

Tomica Šćavina

KOORDINATE SREĆE

Popularna psihologinja razotkriva život
u njegovim najzanimljivijim aspektima

Zagreb, 2012.

Sadržaj

Riječ autorice	8
Dobrota ili naivnost?	10
Duguješ mi!	13
Dokaži se!	16
Crno-bijeli svijet	19
Policija misli	22
Analiza podsmijeha	25
Glavom kroz zid	28
Mudrost prihvatanja	31
U skladu s tijelom	33
Unutarnji svemir	37
Otrov zvan zavist	41
Iracionalna krivnja	44
Upoznati stvarnost	48
Otkrivanje vrijednosti	51
Strah od uspjeha	54
Višak pristojnosti	59
Svima se svidjeti	62
Okvir života	65
Prihvatanje ranjivosti	68
Ljubav prema sebi – narcisoidnost ili potreba?	73
Dva srca	78
Zašto neki ljudi imaju, a neki nemaju sreće u životu?	83
Tragom užitka	87
Idealizacija – autoput za sreću?	94
Etiketiranje	98
Zamka <i>self-helpa</i>	101
Kako pamtimo?	104

Čitanje misli	109
Suluda samouvjerenost	112
ISTINITE PRIČE	
Sreća nadohvat ruke	116
Od magičnog do stvarnog ispunjenja	119
Od ideje do realizacije	122
U potrazi za ocem	126
Strah od pogreške	130
Između dvije vatre	133
Lažna i stvarna snaga	136
Kraj unutarnjeg kritičara	139
Probudite svoju autentičnu snagu	142
Sitnice koje čine život	146
Ovisnost o romantici	149
Strah od vitkosti	152
Skriveni otpori	155
Samostalna i odlučna	158
Napokon slobodna	161
Nova energija	164
Potreba za prihvaćanjem	167
Strah od isticanja	170
Suptilna manipulacija	173
Dragocjena osjetljivost	176
Izlazak iz formule	179
Odvikavanje od ogovaranja	183
Sudar s Narcisom	186
U sebi i izvan sebe	189
O autorici	192

Riječ autorice

To je ono što svi želimo, zar ne? Biti sretni. Zato ste vjerojatno i otvorili ovu knjigu – jer želite da vam netko ukaže na koordinate sreće, da vam kaže zemljopisnu dužinu i širinu ili da vam, ako se na ovom planetu osjećate kao vanzemaljci, upre prstom u koordinate sreće u vašem unutarnjem svemiru. Hoću li vas razočarati? Vjerojatno da. Ali samo na prvu loptu.

Sreća koju ćete upoznati čitajući ovu knjigu nije plošna. To nije instant-sreća koju možete naučiti napamet uporno si ponavljajući da ste dobro ili sreća koju vam pokušava skrojiti um brbljavajući: “Trebala bih razmišljati tako i tako” ili “Trebao bih raditi to i to.” Sreća koju vam želim predstaviti ima svoju dubinu koja se krije u osjećajima koji su joj upravo suprotni – u tuzi, ljutnji, boli i svim ostalim osjećajima s kojima se vjerojatno, kao i većina drugih, ne volite susretati.

U ovoj ćete knjizi pronaći puno uvida koji su mi rasvijetlili cijelu tu zbrku u vezi sreće i svega onog što nam stoji na putu do nje. Nakon svakog uvida pronaći ćete po tri pitanja koja vam mogu pomoći upoznati vlastite stranputice i slijepo ulice koje vas vode daleko od sebe. To su pitanja za vaše osobno unutarnje istraživanje, jer je vaša sreća individualna, jedinstvena – ona ima neke svoje koordinate.

Pronaći ćete i mnoštvo istinitih priča o unutarnjim zapetljajima i otpetljajima ljudi koji su, kao i vi, tražili sreću i na putu do nje smogli hrabrosti uroniti i u tugu i u ljutnju i u sve druge osjećaje koji su ionako, u nekom drugom obliku, bili u njima i kontrolirali im život vodeći ih u smjeru koji sami, svjesno, nikada ne bi odabrali.

U “Koordinatama sreće” nećete pronaći točne upute: zemljopisna širina X stupnjeva, dužina Y stupnjeva. Ne vjerujem u takve upute. Umjesto toga, pronaći ćete alat za istraživanje vlastitih koordinata.

Vjerujem da će vam taj alat na vašem unutarnjem putovanju biti od velike koristi, pa čak i ako krenete od nultog meridijana.

Mada se vjerojatno nikada nećemo osobno upoznati, drago mi je da se upoznajemo ovako, preko knjige. Imajte na umu da sam i sama proživljavala vlastite mentalno-emotivne zavrzlake i mučila se da pronadem svoje koordinate sreće. Nisam odrasla u idealnom svijetu, baš kao ni vi. Nisam non-stop sretna i ne mislim da je to ono što nam zaista treba, makar na prvu loptu može zvučati primamljivo.

Na drugu loptu sve izgleda drukčije. Zato kotrljam tu drugu loptu prema vama u obliku uvida, pitanja i istinitih priča ispisanih u "Koordinatama sreće". Želim vam dobar vjetar i iskreno, otvoreno istraživanje sebe. Sretno.

Tomica

Dobrota ili naivnost?

Kada zaista vjerujemo u nešto, upotrijebit ćemo sve svoje moći kako bismo tu vjeru održali. Na primjer, vjerujemo li da su svi ljudi negdje duboko u svom srcu dobri, onda ćemo težiti to i dokazati. Ako se netko prema nama ponaša grubo ili uvredljivo, pokušat ćemo njegovo ponašanje objasniti zdravom logikom: “On je dobar, ali nije svjestan svojih postupaka, ne zna što radi”, “Ona ne zna pokazati svoje osjećaje” ili “Boji se otvoriti da ne bi bio povrijeđen.”

Možemo slobodno reći da je takav način razmišljanja “tipično ženski”. Žene su, na žalost, zbog utjecaja patrijarhalnog odgoja, često sklone nerazumnoj tolerantnosti. Tolerirati u ovom kontekstu zapravo znači “trpjeti”. Zašto? Da bi se održao određeni privid. Ako su svi ljudi u duši zapravo dobri (mada se ponašaju loše) i ako su svi ljudi negdje duboko u srcu spremni pružiti i primiti ljubav (mada se ponašaju nezainteresirano i hladno), onda doći do te dobrote i ljubavi u drugoj osobi postaje velik izazov.

Dok god smo vođeni slijepim željama, um će pronalaziti načine da dođe do svog cilja. Interpretirat će jedan tren ovako, drugi onako, samo kako bi uz pomoć mreže misli naše krhke teorije učinio što čvršćima. Na primjer, u zaljubljenosti um radi sto na sat tražeći stalno nove dokaze ljubavi: pogledao/pogledala me nježno, odložio/odložila je šalicu tik do moje, rekao/rekla mi je “dobro jutro” nekako posebno. Endorfini i dopamini divljaju, a oči traže samo još više dokaza kako bismo u tom lebdjećem stanju što duže ostali.

Slično je i kada želimo održati privid da je netko “dobar”, odnosno bolji od onog kako se realno ponaša. Primjećujemo stvari tipa: pomilovao je napuštenog psa, brine se za svoju majku i slično. U nama se bude neki omamljujući osjećaji, mješavina sjete i suosjećanja, čini nam se da smo plemeniti i uzvišeni dok tom nekom stalno dajemo

novu priliku da progleda i da se popravi. Međutim, što se događa kada u tom “lošem” ili “nesvjesnom” ponašanju prestanemo tražiti neku dublju logiku, suvislo objašnjenje? Što ako su ljudi upravo onakvi kako se ponašaju?

Samaritanac koji stalno nekom pomaže, osvještava ga ili pokazuje pravi put ima veliku, uzvišenu misiju zbog koje se “isplati trpjeti”. Ali, isplati li se to zaista? Zbog tog omamljujućeg osjećaja vlastite uzvišenosti i dobrote strada ono što čini naš zdrav osjećaj samoga sebe – stradaju naši autentični osjećaji. Da bismo postali ili ostali samaritanci, svoje razočaranje, tugu ili bijes moramo etiketirati lošima i nepotrebnima kako bismo mogli ostati na “pravom putu” – biti uvijek dobri i kao takvi uvijek činiti dobro drugima. Bilo bi zaista jednostavno kada bismo sve te svoje neugodne osjećaje mogli pokopati, a zatim im dopustiti da, poput feniksa, ponovno ožive i budu novi, svježiji i univerzalno prihvatljivi. No, to tako ne funkcionira. Sve ono što odbacimo i protjeramo iz sebe, slijedi nas poput sjene tražeći naše prihvaćanje.

Održavanje privida o tome “kakvi su ljudi” ili o tome kakav je (duboko u svojoj skrivenoj biti) netko tko se prema nama ponaša loše samo je djelić priče. Samaritanac, koji je u većini slučajeva samaritanca, zapravo je najveći od svih privida. On je obmana pred nama samima. U svom djelu *Umijeće ratovanja* iz V. stoljeća prije naše ere Kinez Sun Tsu piše: “Umijeće ratovanja je umijeće obmane i, stvarajući privid uvijek suprotan onome što jest, povećavaju se izgledi za pobjedu.” Održavanje privida je, dakle, pametno ponašanje ako želimo trenirati borilačke vještine. No, želimo li sami sa sobom (a zatim i s drugima) biti u miru, moramo se osloboditi privida koji nam onemogućuju jasno sagledavanje sebe, a samim time i realno upoznavanje drugih.

Ključ za izlazak iz labirinta privida je ponašati se u skladu sa zdravim razumom, odnosno vidjeti ljude kako se zaista ponašaju, a

ne kako bismo mi htjeli da se oni ponašaju. Ako nam je realnost tu, pred nosom, zbog čega tražiti neka duboka, uzvišena rješenja? “On zapravo čezne za ljubavlju, ali još nije svjestan toga”, “Ona ne zna kako bi izrazila ono što (siguran sam sto posto!) prema meni osjeća”, “On ima tako puno potencijala”... Mislina o njemu (ili njoj) nikad kraja. A gdje je tu “ja”? Gdje je razmišljanje o sebi i promjenama koje zaista možemo poduzeti jer se ne trebaju dogoditi *tamo negdje*, u njemu ili njoj, već tu, u nama samima?

Okrenemo li se nakon dugotrajna *samaritarenja* sebi, prvo što nas čeka je suočavanje s onim odbačenim, prognanim osjećajima. “Dobra ja” ili “dobar ja” je samo dio stvarne slike o sebi. Tu je i “loša ja” ili “loš ja” koji su možda razočarani, povrijeđeni, ljuti i bez kapaciteta za savršeno razumijevanje i bezuvjetnu ljubav prema nekom tko to svojim ponašanjem ionako ne zavređuje. Samaritanac ili samaritanka u ovoj točki preokreta odlučuje prestati vječno pomagati drugima i okreće se sebi – onom kome je pomoć najpotrebnija. Na taj način stječe novu snagu i osjećaj vlastite vrijednosti koji ne ovise o tome što sve “može podnijeti”, već o svijesti o tome kakav život zaista želi živjeti.

Zapitajte se...

1. Prepoznajete li u sebi samaritanca koji ima potrebu stalno pomagati drugima? Ako je odgovor “da”, razmislite o situacijama u kojima ste se zbog toga osjetili povrijeđenima.
2. Jeste li skloni stalno opravdavati nečije “loše” ili “nesvjesno” ponašanje? Ako jeste, koji bi se vaši bitni odnosi promijenili kada biste prestali opravdavati druge i počeli se ravnati u skladu s težom: ljudi su onakvi kakvima se svojim ponašanjem prikazuju?
3. Je li vam jako važno da vas ljudi smatraju dobrom osobom? Je li vam važno da ispadnete dobri i pred onima koji su prema vama grubo, hladni ili vas vrijeđaju?

Duguješ mi!

Kad posudite novac, vratit ćete onoliko koliko ste dobili. Ali, što se događa kada se osjećaj duga stvara činjenjem usluga, davanjem poklona ili pružanjem informacija? Kako to vratiti?

Svi mi volimo imati oko sebe ljude na koje se možemo osloniti. Kad nam treba pomoć pri selidbi, popravku kompjutora, čuvanju djeteta ili traženju posla, sviđa nam se osjećaj da su tu ljudi na koje možemo računati. Međutim, tu su i oni ljudi koji rado nude svoju pomoć, koji su uvijek na raspolaganju, ali nas nakon nekog vremena ta njihova “dobronamjernost” počinje opterećivati, stvarajući pomalo mučan osjećaj vezanosti. U početku sve teče glatko, čini se da osoba “samo voli pomoći” i da zauzvrat ne traži ništa, osim zahvalnosti. Ali, uskoro se stvari počinju komplicirati. Zahvalnost se pretvara u osjećaj duga, nakon čega slijedi – naplata.

Počinje se sve češće događati da u odnosu s tom osobom radimo ono što inače ne bismo radili. Primjerice, slušamo dugotrajne žalopojke, odlazimo u šetnju onda kada nam se baš i ne ide ili prešućujemo stvari koje nam kod te osobe smetaju. Stvaranje osjećaja duga i način naplate duga varira od osobe do osobe, ali je mehanizam isti i spada u nesvjesne obrasce poznate pod nazivom “projektivne identifikacije”.

Projektivnu identifikaciju zahvalnosti ili, jednostavnije rečeno, “dodvoravanje” prvi je put prije šezdesetak godina opisala psihoanalitičarka Melanie Klein. Ovaj obrazac temelji se na projiciranju osjećaja duga s kojim se druga osoba identificira. Smatrajući kako iz vlastite dobrote “podmeće svoja leđa” za drugoga, osoba najčešće nije svjesna svoje manipulacije, a suptilna poruka “duguješ mi” nije lako uočljiva.

Kako razlikovati obično, prijateljsko činjenje usluga i davanje poklona od odnosa ovisnosti koji nastaje dodvoravanjem?

Kada je u pitanju dodvoravanje, odnos nije “čist”, zahvalnost koju osjećamo je iznuđena i imamo osjećaj da nemamo pravo odbiti drugu osobu kada od nas nešto traži. “Upleteni smo” i osjećaj duga nas tjera da se ponašamo po pravilima koja diktira druga osoba. Naročito je teško kada su u pitanju obiteljski odnosi. Često se događa da roditelji govore djeci: “Sve smo ti dali, sve smo za tebe učinili, a gledaj kako nam ti vraćaš!” Neispunjavanje roditeljskih očekivanja pritom spada u “nezahvalno” ponašanje što stvara snažan osjećaj krivnje.

Roditelji koji svojoj djeci “nabijaju na nos” sve ono što su za njih učinili baš i ne vole svoju djecu. Oni su ih “stvorili”, hranili, školovali, ali to nisu radili drage volje. Mada tu ne možemo govoriti o dodvoravanju, mehanizam je vrlo sličan. Roditelji su si “otkidali od usta”, zapostavljali svoje karijere, oblikovali svoj život prema potrebama djeteta i zauzvrat traže “samo malo poštovanja”. Međutim, to “malo” što traže zapravo je jako puno. Traže igranje po njihovim životnim pravilima. Sve drugo je “nezahvalno”.

Što u vezi s dodvoravanjem možemo učiniti?

Ako ste vezani za odnos koji se temelji na mučnom osjećaju duga, jedino što možete učiniti jest da, usprkos mogućoj krivnji, prestanete raditi ono što se od vas očekuje. Prestanete li uz to i primati usluge koje vam dotična osoba nudi, to može dovesti – ili do pročišćavanja ili do prekida odnosa. Češće se ostvaruje druga varijanta, jer kod druge osobe dolazi do razočaranja. Ne zaboravite da iz njezine (ili njegove) perspektive to izgleda sasvim drugačije. Ona (ili on) vam daje, daje, a vi ste zauzvrat “tako nezahvalni”. Ako drukčije ne ide, pomirite se s tim da ćete u njezinim (ili njegovim) očima ispasti loši i da ćete vjerojatno takvi i ostati.

Ako ste skloni dodvoravanju (i to ste upravo osvijestili), svaki put kad nešto dajete ili nudite, zapitajte se: “Očekujem li nešto zauzvrat?”

Uvijek je tu neko skriveno očekivanje, ideja o vraćanju uloženog, maštanje o nagradi za trud. Mada se isprva čini funkcionalnim, dodvoravanje na kraju obje strane iscrpi. Sve što dobivate je ono što vam osoba "mora dati" zbog osjećaja duga koji ste joj nametnuli. Tu nema kvalitetne interakcije. Ono što možete učiniti je prestati "podmetati svoja leđa" za druge i početi voditi računa o gipkosti vlastite kičme. Oni kojima je stalo do vas bit će vam blizu i onda kada im nemate što dati. Nakon što odustanete od dodvoravanja, temelji za vaše odnose bit će puno kvalitetniji.

Zapitajte se...

1. Imate li običaj raditi ljudima usluge ili im kupovati poklone i onda kada zapravo to ne želite. Imate li osjećaj da ste, nakon što od vas nešto dobiju, čvršće povezani?
2. Razočarate li se često u ljude? Imate li osjećaj da dajete puno, a malo dobivate zauzvrat?
3. Jeste li primijetili da je netko od vama bliskih ljudi sklon dodvoravanju? Ako jeste, imate li prema toj osobi osjećaj duga? Možete li, kako biste razbili ovaj nezdravi oblik vezanosti, odustati od primanja usluga ili darova? Ako ne, što vas sprečava?

Dokaži se!

Mnogi od nas imaju snažnu potrebu za dokazivanjem svojih sposobnosti ili postignuća pred šefovima, profesorima, prijateljima, partnerima, roditeljima... Pred svima onima koje doživljavamo važnima, moćnima ili istaknutima. To radimo kako bismo dobili potvrdu, pečat na kojem piše: *sposoban, pametan, uspješan, hrabar* ili nešto peto, što, zapravo, sami za sebe ne možemo sa sigurnošću tvrditi.

Neki od nas su toga svjesni, a neki ne. Za većinu ljudi ta je potreba podmukla, teško ju je raskrinkati. Ne želimo si priznati da su nam potvrde tako bitne, između ostalog, zato što bi to izazvalo nelagodu. Izašla bi na vidjelo naša nesigurnost, jer kada je netko siguran u svoje kvalitete, onda mu za to ne treba dokaz.

Potreba za dokazivanjem je utrka bez kraja. Što više posežemo za potvrdom, to ona više izmiče. Svijet je pun uspješnih, ambicioznih ljudi koji, čak i kada stalno dobivaju priznanja i pohvale za svoj rad, duboko u sebi ne vjeruju da to zavređuju. Zato grabe dalje, pronalaze stalno nove izazove i izmišljaju stalno nove autoritete od kojih očekuju priznanje. Međutim, kakva god priznanja dobili, budući da sami sa sobom provode 24 sata dnevno, usvojeni osjećaj manje vrijednosti uvijek pronađe dovoljno otrovne misli da to priznanje obezvrijedi.

Usvojeni osjećaj manje vrijednosti doslovno je “usvojen”, datira iz djetinjstva i zato zna biti tako tvrdokoran. Kada je u pitanju osjećaj sposobnosti (ili osobne moći), svako dijete je vrlo osjetljivo. Roditelj je u odnosu na dijete izuzetno sposoban, pametan i uspješan samo zato što je u vremenskoj prednosti – jer je odrastao. Zato se svako dijete neizmjerljivo trudi dobiti potvrdu od roditelja da je dobro, pametno, lijepo, sposobno... Na žalost, što je tih potvrda manje, to je dječja potreba za dokazivanjem veća.

Dijete ne propituje vjerodostojnost autoriteta (roditelja), već svoju vlastitu vrijednost. Ako od roditelja ne dobiva dokaze svojih kvaliteta, zaključuje da nije dovoljno dobro i da se treba truditi više. Često se događa da sposobna i pametna djeca nikada ne dobivaju pohvale ili nagrade za petice u školi, jednostavno zato što se to “podrazumijeva”. Dakle, roditeljska reakcija na uspjeh je nikakva. Prilično su rijetki oni roditelji koji su se iskreno divili dječjim postignućima. Mnogo su češći oni koji su ih ostavljali bez reakcije, što vodi u repetitivnu potrebu za dokazivanjem.

Ta nezadovoljena dječja potreba za potvrdom vlastite vrijednosti kasnije se projicira na druge: šefove, profesore, prijatelje, partnere... To iziskuje psihofizički napor koji se manifestira kroz maštanje o dobivanju potvrde, strah od nedobivanja potvrde, zbrku misli tipa “što radim krivo”, “kako to mogu bolje” i slično. Osim toga, drugu osobu (autoritet) ne doživljavamo cjelovitom, jer je u prvom planu ono što nam od te osobe treba – potvrda. On ili ona je simbol naše vrijednosti, a ne stvarna osoba sa svojim ljudskim snagama i slabostima.

Prvi korak za razrješavanje potrebe za dokazivanjem je realno sagledavanje onih od kojih je ta potreba potekla – svojih roditelja. Uočavanjem njihovih manjkavosti prestajemo njihove riječi shvaćati kao pravila i počinjemo svoje roditelje doživljavati kao obične ljude koji griješe i koji nas, na kraju krajeva, možda i ne poznaju onako dobro kao što misle. Druga važna stvar je osvještavanje svojih misli i fantazija vezanih za potrebu za dokazivanjem. Tko su ti ljudi pred kojima u svojim mislima ispadamo vrijedni, važni ili sposobni? Zbog čega su to upravo oni? Zbog njihovog položaja? Zbog toga što imaju nešto što mi nemamo? Zbog toga što nas podsjećaju na nekoga? Iskreno samopropitivanje nam može pomoći da obratimo pažnju na svoje nesigurnosti i otkrijemo osjećaje koji se ispod njih kriju. S vremenom, sam dokaz vlastite vrijednosti postaje manje važan. Važno postaje ono kako se, u cijeloj toj priči, osjećamo.