

Naslov originala:
ANLEITUNG ZUM UNGLÜCKLICHSEIN
Paul Watzlawick

Copyright © 1983 Paul Watzlawick
Copyright © 2021 ovog izdanja KONTRAST izdavaštvo

Za izdavača:
Vladimir Manigoda

Uredništvo:
Jelena Nidžović
Anja Marković

Prevod:
Sonja Bojić

Lektura i korektura:
Kontrast izdavaštvo

Dizajn korica:
Jelena Lugonja

Štampa:
F.U.K. d.o.o.

Tiraž:
1000

Izdavač:
Kontrast, Beograd
Klaonička 2, Zemun
e-mail: jakkontrast@gmail.com
kontrastizdavastvo.com
facebook.com/KontrastIzdavastvo

POL VACLAVIK

KAKO POSTATI
NESREĆAN

BEZ TUĐE POMOĆI



KONTRAST
Beograd, 2021.

PREDGOVOR AUTORA

„... Šta se može očekivati od čoveka? Ta pružite mu sva zemaljska blaga, usrećite ga preko glave, dajte mu da zaroni u sreću tako da klobuci počnu iskakati na površinu sreće, kao na vodi; dajte mu takvo ekonomsko blagostanje da ništa drugo ne mora da radi sem da spava, jede kolače i brine se da se ne prekine svetska istorija, i tada će taj isti čovek učiniti neku gadost samo zato što je nezahvalno stvorenje željno paskvila. Staviće na kocku čak i kolače i za inat će zaželeti i najporazniju ludost, najštetniju glupost, samo da bi u svu tu pozitivnost uneo i svoj kobni fantastični element. I upravo svoje fantastične snove, i svoju banalnu glupost zadržaće za sebe...”¹

Ove reči pripadaju čoveku koga je Fridrih Niče smatrao jednim od najvećih psihologa, Fjodoru Mihajloviču Dostojevskom. I ta misao se može svesti na banalnost, poznatu još iz davnih vremena – da je čovek jako loše prilagođen za podnošenje apsolutnog blaženstva.

Pa, davno je već bilo vreme da zaboravimo bajke naših baka o tome kako su uspeh, sreća i zadovoljstvo, navodno, sve što treba očekivati od života. Suviše dugo su tvrdili – a mi im naivno verovali – da, kao bajagi, trka za srećom pre ili kasnije dovodi do sreće.

Ova tvrdnja izgleda naročito apsurdno kada otkrijemo da čak nismo u stanju da tačno odredimo šta u suštini znači ta famozna reč „sreća”. U čemu se sastoji sreća – to je pitanje koje od prastarih vremena ne prestaje da uznemirava umove, piše filozof Robert Šperman u svom eseju o srećnom

1) Vidi: F. M. Dostojevski, *Zapisi iz podzemlja*, IP Rad, Beograd, 1975.

životu. Varon, a za njim i Avgustin, nabrojali su ni manje ni više nego dvesta osamdeset devet različitih pogleda na sreću. Svako ljudsko biće želi da bude srećno. I ovde Šperman navodi mudru jevrejsku anegdotu o sinu koji kaže ocu da želi da se oženi devojkom po prezimenu Kac. Otac je protiv, jer devojka Kac nema nikakvog miraza. Sin insistira da može biti srećan jedino s njom. „Da budeš srećan?“, pita otac. „A šta ćeš od toga imati?“

Da bi se kod nas probudilo podozrenje, sasvim je dovoljna jedna kratka eskurzija u svetsku književnost. Užasi, tragedije, prestupi, gresi i bezumlje, opasnosti – sve to odavno služi kao polazni materijal za velike književne tvorevine. Pa i Dante je u svom *Paklu* pokazao daleko više invencije nego u *Raju*. Isto se može reći i za Miltonov *Izgubljeni raj*, pored kojeg *Raj ponovo stečen* izgleda, u najmanju ruku, banalno. Prvi deo *Fausta* kod nas izaziva suze, drugi zevanje.

Dakle, dosta smo od sebe pravili budale raznoraznim lepim pričicama. Došlo je vreme da pošteno, jasno i glasno postavimo pitanje: do čega bismo svi mi došli, i u šta bismo se pretvorili, da nije naših nesreća? Jednostavno, one su nam đavolski, u punom smislu reči, đavolski potrebne.

Ni naša toplokrvna braća iz životinjskog carstva nisu u boljem položaju. Samo pogledajte do kakvih katastrofalnih posledica dovodi držanje ovih prekrasnih stvorenja u zoološkim vrtovima, gde im ne preti glad, gde su zaštićena od opasnosti i bolesti, uključujući čak i zubobolju. A na kraju, pretvaramo ih u neke životinjske slike ljudi-psihopata i neurastenika.

Naš svet je bukvalno preplavljen mnogobrojnim uputstvima, savetima i receptima koji nas na sve načine uče kako da postanemo srećni. Vreme je da se baci pojas za spasavanje i onim mučenicima koji žele da postanu nesrećni. Dokle će psiholozi i psihijatri ljubomorno, iza

sedam brava, čuvati ovim ljudima tako potrebna znanja o procesima i mehanizmima koji će ih dovesti do strasno željenog osećanja nesreće?

Mora se priznati da na svetu postoji priličan broj ljudi kojima je priroda podarila talenat da sami stvore svoj mali, lični pakao. Ali još je više onih kojima je neophodna pomoć i podrška. E, njima je i namenjena ova knjiga, u nadi da će im ona poslužiti ne samo kao početni kurs nego i kao praktičan priručnik.

Nemojte misliti da mene pokreću samo altruističke pobude; moj rad je diktiran i razmišljanjima političkog i ekonomskog karaktera. Isto što u krajnje skromnim razmerama praktikuju direktori zooloških vrtova, pokušavaju, na opštenacionalnom nivou, da učine i naše vlade. I one žele da život njihovih građana bude zaštićen od svake nedaće i protkan srećom od kulevke pa do groba. Postizanje ovako plemenitog cilja traži, između ostalog, sistematsko i neumorno vaspitavanje građana, usmereno na stalno podizanje nivoa njihove socijalne bespomoćnosti. Treba li se onda čuditi što se u svetu astronomske sume troše na zdravstvenu zaštitu i druge mnogobrojne socijalne projekte?

Navešćemo samo nekoliko primera. Nacionalni troškovi zdravstvene zaštite u Sjedinjenim Državama porasli su sa 12,7 milijardi dolara 1950. godine, na 247,2 milijarde u 1980. godini, pri čemu su se troškovi za lekove i različite medicinske robe uvećali u tom periodu sa 3,7 na 19,2 milijardi dolara. Ništa manje vrtoglav uzlet doživeli su i troškovi za socijalne potrebe – sa 23,5 milijarde dolara 1950. godine, skočili su na 428,4 milijardi u 1979. godini. Savremena statistika Savezne Republike Nemačke (kako bismo naveli makar jedan evropski primer) pokazuje da svakodnevni troškovi za sistem zdravstvene zaštite čine 450 miliona maraka, to jest tri puta više nego 1950. godine.

Ista statistika konstatuje da je u bilo kom trenutku u SR Nemačkoj bilo moguće nabrojati deset miliona bolesnih ljudi, a prosečni stanovnik ove zemlje u toku svog života proguta trideset hiljada tableta.

A sad, za trenutak, zamislimo šta će sa svima nama biti ako ove cifre prestanu da rastu ovako vrtoglavim tempom ili, nedajbože, počnu da se smanjuju. Čitava ministarstva i druge gigantske birokratske tvorevine naći će se u opasnosti da budu uništeni, bankrotiraće velike grane industrije i milioni ljudi će ostati bez posla.

U borbi za sprečavanje ovakve katastrofe, svoj skromni, ali nadam se realni doprinos treba da pruži i ova, ne tako velika knjiga. Državi blagostanja toliko su hitno potrebni stalno rastuća nemoć i nesreća njenog stanovništva da se ovaj zadatak ne može prepustiti dobronamernim, ali amaterskim pokušajima građanina kao pojedinca. Ovde, kao i u svim drugim oblastima ljudskog života, put ka uspehu ide preko državnog upravljanja i planiranja. Naravno, biti nesrećan u naše vreme nije nikakav problem, to je dostupno svakom. Druga stvar je postati nesrećan, ili, da kažemo, iskovati svoju nesreću sopstvenim rukama. Ovde jedan ili dva udarca sudbine ili sakupljeno lično iskustvo nisu dovoljni – za tako nešto potrebno je ozbiljno učenje.

Uzgred rečeno, korisne i neophodne informacije su krajnje oskudne, a ako se i pojave gdegde u specijalističkoj psihološkoj ili psihijatrijskoj literaturi, onda je to, po pravilu, nesvesno i protiv namera samog autora. Koliko mi je poznato, sasvim mali broj mojih uvaženih kolega odvažio se da dodirne ovu „eksplozivnu” temu. Kao izuzeci dostojni hvale mogu se navesti francuski Kanađani Rudolf i Luk Morize, autori knjige *Kratki kurs bračne gerile*, Giljermo Giljo koji je napisao *Komedije i drame braka*, autor knjige *Omče* Ronald Lang i autorka knjige *Mag bez magije*, Meri Salvini, poznata psihološkinja kojoj je pošlo za rukom

da pokaže koliko su savremenom školskom sistemu silno potrebne greške i promašaji školskih psihologa da bi, ne menjajući ništa, menjali i sa sve većim uspehom stimulisali promene u izabranom pravcu. Ne smeju se prećutati ni knjige mog prijatelja Dena Grinberga, *Kako postati jevrejska majka* i *Kako dovesti sebe u žalosno stanje* (ovaj važan rad bio je ocenjen od strane kritike kao „pošten i iskren dokument“, zahvaljujući kom je više od sto hiljada čitalaca naučilo da životari i odugovlači svoje postojanje, istinski lišeno bilo kakvog smisla).² Na kraju ću pomenuti tri najznačajnija predstavnika britanske škole. Reč je o Stivenu Poteru, autoru *Celokupnog kursa obuke o nadmoći nad drugima u svakom poslu*, prvom otkrivaču „Piterovog principa“ Lorensu Piteru, i svetski poznatom autoru zakona koji je poneo njegovo ime, Kirilu Nortkotu Parkinsonu.

Pošto iza sebe ima nekoliko decenija kliničke prakse, autor se nada da će sva ta sjajna istraživanja dopuniti uvodnim praktičnim priručnikom, gde će biti sakupljene najpouzdanije i najdelotvornije metode koje garantuju stanje nesreće. Bez obzira na takva ohrabrujuća obećanja, autor ni najmanje ne pretenduje na stvaranje potpunog i iscrpnog udžbenika – ovo je samo niz saveta i preporuka koji će najtalentovanim čitaocima pružiti mogućnost da izgrade svoj sopstveni, individualni stil koji odgovara njihovim prirodnim sklonostima i ukusima.

2) Da bi se izbegao nesporazum, dozvoliću sebi da citiram rečenicu iz predgovora autora ove knjige (vidi: Grinberg, *Kako postati jevrejska majka*) gde on kaže: „Da biste postali jevrejska majka, uopšte nije obavezno da budete majka, niti da ste Jevrejin. U ulozi jevrejske majke sa istim uspehom može nastupati italijanski frizer ili služavka iz Irske.” (Prim. aut.)

PROLOG

Bejaše nekad u samom srcu Evrope jedna ogromna imperija, a u njoj mnoštvo potpuno različitih kultura, svaka sa svojom tradicijom i pojmovima da stanovnici ove imperije ne mogoše da nađu razumno rešenje čak ni za najobičniji problem – uvek se nekom činilo da to rešenje protivreči zdravom razumu. Na kraju je jedini mogući način života postalo potpuno odsustvo zdravog razuma ili, jednostavno rečeno, apsurd. Stanovnici ove zemlje (čitalac se verovatno već doseća da je reč o Austrougarskoj imperiji) postali su nadaleko poznati ne samo po svojoj nesposobnosti da na normalan način reše običan, najobičniji problem, nego i po umeću da, s vremena na vreme, gotovo omaškom učine nešto što se činilo potpuno nemoguće. Kako inače objasniti da je Engleska, prema tvrdnjama oštromnih ljudi, izgubila sve bitke osim odlučujućih? Austrija je pak pretrpela poraz u svim bitkama osim onih najbeznadežnijih. (Uostalom, šta tu čudi kad se zna da su najveće počasti dobijali oni austrijski oficiri koji su uspevali da izvuku pobedu u beznadežnim situacijama, u poslednjem momentu preduzimajući neočekivane operacije, potpuno protivrečne prvobitnom generalnom planu bitke?)

Nekad ogromna imperija sada je postala sićušna zemlja, ali apsurd, kao i ranije, leži u osnovi odnosa njenih žitelja prema životu, u čemu ni autor ovih redova nije izuzetak. Život je za njih beznadežna bolest, ali ne tako ozbiljna. Da li je moguće naći bolje savetodavce za one koji žele da nauče pravu umetnost: kako postati nesrećan bez tuđe pomoći?

1. GLAVNO JE UVEK BITI VERAN SEBI I NIPOŠTO SE NE PREDAVATI

Ovaj biser mudrosti potiče još od vremena Šekspirovog *Hamleta* i vezan je za ime glavnog kraljevog savetnika, Polonija. Da bismo objasnili značaj ovog lika za našu temu – kako iskovati svoju nesreću sopstvenim rukama – podsetićemo na to da je Polonije sposobnost da ostane veran sebi doveo do tako virtuoznog nivoa da su na kraju počeli da ga smatraju pacovom i proboli ga mačem zajedno sa tepihom iza kog se neoprezno sakrio. Primetićemo usput da, po svemu sudeći, u danskom kraljevstvu toga vremena još nije bio poznat drugi biser mudrosti koji kaže da prisluškivanje iza vrata nije među najsrećnijim načinima da saznaš nešto prijatno o sebi.

Može nam se prebaciti da je u ovom slučaju umetnost stvaranja sopstvene nesreće dovedena do već sasvim hipertrofiranih dimenzija, koje izlaze iz okvira ovog istraživanja, ali ne može se Šekspiru negirati pravo na neka poetska preuveličavanja. Bilo kako bilo, osnovni princip ostaje na snazi.

Živeti u stalnom konfliktu sa celim svetom i, što je najvažnije, sa ljudima koji vas okružuju, jednostavna je stvar. Mnogo je teže razumeti i dovesti do savršenstva umetnost da se bude nesrećan sam sa sobom, ne zaviseći od onih koji vas okružuju i njihovih usluga. Uvek možemo partneru prebaciti da nas nedovoljno voli, sumnjčiti šefove da nas mrze ili svaljivati krivicu za svoje loše raspoloženje na vreme. To može svako, bez muke. Ali naš zadatak je da se u ovom važnom poslu snađemo bez ičije pomoći. Kako postati najveći neprijatelj samom sebi?

Kao pouzdan vodič ka nesreći mogu poslužiti narodne poslovice i izreke. Narodna mudrost, kao izraz takozvanog zdravog razuma ili nekog tajanstvenog instinkta istine, krije za nas neiscrpan izvor nadahnuća. Osnovno je ne obraćati pažnju na to što se za svaku od ovih izreka uvek može naći druga, sa potpuno drugim značenjem. Uzmimo, na primer, izreke „Ko se čuva i bog ga čuva” i „Sreća prati hrabre”, ili „Što je brzo, to je i kuso” i „Gvožđe se kuje dok je vruće”. Treba, jednostavno, jednom zauvek izabrati jednu ovakvu izreku i načiniti od nje glavni orijentir svakodnevnog ponašanja, svoj kredo, simbol sopstvenog „ja”. Potom je lako doći do ubeđenja da na svetu postoji samo jedno pravilno gledište koje se, nekom čudnom slučajnošću, poklapa sa vašim. A odatle je samo jedan korak do konstatacije da je svet ustrojen pogrešno i da se u njemu sve dešava naopačke.

Ovde se, uostalom, već može uočiti razlika između prvog profesionalca i jednog diletanta. Ovaj drugi ponekad, pomirivši se sa sudbinom, još i može da slegne ramenima i prihvati nesavršenstvo ovog sveta. Ali onaj koji ostaje veran sebi do kraja, pravi majstor svog posla, nikad se neće poniziti i pristati na takav jadan kompromis. Našavši se pred izborom između sveta kakav on jeste i sveta kakav bi on, po njegovom ubeđenju, trebalo da bude, onim istim sudbinskim izborom koji je još od starih vremena mučio umove drevnih indijskih filozofa, profesionalac će bez ikakvog kolebanja dati prednost onom drugom i sa negodovanjem odbaciti prvo. Stameni kapetan broda sa kog su već odavno pobegli čak i poslednji pacovi odvažno će zaploviti po burnom noćnom moru. Ostaje samo da se žali što u riznici mudrih izreka nema jedne koja je bila poznata još starim Rimljanima: „Sudbina vodi onog koji želi, a vuče onog koji ne želi.”

Naš junak nije ni najmanje sklon da se drži glasa zdravog razuma ili da se potčini volji sudbine. S vremenom, uporno

odbijanje realnosti kod njega dobija sasvim originalne oblike, pretvarajući se u neku fiks-ideju koja sve guta i pretvara u neku vrstu bunila. U svom pokušaju da uvek i u svemu ostane veran sebi, sve više je ispunjen duhom negiranja; odustati od toga za njega bi značilo izneveriti samog sebe. Već sama činjenica da ga je neko posavetovao da postupi na ovaj ili onaj način služi mu kao najubedljiviji argument da taj savet bude neopozivo odbačen, čak i u slučaju kada on sa objektivne tačke gledišta obećava izvesnu korist! (Zrelost je, kako je to odredio jedan od mojih kolega, sposobnost čoveka da donese odluku uprkos tome što se ona podudara sa roditeljskim savetima.)

Ali to još nije kraj. Pravi genije sopstvene nesreće je onaj koji je sposoban da dostigne zaista nebeske visine i herojski odbaci čak i ono rešenje koje se čini najrazumnijim njemu samom, ostajući gluv za argumente sopstvenog razuma. Tako zmija, ne zadovoljavajući se mogućnošću da ugrize svoj rep, polako počinje da proždire samu sebe. Treba li uopšte reći da se osećanje nesreće pritom jednostavno ne može uporediti ni sa čim drugim?

Naravno, za manje nadarene čitaoce stanje takvog potpunog i bezizlaznog očajanja ostaje željeni ali, avaj, nedostižni ideal.