

ISKUSTVO SAMOĆE

Piše: Vanja Popović, dipl. psiholog

Važno je naučiti biti sâm! Za to ne postoji recept, ali postoji razlog. Recept ne postoji jer svatko uči biti sâm na svoj način kad shvati da je to važno. Kad naučimo biti sami, umijemo biti i s drugima. Umjetnik samoće ujedno je umjetnik zajedništva jer od drugih ne očekuje ništa osim da budu to što jesu.



Iskustvo samoće u početku nije ugodno, može biti prožeto dosadom i osjećajem napuštenosti. Ali kad samoća sazre, njezin plod postaje sladak i životvoran. Istinsko zajedništvo tada se može događati bez napora. Život postaje lijep i slobodan kad nismo ovisni jedni o drugima, kad možemo biti sami, a možemo se i susretati. To možemo naučiti promatranjem vlastitog disanja. Kao što udisanje prirodno slijedi nakon izdisanja, tako i zajedništvo prirodno slijedi nakon iskustva samoće. Ako zaboravim izdahnuti, disanje se prekida, ali tijelo mi to neće dopustiti. Ako ne negujem iskustvo samoće, moja društvenost postat će neprirodna, opsesivna.

Važno je naučiti šutjeti. Govor je dar, njime možemo poručiti jedni drugima o tome tko smo. Ali kad zaboravimo tko smo, govor gubi smisao, postane isprazan. Tvoj je život poruka ako prije govora naučiš šutjeti. Šutnja može pomoći da život postane objava. Tada izgovorena riječ dopunjuje iskustvo objave. Riječ rođena iz šutnje rasvjetljuje odnose, iscjeljuje onoga koji sluša. Riječ rođena iz šutnje ne nagovara, već plijeni i vraća nas kući. Riječ rođena iz šutnje ne mora uvijek biti izrečena, pa ipak budi dobrotu, naklonost i susret. Riječ se može roditi iz šutnje u samoći ili iz šutnje dok pažljivo slušamo sugovornika.

Biti osoba i biti s drugima!

Posljedica sklonosti preuzimanja više odgovornosti za druge nego za sebe jest da osoba ne čini važne korake u svom životu pod izlikom da je to zbog drugih. Istodobno se odriče moći da se pobrine za sebe i svoje potrebe, ali očekuje od drugih da se zauzvrat pobrinu za nju. Takav se scenarij iz primarne obitelji lako prenosi u druge oblike zajedništva. Temeljna je odgovornost vidjeti sebe kakav doista jesam i iskreno izražavati sebe. Tako poručujem: ovo sam ja i želim vidjeti možemo li se susresti. Ako je potrebno, želim te čekati. Umjesto toga želja za zajednicom često je na prvome mjestu. Spremni smo učiniti sve ne bismo li stvorili ili održali zajednicu. Stoga su različiti oblici ljudskog zajedništva češće utemeljeni na lažnom predstavljanju negoli na iskrenom.

Lažno se predstavljamo jer se bojimo odvajanja. Stoga se radije odvajamo od dijelova sebe da bismo bili s drugima. Ulazeći u međuovisnost, kojoj robujemo iz straha, zasnivamo zajednice čije osnovno obilježje nije odnos, nego ovisnost. Ako unutar takve zajednice netko izrazi svoju potrebu da se jedno vrijeme odvoji, odnosno da se posveti sebi, u očima drugih on postaje otpadnik ili čudak. Prečvrsta zajednica ne tolerira ni potrebu za odvajanjem ni iskren izražaj pojedinca.

**Meni najjasnija definicija duhovnosti, izrečena u jednoj terapijskoj skupini, glasi:
Duhovnost je biti osoba i biti s drugima.**

Ponajprije, važno je *biti*. Biti osoba znači upravo to, to jest ne biti netko drugi ili nešto drugo, puki objekt samo da bih bio s drugima. To znači prihvatiti odgovornost za to što doista jesam, istražiti i izraziti sebe. Ako previše želim biti s drugima, moja pozornost i nastojanje neće biti dovoljno usmjereni na istraživanje sebe i načina izražavanja sebe, već na „čitanje“ drugih, to jest na tumačenje što drugi očekuju od mene da bi me prihvatili i poštovali. Ali što vrijedi ako tako zadobijem cijeli svijet, a sebe izgubim? Što vrijedi ako sâm živim neiskreno, ako se lažno predstavljam? Tada više ne živim ja, nego drugi žive kroz mene. Biti s drugima mogu samo ako jesam to što jesam, ako odgovaram za sebe prije svega pred sobom, a tek onda pred drugima. Vidjeti Boga u bližnjemu mogu tek onda ako ga vidim u sebi. Stoga je važno uzeti vremena za pronicanje sebe i suočavanje sa sobom, u čemu mi Bog pomaže jer me poznaje.

Također, ne mogu voljeti drugog ako ne volim sebe. Ne mogu zavoljeti sebe ako ne poznajem sebe. Ljubav i istina idu ruku pod ruku, u meni samome, u mojoj svjesnosti i mome načinu izražavanja. Mogu biti blizak s drugima ako nisam otuđen od sebe. Jednako možemo reći: bivati znači biti u odnosu. Istinski je odnos lijek jer nas vraća nama samima. Istinski odnos potrebuje nadahnuće ljubavi kako bismo spoznali drugu osobu u njezinoj jedinstvenosti i neponovljivosti. Također, obilježje je istinskog odnosa u uzajamnom otkrivanju i usmjerenosti na drugoga. Čovjek uviđa što znači biti ljudsko biće živeći za druge i s drugima i ulazeći u zajedništvo i dijalog s drugima. Da bi bio autentičan, potreban mu je drugi čovjek koji će ga slušati i prihvatiti ga onakvog kakav jest da bi krenuo k onome što može postati. Osoba živi i raste kroz odnos i obratno, osobni rast neprestano unaprjeđuje odnos.