

Marko fon Minhauzen
MINHAUZENOV PRINCIP

Biblioteka PSIHOTERAPIJSKE STUDIJE

Urednik

Zoran Kolundžija

Naslov originala

Marco von Münchhausen: Das Münchhausen Prinzip,
ISBN 978-3-466-30933-7

Na korici

Louis Soutter (1872–1942): *Volagie*, grafika (detalj)

Copyright © Random House, Kösel – Verlag, München, 2011

Copyright © IK Prometej, 2013.

Marko fon Minhauzen

MINHAUZENOV PRINCIP

*Kako se sopstvenim snagama
iščupati iz bedaka*

Prevod sa nemačkog
Ira Prodanov Krajišnik



PROMETEJ
Novi Sad

SADRŽAJ

MINHAUZENOV PRINCIP	7
Kako se sopstvenim snagama iščupati iz bedaka	7
Mala psihologija bedaka	9
Geneza bedaka	11
Bedak nije jednostavno bedak: različite vrste bedaka	15
<i>Bedak problema i bedak brige 16 / Bedak žrtve 18 / Bedak besa 22 / Bedak žalbe 23 / Bedak neuspeha i bedak bezvrednosti 24 / Bedak bezizlaznosti i bedak besmisla 25 / Bedak komunikacije 26 / Bedak postignuća i preterivanja 27 / Bedak zahteva i nedovoljstva 27 / Bedak novac=sreća 28 / Bedak sigurnosti 29 / Bedak medija i informacija 30 / Bedak dostupnosti 30 / Bedak ovisnosti 31 / Opasni bedaci 32 / Test na bedak 33</i>	
KORACI ZA IZLAZ IZ BEDAKA	37
Spoznati	37
Prihvatiti	45
Promeniti	50
Poseban menadžment za bedak u deset koraka	51
<i>Promenite perspektivu 52 / Postići odstojanje 55 / Brinite o sebi 65 / Pospremite 79 / Upravljajte svojim stresom 87 / Koristite vreme 95 / Koncentrišite se 107 / Uključite se u tok 117 / Krećite se 130 / Program za osnovni fitness 137 / Angažujte se 139 / Naučite da pravilno slušate i govorite 145</i>	
TAJNA PROMENE I LIČNI RAST	155
Menjajte se kroz igru	155
Početna faza je odlučujuća	159

Započnite uvek samo jednu jedinu stvar i njoj dajte najviši prioritet 159 / Započnite od malo i postepeno povećavajte! 160 / Ne pravite izuzetke! 161

Kada uopšte ništa ne uspeva	163
Lični rast i stari obrasci	164
I sve to sasvim sam?	167
I nema kraja bez svršetka.....	169
Literatura	172
Dr Marko baron fon Minhauzen	173

MINHAUZENOV PRINCIP

Kako se sopstvenim snagama
iščupati iz bedaka

„Bedak? Kakav bedak? Pričam ti sad o mojim problemima i o tome zašto mi je trenutno loše, a ti brbljaš nešto o bedaku? Hoćeš možda da me uhvatiš za ruku?“ – Pomalo zbunjena, ali skoro razgnevljena Marina je skoro sat vremena sedela sa svojim bratom Tobiasom jednog kišnog novembarskog popodneva u malom kafeu blizu Alstera u Hamburgu. Sreli su se posle dužeg vremena, i ona mu je prilično brzo priznala da joj je život već duže vreme loš. Najmanje je što je ponovo prestala da ide na fitnes, što je digla ruke od dijete i već se malo ugojila. Njen brak sa Džonom uopšte nije bio u redu: bio je neprekidno pod stresom, stalno je reagovao grubo i ćudljivo, nije se brinuo više o kućnim poslovima, sve je bilo na njoj, svađali bi se ni oko čega, i iskreno rečeno – zbunjeno je oborila pogled – ni u krevetu nije išlo sve najbolje. Da, i Aleks, njen dvanaestogodišnjak, sve više je popuštao u školi, zapravo samo je sedeo za svojim računarom, zarobljen u svetu kompjuterskih igrice, tako da se jedva odazivao. Kad bi makar sa poslom išlo malo bolje kao pre, ali otkad su u poslednjoj rundi unapređenja Zenthajmera stavili iznad nje iako je vidno kvalifikovanija od njega, i na radnom mestu se pojavio crv. Stalno joj je neko podmetao klipove u točkove i ubrzo potom izgubila je svoje najbolje mušterije.

„Znaš li, Tobiae, da sam već neko vreme isfrustrirana, zapravo više ne znam čemu bi trebalo da se radujem i i kako da raščistim sa svim tim smećem!“ Bespomoćno je gledala svog starijeg brata u nadi da bi mogao da joj pokaže neki izlaz. Jer stvarno je bio neko kome je uspeło da, uprkos svim poteškoćama života, uvek gospodari i da joj često pomogne svojom mudrošću. Ovaj put svakako nije delovalo da će to funkcionisati, jer sa njegovim odgovorom teško da je mogla nešto da započne. „Marina, dobro si zaglibila u bedak. A tu postoji jedno jedino sredstvo: moraš da naučiš – kao svoje-vremeno Minhauzen – da se ščepaš za sopstveni perčin i da se sama iz toga iščupaš!“^{*}

„Šališ se? Trenutno to uopšte ne mogu da izvedem!“ Oči su joj svetlele skoro ljutito. Ipak, Tobias je mrdao glavom nasmešeno, stavio svoju ruku na sestrinu i odgovorio: „Hej, mirno, mogu odlično da te razumem! I tvoju frustraciju i predobro znam koliko je blizu verovati: „Ako bi ovo i ono bilo drukčije, stvari bi mi išle bolje.“ Kad bih bila mršavija, sa Džonom bi bilo bolje, Aleks bi se bolje osećao, ja bih bila unapređena na poslu i i – da, sigurno da bi ti onda bilo malo bolje, ili da se drukčije izrazim, ne bi bilo toliko stvari koje bi mogla da posmatraš kao problem. Ipak, izvini, ako smem trezveno da kažem: trenutno je jednostavno tako kako je, i jedino pitanje koje se postavlja je kako da se iz svega najlakše iskobeljaš. U životu uvek postoje dva 'šrafa' koja možeš da okrećeš, jedan je spolja, drugi iznutra. Možeš da pokušaš da nešto menjaš u tvojoj okolini što sa ljudima nije

* Ovo je aluzija na *Čudnovate doživljaje barona Minhauzena* autora Gotfrida Augusta Birgera. U priči *Dva čudesna psa i jedan konj* baron kaže: „Tu bih propao da me snaga moje ruke nije spasila, vukući me za rođeni perčin...“ Upor. Gotfrid August Birger, *Čudnovati doživljaju barona Minhauzena*, prevod i obrada Živojin Vukadinović, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 2005., str. 44. Prim. prev.

baš jednostavno kao kad sređuješ stan, ili možeš da menjaš svoje stavove, svoj ugao gledanja na stvari, a to drugo je često delotvornije... a obično se zatim promene i mnoge stvari spolja. Upravo to sam hteo da kažem sa slikovitim „u bedaku si“ i „moraš sama da se sopstvenim perčinom iščupaš“.

Tvoja negativna osećanja i misli stvaraju bedak. Kroz promenu tvojih stavova može da ti uspe da se drukčije ophodiš sa stvarima koje te sad opterećuju, da bi potom pronašla i rešenje... To možeš samo sama! Niko drugi ne može da to uradi umesto tebe. Možeš da naučiš da vidiš stvari drugačije i da se na izvestan način, kao nekad legendarni baron Minhauzen, „uhvatiš za svoj perčin“ i sopstvenim snagama se iščupaš iz bedaka svojih zavrzlama – što fizički nije moguće, psihički ne samo da je moguće nego je zapravo jedini zreo način da se nosiš sa poteškoćama. Umesto da kao mnogi stalno kukaš i nadaš se da će doći nešto drugo, treba konačno sama da rešiš probleme. Poznaješ li ‘bedak žalbe’? Marina morala od srca da se nasmeje. Da, i te kako!

Mala psihologija bedaka

Šta se zapravo ovde misli pod „bedakom“? Unutrašnji bedak je ovde naravno samo jedna metafora, jedna jezička slika za negativna osećanja i emocije, za unutrašnje zavrzlane i pogrešne predstave koje kod svakog čoveka stalno izranjaju i koji često stoje na putu ispunjenom i zadovoljnom životu. Ovi osećaji bedaka mogu se izraziti kao bes, ljutnja ili rana, kao frustracija, tuga ili bol, kao nemoć, bespomoćnost ili nedostatak hrabrosti, pa sve do beznađa, razočarenja, rezignacije ili depresije. Ponekad se završavaju u histeriji ili panici. Svi mi znamo ova stanja, ove trenutke kada nas

dohvate takvih osećanja i emocije, koja nas gone i potapaju, pa imamo utisak da ne možemo da ih se oslobodimo onako rado kako bismo voleli. Zaglavljeni smo – slikovito rečeno – u bedaku. Često su to samo kratkotrajni osećaji bedaka, koji prolaze i obično se brzo ispravno rešavaju, a ponekad se ova stanja duže zadrže i razviju se u osnovno osećanje čoveka. Tada može biti sve teže izaći iz bedaka, a pogotovo sam se iz njega iščupati. U ekstremnom slučaju, dakle, kod posebno dubokih i opasnih bedaka, može stvarno da se desi da nekome više ne uspeva da se iščupa za perčin i da treba drugome da se obrati za pomoć. Tu može biti preporučljivo pozvati „službu za spasavanje od bedaka“, obično u bedak upućene skaute, poznatije kao terapeute (više o tome na strani 168). Ipak, u većini slučajeva, a o tome će uglavnom biti reči u ovoj knjizi, čovek može da uspe da se uhvati za svoj perčin i da se sopstvenim snagama izvuče iz bedaka ili bar iz svakodnevnih zavrzlama. Ne treba smetnuti s uma (a to se često zaboravlja): i „služba za spasavanje od bedaka“ ne izvlači nekoga sama, nego pomaže da se taj neko na pravi način „ščeпа“ da bi se sam oslobodio. Jer ovaj proces nikome niko ne može oduzeti, svako mora sam da uspe, stalno iznova! I otuda važi: što ranije naučite, to ćete brže i lakše uspeti, a pri tome ćete u životu izgubiti i strah od različitih bedaka. I utoliko ćete ređe verovatno u njih i upadati. Možda smo to mogli da naučimo još kao deca, ali je taj predmet izostao u školi pored sve one matematike, hemije i biologije – za svakodnevni život mnogo važniji predmet: bedakologija. No, vi ste u svakom slučaju upravo pri tome da nekada propušteno znanje nadoknadite ovom knjigom. A za to nikad nije kasno!

Geneza bedaka

Kako nastaje bedak i kako se u njega dospeva? Većina ljudi veruje da su za to krivi određeni spoljašnji događaji. Naravno da neuspesi, nesreće, raskidi i bolesti jesu takvi povodi koji nekog iznutra u potpunosti izbace iz ravnoteže i pošalju duboko u bedak negativnih emocija. Ipak ovi spoljašnji povodi nisu zapravo uzroci bedačkog raspoloženja. Najčešće naime mi sami sebi kreiramo naš bedak. Bedak nije, drukčije rečeno, neophodna REAKCIJA na određene događaje, nego naša KREACIJA, zasnovana na našem sopstvenom negativnom šablonu i načinu gledanja.

Dovoljno je da se ovo prepozna i otvara se jedan mnogo veći „igrački“ prostor za delovanje. Volan se onda ponovo uzima u ruke i preuzima se odgovornost za način kako se nositi sa neugodnostima. Jer na nama je koji ćemo stav odabrati (= kreirati), umesto da samo automatski (slepo) reagujemo. Zanimljivo je da se obe pomenute reči sastoje iz istih slova, samo se mesto slova K sa sredine pomera na početak.

R e a **K** c i j a
r e a c i j a

I kada uočim da bedak u velikoj meri i dalje sam sebi kreiram (kao što se zapravo ukratko i dešava), onda mogu sebe da šćepam za perčin i odatle se i išćupam.

No, kad se to u početku prepozna uopšte nije ugodno: “Ja sam sebi kreiram moje loše raspoloženje i moj bes! Nije kriv događaj ili ponašanje nekog drugog čoveka za to, nego je stvar u tome kako se ja sa tim sada nosim. I kada se ljutim, ja sam zapravo odlučio da se ljutim! Jer to je moj izbor, ali niko me na njega ne primorava, tačnije, niko ne može na njega da

me primori, niko na svetu! Sve to počiva isključivo na mojoj moći, mojoj odgovornosti.“ Kad se ja, dakle, ljutim možda sam dozvolio automatizmima usidrenim u mom nervnom sistemu da se opet malo izživjavaju? Ipak, kratko pre nego što se ovi mehanizmi pokrenu, još uvek imam izbor da sebi kreiram jedan drugi pogled i da onda u skladu sa tim reagujem. To može biti teško (kako se stvarno odvija, biće objašnjeno u pojedinostima), ali predstavlja majstorstvo zadržati se da se u bedak uopšte ni ne upadne. To je „bedakoizbegavajuće majstorstvo“, jedna vrsta „preventive za izvlačenje iz bedaka za sopstveni perčin“. Pri tome se čovek emocionalno ne prlja i ne kalja, a ugodan položaj ostaje nepomućen.

Tako može da se desi, na primer, da neko, nazovimo ga g. X, jedne lepe večeri u dobrom raspoloženju sedne sa svojom obožavanom u neki restoran, ali konobar ne dolazi da primi porudžbinu brzinom koju je zamislio g. X. Kad se u jednom trenutku pojavi, g. X je možda već iznerviran, jer generalno ima problem sa tim što u nekom lokalu nije na vreme i adekvatno poslužen. Ako još treba zatim dugo da čeka poručena pića, moglo bi se desiti da se razljuti, napravi konobaru scenu i smrtno uvređen napusti „mizerni“ lokal, praćen njegovom u potpunosti posramljenom pratiljom. Moguće da sa njom započne još i neku svađu, zato što je ona procenila da je njegovo ponašanje bilo malo „preterano“ ili još i zato što je „jadnog“ konobara pokušala da uzme u zaštitu – i veče je propalo. On je usred bedaka. Krivica je – po najdubljem ubeđenju g. X-a – u potpunosti na „idiotskom“ kelneru. On sam je nasuprot tome – neshvaćena „žrtva“ spoljašnjih okolnosti, pa čak i svoje pratilje. Odatle je takođe i osećaj da on nipošto nije kriv. O celoj stvari će možda sledećeg dana na odgovarajući način izvestiti svog najboljeg druga, dakle, otpevaće mu svoju „žrtvenu pesmu“. A ako ga drug

„previše dobro razume“ i podrži, on će se osećati kao žrtva spoljašnjih okolnosti dubokog bedaka nepravde.

Zanimljivo je međutim da ovaj svet sa svim tim zapravo nema nikakve veze. Moglo je da se desi da je g. X uprkos svojim starim šablonima reagovao sasvim drukčije, odnosno da je kreirao jedan drugi pogled: da je g. X bio svestan, mogao je prepoznati šta se upravo desilo i spoznati da će njegov prastari šablon besa početi da se iživljava. Mogao je odmah da promeni strategiju i svoj stav. Možda bi uspeo čak i da se svemu nasmeje i da zaboravi da primi k znanju da ga konobar nije izgleda još primetio ili se dobro zabavio sa kolegom, pa da mirnim tonom skrene na sebe pažnju. On kreira sebi jedan drugačiji pogled i uspeva time da konobara jednostavno prijateljski zamoli da nešto poruči. On uopšte ne zapada u bedak ... ili upravo hvata unutrašnju krivinu koja kratko prethodi bedaku.

Činjenice: većina naših bedaka su sopstvene kreacije. Svakako postoje bedaci u koje se čovek zaleti kao grlom u jagode ili oni za koje se po pravilu „odgojimo“. Jer: ptice morke privlače druge ptice morke, a bedačke ptice opet bedačke. I ako sve ostale žive u bedaku, može biti da to i nije tako loše i da nije ni tako neprijatno... ili, još gore: bedak se uopšte više ne uzima kao takav. Čovek se navikne na bedak, i što je on dublji i žilaviji, to ga čovek manje primećuje. Kao u priči o žabi u loncu. Kad bi čovek bio žaba bačena u lonac sa vrelom vodom on bi odatle odmah iskočio. Kada se žaba međutim stavi u lonac sa hladnom vodom i potom lagano zagreva dok se ne skuva, žaba tragično ne bi osetila postepenu promenu temperature, nego bi se na nju navikla i ubrzo uginula. Tako je i sa nama ljudima pri gotovo neprimetnim, laganim procesima promena koje nam se neprimetno prikrajaju. Skoro da ne verujemo da nam se to događa... a upravo

postoje takvi bedaci na koje se sve više i više navikavamo. Čak i takvi u koje se ugodno smestimo.

Neki koji već duže žive u bedaku, hoće da u njemu i ostanu. „Nigde bez mog bedaka“, glasi deviza, kao da bi gubitak bedaka vodio gubitku identiteta. Jer ko se izvuče iz bedaka u većini slučajeva je nag i smrzava se i zbog toga hoće ponovo da mu se vrati. U tom svetlu i poznati izraz: „I, ponovo u bedaku?“ dobija jedno sasvim drugo značenje. Ko je u mladosti zaglavio u noćnom provodu, imao je sledećeg dana neprijatan mamurluk, ali se ipak posle par neprijatnih nuspojava ponovo probudio u realnosti. U ovde navedenim okolnostima je „psihički bedak“ realnost svakodnevice – a mamurluk (nažalost) izostaje. S vremena na vreme mogao bi postojati „delimični mamurluk“ kao prolazno „mini-olakšanje“, ipak već ubrzo posle toga čovek je ponovo „ubedačen“ u svom već poznatom bedaku. U ovom smislu mogao bi biti pozitivan signal kad bi se pri čitanju ove knjige katkad postavili „bedako-mamurlučki“ osećaji.

No, postavlja se pitanje: „Šta činiti protiv bedaka?“. Generalno se može ustanoviti: jasno je da je nemoguće ceo bedak odjednom zauvek „isušiti“. Na dotičnom prostoru su se nasukali psiholozi i veoma upućeni spasioци sveta, a svi ideolozi, demagozi i diktatori su stvar još pogoršali. Preko poslednje navedenih su nastajali još opasniji bedaci, bedaci suludih predstava i krivih shvatanja, koji sa sobom nose ideološka i fundamentalistička ubeđenja (o tome više na strani 32). Nemali broj preformulišu ovo u život bez bedaka i pri tome kreiraju sa ovom iluzijom jedan novi, ideološki bedak. Verovatno da je „čovek oslobođen bedaka“ nešto što nije vredno dostizanja; on bi mogao biti čak opasan... nezahvalan... nemilosrdan... najzad čak i vredan sažaljenja. Jer jedan kvant bedaka ipak pripada životu – pitanje je samo

veličine, dubine i učestalosti kojom on nekoga spopadne. – Rešenje je sledeće: dokopati se ostrva u moru bedaka, i naučiti strategije uvek nanovo ščepati svoj perčin i iščupati se ili bar naučiti da se u njega više uopšte ne zapada često.

Postoje konačno i službe za spasavanje od bedaka, svi ti treneri, voditelji seminara, savetnici i terapeuti, koji su sebi profesionalno prepisali kao zadatak da ubedačene ljude ponovo postave na noge. I kod njih se ipak preporučuje oprez. Loše spasilačke službe obećavaju lek za sve, prodaju patent-recepte i stvaraju često nove ovisnosti. Neki od njih se razvijaju u prave sveštenike bedaka. Takvi „autoriteti“ retko pokazuju kako čovek sam sebe može iščupati iz bedaka. Oni po pravilu imaju sopstveno dugogodišnje iskustvo bedaka te su sami sebe naučili kako da se iščupaju, inače ne bi mogli oko toga da pomažu drugima (detaljnije o spasilačkim službama od bedaka videti na str. 168).

Bedak nije jednostavno bedak: različite vrste bedaka

Do sada je uglavnom uopšteno govoreno o bedaku. Ipak, da bi se u njemu neko snašao i saznao kako da se iz njega izbavi, bilo bi od pomoći upoznati i istražiti različite vrste unutrašnjeg bedaka. Već je pomenuto da se neki emocionalni bedaci pojavljuju samo kao prolazni i već posle kratkog vremena ponovo nestaju (kao, na primer, loše jutarnje raspoloženje ili bes povodom kašnjenja voza), drugi nasuprot tome jesu dugotrajnije prirode, čak ponekad i hronični (kao temeljno nezadovoljstvo ili depresija). Već prema svojim svojstvima, očigledni bedaci se razlikuju od onih neupadljivih, koji se kao takvi u svakodnevici jedva i primećuju, jer smo se na njih često već navikli.

Očigledni bedaci	Neupadljivi bedaci
• Bedak problema i brige • Bedak žrtve • Bedak besa • Bedak žalbe • Bedak neuspeha i bezvrednosti • Bedak beizlaznosti i bedak besmisla • Bedak komunikacije	• Bedak postignuća i preterivanja • Bedak zahteva i nezadovoljstva • Bedak novac=sreća • Bedak sigurnosti • Bedak medija i informacije • Bedak dostupnosti • Bedak ovisnosti
<i>Opasni bedaci: Ideologije, fanatizam, fundamentalizam itd.</i>	

Bedak problema i bedak brige

Nemate problema? To je potpuno nemoguće! Već činjenica da ste kupili ovu knjigu dokazuje da imate najmanje jedan problem. Moglo bi biti da ste je kupili za svoju svekrvu ili najbolju drugaricu, kojoj hoćete konačno da pomognete da reši svoje probleme. Ili ne. Pretpostavljam sasvim jasno da imate problem ili više njih – i iskreno rečeno, i ja imam jedan... a nekih dana čak i dva. A ponekad mi je kao Wolfgangu Hildesheimeru u njegovim „Saopštenjima Maksu o stanju stvari“. On tu piše zavitlavajući se duhovito: „*Pri tom mi je palo na pamet: i ja imam problem. Kako je do toga došlo, ne znam. Verovatno se postepeno izgradio ili ga je neko, dok sam spavao, navukao na mene – malo znam o prošlosti, genezi i stvaranju problema. U svakom slučaju, već duže vreme je tu. Kako god: moj problem je u međuvremenu poprilično narastao, da, postao je „nadživotno“ velik (kao da život sam nije dovoljno velik za savlađivanje, nego još treba savladati i „nadživotnu“ veličinu!). Radi se, kao što možeš da pretpostaviš, o jednom stvarnom problemu: zbog nečeg manjeg ja ne bih odustajao. To je jedan prilično komplikovan problem, a moji prijatelji ili bar većina njih mi je savetovala*

da ga rešim. Ali na to stvarno ne mogu da se odlučim, jer sam se na njega navikao. Ponekad se pitam: šta bih bio bez mog problema, ostalo bi mi samo njegovo rešenje. Međutim, sigurno više ne bih bio isti, čime ne želim da kažem da insistiram na tome da ću uvek i ostati isti. Ako te moj problem, dragi Makse, zanima, u šta teško mogu da poverujem, mogu ti ga rado jednom pozajmiti. Ili imaš svoj sopstveni? Onda te ne bih dodatno opterećivao, jer znam koliko problem može biti naporan, koliko može da ide na živce i koliko vremena oduzima. Pri tome verujem, ali tu mogu i da se varam, da problemi teško mogu da se prenose isto kao i lične karte, krize ličnosti ili hermetički tekstovi, trudnoća ili kompleksne neuroze, psihoze, skabioze, pri čemu kod poslednjeg nisam siguran da li se radi o psihičkom poremećaju, kožnoj bolesti ili o vrsti insekta, gde bi u poslednjem slučaju oni bili prenosivi, s tim što je to u ovom slučaju naravno svejedno. Siguran sam da razumeš šta mislim. “*

Nadam se da i Vi razumete šta mislim. Nipošto neću da ozbiljne probleme učinim bezazlenim, već da pokažem da je naša psiha često sklona da neprestano traži problem ili da neke probleme sama stvori ili da uveliča one male. Ovaj proces duhovito je razjasnio čuveni psiholog Paul Watzlawick u svojoj „Priči o čekiću“:

„Jedan čovek hoće da okači sliku. Ima klin, ali nema čekić. Ima ga sused. Reši on, dakle, da ode i pozajmi čekić. Međutim, počinje da se koleba: šta ako sused neće da mi pozajmi čekić? Juče me je pozdravio tako površno. Možda je bio u žurbi. A možda je žurba bila samo pretvaranje i on u stvari ima nešto protiv mene. Šta bi to moglo biti? Nisam mu ništa učinio, nešto je umislio. Kad bi od mene neko tražio alat

* Wolfgang Hildesheimer, *Mitteilungen an Max über den Stand der Dinge und anderes*. Suhrkamp Verlag, Frankfurt/M. 1983/1992, s. 11/12.

*na zajam, JA bih mu ga odmah dao. Zašto ovaj ne bi? Kako bi neko mogao nekom bližnjem odbiti jednu tako jednostavnu uslugu? Ljudi kao što je taj deran zagorčavaju nekome život. Zatim i dalje umišlja. Ja zavisim od njega. Prosto jer on ima čekić. Sad mi je stvarno dosta. – Juriša na vrata, zvoni, sused otvara i pre nego što uopšte izgovori 'dobar dan' ovaj naš više na njega: 'Zadržite svoj čekić, klipane!'“**

Mnogi psiholozi su zapravo stava da je naš ego stalno u potrazi za složenim ličnim problemom, da bi nas tako na izvestan način mogao kontrolisati. Otud je za neke ljude veliki deo njihove samospoznaje tako tesno vezan za njihove probleme. A neki nipošto neće od toga da se oslobode. „Šta bih ja bio bez mojih problema?“, samo je jedna varijanta već pripremljenog stava: „Šta bih ja bio bez mog bedaka?“. Zato ne treba više da čudi što deluje da neki ljudi imaju zapanjujući interes da svoje probleme tako pačenički i bolno zadrže, pošto bi inače izgubili ovlaštenje da kukaju kao žrtve. I time stižemo do sledećeg bedaka.

Bedak žrtve

„Marija, nećeš verovati šta mi se opet desilo. Prosto je neverovatno koliko je svet nepravedan i pokvaren! Pazi sad!“ Zatim sledi, kao i obično, jedna dobra četrdesetpetominutna litanija o nepravednosti i beskrajnoj pokvarenosti koje su se Aniti desile, a zbog kojih (kako je ona to videla), naravno nipošto nije bila kriva. Da, nezavisno od svakako već skoro sasvim izgubljenog položaja u kome se prema njenom ubeđenju našla, pošto ju je ostavio partner pa se sama morala brinuti o vaspitanju njihovo troje često neotesane i u poslednje vreme sve zahtevnije i nezahvalnije dece, i njenog

* Paul Watzlawick, *Anleitung zum Unglücklichsein*. Piper, München 1988.

približavanja finansijskom slomu, da se ne pominje to što je ogrebala auto pri parkiranju, a njena majka joj je prigovarala što je kuhinju okrečila pogrešnom bojom, ili što noću nije mogla da spava, jer je Konradtov premeštaj doveden u pitanje, a danas ujutro je na tehničkom pregledu toliko sramno odbijena... „Stvarno ne znam čime sam ovo zaslužila. Dajem najbolje od sebe, odričem se svega, stalno se žrtvujem... i nanovo ovo! Ne mogu da razumem i toliko mi je krivo! Zašto ne može konačno u životu malo bolje da krene, zašto ne mogu konačno malo da budem srećna?“, zakukala je. Tragično pri tome je što je ona to tako videla i osetila i time je beznadežno uhvaćena u bedak žrtve – jedan od najopasnijih i najreširenijih bedaka našeg kulturnog okruženja. Ponekad je stvarno jedva za poverovati: tu je neko ko je zdrav, dobro izgleda, ima dragu decu, prijatnog partnera, poslovne uspehe, živi u dobroj kući u poželjnom kraju, okružen prijateljima, neprekidno može da ide na kulturne događaje i putovanja – i ipak stalno kuka i najzad je prokleta nesrećan. Da li Vam je ovo poznato? Poznajete li takve ljude? Termini psihoterapeuta su prepuni takvih. Kobno je što ovi ljudi toga nisu svesni. A kad se čovek suoči sa tim – na šta se dabome mnogi ne odvaže – naleće obično na potpuno nerazumevanje i postaje onaj koji žrtvi čini nepravdu i zapada u nemilost. Jer ono što žrtva naravno očekuje jeste neograničeno razumevanje i solidarnost, potvrda sopstvenog gledišta i po mogućstvu istovetno saglasje u pevanju „žrtvene pesme“. Šta se ovde nesvesno desilo? Psihološki mehanizam koji se pri ovome odvija može se raščlaniti na sledeće faze, koje se dabome skoro bez prekida nadovezuju (videti u vezi sa tim grafički prikaz na strani 21). Ishodišna tačka je nešto što je krenulo po zlu, dakle neka nezgodna situacija: neki „pametni“ razgovor, odbijeni projekat, deca koja ne slušaju, saobraćajni zastoj u

koji se zapadne, novac izgubljen na berzi, ili berza koja se izgubi, partner koji nekog napusti, ispit koji se ne položi ili neka slična „nepravda“ koja se nekom desi. Za ovo će se odmah tražiti krivac i po pravilu će biti i pronađen. Neko ko je grešnik, da bi ugušio svaki osećaj krivice u začetku i grižu savesti, neće prepoznati svoj mogući doprinos. Zapanjujuće je šta sve ovde može doći u razmatranje. Često su tu drugi ljudi, ponekad takođe i vreme, datum, nekad nepopravljivi karakter, konstelacija zvezda ili druge nepoznate sile koje stavljaju na sramni stub. Sve to može zvučati kao sledeće:

- „Sa ovim pokvarenjakom je potpuno nemoguće izaći na kraj.“
- „Po ovako mizernom vremenu nemoguće je...“
- „Petak 13, naravno da sve mora da pođe po zlu!“
- „Ne mogu ništa protiv onoga što mi je zacrtano.“
- „Zvezde stoje potpuno nepovoljno.“
- „Sudbina nije htela drugačije.“
- „Finansijska kriza mi je uništila novac.“
- „Kod ovog ispitivača je nemoguće dobiti dobru ocenu.“
- „Kako se uopšte može u ovakvom sistemu doživeti pravda?“
- „Sreću i zadovoljstvo je u današnje vreme nemoguće doživeti.“

Jeste već čuli ovako nešto? – Time se isključuje svaka (su)odgovornost i onaj koji je „pogođen“ se pretvara u (očigledno bezvoljnu) žrtvu koja, kao svojevremeno Pontije Pilat, može oprati svoje ruke u nevinosti. Razlozi koje iznose žrtve često u suštini zvuče veoma ubedljivo, jer kod većine slušalaca utisak je da to stvarno mora da je u pitanju sudbina. I većina se zaleće u opčinjene pesme žrtava sa ušima punim