

Naziv originala:

M. Scott Peck

**THE ROAD LESS TRAVELLED**

Copyright © by M. Scott Peck, 1978

Preface Copyright © by M. Scott Peck, 1985

Copyright © za srpsko izdanje Alnari d.o.o. 2007

ISBN 978-86-7710-193-0

M. SKOT PEK

PUT KOJIM  
SE REĐE IDE



Preveli sa engleskog  
Milica Bačić-Mujbegović i Šahzija Tursić



Beograd, 2007.



## *Predgovor ~*

Ideje koje su ovde iznesene većim delom proističu iz svakodnevnog kliničkog rada s pacijentima koji su se trudili da izbegnu ili dostignu sve više nivoe zrelosti. Posledica ovoga jeste 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, jasnoća se eventualno može postići, ali treba imati na umu da su radi 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 boga, kako je to tradicionalno rađeno, u muškom rodu, ali to sam učinio radi 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 ta 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 nijednoj određenoj školi psihijatrije ili psihoterapije. Jednostavno nisam ni freudovac, ni jungovac, ni adlerovac, ni bihejviorista, ni geštaltista. Ne verujem u postojanje jednostavnih, lakih odgovora. Verujem da skraćeni oblici psihoterapije mogu pomoći i ne treba ih zanemarivati, ali pomoć koju pružaju neizbežno je površna.

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

I DEO . ~

*Disciplina*



## *Problemi i bol ~*

**Ž**ivot je težak.

Ovo je velika istina. Jedna od najvećih.<sup>1</sup> Ovo je velika istina, jer kad 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, nikako na druge. Ovo kukanje mi je veoma poznato jer sam i ja imao svoj udeo u tome.

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

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

Ono što čini život teškim jeste to što je proces suočavanja s problemima i njihovo rešavanje veoma bolan. Problemi, u zavisnosti od prirode, izazivaju žalost, tugu, usamljenost, krivicu, žaljenje, gnev, strepnju,

---

<sup>1</sup> Prva od „Četiri plemenite istine“ koje je uočio Buda bila je „Život je patnja“

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 s problemima i njihovog rešavanja. 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 postavljamo deci probleme za rešavanje. Kao što je rekao Bendžamin Frenklin: „One stvari koje su bolne poučne su.“ Ovo je razlog zbog kojeg 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 bismo ih što lakše ignorisali i da bismo otupelošću zaboravili uzrok bola. Težimo da zaobilazimo probleme umesto da se suočavamo s njima. Trudimo se da se iz njih izvučemo umesto da ih otplatimo 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-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 for-

mi, 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 s 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 sparušava.

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 s 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 i njih i sebe kako da patimo i sazrevamo.

Šta su, 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 s 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 volju 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 s 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 s njenim brakom, seksualnim identitetom, željom da se takmiči s mužem i njenim strahom od takve kompetencije. Ipak, uprkos ovom celokupnom iscrpljujućem psihoanalitičkom radu, ona je i dalje nastavila da odugovlači i traljavi s poslom. Napokon, jednog dana, usudili smo se da pogledamo u oči onome što je bilo očigledno. „Voli li kolače?“ upitao sam je. Odgovorila mi 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. S 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 onaj problematičniji deo. Predložio sam joj da primora sebe na to 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 s 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 do šest godina, deca mogu početi da prvo jedu kolač, 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, mogu uvek da sednu i urade zadatke bez roditeljske opomene pre nego što počnu da gledaju TV program. U petnaestoj ili šesnaestoj godini, ovakvo ponašanje se očekuje i smatra se 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 ocene su loše, jednostavno zato što ne rade. Oni nasumice odlučuju da pobjegnu sa časa ili da 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 s policijom. Njihov moto je: uživaj sada, plaćaj kasnije. 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 toplinom, prijateljstvom, nepristrasnim stavom terapeuta, njihova impulsivnost je 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 pokušaji 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 disciplina je beznačajna jer je to nedisciplinovana disciplina.

Jedan od razloga zbog kojeg je ona beznačajna jeste taj da su i roditelji nedisciplinovani i time služe kao primeri nediscipline 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 životi su često i očigledno haotični, tako da pokušaji da srede živote svoje dece 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, prihvaćiće 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 loše i sada je 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, pazićemo ih i posvetićemo im svoje vreme.

Dobra disciplina zahteva vreme. Kada nemamo vremena za svoju decu, i ne posmatramo ih dovoljno pažljivo, nećemo postati svesni trenutka u kojem 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 s njima danas preganjam.“ Ili, ako smo napokon primorani na to 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 mnogo vremena po-

smatranju 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 s 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 na to 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 želiti da ih se drže u želji da poveruju da su voljena, ali podsvesno znaju da postupci njihovih roditelja nisu na nivou njihovih reči.

S 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“ – suštinsko je za mentalno zdravlje i predstavlja stub samodiscipline. Ono je ujedno i direktan proizvod roditeljske ljubavi. Takvo uverenje mora se steći u detinjstvu. Neobično je teško nadoknaditi ga 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 na 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 s poslom nije cenila svoje vreme. Da jeste, sigurno ne bi dozvolila sebi da ga tako nesrećno i neproduktivno traći. Nije bezna-

čajno 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 je smatrala sebe manje vrednom i koja tako ne zaslužuje pažnju. Zbog toga nije brinula o sebi. Nije se smatrala vrednom discipline. Uprkos tome što je bila inteligentna žena, nedostajala su joj najosnovnija uputstva o samodisciplini usled nedostatka realnog sagledavanja vrednosti sopstvenog vremena i same sebe. Kada je uspela da uvidi vrednost svog vremena, usledila je prirodna potreba da ga organizuje, zaštititi i maksimalno iskoristi.

Kao 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 oseća strah svoje dece od napuštanja, pa će ih svakodnevno po stotinu puta uveravati: „Znaš da te mama i tata 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 budu uvek propraćene odgovarajućim postupcima, dete će do puberteta izgubiti strah od napuštanja, steći će se 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 odlazi zadovoljenje bilo koje vrste, sigurno u saznanju da je zadovoljenje, poput doma i roditelja, uvek pri ruci.

Nažalost, 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 discipline, otvoreno će ili prikriveno upotrebiti ovu pretnju da bi postigli cilj. Poruka koju prenose deci jeste ova: „Ako ne učiniš ono 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 samodisciplinovanane 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 drugog izvora, ali u tom slučaju, proces sticanja sposobnosti odlaganja zadovoljenja predstavlja doživotno mukotrpano uspinjanje koje neretko završava neuspehom.

## *Rešavanje problema i vreme ~*

Pošto smo se ukratko osvrnuli na načine na koje pružanje i nedostatak roditeljske ljubavi može uticati na razvoj samodiscipline uopšte, a posebno na odlaganje zadovoljenja, sada ćemo razmotriti neke suptilnije mada 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 zatvoru, naš razvoj je ipak nesavršen i nekompetentan, što rezultira istom takvom sposobnošću za rešavanjem životnih problema.

Kada sam napunio 37 godina, naučio sam da popravljam stvari. Pre toga, svi moji pokušaji da popravim naprsu cev, neku igračku, ili sastavim nameštaj na sklapanje po nerazumljivoj šemi, završavali su se 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 mističan kvalitet potreban za bavljenje mehanikom. Zatim, jednog 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 zbog toga 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, ali 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 nagore 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 za to da svoje vreme posvetim nemehaničkim poslovima. Zbog toga ja i danas trčim kod najbližeg mehaniča-

ra. 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 ima volju da mu posveti dovoljno vremena i pažnje.

Važna je konstatacija da mnogi ljudi jednostavno ne posvećuju dovoljno vremena rešavanju životnih problema, 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 bih, 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 na to da li je ta promena u bilo kakvoj vezi s 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 s 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 nekoliko minuta, što je rezultiralo hroničnim haotičnim porodičnim stanjem. Srećom, sopstvenom istrajnošću u terapiji, uspela je da se disciplinuje i da duže analizira porodične probleme kako 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 bilo ko 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 s porodičnim problemima nije nikada rekao: „Ovo prevazilazi moje moći.“

U stvari, postoji jedna sveprisutna i univerzalna greška u pristupu rešavanja problema koja je primitivnija i destruktivnija od nestrpljivih 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 malom 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 s 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 ka tome 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: otvorio je sopstvenu radnju. Grupa je bila sumnjičava prema odluci, nisu bili sigurni da je to pametan potez pred zimu, ali trgovački putnik ih je 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 po-

sлом. Kroz pet meseci, popravio je samo osam komada nameštaja. Na pitanje zašto nije ranije počeo da traži nov posao, odgovorio je: „Pre šest nedelja, video sam da sam bez novca, ali nekako mi je bilo teško da poverujem u to da će do ovoga doći. Čitava stvar nije izgledala hitna, ali sada jeste.“ Ignorisaó je svoje teškoće. Polako je počeo da shvata da nikada neće odmaći od početka ako se ne suoči s problemom – čak ni pomoću sve psihoterapije sveta.

Ova sklonost ka ignorisanju problema jeste jednostavna manifestacija nespremnosti za odlaganje zadovoljenja. Suočavanje s problemima, kako sam već rekao, veoma je bolna. Suočiti se s problemom pre nego što nas okolnosti ne primoraju 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, jeste to 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 s 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 prerastu problem, 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 kao takvo, većina nije sposobna da ga u potpunosti 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 jesu tužne ili komične. Narednik u vojsci stacioniran 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?“