

TVOJ ŽIVOT JE PORUKA

Piše: Vanja Popović, dipl. psiholog

Kad razvijamo iskren odnos (s prijateljem, bračnim partnerom, slučajnim sputnikom koji je katkad, eto, psiholog), otvaraju se mnoge mogućnosti. Svaka je osoba za sebe izvor mnogih mogućnosti za život i rast. U trenutku je moguće da Ja i Ti postanu Mi kako bi zatim više bili Ja i Ti. U trenutku se dogodi stvarnost, istinsko buđenje bića i hodanje k novim mogućnostima. I suprotno predrasudama, to nije susret nekoga tko je potpuno „zdrav“ (bio on i psiholog) i nekoga tko je bolestan. To je susret dvaju bića koja putuju do životne zrelosti, do otkrivanja sebe darivanjem sebe, što je uvijek jedinstveno, neponovljivo.



Katkad susret potiče nadahnjujuća otkrića o načinima na koje se život ostvaruje u nama. Neke meni važne istine koje su mi se otkrivale u iskustvima terapijskog susretanja pokušao sam gdjekad zapisati. To sam činio onako, „za svoju dušu“, no možda će biti poticajna još nekome, možda i tebi koja/koji ih sada čitaš.

Katkad se osjećamo kao da smo zašli u slijepu ulicu, ne osjećamo život u sebi, dani prolaze pokraj nas. Kao student psihologije to sam često osjećao, a stekao sam dojam da se moji profesori u svojoj težnji da se stalno potvrđuju u okviru znanstvene psihologije nisu bavili pitanjima koja su mi bila važna. Premda su u akademskim krugovima (i samima sebi, dakako) nešto značili, uglavnom nisu bili spremni za istinski susret. Danas mi njihov pristup nama, tadašnjim studentima, nalikuje na dresuru miševa u eksperimentima klasičnog i eksperimentalnog uvjetovanja. Mnogo razgovaram s ljudima jer volim svoj posao i imam snažan dojam da smo svi mi uglavnom na različite načine prošli sličnu dresuru, počevši od roditeljskog doma i poslije, tijekom „odgoja“ i obrazovanja na različitim stupnjevima školovanja. Valjda je moralo biti tako. Ipak, mislim da se ta igra kojom još mnogi ljudi nastoje prikriti svoj osjećaj izgubljenosti, potisnuti svoje tegobno iskustvo slijepe ulice ne mora nastaviti baš cijeli život. Duboko vjerujem da onkraj tog iskustva, kad se dogode trenuci buđenja i odustajanja od preživjelih igara, ispraznih trikova za koje smo bili uvjereni da bez njih ne možemo preživjeti („jer svi to rade“), odustajanja od slikanja sebe nekim tuđim bojama, dotaknemo onaj dio sebe koji nam više nitko ne može oduzeti, postajući autentično ljudsko biće.

Postoje li i nakon toga problemi? Naravno da postoje, ali čine nas budnima, osjetljivima za životni vjetar za koji ne znamo ni odakle dolazi ni kamo ide, i znamo da se nešto novo u nama rodilo i da su bonace i oluje samo dva lica životne stvarnosti na putu do sebe, na putu do Boga. Svaki put kad prebacujemo odgovornost na okolnosti ili druge ljude, gubimo djelić sebe. Često u svojem životu preuzimamo tuđu odgovornost ili očekivanja. Tako u sebe usađujemo tuđa stajališta, navike i ciljeve. Od drugih pak očekujemo da se pobrinu za nas.

Ali što učiniti kad izgubim veći dio sebe?

Važno je ne nastojati dokazati svoje postojanje, već istraživati ga. Kad ne nastojimo, već istražujemo, postojanje se samo dokazuje. Rascvjeta se i pušta svoj miris, a taj je miris iznad prolaznosti jer ne teži za time da mu se gradi spomenik. I upravo ga zato ljudi prepoznaju i smiješe se. Taj miris potiče u njima suptilni osjećaj divljenja premda mu nikada neće pljeskati, kao što nikada neće pljeskati sunčevu zalasku. U sebi, duboko u sebi, osjetit će i razumjet će poruku te će im, barem na trenutak, život biti jasniji.

Tvoj život je poruka, uz uvjet da ne nastojiš mijenjati druge. Tvoj je život poruka, uz uvjet da ne nastojiš postići bogatstvo, obrazovanje i slavu. Sve to može se dogoditi, ali i ne mora. Važno je ne nastojati. Važno je odustati od borbe i samodokazivanja, odustati od načina dokazivanja sebe i svojih gledišta utemeljenih na strahu od poraza i odbacivanja. Bojimo se biti gubitnici jer je među nama ukorijenjena navika natjecanja i utrkivanja. Tako dobivamo sukobe u društvu, u obitelji, u sebi samima. Dakle, gubimo mir u sebi, u obitelji, u društvu. Kad netko izađe iz te utrke, može se osjećati osamljen neko vrijeme. Ali može dobiti iskustvo mira koji nadolazi i životnog nadahnuća. Onaj koji odustane, svijetli, a svjetlo se samo objavljuje. U ovom svijetu punom sukoba i mirovnih deklaracija istinsku promjenu mogu donijeti oni koji odustanu od uvriježenih načina borbe za mir i pravdu. Ni nove ni stare institucije ne mogu donijeti istinske promjene. Promjene donose pojedinci koji u ovo društvo unose svjetlo. Kad se međusobno prepoznaju, mogu se povezati, udružiti, ali udruživanje gubi smisao kad postane svrha samom sebi.

Život se teži ostvariti

Život je dovoljan. Poput vode, ni život ne treba dodatke. Ne moramo piti ništa drugo jer je voda dovoljna za obnavljanje tijela. Dovoljno je osjećati život, čisti život, i duša se obnavlja. Dok pijemo vodu, u nama se ponovno obnavlja njezi čisti okus. To može biti dobra vježba buđenja čistog življenja jer skloni smo popustiti uvjerenjima, pa i sami ih stvarati, da je potrebno mnogo dodataka da bi život bio život. Kad se vratimo jednostavnosti, polako se u nama obnavlja čisti okus življenja. Tko tako živi, postaje prorok koji u čaši čiste vode vidi dragocjenost i osjeća zahvalnost.

Život donosi svoje. Premda se nastojimo osigurati za buduće dane, ne možemo imati uvid u budućnost do mjere izvjesnosti. Izvjesna je jedino sadašnjost. Budućnost možemo samo naslućivati, a utjecati na nju samo odgovornim pristupanjem u sadašnjosti. Zato je dobro pustiti da život donese svoje, biti osjetljiv i prilagoditi se. To ne isključuje naporan rad, već podrazumijeva mudrost prosuđivanja što je bitno.

Život se teži ostvariti u nama. Katkad događaju teku tako da je dovoljno jednostavno podignuti ruke i prepustiti se struji koja u nas donosi jasnoću i blagostanje. Katkad život potiče inicijativu i tada je važno djelovati. Mudrost je prepoznati kada je vrijeme za mirovanje, a kada za djelovanje. Da bismo saznali što život traži od nas sada, važno je naučiti slušati i čekati. Postoji vrijeme počivanja, sisanja, rasta i ubiranja plodova. Svaka je etapa važna i treba joj pristupiti s mnogo pozornosti. Biti pažljiv i osjetljiv na promjene znači živjeti plodonosno. Postavljati velike ciljeve podrazumijeva da znamo što nam treba. Ali mi ne znamo što nam treba sutra i kad odustanemo od svojih velikih ciljeva, život nam u svakom trenutku donosi ono potrebno: sposobnost, ideju, novac ili osobu s kojom ćemo hodati dio puta. Valja prihvatiti da je osobni put put u

nepoznato. Treba hrabrosti i povjerenja da bismo stigli onamo gdje trebamo; a kad stignemo, spoznajemo da smo već oduvijek ondje, samo nismo znali. I premda će neki možda reći da nije tako jer Bog je njihov put i oni znaju kamo idu, smatram da se u svima nama Bog ostvaruje na jedinstven i neponovljiv način. U suprotnome ne bi od nas tražio vjeru jer bismo uvijek znali što nam je činiti i Bog nam ne bi trebao. Čovjekov je put poput besciljne šetnje krajolikom. Ako previše gleda u cilj, koraci mu postaju ubrzani od nestrpljenja i propušta vidjeti ljepotu krajolika i diviti joj se. Prestane li tragati za svim onim što misli da mu treba, ono što mu doista treba objavljuje mu se u svoj punini.

Kada ne gubiš ništa

Nismo li već čuli? Imaš što jesti i piti, imaš gdje biti, imaš obitelj, crkvu, obrazovanje, doktrinu, naciju (i još koješta)... Pa što bi ti htio?! Ali nasuprot tih glasova društva, ako to želimo, možemo jasno čuti glas svoje istinske prirode koji kaže: imovina nije život, već samo dodatak životu! Oni koji svoje življenje temelje na imovini, nužno smišljaju sustav vjerovanja kako bi sebe, a zatim druge, uvjerali da je sve u redu. Nisu li takva uvjerenja utemeljena na strahu i ne hrani li se strah njima?

Ništa ne vrijedi toliko da bi bilo vrijedno prikupljanja. Osiguravajući se za buduće dane, slijedimo poticaje tjeskobe, štoviše, hranimo tjeskobu u sebi. Baveći se prikupljanjem, propuštamo život; a tjeskoba se povećava s osjećajem da moramo sačuvati ono što smo prikupili. Važno je otpuštati ideje i stvari kako bi uvijek novi sadržaji protjecali životnom stvarnošću. Otpuštanje je radost davanja, odnosno radost bivanja u miru sa sobom i s drugima, u bliskosti sa životom samim. Život se brine za mene kad mu za to dam priliku svojim povjerenjem. Prikupljanje je znak nepovjerenja, straha i smrti duha mnogo prije

negoli nastupi tjelesna smrt. Otpuštanje je znak povjerenja i ljubavi koja nadolazi poput rijeke ondje gdje su uklonjene brane straha.

Možeš izgubiti sve, ali to je katkad potrebno da bismo otkrili ono što vrijedi. Život se gdjekad čini nemilosrdan, dogode se nesreće i gubici, bol postaje neizdrživa. Ako kojim slučajem propadnemo, možda možemo spoznati da ono na čemu smo stajali i nije bilo tlo, već postolje na kojem smo uzdizali lažne vrijednosti. Veći dio našeg života bio je protkan strahom od propadanja, a ono je možda bilo jedina mogućnost buđenja. Stoga, ako nam život priušti propadanje, to nije kraj, nego početak nas samih. To ne mora biti zla kob, nego početak buđenja. Doduše, privremeno iskustvo može biti bol i tugovanje, a to može slijediti nostalgичno prisjećanje na prošlost. Ali nakon toga valja osluhnuti život sada i iskusiti buđenje posve novih vrijednosti, nove osobnosti, novih odnosa utemeljenih na stvarnosti. Tada je moguće spoznati da smo cijelo vrijeme do tada spavali i sve što smo radili bila je prevencija protiv buđenja. Ustrajnom nostalgijom samo nastavljamo tu prevenciju u novim uvjetima. To je zla kob, takvo stajalište, a ne život. I ako nakon svega nismo spremni učiti, životu ne preostaje drugo nego da se ugasi zauvijek.