno u sebe kad si sam, to zanimljivija osoba postaješ, i više toga imaš na raspolaganju da поделиš s partnerom kad se ponovo sretnete.

Džon: Još jednom, ako par *jeste* emotivno nezavisan, kad su *zajedno* neće se osećati sputani potrebama onog drugog – neće morati da paze šta kažu ili rade u slučaju da to ugrožava te potrebe – tako da će biti slobodniji da budu to što jesu.

Robin: A to je isto kao i davanje drugim članovima porodice prostora da rade svoje stvari, tako da se ne vrzmaju jedni oko drugih kao psi oko trpezarijskog stola, zabrinuti da će možda propustiti nešto.

Džon: Tačno. Koji to onda efekat ima na prisnost?

Robin: Pa, samo zato što *moгу* da uzmu prostor za sebe kada to požele, bez voljenih osoba koje pokušavaju da se čvrsto drže za njih ili da im izazovu osećaj krivice, osećaju se sigurno da se prepuste velikoj bliskosti i intimnosti u drugim trenucima.

Džon: Misliš, nema straha da, ako priđu suviše blizu, posle neće moći ponovo da se razdvoje i povrate svoju nezavisnost.



Robin: Tačno tako. U početku izgleda paradoksalno, ali zaista je očigledno da što više „odvojenosti” staviš na jednu stranu vage to više „zajedništva” možeš da staviš na drugu stranu.

Džon: Dok, međutim, što ti više „trebaju” drugi ljudi, to više moraš da ih kontrolišeš?

Robin: Neizbežno. Suprotno tome, što si sigurniji u svoju sposobnost da se snađeš i sam, manje ćeš imati potrebu da kontrolišeš svog partnera. Možete da uživate jedno u drugom, umesto da samo osećate potrebu i brigu da ti onaj drugi neće dati ono što ti treba! I onda će vas svo to zadovoljstvo oboje održavati i dati vam još više sigurnosti kad ste razdvojeni. Uzlazna spirala, umesto silazne, umesto „začaranog kruga” zasnovanog na zavisnosti i čvrstom držanju za druge.

Džon: Možeš li malo više da opišeš tu spiralu zavisnosti?

Robin: Pa, kad je odnos zasnovan na anksioznoj potrebi, svaki od partnera će pokušavati da se čvrsto drži za onog drugog pokazujući mu da ne može bez njega. Da bi to bilo uverljivo, ne smeju da izgledaju kao da se mnogo lepo provode kad su razdvojeni. Tako oni sve više odustaju od svojih odvojenih interesovanja i prijatelja, što ih postepeno čini zahtevnijima i bespomoćnijima!

Džon: Odustajanje od sopstvenih nezavisnih aktivnosti sve ih više parališe?

Robin: A sam odnos postaje sve sputaniji i dosadniji.

Džon: Sećam se da sam se sa ovom idejom emotivne nezavisnosti susreo kad sam prvi put bio u tvojoj grupi 1975. i bio sam, pa... gotovo zaprepašćen što se očajnička potreba za nekim ne smatra merilom prave ljubavi!

Robin: Da li se sećaš šta te je to zaprepastilo?

Džon: Pa, pre svega, izjednačavanje prave ljubavi s dubokom emotivnom potrebom izgledalo je gotovo kao svetinja. Bio sam veoma emotivno posvećen toj ideji. A ipak, nikad me tome nisu učili, nikad mi to nisu objašnjavali. Bilo je to deo uslovljavanja koje sam primio iz svog engleskog porekla iz niže srednje klase. A onda, alternativa – odvojeniji i emotivno samopouzdaniji stav – izgledala je krajnje bezosećajno. Nije imala baš nikakve veze s ljubavlju!



Robin: Na to sam mislio kad sam rekao da neke od ovih stvari deluju šokantno. Tako sam se i ja osećao kad sam čitao prvu studiju o izuzetnom zdravlju na koju sam naišao dok sam još uvek bio student, pre 35 godina. Kako bi ilustrovao poentu, članak je pomenuo da kad muž ili žena u nekoj od tih porodica umru, drugi partner vrlo duboko žali gubitak neko vreme, ali se onda dobro oporavi... i izgradi novi odnos i nastavi život bez većih teškoća. Sećam se da mi je ta misao bila bolna; podišla me je jeza. Osetio sam da mora da je tačna; ali trebalo mi je mnogo vremena da shvatim i da je zapravo vrlo zdrava.

Džon: Sve to pogađa ideju romantične ljubavi, zar ne? „Stvoreni jedno za drugo”, „Umro bih bez tebe”, „Ti si za mene jedina na svetu”... sve u tom stilu.



Robin: Da. Neki parovi na terapiji će se oštro opirati, čak i *godinama*, ideji da je moguće da budu zaista nezavisni i takođe vezani jedno za drugo, jer nalaze da je tako teško prihvatiti da ova dva aspekta mogu da idu zajedno.

Džon: Pa, sad, kakve implikacije „emotivna nezavisnost” ima na vernost? Da li ljudi koji manje trebaju jedni drugima imaju više ljubavnika?

Robin: Moje iskustvo s više zdravih parova jeste da su oni međusobno posvećeniji – ali to je njihov izbor. Oni nemaju ljubavnike jer to ne žele, a jedan od razloga je *što bi mogli ako bi hteli*. Međutim, oni cene partnera kome su se posvetili više od mogućnosti da imaju ljubavnike. Rezultati istraživanja to

potvrđuju. Oni pokazuju obrazac dugoročne bračne vernosti kod najzdravijih parova.

Džon: Zaista.

Robin: Što može da se uporedi s jednom procenom bračne vernosti iz 1992, u britanskoj populaciji kao celini – pri čemu je većina ljudi u sredini spektra – po kojoj je neverno bilo 40 posto žena i 75 posto muškaraca...

Džon: Znam da misliš da je vernost važna. Ali zašto? Da li je to zato što nevernost neizbežno vodi do laži, koja uništava poverenje i prisnost?

Robin: Laganje znači da ne možeš da budeš otvoren, ne možeš da budeš u potpunosti to što jesi, i to očigledno čini pravu prisnost nemogućom. Ako su ljudi zaista zdravi, upravo će zato biti iskreni ako osete privlačnost prema drugim osobama. I zato što nisu posesivni i ne drže se čvrsto jedno za drugo, neće biti razloga da „uzbuđenost” koju izazivaju drugi predstavnici suprotnog pola, pored njihovog partnera, pravi problem; zaista, očekivao bih da im to čak i poboljša odnos, navede partnere da ga postanu još svesniji i uzbuđeniji jedno drugim. Ali, imati paralelnu seksualnu vezu je druga stvar, jer u tom slučaju nijedan od ta dva odnosa ne bi mogao da dostigne svoje pune mogućnosti. Očekivao bih da zdraviji parovi naprave izbor, ne zbog krivice ili straha od



partnerove reakcije, već zato što je postojeći odnos tako bogat i oni žele da ga sačuvaju i učine bogatijim.

Džon: Zanimljivo. Pa, neću pokušati da obrazložem dobre strane emotivne zavisnosti, jer sam tako potpuno preobraćen na tvoje gledište da izgleda da sve što ja sada primećujem jeste koliko nesreće donosi idealizacija zavisnosti. Uzmi samo Velike ljubavne priče – *Romea i Juliju, Travijatu, Anu Karenjinu, Karmen, Antonija i Kleopatru, Aidu, Doktora živaga, Tristana i Izoldu, Kratki susret*. Samo ih pomeneš ljudima, a lica im se odmah sneno ozare i kažu: „O, kako su divne, tako romantične.” E, pa, *nisu* divne. To su priče o suštoj patnji. Nema ni deset minuta dobre, svakodnevne sreće i zabave u bilo kojoj od njih. Ljubavnici obično dobiju jedan grumen nepromišljene ekstaze a, mimo toga, sve je krcato patnjom. Bivaju izbodeni, zazidani u grobnice, bacaju se pod vozove, ili izvrše samoubistvo zmijama otrovnicama, otruju se i umru od tuberkuloze ili se odreknu jedno drugog u agoniji. Ubeđeni su da mogu da nađu sreću samo s jednom osobom, koju namerno biraju po tome što je nedostupna. Šta misliš, zašto su sva ta zavisnost i patnja koja iz nje proističe izjednačene s pravom ljubavlju?

Robin: Pa, na kraju krajeva, prva ljubav koju iskusimo, prema našim majkama, *jeste* takva. Na početku naših života mi *jemo* potpuno zavisni, tako da zaista teško patimo ako majka nije tu kad nam treba. I mada ćemo prirodno uvek imati potrebu za ljubavlju i podrškom, ako ne prerastemo takvu vrstu detinjastog zahteva, nastavićemo da tretiramo svoje ljubavnike na isti način, tako što ćemo pokušavati da ih navedemo da brinu za nas kao roditelji i što ćemo se osećati ugroženo kada oni to ne rade.

Džon: A takva vrsta ljubavi čini da osećamo da smo „posebni”, zar ne? Kao bebe, sa svom tom ekskluzivnom pažnjom. Ali, zaista srećne porodice očigledno ne veruju da patnja dodaje značenje njihovim životima.

Robin: Ne. Pošto one nisu tako zahtevne, nije im potrebno da opravdavaju detinjaste zahteve tako što strašno pate kad im se ne izlazi u susret.

Džon: A sada, da te pitam nešto što me prilično zbunjuje. Čak će i najzdraviji ljudi povremeno imati potrebu za emotivnom podrškom da bi prošli kroz neki posebno težak period. I, budući zdravi, oni neće imati nikakvih problema da je traže kad im je zaista potrebna, a njihov partner, budući zdrav, neće imati nikakav problem da im je pruži. Kakva je, dakle, razlika između toga i onoga kad se ljudi „čvrsto drže” jedno za drugo?



Robin: Ako su zdravi, oba partnera mogu otvoreno da traže podršku kad im je potrebna, i mogu bez zlovolje da prihvate odbijanje kad partner ponekad ne može da im je pruži. Odnos nije zasnovan na zavaravanju, na umišljanju. Ne odigrava se nikakva borba – kao što je slučaj s manje zdravim ljudima – gde svako pokušava da izmanipuliše partnera kako bi mu on zadovoljio zahteve, dok izbegava da se oseća obaveznim da bilo šta d zauzvrat tako što svakim traženjem pokazuje da je on taj kome najviše treba. Najčešće, zdravi ljudi će biti u stanju da dobiju podršku, i da je uzvrate, kad god se to od njih traži. Upravo je to razlog *zašto* oni ne moraju da se čvrsto drže i pokazuju očajničku potrebu da im se zadovolje zahtevi.

Džon: Zato oni, izgleda, prebole gubitak i ponovo se venčaju brže nego manje zdravi ljudi?

Robin: U osnovi, da. Ali, tu je na delu nekoliko faktora. Prvo, zbog svoje topline i ljubaznosti, oni imaju veći krug prijatelja, veći emotivni sistem podrške, tako da se neće osećati kao da su iznenada ostavljeni na pustom ostrvu, odsećeni od svih svojih zaliha ljubavi. Drugo, verovatnije je da tuga koju osećaju dolazi od saosećanja s partnerom nego od brige za same sebe, jer im znanje da mogu dobro da se snađu i sami već daje sigurnost.

Džon: Da, ali sigurno osećaju čak i dublju tugu, čisto zato što je odnos bio tako izuzetno srećan.

Robin: Pa, postoji tu jedan neobičan paradoks. Često je lakše prihvatiti gubitak odnosa ili iskustva koje je bilo veoma dobro nego oporaviti se od nekog nezadovoljavajućeg.

Džon: Ah! Mislim da znam na šta misliš. Ranije, ponekad mi je bilo teško da prekinem odnose koji nikada stvarno nisu funkcionisali zato što... kao da je postojala prisila da im se vraćam uvek iznova samo da bih dokazao da *moгу* da funkcionišu!

Robin: Tačno. S druge strane, ako je nešto bilo dobro, i zato se osećaš srećno i ispunjeno čak i dok razmišljaš o tome, može da ti bude lakše da prihvatiš da to ne možeš da imaš zauvek. Jer već si toliko dobio i dobra uspomena na to te održava! Na primer, kad je moja žena, Pru, umrla pre pet godina, otkrio sam da je žalost koju sam osećao zbog toga što sam je izgubio imala u sebi i jedan radostan kvalitet kad sam se sećao našeg dobrog zajedničkog života. To ne samo da je žalost učinilo podnošljivom, nego je na neki način bilo i kao još jedno dobro iskustvo s Pru.

Džon: ... Znaš, kad je Grejem čepmen umro, otkrio sam da se prisećam svojih Monti Pajton dana i shvatam, mnogo jasnije nego godinama pre toga, koliko su samo bili prijatni.

Robin: Paradoksalno, lakše je odvojiti se od odnosa koji je bio stvarno dobar, jer je sećanje na njega pozitivno; tako da se ne osećaš krivim što nije funkcionisao i ne pokušavaš i dalje da ga dovedeš u red. I opet, veoma zdravim ljudima lakše je da žale nego onima u sredini spektra. Zaista, oni mogu da osećaju čak i dublje žaljenje samo zato što su u stanju da se bez zadržke puste u osećanja koja se tiču gubitka... i naravno, to će značiti da će se oporaviti mnogo brže i biti opet orni i čili, nastavljajući sa životom i ponovo uživajući u njemu mnogo pre nego što bi prosečni ljudi možda smatrali da je prikladno. Jer, kao što smo rekli u *Porodici*, upravo se u žalosti zbog gubitka ti od njega oporavljaš.

Džon: Dok će ljudi koji se veoma boje tuge koristiti sve svoje odbrane kako bi izbegli da je osećaju, i stoga će im biti potrebne godine i godine da bi preboleli gubitak?

Robin: Ako to zaista ikada i učine.

Džon: Možeš li da mi kažeš koliko ti osećaš da si se oporavio od Pruine smrti?

Robin: Oko dve godine posle njene smrti, osetio sam da sam prilično živnuo, počeo sam više da uživam i shvatio da je, kao što ti knjige o gubitku dragih

osoba i govore da treba da očekuješ, šok vodio do privremene depresije moje energije u fizičkom smislu. Ali, kao što znaš, od samog početka njene bolesti, dve godine ranije, pokušali smo da se zajedno suočimo s mogućnošću njene smrti, ne povlačeći se pred bolom koji to donosi. Zbog toga sam, izgleda, bio fiziološki pripremljen kad se desila i nosio se s njom mnogo bolje nego što sam očekivao. Kao što sam rekao, zadovoljstvo dobrog života koji smo Pru i ja zajedno iskusili izgleda da je ublažilo tugu. Ponekad sam osećao da klizim ka veoma negativnim osećanjima, ali onda bih shvatio da su ona, zapravo, oblici samosažaljenja i stoga potpuno destruktivna. Ticala su se samo mene i nisu imala nikakve veze s njom. Tako da ih ni na koji način nisam ohrabrivao.

Džon: Ali, stani malo, Robine. Ako je žaljenje prirodna ljudska reakcija na gubitak i predstavlja način na koji se oporavljaš od njega, kako praviš razliku između te vrste tuge... i samosažaljenja?

Robin: Tuga je kad prihvatiš gubitak. Ne povlačiš se pred prirodnom patnjom koju ti on izaziva i brineš se više o osobi koja je umrla nego o samom sebi. Dozvoljavaš da bol deluje na tebe, da te promeni. Onda te on primorava da ga puštiš. Suprotno tome, samosažaljenje je ono što osećaš kad *ne* prihvataš gubitak. Umesto da dozvoliš da iskustvo promeni *tebe*, želiš da *svet* bude drugačiji; želiš da se sat vrati unazad kao da se gubitak nije dogodio. Nažalost, mnogo knjiga o gubitku dragih osoba ne pravi tu razliku tako jasno; mogu da stvore utisak kao da je samosažaljenje vrlina.

Džon: Možda će izgledati kao čudno pitanje, ali... da li si ikad osećao da je trebalo da patiš *više*?

Robin: Mislim da možda i bih da mi nije bila tako bliska ideja da ne moram da budem beskrajno onesposobljen žalošću. Ali, mislim da su neki ljudi bili malo šokirani što sam, izgleda, patio manje nego što su oni očekivali.

Džon: Hoćeš da kažeš, mislili su da si neosetljiv zato što nisi pravio veću frku?

Robin: Da, a prilično sam siguran da bi me njihovo negodovanje pogodilo – možda učinilo da se osećam krivim – i navelo me da se valjam u samosažaljenju, misleći da je to prava stvar koju treba učiniti.

Džon: Da li je bilo mnogo ljudi koji su ti zamerali zbog manjka patnje?

Robin: Sećam se da *ti* sigurno nisi bio među njima. Zapravo, *većini* ljudi je bilo drago zbog mene, čak i ako su bili malo iznenađeni. Možda im je to po-

moglo da oseće kako bi i sami mogli da se izbore sa sličnim gubitkom kad bi se suočili s njim. A osećao sam da ti ljudi više brinu za *mene* nego za sebe i za opravdavanje svojih verovanja.

Džon: Šta misliš, zašto neki ljudi to nisu odobravali?

Robin: Oni koji su bili šokirani što nisam patio više – to jest oni koje sam dobro poznavao – bili su ljudi za koje sam već znao da su prilično odsečeni od svojih osećanja, uplašeni od suočavanja sa sopstvenom smrću, ili gubitkom partnera, tako da im je moja situacija uterivala strah u kosti. Da sam bio uznemireniiji, mislim da bi se *oni* osećali bolje... zato što bi bili u stanju da sva osećanja gubitka fokusiraju na mene a daleko od samih sebe... i *onda* bi mogli da se koncentrišu na žaljenje zbog mene umesto na brigu o tome kako bi se sami nosili sa situacijom kada bi se našli u njoj.

Džon: Ah. Osećanja gubitka su im bila tako zastrašujuća da su želeli da sva takva osećanja nosiš umesto njih?

Robin: Da. Zapravo, kad sam bio sa tim ljudima, bio sam sklon da se osećam lošije. Oni su, jasno, mislili da me „podržavaju” time što su govorili kako mora da je strašno, i osećaju žaljenje zbog mene... ali ja sam to doživljavao kao da mi „uvaljuju krivicu”. Tako da je provođenje vremena s njima bilo prava borba. Zapravo, ako bih se odupirao njihovoj „podrsci”, izgledalo je da im je to vrlo neprijatno. Zato što su onda morali da se bave neprijatnim osećanjima koja nisam nosio umesto njih, a nisu mogli da ne primete da ne mogu s njima da izađu na kraj.

Džon: Tako se tu odigravala neka vrsta borbe među vama kako bi se videlo ko će nositi neprijatna osećanja – i oni su se osećali loše ako ti sav teret ne bi uzeo na sebe.

Robin: Tako se činilo.

Džon: OK. Gde smo stali? Pomenuli smo Pruinu smrt jer si rekao da je druga karakteristika izrazito srećnih porodica to što oni vole jedni druge na neobično nezavisan način. Sada, koja je sledeća karakteristika tih srećnika?

Robin: Pa, sledeće dve crte su povezane, i trebalo bi da ih ispitujemo zajedno. Obe se tiču toga kako se prihvataju odluke u porodici.

Džon: Kako je raspoređena moć?

Robin: Na neki način, da. Elem, prva od tih crta je položaj vrlo jasnog autoriteta koji roditelji zauzimaju u porodici. Ne dovodi se u pitanje činjenica da

su oni glavni, da su odgovorni za decu i da, konačno, deca treba da urade ono što im je rečeno.

Džon: Iznenađen sam. Zvuči veoma staromodno.

Robin: Slušaj sada drugu polovinu toga. U tim porodicama, upravo je suprotno od onog „deca moraju da se vide ali ne i da se čuju”. Deca se uvek i o svemu pitaju za mišljenje – čak i najmlađa – pre nego što roditelji donesu odluku. Svi u porodici se podstiču da kažu šta imaju. U stvari, deca su slobodna da raspravljaju ne samo o odlukama, već i o tome kako roditelji koriste svoj autoritet u njihovom donošenju! Tako, kao što pogađaš, deca u tim porodicama imaju prilično izražene poglede na stvari, a roditelji u tome uživaju i slažu se s tim. Oni upravo i žele da porodica bude takva.

Džon: Ali, ako cela porodica *ne može* da se usaglasi...

Robin: ... ili ako je u pitanju hitan slučaj, od dece se očekuje da učute i da, kad zaškripi, urade šta im se kaže.

Džon: Kako se deca osećaju u takvim prilikama?

Robin: Zaprepašćujuće je to što su, možda i samo zato što ih o svemu pitaju za mišljenje, ona spremna da prihvate roditeljski autoritet. Čak i kada je to zaista protiv njihovih želja.

Džon: Ali, kladam se da to moraju da nauče. To nije instinktivni dečji odgovor, zar ne?



Robin: Ne, tačno je da nije. Kad su deca vrlo mala, pokušaće najbolje što umeju da izmanipulišu svoje roditelje ako mogu da prođu nekažnjeno. Pokušaće da pridobiju jednog roditelja na svoju stranu. Ali, u tim vrlo zdravim porodicama, savez između roditelja je tako jak da deca ne mogu da ih podele. Manipulacija ne prolazi, pa deca mogu da se opuste jer znaju da mogu da daju svoje mišljenje ali odgovornost finalne odluke moraju da prepuste svojim roditeljima. Čak i u porodicama koje sam viđao profesionalno, deca bi uvek prihvatila autoritet roditelja kad bi oni, uz moju pomoć, preuzeli odgovornost na taj način i delovala bi srećno što sada znaju gde stoje. I zaista, kad bismo ih upitali šta misle da bi roditelji trebalo da učine kako bi rešili porodični problem zbog koga su svi došli, često bi sama zahtevala taj čvršći savez.

Džon: Dakle, deca mogu da izraze tačno kako se osećaju, ali im nije dato pre više moći.

Robin: Ne više nego što su spremna. I to je jedan razlog zašto rastu zdravo u psihološkom smislu. Deca koja mogu da „zavade i vladaju”, tako što nahuškaju jednog roditelja protiv drugog, postaju preplašena, ne samo od moći koju im to daje već i od štete koja im je dopuštena da je učine roditeljskom odnosu i porodičnoj stabilnosti. Tako na kraju postanu nesigurni i anksiozni, dok im činjenica da nisu iskusili doslednu kontrolu otežava razvijanje samodiscipline.

Džon: Pa, da te pitam još nešto o tom snažnom roditeljskom savezu. Kako je moć raspodeljena između muškarca i žene?

Robin: Jedan od najzanimljivijih nalaza je da, u današnjoj vrlo zdravoj porodici, Mama i Tata dele moć prilično ravnopravno. Timberlonski istraživački tim je otkrio da su se vremenom odigrale velike promene u muškim i ženskim ulogama i odnosima. U njihovoj prvoj knjizi, iz 1967, naveli su da nije bilo nijednog para koji nije pokazivao tradicionalni obrazac vrlo različitih muških i ženskih polnih uloga, pri čemu je muškarac, ali ne i žena, bio osoba koja zarađuje. Ali, po njihovom najskorijem izveštaju o vrlo zdravim porodicama, u kome se proučavaju parovi rođeni ranih šezdesetih, našli su da dve trećine žena radi i da neke preuzimaju vodeću ulogu u partnerskom odnosu.

Džon: U tom slučaju, odgovori na ovo, dr Skinneru. Pre izvesnog vremena, čuo sam te kako govoriš da si primetio da je najbolje kad *otac* preuzima glavnu odgovornost za dobar poredak i disciplinu u porodici.

Robin: Da, izgleda da sam dugo verovao u kontradiktorne stvari po tom pitanju! Ponekad bih lečio porodične probleme kao da sam verovao da bi otac