

Dr. Paul Hauck

**KAKO S LJUDIMA
KOJI VAS
IZLUĐUJU**

Pobijedite svakidašnje probleme

S engleskoga prevela:

Iva Jakolić



Škorpion

Sadržaj

Zahvale	7
Uvod	13
1 Pogrešan pacijent	15
2 Manijaci kontrole	30
3 Nasilnici	52
4 Derišta	74
5 Gubitnici	88
6 Nemarni, pedantni i gnjavatori	105
7 Završne točke	119
Preporuke za daljnje čitanje	139

Uvod

Evo me, s olovkom u ruci, pišem uvod za knjigu, za koju sam se zakleo da je nikada neću napisati. Tako je bilo i s prijašnje dvije knjige, ali opet, opsjednut sam i izjeda me osjećaj, bilo to obećanje ili ne, da imam nešto za reći što je previše bitno da bih to odnio u grob.

Ne zvuči li to sjajno, uobraženo, hvalisavo? Nadam se da ne. Dobio sam sve počasti i preporuke, koje sam mogao poželjeti kao psiholog, pisac i predavač. Nisam doduše popularno ime, ali ostvario sam prilično priznanja u svijetu izabраниh i zainteresiranih profesionalaca i laika, mnogo više no što sam ikada sanjao.

Sve ovo nema veze s egom. Pišem ovu knjigu ne zato što to želim, već zato što se osjećam prisiljen na to. Pisanje je naporno iskustvo. Ostavlja malo prostora za bezbrižno čitanje. Ne mogu čitati romane, poeziju, povijest ili o znanosti, u najmanju ruku ne izvan mojeg područja, ako razmišljam o knjizi o kojoj ću pisati. Kada u svojim najdubljim mislima razmišljam o naslovu poglavlja, sadržaju svakog tog poglavlja, ili primjera koje koristim kako bih dokazao svoje tvrdnje, uvjeravam vas, da se ponekad nađem u transu i čini se da nastavljam razgovor, ali u stvari netremice gledam u sugovornika, a da pritom ne čujem ni riječi. Moja je supruga više nego jednom bila u pravu što se ljutila zbog toga što svoj posao nisam ostavljao niti kad sam bio kod kuće.

Nema veze. To je cijena koju pisac plaća kako bi stvorio knjigu. Ne kreće se kao sat, već kao rijeka, svojim vlastitim

putovima i nepredvidljivim pravcima. Dobar primjer ove zadnje tvrdnje je pisanje ovog uvoda. Namjeravao sam da bude na početku 1. poglavlja. Umjesto toga, na misteriozan način, koji ne mogu objasniti, odjednom sam odlučio početi ovu knjigu s ovim napomenama.

Stoga, da se vratimo na moje glavno pitanje, a to je, zašto pišem svoju petnaestu knjigu. Odgovor je jasan: to je zato što vidim da je život ljudi u sadašnjim uvjetima toliko uznemirujući i bolan da se o njima mora progovoriti. Nažalost, tom problemu poklanja se premalo pozornosti i rijetko se daju pravi savjeti kako ga riješiti.

Zbog toga, u ovoj, vjerojatno mojoj posljednjoj knjizi, želio bih se suočiti s tim problemom na otvoren i neustrašiv način, što do sada nije učinjeno kada je u pitanju grupa ljudi koju nazivam izluđivačima. Kao što ćete uskoro shvatiti u nastavku, ti su ljudi posvuda, stvaraju razdore gdje god djeluju i, što je najgore od svega, ne samo da ih se tolerira, već im se i divimo.

Svi smo jednom bili žrtve izluđivača, a ponekad smo i sami bili izluđivači. Prava namjera ove knjige jest da postanete svjesni tih situacija, načina na koji izluđivanje funkcionira, koje oblike obuhvaća, kako utječe na nas, te kako da se nosimo s tim problemom.

1

Pogrešan pacijent

Tijekom 43 godine rada kao bolnički psiholog, imao sam veliku sreću detaljno proučavati ljudsku prirodu i njezinu neizmjernu raznolikost i složenost. Nagrada mi je bila veliko zadovoljstvo kada su problematične osobe stekle razumijevanje i kontrolu nad navikama, koje su ih dovele meni. Naglasak u mojim savjetovanjima bio je da pokažem pacijentima kako su uznemiravali sami sebe, i što im je bilo potrebno da prestanu s time. Na takav način, ja i tisuće drugih savjetnika na svijetu, pomogli smo ljudima da smanje ili eliminiraju bol poražavajuće krivice, opasne ljutnje, straha, bjesomučne ljubomore ili štetnog oklijevanja. Pomaganje u razrješavanju osobnih problema naših klijenata smatrali smo najvažnijim područjem našeg djelovanja. Čak i kad smo zvali partnere, roditelje, djecu, zaposlenike ili učitelje naših pacijenata, sve je to učinjeno s jednom mišlju, a to je da pacijentu omogućimo bolje razumijevanje problema i ubravanje savjetovanja.

Dva izvora emocionalnih problema

Zamislite sebe na tečaju golfa. Sami ste, vježbate zamah koji će proizvesti dugi let loptice. Ponovno i ponovno udarate lopticu tako da vijuga lijevo, zatim desno, ili je tako udarite da prekratko pada. Taj dugi, lučni udarac ponad ledine, naprosto se ne događa.

Što je pogrešno? Vrijeme nije: sunčan je i topao dan. Zrak je miran i ne može skrenuti vašu lopticu od ravnog leta. Sami ste, tako da ne možete kriviti druge da vas ometaju.

Ukratko, što je pogrešno u vašem jadnom igranju. Taj problem ne može se pripisivati nikome drugome osim vama.

Shvaćate to lako i brzo. Zatim odlučite postati uznemireni. Neizmjeran broj izbora je pred vama, kao košara puna voća u supermarketu. Možete postati deprimirani, osjećati se krivima, žaliti sami sebe, osjećati se nevrjednim, postati sumnjičavi i čak paranoični, ljutiti, ljubomorni, zavidni, zabrinuti i panični – bilo što od toga, pa i više. To su smetnje, koje si možete priuštiti. Stručno, poznati su po nazivu intrapsihičke smetnje.

Sada, pretpostavimo da igrate jednako loše kao što sam već opisao, ali igrate s troje ljudi, jednim muškarcem i dvije žene. Naravno, šale se u vezi loptice koju ste bacili ukrivo, a oni bez ikakvih problema glatko postižu svoje pogotke. Ponovno postajete ljutiti, ali ovaj put zbog toga što se šale na vaš račun. Možete postati depresivni, ljutiti, nervozni i zavidni u takvoj situaciji, kao što ste to nekada radili. Ipak, ovaj put nemir ste uzrokovali vi, zbog indirektnog utjecaja drugih, a to mi zovemo interpsihički poremećaj.

Ovu sam razliku objasnio opširnije, zbog toga što većina naših nesreća ne dolazi od intrapsihičkih problema, kada sami sebe uznemirimo. Nasuprot tomu, većini ljudskih smetnji uzrok je naše reagiranje na postupke drugih prema nama, a to se naziva interpsihičke reakcije. To je ono što pažljivo promatram, od mojih najranijih dana kao bolnički psiholog. Najčešće, ljudi imaju poteškoća s drugima, a manje sa samima sobom. A gdje su onda ti izazivači problema? Mogu biti na samo tri mjesta: kod kuće, na poslu i u zajednici gdje živimo.

Običavao sam pitati svoje pacijente bih li mogao razgovarati s njihovim partnerima, rođacima, djecom, roditeljima, susjedima ili zaposlenicima, kako bih vidio bi li se rješavanje problema moglo ubrzati. Ponekad su pristali na sastanak sa

mnom. Kada se to dogodilo, dobio bih jasniju sliku o stanju svojih pacijenata. Ponekad sam vidio kako moji pacijenti mogu biti pretjerano osjetljivi. U drugim slučajevima, mogao sam odmah vidjeti veliku mjeru neljubaznosti i prijetecćeg ponašanja, kojima su on ili ona bili izloženi.

Kada se to dogodilo, shvatio sam kako je moj pacijent bio često manje važan faktor u drami, u koju je bio uvučen. 'Nevidljivi frustrator' je onaj s kojim ću imati posla čitavo vrijeme. To je onaj koji psihički zlostavlja mojeg pacijenta, naziva ga pogrđnim imenima te ga konstantno sramoti. To je mlada djevojka koja urla na svoju pasivnu majku, optužuje postariju ženu da je sebična i da se ne brine o njoj, a majka mora podnijeti svu tu žrtvu za svoju kćer ili će se histerija nastaviti satima. Ili je to bio nevidljivi frustrator-izluđivač, koji je preuzeo kontrolu nad svojom suprugom, što je dovelo do toga da ona više nije mogla samostalno razmišljati, izgubila je samopouzdanje pri donošenju najjednostavnijih odluka, počela je piti, te ju je njezin dominantni suprug, koji je bio pravi uzročnik, poslao meni na psihoterapiju.

Tema za temom, koje su mi otkrivali moji pacijenti, od gubitka samopoštovanja, misli o samoubojstvu, njihovom bijesu, čija bi se vatra mogla ugasiti privremeno i to samo alkoholom, pomoglo mi je da vidim čitavu sliku, upotpunim jednadžbu ljudske patnje, koja me dovela do toga da mislim o njima kao o izazivačima problema-izluđivačima, te da napišem ovu knjigu.

Jednadžba koju iznosim, može sumirati moje viđenje problema:

$$MO + I \times U \times J \times T = FO$$

MO (mirna osoba/e) plus I (izluđivač/i), pomnoženo s U – učestalošću, J – jačinom i T – trajanjem podlosti = FO (frustrirana osoba/e).

Ova spoznaja trebala bi mnogima od vas donijeti olakšanje. Kada ste skloni vjerovati da je vaš nemir prvenstveno vaša pogreška, volio bih sugerirati da ste kao prvo, vi najmanje 51 posto izravno krivi za svoje probleme. Nitko vas ne može emocionalno uznemiriti, osim ako im vi to ne dopustite. Svi izazivači problema na svijetu ne mogu vas sami od sebe izluditi. Vi ste u depresiji, ljutiti ili plašljivi, a to su glavni uzročnici vaših neurotičnih osjećaja. **Niste odgovorni za frustracije, koje vam izluđivači prouzrokuju. Odgovorni ste za način na koji vi reagirate na provokacije.**

S druge strane, izazivači problema nisu više od 49 posto indirektno odgovorni za vašu emocionalnu patnju, zbog toga što vas ne mogu direktno povrijediti, već samo psihički. U tom slučaju, oni su 100 posto odgovorni za vašu bol.

To je bit svega, i zašto se mučim da napišem ovu knjigu u vezi izluđivača, iako oni nisu izravno odgovorni za vaš emocionalni nemir. Takoreći, oni su prijenosnici ludila. Ljudi kao ljudi, obično će reagirati na te frustracije uznemirenim osjećajima. Često su to neškodljivi osjećaji poput razočaranja, žaljenja i tuge. Međutim, kada reakcije dostignu razinu bijesa, samoubojstva ili napada tjeskobe, ljudi snažno odgovaraju na frustracije, na koje normalno ne bi reagirali da nisu suočeni s manjkom tolerancije.

Tko su izluđivači?

Nalazimo ih u svim stupnjevima poremećaja. Neki su bezopasne šeprtlje, koje nikada ne pokupe što treba iza sebe, te dopuštaju da se suđe gomila u sudoperu. Možete samo zamisliti kakvo veselje to donosi čistuncu koji živi s takvom neurednom osobom.

Od ovog smiješnog para, ozbiljnost problema u ponašanju se povećava kako promatramo razmažene balavce, zatim gubitnike, manijake kontrole i, najgore od svih, nasilnike,

koji su najgori od svih izazivača problema-izluđivača. Ovima ćemo se baviti detaljnije na narednim stranicama, iako obrnutim redoslijedom.

Izluđivači dolaze iz svih društvenih slojeva. Svaki posao ima nemoguće šefove, nadređene i direktore. Oni jednostavno mogu živjeti u vašem susjedstvu. Ali, najgore mjesto gdje ih možete naći, je vlastiti dom. Izluđivači također mogu biti partneri, roditelji i djeca. Nalazimo ih u oba spola, svih godina, svih nivoa naobrazbe i svih društvenih klasa. Oni su svugdje. Ali nemojte nikada zaboraviti, s vremena na vrijeme, to ste vi i ja.

Iz praktičnih razloga ne mogu vam opisati sve izluđivače; to bi knjigu učinilo toliko velikom, da ju ne biste željeli čitati. Umjesto toga, orijentirat ću se na nekoliko osobnosti, koje su toliko učestale i uznemirujuće, da svi moramo znati kako ih prepoznati i nositi se s njima.

To su ljudi koji su stekli određene navike kao mladi i to toliko temeljito, da im ih je sada vrlo teško promijeniti. Upravo je to razlog zbog kojeg ih češće nazivamo izluđivačima, nego ostale koji ne maltretiraju svoje bližnje iz navike. Oni su kruti, samodopadni i nije ih briga što drugi misle o njima.

Što stvara izluđivače?

Osobnost se razvija na dva načina; prvo, kroz učenje i drugo kroz psihička i/ili genetička obilježja. Učenje je rezultat onoga što su nas roditelji učili tijekom odgoja. Neki od nas imali su vrijedne roditelje, koji su mudro trošili novac, bili plemeniti i odgovorni. To nam je pomoglo da izrastemo u zrele i stabilne osobe, i to je prvenstveno postignuto pomoću usmjeravanja. Kao što poslovice kaže, 'Jabuka ne pada daleko od stabla.' Zdrav razum nam govori da učimo, a da nismo svjesni da učimo. Primjere urednosti, ljubaznosti, iskrenosti i odgovornosti, tako viđamo često, te ih zbog

toga usvajamo i učimo kako se služiti njima. Na taj način učimo govoriti jezik naših staratelja. Možete li zamisliti na trenutak da dijete Talijana iz Italije govori ruskim jezikom?

Kao što se pozitivne karakterne crte prenose učenjem, tako se prenose i negativne. Roditelji koji rješavaju svaku raspravu vikom i pogrdnim imenima, uče svoju djecu tim navikama.

Djeca iz takvih obitelji često psihički zlostavljaju svoje žene i djecu, te su neprestano ljutiti kad god su frustrirani. Kada takav proces učenja nastupa u ranom djetinjstvu, i još je k tomu intenzivan, možete biti sigurni da su te navike gotovo usađene u njih.

Zašto ih zovemo izluđivačima?

Naše razumijevanje ludila, ili umobolnosti, kako ga mi profesionalci volimo zvati, mijenja se s vremenom i mjestom. U nekim društvima proglasit će vas ludima, ako govorite da dobivate poruke od Boga preko televizije; u drugima smatrat će vas svecem ako imate priviđenje Djevice Marije.

Ranije, tijekom moje karijere, radio sam kao glavni psiholog državne mentalne bolnice. Tamo sam praktički vidio svaki oblik krajnje poremećenog ponašanja. Bolesnici su se uključivali u stereotipe, i odgovarajuće ponašali. Govorili su nejasno i imali pojam veličine. To je ono za što smo uvijek mislili da je ludost.

I do danas se u velikoj većini to smatra istinom. Ali riječ 'ludilo' rasprostranila se nekako, ušla u opću upotrebu i označava ponašanja koja su u velikoj mjeri iracionalna, ako ne i očividno nastrana. Iz tog razloga, slobodno koristimo naziv 'lud', koji označava ponašanja koja nisu u skladu sa zdravim razumom.

Ali to može biti pogodan naziv i kada opisujemo izrazito naporene osobe, koje su inače pametne, zaposlene, u braku,