

SADRŽAJ

UVOD	5
TRI VRSTE DISCIPLINE DUHA	10
DISCIPLINA SILE	10
DISCIPLINA AMBICIJE	13
DISCIPLINA DUHA	16
KO JE “KRIV” ŠTO NEMAMO DISCIPLINU DUHA?	21
NEMARNI “RODITELJI”	24
PREVIŠE POPUSTLJIVI “RODITELJI”	27
“RODITELJI” ZLOSTAVLJAČI	30
“NE MOGU” ILI “NEĆU”	35
“NE MOGU” I “NEĆU” U TEORIJI	38
“NE MOGU” I “NEĆU” U PRAKSI	40
“Dobra volja”	41
Tri razloga odsustva “dobre volje”	43
Opravdanje nije uverljivo	43
Diskutabilan ili manjkav nužni uslov	44
Nevidljivo odsustvo nužnog uslova	46
ZAKLJUČAK	49
ODLAGANJE ILI PROKRASTINACIJA	51
ZAŠTO STRPLJENJE I NESTRPLJENJE?	56
ŠTA SU TO STRPLJENJE I NESTRPLJENJE?	57
STRPLJENJE I NESTRPLJENJE U PRAKSI	61
ZAKLJUČAK	66
METODOLOGIJA DOLASKA DO STRPLJENJA	68
Korak 1 – Evaluacija kredibiliteta postavljenog cilja	69
Korak 2 – Detaljan pregled (spisak) prepreka na putu do cilja	69
Korak 3 – Analiza svake pojedinačne prepreke	71

Korak 4 – Postavljanje malih ciljeva	72
Korak 5 – Fokusiranje na prvi mali cilj	73
Korak 6 – Kontrola emocija – finalizacija dovoljnog uslova	75
Primer iz prakse	75
HRABROST I KUKAVIČLUK	84
ŠTA JE HRABROST?	85
ŠTA JE KUKAVIČLUK?	88
PACIJENTKINJA L. K.	90
ZAKLJUČAK	99
KUPUJEM – PRODAJEM	101
KUPOPRODAJA LJUBAVI – RODITELJI I DECA	106
KUPOPRODAJA LJUBAVI – PRIJATELJI	116
KUPOPRODAJA LJUBAVI – PARTNERI	121
Primer bračnog para M. i R.	123
ZAKLJUČAK	147
KUPOPRODAJA LJUBAVI PREMA SEBI	148
POTREBA ZA LJUBAVLJU PREMA SEBI	149
TRGOVINA LJUBAVLJU SA SOBOM	151
TEŠKOĆE U TRGOVINI LJUBAVLJU SA SOBOM	152
Razlozi	154
Posledice nedovoljne ljubavi prema sebi	160
KAKO DO LJUBAVI PREMA SEBI?	168
Pacijentkinja T. R.	171
Pacijentkinja J. M.	177
ODLUČIVANJE I DISCIPLINA DUHA	182
Pacijent R. I.	184
Pacijentkinja D. G.	190
Pogrešno uverenje da je svaki izbor konačan	195
ZAKLJUČAK	202

DISCIPLINA DUHA I PAŽNJA (FOKUS NA SADA)	203
FOKUS NA SADA	206
Forma	206
Sadržaj	207
ZNAČAJ FOKUSA NA SADA	209
VREDNOVANJE VREMENA	212
DOSTIZANJE ADEKVATNE PAŽNJE (FOKUSA NA SADA)	215
PREPREKE NA PUTU ADEKVATNE PAŽNJE	215
SAVLADAVANJE PREPREKA	217
Bluđenje mislima	217
Očekivanja	219
Preterani fokus na utisak koji ostavljamo	226
Neadekvatna kontrola emocija	234
DISCIPLINA ŽELJA	251
POZADINA PREKOMERNIH ŽELJA	254
Primer iz prakse	258
ZAKLJUČAK	267
DISCIPLINA EMOCIJA	268
Primer iz prakse	276
ZAKLJUČAK	286
KRAJ	287

HRABROST I KUKAVIČLUK

Ne bi me čudilo da se sada neki od vas pitaju kakve veze ova tema ima sa disciplinom duha? Zar to nije nešto što vezujemo za spremnost da prevaziđemo svoje strahove – hrabrost, ili da im podlegnemo – kukavičluk?

Da, tačno tako. Ovo jesu termini za pojmove kojima opisujemo dva tipa držanja i ponašanja, koji nastaju iz odnosa osobe prema nekoj pretnji. Nekad se ti tipovi držanja i ponašanja definišu kao osobine ličnosti, pa kažemo da je neko hrabar ili kukavica, dok je to ponekad situaciono određeno, kada prokomentarišemo da se neko poneo hrabro ili kukavički. Time je u svakodnevnom poimanju ove teme praktično sve rečeno.

No da li je to sve? Možemo li prosto zanemariti ono što stoji iza ovih manifestnih, vidljivih tipova držanja i ponašanja? Kako oni uopšte nastaju? Zašto je neko generalno hrabar, a neko generalno strašljiv? Na drugoj strani, kako neko generalno strašljiv može u određenoj situaciji pokazati veliku hrabrost, i obrnuto, zašto hrabar nije uvek hrabar?

Možemo li, dalje, spremnost za savladavanje svake pretnje nazvati hrabrošću, a nespremnost kukavičlukom? Drugim rečima, postoji li razlika u kvalitetu pretnje, ili tu možemo strpati sve što nam se isprečilo na putu ostvarenja naših potreba? Ako postoji, onda nisu sve pretnje izazov samo za našu hrabrost, već i za pamet. Konačno, mogu li nekad hrabrost i kukavičluk u javnom sakrivati svoje opozite u psihološkoj pozadini?

Meni se čini da ova pitanja zahtevaju odgovore, pre svega zato što ove oblike držanja i ponašanja visoko vrednujemo i kod sebe i kod drugih. Nema, naime, tog čoveka koji neće osetiti divljenje prema nečemu što mu izgleda kao hrabar čin neke osobe, niti onoga ko neće s nipodaštavanjem, do gađenja, gledati na ku-

kavičluk. Isto tako, nema onoga ko neće doživeti sebe vrednim kada pokaže hrabrost, i osetiti bolnu žaoku srama, inferiornosti, krivice, kada postupi kukavički.

Drugi razlog potrebe za odgovorima na postavljena pitanja jeste to što ne verujem da ih i oni koji misle da ih imaju, stvarno imaju. Hoću da kažem da ne verujem da iko to postavlja u kontekst discipline duha, bez čega onda, po meni, ne možemo govoriti o potpunom razumevanju ovih psiholoških entiteta.

Prema tome, ja ću ovde pokušati da vam predstavim moje viđenje hrabrosti i kukavičluka, i to tako da obuhvatim i odgovore na navedene nedoumice.

ŠTA JE HRABROST?

Moja definicija hrabrosti glasi: *Hrabrost je odbijanje da se prihvati manje od života.*

Bilo mi je jako zanimljivo što praktično svi pacijenti kojima sam izneo ovu definiciju hrabrosti kažu da se slažu s njom, kao i da im je potpuno jasno o čemu govorim. Posle se ipak ispostavljalo da je to više intuitivni doživljaj, nego pravo razumevanje tog iskaza.

Čim se, naime, pomene odbrana života, to većini zazvuči kao nešto što logično ide uz hrabrost i time je apriorno prihvaćeno. Međutim, ono što većini promiče, jer se kao podrazumeva, jeste pitanje šta je u toj definiciji “život”? Isto tako, niko se ne pita zašto tu nema aktivne borbe, što bi nekako išlo uz hrabrost, nego samo “odbijanja”? Ili, šta biva posle tog odbijanja “manjeg od života”? Je li to onda izbor smrti? Pretpostavljam da ni dobar broj vas koji ovo čitate nije načisto šta je “pesnik hteo da kaže”, pa evo tumačenja.

Pre svega, pod *životom* ja smatram samo ono što je celo, što je puno ili ispunjavajuće, ono što je apsolutni opozit ne-življenju. Svakodnevni govor bi to nazvao “življenje punim plućima”. Na drugoj strani, sve ono što to nije, što je invalidno, deficitarno, polovično, ja zovem *životarenje, ili lagano umiranje*.

Ali šta je to “celo” i “puno” kada govorimo o životu? Mnogi će takve opise asociirati sa ispunjavanjem svake želje, ostvarenosti na svim poljima, nekakvom idiličnom, neprekidnom radošću življenja. Da, to bi zaista bilo “celo” u apsolutnom smislu. Nažalost, tako nešto ne postoji u ovom svetu, nije nam dostižno, kao ni bilo šta drugo u toj savršenoj, apsolutnoj sferi. U ovom svetu prepunom ograničenja tu punoću moramo tražiti na drugom mestu. Za mene to tajanstveno mesto ne može biti ništa drugo nego *ispunjenje naše posebnosti, našeg dominantnog koda*, odnosno skupa potreba koji svakoga od nas određuje kao jedinstvena bića na ovoj planeti.

Svi koji su čitali moju knjigu *Čovek u istini* znaju o čemu govorim. To su one potrebe u našem biću koje predstavljaju srce našeg života. Dokle god to srce kuca, figurativno rečeno, tj. dokle god se te potrebe zadovoljavaju na adekvatnom nivou, dotle život u nama živi svoju punoću. Ako od njih odustanemo, onda nestajemo i mi, kao ono što jesmo u istini. Tada od nas ostaje samo neki opšti čovek, neka bezlična persona, NN osoba koja se i dalje odaziva na naše ime, dok nas ustvari tu nema. Nije mali broj takvih ljudi koji tek pretiču svoje živote, uvereni da ih zaista žive.

Ne sumnjam da razumete na šta mislim. Primera radi, neko ko je u istini talentovan za slikarstvo, nikada neće stvarno živeti u odelu uspešnog ekonomiste, bez obzira koliko mu taj posao novca doneo. Osoba koja odabere miran porodični život, dok u istini ima izraženu potrebu za avanturom i profesionalnim postignućem, neminovno gubi sebe. Isto tako, neko ko se nekritično prilagođava drugima, da ne bi ostao sam, ulazi upravo u visoki rizik da bude jako usamljen. Jer, naravno, onaj ko nema hrabrosti da bude iskren sa ljudima, taj će onda dobiti istu tu laž zauzvrat, i tu onda bliskosti nema.

Svi ovi ljudi životare, jer nemaju hrabrosti da žive, odnosno *odbiju ono što prelazi crvenu liniju života*. Upravo ta crvena linija je razlog zašto koristim termin odbijanje, a ne borba. Borba je termin koji isuviše upućuje na neku aktivnu komponentu, agresiranje, čak i osvajanje. Kad neko zna gde su crvene linije njegovog života, on ima stav, koji može nekad voditi borbi, nekad povlačenju, no sve je i uvek u službi očuvanja života. Ovo dalje

implicira da borba nije uvek eksplicitni pokazatelj hrabrosti, kao što ni povlačenje ili pasivnost nisu uvek znak kukavičluka.

Recimo, postoji veliki broj ljudi koji rade poslove koje mrze, ali ostaju i trpe, jer kažu da im to omogućava izdržavanje porodice. U pojavnom svi oni rade istu stvar, no u psihološkoj pozadini to može biti i hrabrost i kukavičluk. Kako?

Hrabri osvešćuju da njihovo biće ne bi živelo ukoliko bi ugrozili porodicu, odnosno ukoliko bi ugrozili krucijalne potrebe koje im ona zadovoljava, npr. ljubav, prokreaciju, sigurnost, pripadanje. Pošto bi davanje otkaza i potraga za ispunjavajućim poslom moglo naneti štetu porodici, ovo je i dalje legitimna hrabrost u odbrani onoga što su dominantne potrebe te osobe. Takve ljude ćete prepoznati po tome što ne kukaju, ne prebacuju svojim bližnjima krivicu za svoj izbor, nisu stalno kivni i nerasploženi zbog tereta koji nose, već stoički trpe.

Kukavice, na drugoj strani, isto misle da im je porodica na prvom mestu, i da zato rade posao koji ne vole, ali greše. Oni žive u nekoj formi ne-znanja istine o sebi (o ovim formama pogledati u knjizi *Lečenje istinom*), gde porodica nije ono što čini esenciju njihovog života, nego to, recimo, može biti profesionalno ostvarenje. No kako se plaše rizika od potrage za novim poslom, ali i osude okoline, oni vole da veruju da je to ipak zarad interesa porodice. U suštini, oni time odustaju od svog života zbog sopstvenog komfora (udobnosti) i komformizma (povlađivanja mišljenju većine). Prepoznaćete ih po svemu suprotnom od onih hrabrih – stalno kukaju, traže zahvalnost koje nikada nije dovoljno prema “žrtvi” koju oni prinose, ljuti su na ceo svet, itd.

Nemojte sada pogrešno shvatiti da ovim kukavicama nije stalo do svojih bližnjih. Ne, njima je stalo, ali ne onoliko koliko misle da jeste. Svakako, ovaj primer sam odabrao uprkos tome što nije tipičan za razmatranje hrabrosti, baš zato da biste razumeli da se hrabrost ne ogleda samo u situacijama kada treba “na strašnom mestu postojati”. Hrabrost je svakodnevna pojava i celoživotni izazov. Ona se testira na svakom našem značajnijem izboru, kao odluka da se odbije manje od života.

Iz rečenog se nameće da *hrabrosti ne može biti bez samospoznaje*. Jedan moj pacijent je na moje pitanje šta je to hrabrost odgovorio: “Ma lako je biti hrabar, samo treba da se borite protiv svake pretnje, ali je teško biti mudar.” Jeste da je skroz promašio ovim iskazom, ali mi je interesantno da je u njega ubacio dva krucijalna pojma za ono što ja zovem hrabrošću.

Naime, da bismo uopšte govorili o hrabrosti, po meni, uslov je znanje o sebi i spremnost da se za tu istinu plati odgovarajuća cena, a to bi moglo ličiti na mudrost. Jer borba za sebe, bez znanja o tome za šta se neko bori, može biti samo glupost ili ludost. Dakle, na neki način, zaista hrabri ljudi, nužno moraju da budu u dovoljnoj meri i mudri. Uostalom, mi i kažemo za nekoga ko se bori ili ulazi u rizik koji je nerazuman da je “ludo hrabar”, ili čak “glup”. Međutim, malo ko razumeva do kraja zašto je to nerazumno, ludo ili glupo, šta se krije iza toga, pa time u tom opštem sudu retko ima kritičnosti.

Ko bi, na primer, odluku Pola Gogena (francuski slikar, 1848–1903) – da ostavi odlično plaćen posao, ženu koju voli, četvoro dece, ode na Tahiti u pedeset i drugoj godini, i sve to da bi se posvetio slikanju – nazvao hrabrošću? Većina bi to kvalifikovala kao ludost, glupost, ili, u najmanju ruku, nemoralan čin prema porodici. No, ne razmišljaju šta bi od njega ostalo da je prešao svoju crvenu liniju života? Kome bi valjao takav? Sebi izvesno ne, a verujem da ni ta porodica ne bi imala nikakve vajde od čoveka koji “lagano umire”. Zbog toga je za mene ovo autentični čin hrabrosti.

ŠTA JE KUKAVIČLUK?

Sve ovo što sam rekako o hrabrosti praktično predstavlja i suštinu kukavičluka, samo obrnuto. Međutim, kako znate da ne volim podrazumevanja, ipak ćemo to morati zaokružiti. Iz definicije hrabrosti, dakle, izlazi da je *kukavičluk prihvatanje onoga što je manje od života, tj. životarenja*.

E sad, iako to liči na izbor života po svaku cenu, jasno je da je to ustvari *prihvatanje zagrljaja smrti*. O čemu se radi? Pa život po svaku cenu može biti jedino život tela, dok se duša, kao naš istinski život, prepušta na milost i nemilost smrti. I baš to vrednovanje tela više nego duše, predstavlja kvalitativnu razliku u odnosu na one hrabre.

Bez spoznaje šta se mora braniti da bi se život u njima očuvao, kukavice faktički žive od milostinje, od mrvica koje su im preostale posle gozbe koju im je smrt priredila. Zbog toga oni, kako rekoh, i ne žive zaista, nego lagano umiru, i zato je nemilosrdno tačna ona narodna da hrabri umiru samo jednom, a kukavice svakog dana svog tzv. života.

Ovo je ujedno i direktan odgovor na pitanje s početka ovog poglavlja: da li hrabrost vodi u smrt ili u život? Iz rečenog vam je to izvesno jasno, no podvući ću još jednom: *hrabri uvek biraju život, makar to vodilo i u fizičku smrt, dok kukavice uvek biraju smrt, koliko god izgledalo da su izabrali život*.

Pretpostavljam da razumevate svu simboliku ovih mojih pomalo pompeznih rečenica, i da nećete sada shvatiti da su naši životni izbori tako dramatični. Naravno da nisu, i naravno da je malo ljudi bilo, i malo će njih biti u situaciji u kojoj su bili Sokrat, Knez Lazar, ili Đordano Bruno. Takva iskušenja, gde se bira između fizičke i duševne smrti, nama se smrtnicima samo iznimno dešavaju. Ja govorim o onome što je razdelnica između punoće i nedostatka, celog i parcijalnog, zdravog i invalidnog života.

Isto tako, ne treba shvatiti da se i greške u tom smislu ne mogu popraviti, da su to putevi bez povratka. Naša duša, na sreću, ima veliku regenerativnu sposobnost, te je i ta parcijalna smrt više reverzibilna hibernacija, nego konačna šteta. Međutim, kako smo svi skloni da dušu shvatamo olako, verujući da su njene potrebe više fiktivne nego faktičke, to je razlog zašto moram ovo potencirati.

Nisam, naime, do sada sreo osobu koja stvarno zna, odnosno opravdano veruje u istinu da s potrebama duše nema šale. Nekad je to znanje veće, nekada manje, ali nikada potpuno, što sam i na-

govestio u rezimeu priče o hrabrosti. Čak i ti koje zovemo hrabrima umeju da posustanu na nekom testu života i odaberu ne-život. Hoću da kažem da u stepenu do koga dopire njihovo znanje o sebi oni brane te crvene linije, no to znanje o sebi je i kod njih često deficitarno, pa dolazi do propusta u toj odbrani.

Prema tome, razliku između onih koje uobičajeno zovemo hrabrima i onih koje smatramo kukavicama, ja vidim isključivo u tom stepenu znanja o sebi, i sledstvenom uvažavanju potreba duše. Prethodno sam to nazvao mudročću, i što je više te mudrosti, to je više i hrabrosti. Prosto nije moguće znati šta vam je važno i to ne braniti. A kako metodologiju dolaska do mudrosti ja vidim u disciplini duha, to je i ovaj segment ljudskog ponašanja uvršten u ovu knjigu.

* * *

Mislim da ste kroz ovaj teorijski deo o hrabrosti i kukavičluku shvatili sve što je krucijalno za ovu temu. Međutim, kako teorija teško može biti prihvaćena bez prakse, odnosno preći u pravo znanje, sada ću vam demonstrirati kako ova borba za punoću života može izgledati na primeru jedne moje pacijentkinje.

PACIJENTKINJA L. K.

Četrdesetogodišnja pravnica, zaposlena, udata, troje dece, dolazi zbog stalne napetosti, straha kome ne vidi uzrok, razdražljivosti, problema sa spavanjem, neraspoloženja, nedostatka uživanja u životu. Inače radi u privatnoj firmi, gde ima mnogo posla, često ostaje preko radnog vremena, neretko i vikendom dovršava ono što je preostalo da se uradi. Smatra da joj zbog toga posla trpe deca, ali i brak, koji škripi već par godina, svađe su česta pojava, a više puta je pominjan i razvod.

Više od polovine svake seanse uvek je odlazilo na njene žalbe u vezi tog “nenormalnog tempa” koji živi, previše odgovornosti koju nosi, nekompetentnih ljudi sa kojima saraduje, nerazume-

vanja i nezahvalnosti od strane vlasnika te firme za sve što ona čini. Uprkos tome, uspeći smo da postavimo temelje emocionalne pismenosti, odnosno da je upoznam sa osnovnim postulatima Epistemološke terapije. To je bio uslov da bi mogli da radimo na sistemskom problemu, čije su samo posledice svi ti simptomi sa kojima se javila. A taj sistemski problem bih ja principijelno nazvao kukavičluk, ili nedostatak hrabrosti.

* * *

Terapeut: Vi razumete da sve ove muke, pre svega sa poslom, možete prekinuti koliko sutra?

Pacijentkinja: Kako? Zna li Vi koliko je to komplikovano? Ko to može tako brzo preduzeti? Ipak sam ja isuviše odgovorna osoba da bih mogla sve tek tako da ostavim. Osim toga, ne znam ni da li želim... Ja volim da radim, meni ustvari samo treba pomoć, neko na koga mogu da računam.

Terapeut: Nisam mislio da nužno date otkaz, mada je to uvek opcija, nego baš to, da uposlite nekoga da Vam pomogne. Koliko shvatam, vlasnik Vam je dao određene ruke za to?

Pacijentkinja: Jeste, to je tačno, ali kada ja to da uradim? Pa znate li koliko firmi ja vodim, koliko ugovora svaki dan moram da prekontrolišem? Kako uz to da se bavim i potragom za nekim kvalitetnim kadrom? Uostalom, probali smo i to, upošljavali neke ljude, i na kraju ispadne promašaj, i sve opet padne na mene.

Terapeut: Hoćete da mi kažete da je u zemlji Srbiji nemoguće naći dobrog pravnika?

Pacijentkinja: Verovatno je moguće, ali za to treba vreme, koje ja nemam.

Terapeut: Ali izgleda da imate sve vreme ovog sveta za tendenciozno samouništavanje?

Pacijentkinja: Kako to mislite?

Terapeut: Koliko ja shvatam, Vi ste krenuli autom na neki put, pritom stalno dodajete gas, ne obazirete se na znake, žedni ste i gladni, i kažete mi da nemate vremena da stanete? Pritom ne znate gde ste se uputili, i još ste bez predstave gde se nalazite?

Pacijentkinja: Da, tako nekako to izgleda... Pa šta onda da radim? I uopšte, zašto ja to radim?

Terapeut: Zašto? Zato što ste kukavica. Šta da uradite? Logično, postanite hrabri.

Pacijentkinja: Mislite da sam kukavica?

Terapeut: Da.

Pacijentkinja: Nije mi lako da to priznam, ali mislim da je to istina. Nisam bila takva ranije, znala sam da se borim, da isteram svoje. Kako sam postala ovakva? Šta se to dogodilo sa mnom? Zašto trpim sve ovo, zašto se ne usprotivim?

Terapeut: Zato što živite u ne-znanju.

Pacijentkinja: Mislite da se plašim bez veze, da precenjujem rizike ukoliko jednostavno stanem i kažem da neću više ovako? Nije to baš tako jednostavno. Rekla sam Vam da su u pitanju veliki poslovi, ogromna odgovornost, mogla bi nastati velika šteta za firmu. Stvarno ne umišljam, to je istina.

Terapeut: Postavili ste pitanje i niste sačekali da Vam dam odgovor. Dakle, ja ne mislim da precenjujete ozbiljnost takvih poteza za Vaš posao, no to uopšte nije tema.

Pacijentkinja: Kako nije? Šta je, ako nije to?

Terapeut: Vaš problem se krije u drugoj vrsti ne-znanja, u onome što treba da branite.

Pacijentkinja: Ako mislite na mene i moje interese, zar to nije ono o čemu stalno pričamo? Šta tu ima nepoznato?

Terapeut: Dobro, onda mi recite o kakvim interesima se radi?

Pacijentkinja: Pa eto, da ne radim preko mere svojih mogućnosti, da se rasteretim od tolike odgovornosti, da kažem vlasniku da ovo ne može ovako, da zahtevam pomoć ili da je sama nađem i sl.

Terapeut: Da, ali šta je sve to? Je li to nešto za šta se morate izboriti ili ne?

Pacijentkinja: Ne moram, naravno, ali bi to bilo hrabro, i to sam nekada uspevala sa raznim svojim interesima.

Terapeutu: Pretpostavljam da to isto mislite i za Vaš odnos sa suprugom?

Pacijentkinja: Da, svakako, mada je tu još složenija situacija. Jeste da se često svađamo, jer on radi neke stvari koje me nerviraju, ali moram da priznam da ja tu preterujem. Nisam više sigurna da li ga i dalje volim i to je izgleda osnovni razlog što mu stalno nešto spočitavam, nalazim mane, napadam ga za gluposti... Strašno, je l' da? Često se zbog toga osećam kao loša supru- ga, loša majka... Možda se zato ponašam kukavički i ništa ne menjam ni u tom braku.

Terapeut: Hoćete reći da Vas osećanje krivice sprečava u tome?

Pacijentkinja: Tako se meni čini, iako su to možda samo opravdanja za moj kukavičluk.

Terapeut: Opravdanja, dobro ste rekli. Vi imate spremnu čitavu paletu opravdanja zašto se u Vašem životu ništa ne može promeniti. Ili, drugim rečima, nedostatak znanja o tome šta branite, omogućava cvetanje svakakvih ne-znanja, i sledstvenog kukavičluka.

Pacijentkinja: Znači, Vi mislite da ja ustvari nemam problem sa strahom od promene, nego sa neznanjem o tome za kakvu promenu treba da se borim? Je l' sam Vas dobro shvatila?

Terapeut: Donekle. Ono što Vi treba da promenite nije ni moguće znati, dokle god ne znate prave razloge za tu promenu. I više od toga, nećete se ni pokrenuti dok to ne saznate. Sve je to povezano.

Pacijentkinja: Pa dobro, recite mi konačno šta to ja ne znam.

Terapeut: Rekao sam Vam: ne znate šta branite. Ono što ste naveli kao svoje interese samo su mogući pojavnici oblici, manifestacije onog pravog interesa koji ne poznajete.

Pacijentkinja: Nećete da mi kažete?

Terapeut: Neću, ali ću Vam pomoći da sami nađete odgovor. Tolstoj je rekao: *“Znanje je tek onda znanje kad je stečeno napo- rom sopstvene misli, a ne pamćenjem.”* U tom duhu ću Vas pod- setiti na onu figuru kojom sam Vam pokušao predstaviti kako trenutno izgleda ono što vi radite u svom životu. Očigledno je niste razumeli u potpunosti, a ona direktno vodi odgovoru kome težimo.

Pacijentkinja: Govorite o onom putu na kome sam žedna i gladna i ne stajem, nego dodajem gas? Ali jesam shvatila, kako nisam? Meni je svega preko glave, trpim svašta, ali i dalje nemam hrabrosti da se borim. To sam Vam i priznala.

Terapeut: Vidite da sam u pravu, Vi ste *podrazumevali da to razumete*. Razmislite ponovo. Kakva vrsta trpljenja je data u toj figuri? Šta su to žeđ i glad? Osećaji nesumnjivo, ali osećaji koji nam govore - šta?

Pacijentkinja: Da su nezadovoljene potrebe za vodom i hranom, je l' tako?

Terapeut: Tako je, i to ne bilo koje potrebe. Ima li tu prostora za može i ne mora, ili to jednostavno mora da se zadovolji?

Pacijentkinja: Mora, naravno... Hoćete da kažete da mi je život ugrožen? Da ja ovim svojim kukavičlukom dovodim sebe u takvu vrstu opasnosti?

Terapeut: Šta Vi mislite?

Pacijentkinja: Možda. Stvarno mi pritisak često skače, osećam ponekad i aritmiju, da ne govorim što odavno nisam išla ni na redovnu kontrolu kod endokrinologa. Ne stižem, ne da mi se, i to jeste rizično.

Terapeut: Da, i to ima smisla, samo što ja mislim na nešto drugo. Imate li ideju zašto sam za primer uzeo baš te eksplicitne vitalne potrebe?

Pacijentkinja: Da biste mi pokazali da zanemarujem nešto što ne bih smela?

Terapeut: Tako je. E sad, šta se ne sme zanemariti: nešto što je važno ili nešto nevažno?

Pacijentkinja: Važno, naravno... Ali zar Vi niste rekli da su sve potrebe važne i da se moraju zadovoljiti?

Terapeut: Jesam, ali sam rekao i da su neke potrebe duše dominantne u nama, jednako je važnije od nekih drugih. Zna li Vi šta su Vama hrana i voda u sferi potreba Vaše duše?

Pacijentkinja: Ne znam... Ljubav, deca - to sigurno... Uspeh, rekla bih, samouvažavanje takođe, sigurnost... Verovatno i potreba da bude po mome, da budem glavna, da dominiram..

Terapeut: Hajde da Vas pitam ovako: bez čega Vi ne biste mogli da živite? U smislu ispunjenja potreba duše, pre svega.

Pacijentkinja: Šta da Vam na to odgovorim? Verovatno bi me bolelo da ne ispunim bilo šta od ovoga što sam navela, ali baš da ne mogu da živim... Ne znam...

Terapeut: A kako bi Vi definisali život? Ali pazite, kada kažem život, ja mislim na nešto što je puno, celo. Kao što imate smeh i smeškanje, bol i boluckanje, rad i raduckanje, tako imate život i životarenje. Šta bi onda po Vama bio život?

Pacijentkinja: Verovatno ispunjenje svih potreba... Mislim i potreba tela i potreba duše.

Terapeut: To bi bilo idealno, no nije realno u svetu punom limita. Kada smo govorili o potrebama uopšte, rekao sam da ti limiti traže da nešto žrtvujete da biste nešto drugo dobili, ali je velika razlika da li ste u toj trgovini dali mali prst, bubreg, ili jedno plućno krilo. Jer, vidite, bez prsta i jednog bubrega Vaš život neće biti osetno lošiji, ali bez plućnog krila ćete morati mnogo čega da se odreknete i to, doslovno, neće biti život "punim plućima". Koristim analogiju sa telom, ali razumete da je reč o potrebama duše. Elem, šta bio onda bio život duše u ovom realnom okviru?

Pacijentkinja: Onda sigurno očuvanje tih najvažnijih potreba duše, tih dominantnih, kako Vi kažete.

Terapeut: Tačno tako. I kada to sve sagledate, šta onda hrabar čovek mora da odbrani: život ili životarenje? Odnosno, kako zovemo onoga ko se bori za kakav-takav život, čitajte životarenje, a kako onoga ko beskompromisno brani crvenu liniju života?

Pacijentkinja: Razumem. Hoćete reći da kukavice prihvataju nešto što nije život, dok se hrabri bore i ne odstupaju od granice života.

Terapeut: Da. Kukavice će žrtvovati šta god treba, praviće sve moguće jalove kompromise, samo da sačuvaju utisak da su živi. Nemajući znanje o tome šta život jeste, oni misle da su živi zato što dišu. Hrabri, na drugoj strani, žive u znanju da život ispod određene granice gubi punoću i ne može se više takvim nazvati. Za njih bi predaja te granice bila faktički isto što i odabir smrti,

ili, u najmanju ruku, laganog umiranja. Upravo zbog te spoznaje, a ne zbog nekog slepila za rizike, ili Bogom dane snage da savlađuju svoje strahove, hrabri istrajavaju u svojoj borbi bez obzira na cenu.

Pacijentkinja: Da, da, shvatam... Znači meni fali znanje o tome šta treba da branim, i zato se ponašam kukavički.

Terapeut: Da, kako sam i rekao. Kada biste znali gde su crvene linije Vašeg života, Vi ne biste ni imali izbor. Jednostavno bi postali hrabri, kao i svi ljudi kada su potpuno uvereni da im je život ugrožen. Međutim, Vi i dalje to ne znate, i zato se povlačite, zato ste kukavica, i zato mi ovo pričamo.

Pacijentkinja: Ali kako ja to da saznam?

Terapeut: Polako i sistematično, kao i dosad. Do juče niste znali da postoje potrebe duše, da smrt nije jedna i konačna, niste imali pojma šta su to emocije, iako ih svaki dan osećate, niti ste imali predstavu šta je to ličnost, iako ste mnogo puta izgovorili tu reč, i svašta još. Kako ste to saznali, saznaćete i ono što Vam je potrebno da postanete hrabri. Naravno, pod uslovom da to zaista hoćete, jer se samo htenje ne može naučiti.

Pacijentkinja: Mislite da neću, da ne želim?

Terapeut: Ne znam. Komforno je biti u poziciji nekoga ko je žrtva svih oko sebe. Izlazak iz te pozicije nosi mnogo neprijatnosti. Hrabrost je uvek benefit na duge staze, dok je kukavičluk prepreden. On svakodnevno uverava Vaše biće da je izbeglo veći bol, donosi mala zadovoljstva osuđivanja drugih za svoje nevolje, "razumevanja" bližnjih za teret koji nosite.

Pacijentkinja: Sad mi je još i lepo ovako. To hoćete da kažete?

Terapeut: To ne kažem ja, nego činjenice. Zavukli ste se u mišju rupu koja Vam stvara osećanje sigurnosti i utisak života, odakle onda uživete u drugim blagodetima kukavičluka: vlasnik Vam je dao odrešene ruke u svakom smislu i Vi ga kažnjavate time što to odbacujete; muž se oseća krivim zato što ga ne volite; deca "hodaju na prstima" zbog Vaše opterećenosti; prijatelji vide u Vama uspešnu poslovnu ženu koja sve stiže, itd.. Zamislite sada da Vaše biće poveruje u istinu da to ipak nije život, i krene-te suprotnim putem: prihvatite posebne benefite od vlasnika i

nađete pomoć; muža oslobodite braka sa Vama i potražite ljubav koju nemate; decu rasteretite pritiska odlukom da živite; prijatelje uverite da niste u svemu toliko uspešni. Kako vam se to čini?

Pacijentkinja: Uh, niste u pravu. Ja bih jako volela da izađem iz ovog ludila. Ali sam Vam rekla da nisam sigurna šta želim, kako Vi kažete ne znam šta treba da branim, i zato ništa ne menjam, a ne zato što mi je lepo... Znam, znam, sad ćete Vi reći da niko ne bira veći bol. Pa dobro, neka bude i tako, ali ja stvarno hoću da postanem hrabrija.

Terapeut: Dobro, samo sam hteo da imate na umu šta nam je na putu. Vreme će pokazati Vašu opredeljenost za istinu i hrabrost. U tom smislu ću Vas vratiti na temu onoga što ugrožavate ovakvim ponašanjem. Šta je, dakle, ono što Vas čini živom i Vi to zapostavlja?

Pacijentkinja: Priterali ste me u ćošak... I dalje nisam sigurna da je to sto posto, međutim rekla bih da je to ljubav... Osećam se emocionalno prazno, ne radujem se životu, što zvuči strašno kad to kaže neko ko ima decu, muža, sestru... A opet, važan mi je i taj osećaj sigurnosti koji mi daje porodica, zatim posao, uspeh, sve što sam rekla...

Terapeut: Vidite, hrabrost je nespojiva sa odustvom mudrosti, ili bar razumnog sagledavanja situacije. Rekoh da se u ovom svetu ne može sve dobiti, a Vi upravo to pokušavate, i time podržavate ne-znanje o onome što je esencija Vašeg života. Kako ćete spojiti, recimo, sigurnost u braku i ljubav koju nemate od strane supruga.

Pacijentkinja: Nisam rekla da je nema, samo meni to ne znači...

Terapeut: Jednako je da je nemate. Može li iko zadovoljiti potrebu za ljubavlju tako što mu nečije činjenje izgleda kao pokazivanje ljubavi, ili se to mora takvim osećati?

Pacijentkinja: Mislim da smo o tome pričali. Je l' to beše ono sa empatijom?

Terapeut: Beše baš to.

Pacijentkinja: Da... Mučno mi je to što mi govorite. Ispada

da se moram razvesti da bih se osetila voljenom i živom... Ali kako to da uradim deci, kako će moj život tada izgledati?

Terapeut: Verovatno će biti mnogo bola, i neće proći sutra.

Pacijentkinja: Što bih onda to radila?

Terapeut: To nije pitanje za mene, nego za Vas. Što se mene tiče, možete odabrati i ostanak u braku, ukoliko je to ono što je važnije. Ne navijam ja za razvod. To je, kako sam rekao, vrlo bolan proces, koliko za Vas i supruga, toliko i za decu. Niko to ne bi mogao poželeti.

Pacijentkinja: Znam, ali ne mogu više ni ovako.

Terapeut: Ispada da ne možete ništa. Pre će biti da nećete da prihvatite bol koji nosi odbrana života. Iz toga proizilazi ta pseudokonfuzija, ne-znanje o tome šta je važno, koje opet rezultira kukavičlukom. Je l' Vi stvarno mislite da možete odbraniti život i da Vas to ne boli?

Pacijentkinja: Ne mislim...

Terapeut: Ne mislite, ali verujete da je moguće, ili se bar nadate.

Pacijentkinja: Možda.

Terapeut: Ne možda, nego je izvesno tako. Niko ne radi ništa suprotno verovanju, to smo bar raščistili.

Pacijentkinja: Dobro, dobro, ali mi to sve i dalje ne pomaže. Sve mi to liči samo na fraze, ne osećam to, nisam uverena. Opet ću otići odavde i ništa se neće promeniti.

Terapeut: I biće tako dok ne disciplinujete svoj duh, dok ne budete spremni da poverujete u opravdanu istinu.

Pacijentkinja: Lako je Vama da to kažete.

Terapeut: I ne znate koliko ste u pravu. Stvarno mi je lako.

Pacijentkinja: Je l' to neki sarkazam, ili ste ozbiljni?

Terapeut: Mrtav ozbiljan, ili pre živ ozbiljan, pošto smatram da sam živ. A zašto sam živ i ozbiljan? Zato što mi je stvarno veoma lako da poverujem da je napolju dan, da pada kiša, da živim u Srbiji, da nikad neću biti slobodan, da uvek biram manji bol, da su krivica, briga i nada glupe "do zla boga" i isto tako ne-

odvojive od čoveka, da ću za sve što dobijem nešto morati da žrtvujem, itd., itd. Dug je ovaj spisak onoga što je lako poverovati, ali je to verovatno moguće samo meni, jer sam ja poreklom iz sazvežđa Alfa Kentauri.

Pacijentkinja: Nema potrebe da budete tako grubi, shvatila sam poentu.

Terapeut: Izvinjavam se, to je van moje kontrole kada pamećni ljudi vređaju svoju pamet.

Pacijentkinja: A ja to radim?

Terapeut: Nesporno, i zato ćemo se družiti dok to ne promećnimo...

I tako dalje, i tako dalje... Mislim da ste shvatili poentu.

ZAKLJUČAK

U zaključku bih dodao nešto što ne bih nazvao suštinskim, nego pre didaktičkim, korisnim za podsećanje na ono što hrabrost jeste. Naime, iako bi hrabrost mogli simbolički da vežemo i sa "neću" da prihvatim manje od života, mislim da je ovde primerenije govoriti o spremnosti da se kaže "ne".

Razliku vidim u tome što je "neću" negacija od "hoću", što implicira da je u pitanju razgovor sa samim sobom, dok su potvrdna rećca "da" i odrećna rećca "ne" znaćenjski više usmereni prema zahtevima sveta. Zato verujem da je korisno imati u pameti da hrabrost čini spremnost da se kaže "ne", odnosno da se postavi jedan znak "stop", kada ti zahtevi dođu do pominjanih crvenih linija.

Pretpostavljam da vam ovo ne deluje kao nešto važno, nešto što uopšte ima znaćaja da se kaže. Ali, ako se malo udubite, shvatićete da nije tako. Kad god sebi kažete da nešto ne možete, pomislićete da možda ipak nećete, i to će stvoriti osnov za spoznaju istine o sebi. Isto tako, kad god implicitno ili eksplicitno kažete "da" nekom zahtevu od strane drugih ljudi ili sveta uopšte, pomislićete da je tu možda ipak trebalo reći "ne", i to će kreirati

osnov za razvoj hrabrosti. Poenta je da te reči treba da postanu asocijativni putevi, simboli i signali posebnih komponenti onoga što ja zovem disciplina duha.

Nemam više ništa da dodam u ovoj temi, i zato ću završiti ovo poglavlje konstatacijom da nije lako doći do hrabrosti, jer, kako rekoh, njena suština nije u savladavanju straha, nego u dolasku do znanja šta ne smemo izgubiti. No borba ima smisla, što potvrđuju i reči jedinog opštepriznatog mudraca u zapadnom svetu – Sokrata: *“Kao što se telo rađa od tela jače za napore, mislim da tako i duša od prirode bolje odoleva strahu no druga duša... Ipak smatram da se svaka priroda učenjem i vežbanjem može usavršiti za hrabrost.”*