

Prethodno priopćenje
UDK: 325.27:316.6
Primljeno: 04. 12. 1992.

Vladimir Gruden
Medicinski fakultet
Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb

SPOSOBNOST ZA SUŽIVOT PROGNANIH POVRATNIKA

SAŽETAK

Sposobnost za suživot jest sposobnost da se tolerira i loše. Ta se sposobnost mora uvježbati stjecanjem empatijskog kapaciteta. Osposobljen povratnik za suživot sa sumještanima postaje model za ponašanje onoga drugoga s kojim će zajedno živjeti. Tehnika stvaranja sposobnosti za suživot jest introspekcija, relaksacija i stvaranje novih filozofskih stavova. Pri tome se obvezno mijenja vrijednosni sustav u osobnosti. (Dakako sporo i ne u svih.) Otpori promjenama vrijednosnog sustava jesu osjećaj krivnje ili osjećaj nevinosti i inertnoga psihičkoga aparata. Uvid u te otpore i cilj promjene, a to je kvalitetnija osobnost, olakšavaju ovaj put napretku.

Uvod

Suživot je problem suvremenog opstanka Hrvatske. Radi se o tome kako je moguća ponovna prostorna i duševna blizina s osobama koje su donedavno u svome neprijateljskom raspoloženju s polazišta velikosrpske ideologije, ne birajući sredstva, uništavali naša kulturna i materijalna dobra, i naše fizičke i duhovne živote. Neprijateljstvo pripadnika velikosrpske ideologije dolazilo je za mnoge iznenada i neočekivano. Ponovno prihvatanje suživota s njima, bez prethodne psihičke pripreme, za mnoge bi stradalnike bilo naivno i bilo bi poput samoubojstvenog postupka. Suživot s neprijateljem moguć je samo uz svjesno prihvaćanje zla u svojoj blizini.

Suživot je uvjet koji Hrvatskoj postavlja svijet, i to ne zato da joj pruži podršku, nego da ne osudi napadača. Hrvatska mora, dakle, usporedno s problemom suživota s velikosrpskim bolesnicima rješavati i suživot s tim "kulturnim" i "demokratskim" Zapadom. Oprostiti neprijatelju jest, osim toga, bitan životni princip zapadnoga kršćanstva kojemu pripada i Hrvatska.

Povratak u svoj zavičaj, u svoj dom i stišavanje nostalgичne boli za njima usko je vezan uz suživot s onima koji su nas otjerali iz tog doma, ili su imali takvu namjeru (od koje su odustali kada su vidjeli promjenu u odnosu snaga).

Mogućnost suživota

Odluka da se prostorno i psihički stupi u blizinu neprijatelja neizostavno zahtijeva posebnu spremnost a za ostvarenje takve odluke potrebne su i posebne sposobnosti. Prognanik dakle mora razviti posebne sposobnosti tolerancije i svjesno prihvatiti susret sa zlim i opasnim. U pitanju su dvije opcije, jedna je objektivna a druga subjektivna. Objektivna opcija jest osiguranje životne i imovinske sigurnosti, a to se postiže policijskim snagama i vlastitom spremnošću za samoobranu, pripremom povratnika za svako iznenađenje i samovolju, te kontrolom ponašanja onih koji su prije dvije godine i pol proigrali svako naše povjerenje. Subjektivna je opcija znatno teža. Svijest o teškoćama suživota neizostavno mora prethoditi odluci. Svatko tko se odluči za razvijanje sposobnosti suživota mora biti svjestan da će se mijenjati i njegova psihička struktura. Riječ je, dakako, o postizanju kvalitetnije osobnosti. Radi se o jačanju sekundarne gratifikacije. Sekundarna gratifikacija podrazumijeva odgodu, modifikaciju i sublimaciju primarnih impulsa. Suživot je ostvarljiv ali uz oprez i nepovjerenje. Dakako, prvi je dojam da se takvim postupkom gube temeljne ljudske osobine. Ali osoba osposobljena za suživot nije napeta ni tjeskobna zbog stalnog opreza. Ona uživa u svojoj sposobnosti predviđanja i sprečavanja svake neprijateljske djelatnosti svojega susjeda.

Daljnje implikacije sposobnosti za suživot

Osoba koju moramo osposobiti za suživot mora svladati odioznost i strah od objekta koji je u unutrašnjem sustavu vrijednosti označen atributom loš. Takva osoba postaje dobro integrirana. Visoko integrirana osobnost jest ona koja je u sebi sjedinila ili prepoznala, ne samo dobru i lošu vlastitost, nego i dobar i loš objekt. Kvalitetna osoba jest sretna osoba, spremna je i pokušava svaku prijatnu dobrome preobratiti u korist koja služi tom dobru.

Osnovna nam je svrha u osposobljavanju osobe za suživot, povećati njezinu razinu tolerancije. Psihodinamičko razmišljanje o toleranciji uključuje sposobnost suzdržavanja vlastitih impulsa koje su u našem sustavu vrijednosti negativno označene. Jednostavno, svrha nam je da se naučimo "podnositi sama sebe."

Kao preduvjet sveukupne edukacije za suživot, važno je prepoznati i mazohističke sklonosti svoje osobnosti, te ih umanjiti ili barem ne izložiti udarcu neprijatelja.

Relativiziranje ideala umnogome nam pomaže u slučaju kada sklad ne možemo postići ostvarenjem ideala; tada ideale prilagodimo stvarnosti.

Iz ovog praktičnog psihološkog postupka, pri čemu relativiziramo sve unutrašnje i vanjske vrijednosti, nužno proizlazi pitanje, postoji li onda, nešto apsolutno čemu treba težiti. Postoji, i to je mir; to je naš unutrašnji mir, unatoč svemu. Došlo je, konačno, vrijeme, da budemo i praktični a ne samo deklarativni vjernici. U svim problemima suživota, ako nam je unutrašnji mir stalna misao vodilja, nema opasnosti da ćemo nešto pogriješiti.

Otklonimo još jednu aktualnu predrasudu. Prihvatanje suživota s dosadašnjim neprijateljem ne znači pokoravati se njegovim uvjetima dodira. Njegovi su postupci dovoljno dokazali da on

pripada svijetu zla. No, mi ga zbog toga ne mrzimo. Ne mrzimo ga ne zato što smo popustljivi i osjetljivi nego zato što bi nas mržnja uznemirila. Mržnja nam, osim toga, ne bi osigurala dovoljno opreza i objektivnosti u prepoznavanju obnovljenog neprijateljstva i lukavosti. Ne ulazimo u suživot "odozdo", nego "odozgo." Dolazimo kao igrači, a ne kao igračke. Mi se ne postavljamo iznad njih, oni su se već postavili ispod nas. Tako smo u mogućnosti da ih preodgojimo.

Tokom suživota, naša će kvaliteta rasti. Neprijatelj (dosadašnji, a možda i stalni) neprestano će izmišljati nove zamke da nas uvjeri u svoju dobronamjernost i mi ćemo biti stalno prisiljeni otkrivati te nove zamke i prilagođavati svoju osobnost novim uvjetima.

Naš se objekt budućeg suživota dosad pokazao i kao mađioničar riječi. Svaki je svoj postupak znao opravdati. Za njegove uvjerljive laži moramo naći protuotrov. S njim ne smijemo raspravljati, k njemu se dolazi sa zahtijevima. Naizgled moramo biti tvrdoglavi u svome uvjerenju da smo u pravu. A ako smo prisiljeni donijeti neki zaključak, odgodimo ga. Vrijeme ide nama na ruku.

Oprez i nepovjerenje s kojima smo započeli suživot katalizatori su našega zrenja. Sada se više ne natječemo s drugim ljudima. Više ne tražimo zaštitu od svoga susjeda, niti nam je potrebno njegovo odobravanje. Jedina mjera osobne vrijednosti jest naš mir što smo ga postigli unatoč svim razočaranjima s kojima smo krenuli u suživot. Ostali smo mirni premda smo znali da se približavamo objektu koga smo označili zlim. Za taj mir borimo se i dalje na svoj način i svojim metodama.

Još nas jedan prigovor "dobronamjernih" ili vlastite savjesti može zakočiti na putu prema svome novom ustrojstvu. To je sumnja da od sebe nastojimo stvoriti nadčovjeka. Nadčovjek asocira na fašizam i može izazvati odbojnost. Ali nama nije svrha da vladamo ljudima, nego da vladamo sobom. Želja da budemo kvalitetniji nije grijeh.

Da se ne bi mislilo kako odbacujemo i ponizujemo one s kojima krećemo u suživot, mi sebe nudimo kao model identifikacije. (Kvalitetnija osoba lakše se snalazi i na trgovačkom zapadu. Sposobnost za suživot može se vrlo dobro presaditi i na poslovne odnose.)

Putovi ostvarenja sposobnosti za suživot

Osposobljavanje povratnika i drugih osoba koje namjeravaju ostvariti fizičku blizinu sa sadašnjim stvarnim ili potencijalnim neprijateljem započinje najprije informacijom. Informacija je težište na problemu kako steći posebne sposobnosti. Još jednom treba naglasiti da je najprije potrebno ostvariti fizičku sigurnost, a tek onda možemo (i moramo) postepeno izgrađivati duševnu prilagodbu.

Na prvom mjestu informacije o sposobnosti za suživot jest tolerancija prema zlu. Zlo ne treba uljepšavati ni zbog kakvih obzira. Tolerancija znači snagu a ne slabost. Ona je snaga kada se uzdiže iznad onih koji su označeni kao nositelji zla. Povratnik, osim toga, stavlja mir iznad svih drugih vrijednosti. Njegov je mir rezultat unutrašnjeg procesa u kojemu su sve druge

reakcije manje važne i s toga odgodive.

Ove se informacije daju putem predavanja, kroz tisak, TV, radio, te izdavanjem knjiga koje služe kao udžbenici suživota.

Pored informacije potrebne su osobne emocionalne vježbe. Najlakše se postižu izravnim razgovorima sa stručnjacima. Dosadašnji rad pokazao je da je najpovoljniji oblik tih susreta grupa.

Grupa ima svoje mogućnosti, svoju dinamiku, razrađenu tehniku i dobru teorijsku osnovu za uspješnu preobrazbu dosadašnjega emocionalnog ustrojstva u takvo da može podnijeti suživot. Najbolje je vježbalište grupni sastanak. Grupna interakcija sa svojim projektivnim i identifikacijskim mehanizmima, fenomenom "ovdje i sada" i grupnim zrcaljenjem uči razumijevanju grupnog zbivanja koje voditelj vješto usmjerava prema problemima suživota.

Posebno se usmjeruje pažnja na osobe koje će zauzimati vodeći položaj u bilo kojoj ulozi. One moraju u potpunosti ovladati programom odgoja za suživot kako bi svojim primjerom poticale i ispravljale ostale.

Rad na sebi jest integralni čimbenik svake pretvorbe vlastite osobnosti. U tijeku grupnoga rada članovi grupe uvježbavaju se za introspekciju i empatiju. Introspekcija jest sposobnost neprestanog praćenja vlastitih unutrašnjih doživljaja. Riječ je, zapravo, o prepoznavanju vlastitih emocionalnih doživljaja. To nije kontinuirani proces, no, potrebno je što češće pitati se: što ja sada doživljavam? Pri tome se zapažaju male i naizgled nebitne psihičke pojave. Osim emocija, u okvir samopromatranja dolaze i razni tjelesni osjećaji, te misaone asocijacije. Ovaj postupak odgađa brzu reakciju, koju inače uvjetuje nastala emocija ili asocijacija. Može odgoditi reakciju i pričekati nove spontane ideje, koje su konstruktivnije od prijašnjih. Za takav je postupak potreban i napor. Navika smanjuje frustraciju toga napora. Osvježivanjem i prepoznavanjem unutrašnjeg doživljaja mijenja se spontana sloboda. U našem se duševnom prostoru ne pojavljuju iste asocijacije koje se inače pojavljuju kada ne pazimo na njih, kad nisu objekt pozornosti. Sigurno je da su nove asocijacije kvalitetnije i da su kontrolirane. Prepoznavanje vlastitih emocionalnih reakcija usko je vezano i s prepoznavanjem tuđih emocija. Naše su emocije nesvjesne i one su često posljedica reagiranja na tuđe emocije koje ne možemo prepoznati po vanjskom ponašanju sugovornika. Poznavanjem svojih reakcija prepoznajemo i tuđe emocije. Govorimo o empatiji. U slučaju suživota ovo je važna tehnika otkrivanja emocionalnih impulsa kod našeg sugovornika. Tim je onemogućeno ponovno iznenađenje. Bez obzira na slatkorječivost i logično uvjeravanje u lojalnost, empatija nam pomaže da otkrijemo pravu istinu o osjećajima i namjerama osobe s kojom pokušavamo suživot. Praktički, čim osjetimo da u našim odnosima "nešto ne valja," pojačajmo oprez i potražimo izvor svojega nemira u skrivenim, negativno polariziranim emocijama svojega susjeda.

Zaključak

Suživot je moguć samo ako smo za njega osposobljeni. A ta se sposobnost stječe posebnim odgojnim i psihoterapijskim procesom. Potrebno je, prije svega, onima koji se pripremaju za suživot s dosadašnjim a možda i budućim neprijateljem, dopustiti da tog neprijatelja smatraju lošim objektom. Njihov je zadatak naučiti tolerantnost prema svojim emocijama koje su usmjerene prema tom zlu. I to je okosnica sposobnosti za suživot. Ne traži se, dakle, negiranje opasnosti i potiskivanje nepovjerenja, nego svjesno prihvaćanje suživota unatoč odbojnim stavovima. To, u svakom slučaju, traži posebnu kvalitetu osobnosti. Put takvu sazrijevanju vodi preko stjecanja emocionalnog iskustva. Instrument emocionalnog iskustva jest grupna dinamika. U grupi se osvješćuju grupni odnosi. U rukama vješta voditelja, grupa postaje poligon za imitaciju odnosa koji se očekuju u susretu s osobama s kojima valja ostvariti suživot.

Introspekcija i empatija stalni su čuvari uspješnog ostvarenja suživota. Stalnim opažanjem vlastitih emocija možemo odgoditi neposrednu reakciju i planirati učinkovitiji postupak. Empatija je razumijevanje tuđih emocija preko svojih vlastitih, koje su nesvjesna reakcija na njihove skrivene namjere. Njome se smanjuje mogućnost ponovne tragedije iznenađenja.

Opisani model sposobne osobe za suživot idealni je prototip. Ne treba biti frustriran ne ostvari li se u potpunosti zadani cilj. No, mnogo znači krenemo li prema njemu i postignemo li bar dio tih sposobnosti za suživot.

LITERATURA

- Klain, E. (1922): "Yugoslavia as a group", *Croat. Med. J.*, 33 (War Suppl 1) 3-13.
- Kern, J., Ivanković, D., Kujundžić, M., Dragun, D., Vuletić, S. (1992): "Migratory Dynamics Due to the War in Croatia", *Croat. Med. J.*, 33 (War Suppl. 2) 101-105.
- Freud, S. (1969): *Gesammelte Werke*, S. Fischer, Frankfurt am Main.
- Enciklopedija psihijatrije* (1990), Nolit, Beograd.
- Gruden, V. (1992): "Psychologic Sources of the Serbian Agression against the Croats", *Croat. Med. J.*, 33 (War Suppl. 2), 6 - 9.
- Greenson, R.R. (1973): *Technik und Praxis der Psychoanalyse*, Ernst Klett, Stuttgart.
- Laplanche, J., Pontalis, J.B. (1967): *Vocabulaire de la psychanalyse*, PUF, Paris.

CAPABILITY OF LIVING TOGETHER OF REFUGEE RETURNEES

SUMMARY

The capability for living together is a capability to tolerate evil. This capability must be skilled through the achievement of emphatical capacity. The isplaced person who is skilled for living together becomes the model of identification for his fellow-citizen with whom he realizes it. The technique of realizing the capability for living together is introspection, relaxation and making new philosophycal attitudes. Obligatory, by this, is changed the value system in personality. Resistance to changes of the system of value are the sence of guiltiness and inertion of psychic apparatus. Inside in these resistance and the goal of change, and that is more qualitative peronality, make easier this way into progression.