

p r o b l e m i

Mihály Szentmihályi

KRIZA - IZAZOV I ZADATAK

Hod prema osobnoj zrelosti ne mora nužno biti pravocrtno kretanje. Vjerojatno nema čovjeka u čijem životu ne bi bilo nazadovanja, zastoja ili skretanja s toga puta. No sve dotle dok čovjek uspijeva rješavati životne probleme oslanjajući se na svoj osobni potencijal, on u biti napreduje na tom putu prema osobnoj zrelosti. Ima, međutim, trenutaka i prilika u kojima čovjek u prvom času ne vidi izlaza i mogućnosti da se oslobodi teškoća. Njegovje daljnji rast u krizi.

Što je kriza?

Teško je dati jednoznačnu definiciju krize, budući da nekome može značiti ne-savladivu teškoću ono što je za drugoga zapravo uobičajeni zadatak svagdanjeg života. Najopćenitije možemo reći da neka životna kušnja odnosno teškoća — modernim jezikom, stres — postaje kritična onda kada toliko pritisne pojedinca da on više ne vidi izlaza. Ovdje je važno upozoriti na jednu distinkciju: premda je kriza momentalan poremećaj psihičke ravnoteže, ona nipošto ne znači da su ukinuti svi kontrolni mehanizmi osobe. Štoviše, upravo kriza vrlo često može mobilizirati rezervne psihičke energije.¹ Koliko se puta čuje od ljudi koji su prošli kakvu krizu: „Nisam ni sam vjerovao da se to može izdržati.“

Usp. E. RINGEL, *Das Leben wegwerfen? Reflexionen über Selbstmord.* Herder, Wien, 1978, str. 185-186.

U ovome kratkom razmišljanju željeli bismo općenito promotriti psihodinamizam krize, a zatim izreći nekoliko refleksija o jednome zanemarenom obliku krize: odrasle dobi.

Treba, naime, razlikovati dvije vrste krize: postoje tzv. *razvojne krize* i *situacijske krize*. Razvojne se krize vezuju uz određena životna razdoblja, osobito uz prijelazne faze, gotovo kao nužni pratioci tih prijelaza. Ovamo spadaju traume rođenja, prijelaz od dojenčeta u djetinjstvo, iz djetinjstva u mladenaštvo, iz mladenaštva u odraslu dob, iz odrasle dobi u starost. Te prijelaze često prati kriza. Sjetimo se samo ljudi pred mirovinom: s koliko tjeskobe misle na dan kada će se morati odvojiti od svojega životnog poziva. Ti prijelazi, naime, stavljaju pred čovjeka stanovite zadatke. O njihovu pozitivnom rješenju ovisi uravnoteženost idućeg razdoblja.

Naizgled su mnogo dramatičnije situacijske krize koje su posljedice traumatičnih događaja kao što je gubitak ljubljene osobe, katastrofe, postavljanje dijagnoze neizlječive bolesti.

Psihodinamizam krize

Što doživljava čovjek u stanju krize? Općenito možemo reći daje to stanje čuvstvene nabujalosti s izrazitim osjećajem nemoći da se razriješi problem. Osim toga, osoba obično osjeća da je izgubila sve veze s okolinom koja joj je jamčila sigurnost. Važno je ovdje uočiti da kriza nije momentalni događaj, nego proces koji se razvija u fazama. U svakoj krizi možemo uočiti četiri faze.³

Događaj koji je uzrokovao krizu, odnosno razvojni zadatak, povećava tjeskobu, zbog čega prestaju biti djelotvorne uobičajene sheme za rješenje problema. To su prve dvije faze: tjeskoba i osjećaj nemoći. U trećoj fazi tjeskoba se još više pojačava, upravo zbog percepcije da uobičajene sheme ne funkcioniraju. Nepodnošljiva tjeskoba daje uzbunu za sve rezervne mogućnosti tako da osoba pritječe novim, neobičnim, kreativnim načinima rješenja. To je četvrta, akutna faza krize. Ona ne traje dugo. Iskustvo pokazuje da se ona može podnositi najviše do dva tjedna, a onda se mora dogoditi neki preokret. Osoba koja proživljava ovu, akutnu fazu krize često svoje unutarnje stanje okolini obznanjuje ovim ili sličnim riječima: „Ovo se ne može više podnositi...” ili: „Poludjet ću ako se to ovako nastavi...”

I upravo ova posljednja dramatična izjava pokazuje da se kriza, na žalost, može razriješiti i negativno, katkad tragično (samoubojstvo). Nepodnošljiva tjeskoba može se razriješiti na više načina: npr. tako da se osoba slomi pod teretom tjeskobe („dobije slom živaca”). U još težem slučaju tjeskoba se razriješiti bijegom u psihotičku zatvorenost. To su svakako negativna i tragična rješenja. Moguće je, međutim, i kompromisno rješenje da se osoba vrati u pretkriznu situaciju, tj. da regredira. Ovo je osobito čest slučaj kod razvojnih kriza i na to ćemo se još vratiti u tijeku ovog razmišljanja.

Usp. L. A. HOFF, *People in Crisis: Understanding and Helping*. Addison Wesley, Reading, Massachusetts, 1978, str. 11. i dalje.

³ Isto, str. 16-18.

Kriza odrasle dobi

Nakon ovih nekoliko uvodnih refleksija o psihodinamizmu krize htjeli bismo se zaustaviti na jednoj razvojnoj krizi, o kojoj, začudo, psihologijska literatura ne priča mnogo: na krizi odrasle dobi. Prije toga neka bude dopuštena ova mala primjedba. Dvije dominantne teme modernoga društva jesu mladost i produktivnost. Ako netko ne spada ni u jednu od tih kategorija, gotovo se mora osjećati drugorazrednim građaninom ovog svijeta. Zanimljivo je i poučno prelistati psihologijsku literaturu da bi se čovjek začudio kako se malo prostora posvećuje odraslom čovjeku, izuzev, naravno, ako se radi o patologiji. Psihologijski udžbenici puni su učenih rasprava i dubokih analiza djece i omladine, ličnosti i produktivnosti, prilagodavanja i patologije. Ipak, problem psihološke ravnoteže odrasla muškarca i žene nije nipošto nezanimljiva i prezira vrijedna tema. To više što tragedija psihološkog zatvaranja starosti počinje u životno doba koje se s dosta velikom preciznošću može odrediti u životu svakog pojedinca, a nalazi se negdje između 30. i 40. godine, odnosno u razdoblju koje se obično naziva odrasla dob. U tom razdoblju pojavljuje se jedna specifična kriza koju autori nazivaju „krizom granica“.⁴

Poruka krize granica

Kriza granica počinje zapravo onda kada čovjek uoči prve sijede vlasi u kosi, kad su mu za čitanje potrebne naočale, kada ga njegov liječnik upozori daje vrijeme da započne dijete i da zbog povišenog tlaka manje puši... To su po sebi sitnice, ali kada se nakupe, odjednom, postanu izvor tjeskobnih pitanja: „Što sam zapravo postigao u životu?“ Što se dogodilo s velikim mladenačkim idealima?“ „Tko zna koliko mi je još preostalo od života: možda je to posljednja velika šansa da ostvarim još nešto, ali se doista moram požuriti?“ itd.

Nabrojena pitanja samo su dio onoga što neugodnom ustrajnošću pritišće svijest odrasla čovjeka. Zapravo sva se ova pitanja mogu zbiti ujedno: „Zar je to sve?“ Naime: život. Jer život, koji se ranije pričinjao kao avantura velikih obećanja, odjednom izgubi svoj čar i privlačnu snagu: čovjek s gorčinom otkriva njegovu raonotonost. Sadašnjost izgubi svoju novost, a budućnost više ne nudi nikakvih tajni. Čovjek zapravo već zna što mu budućnost nosi: uvijek isto. Jer dosadje uglavnom iskusio sve: rad i karijeru, ljubav i mržnju, bezobzirnost, nerazumijevanje, međuljudske intrige. Već se s priličnom lakoćom snalazi u labirintu svakidašnjice: zna koliko se nepotrebnih riječi troši na tričarije, a kako se malo govori o istinski velikim stvarima. Poznaje već i ljude, predviđa njihove reakcije, zna kako nastaju konflikti, kako se rađa i umire jedna ljubav, jedno prijateljstvo, kako se ljudi trude da igraju društvene uloge. Stvari se počinju ponavljati kao raštimana skladba s vergla uličnog svirača.

Sve ovo po sebi ne mora biti negativan doživljaj. Zdrav odrasli mentalitet nužno nosi sa sobom veću okrenutost prema nutarnjem, subjektivnom svijetu, sve izraženi—je distanciranje od drugih i smanjenje međuljudskih kontakata.⁵ No s ovim se novim iskustvom pojavljuje i osjećaj nelagodnosti s obzirom na vlastita ograničenja. Jer

Usp. B. J. BOELEN, *Personal Maturity: The Existential Dimension*. The Seabury Press, New York, 1978, str. 115.

⁵ Usp. L. J. BISCHOP, *Adult Psychology*. Row and Herper, New York, 1976, str. 174.

upravo je to doba kad čovjek mora priznati i prihvatiti da postoji mnoštvo stvari i situacija koje se odvijaju mimo njegove volje ili upravo protivno njoj. U dubini to je osjećaj frustracije: čovjek ne uspijeva ostvariti sebe unatoč svim nastojanjima. Doživi radikalnu ograničenost života i svojega bića.

Ovaj doživljaj svojih granica sve je češći u svagdanjem životu, a pojačava se sitnim, neugodnim iskustvima. Čovjek shvati da nije nezamjenljiv, da na radu gubi kompetitivnost, da nadolaze mlade sile koje sve rade bolje i uspjelije. Odrastao čovjek otkriva da nije više mlad i nije više kompetitivan, nije više produktivan. Čini mu se da mu je život stigao na mrtvu točku, štoviše, da mu je život bio u biti neuspjeh. Onaj tko je jučer imao samo četrdeset godina, jednogjutra iznenađen otkriva, da već ima 41. Poslije tog otkrića rođendani ga samo rastužuju, a proljeća ispujavaju dušu sjetom i nostalgijom.

Što je smisao ove krize odrasle dobi?

Važno je to pitanje, jer sve dotle dok čovjek ne zna odgovor, ne zna ni to kako se kriza može razriješiti u pozitivnom smjeru. Na žalost, iskustvo pokazuje da ima mnogo odraslih ljudi koji traže rješenja u pogrešnom smjeru.

Neprikladna rješenja krize granica

Ima ljudi koji se jednostavno ukoče (psihički) pri spoznaji da se više ne mogu smatrati mladima. Povuku se u sebe i počinje staračka depresija, bez prijelaza u istinsku odraslu dob. Ili pak svoje razočaranje sobom i životom okrenu u ubilačku kritiku protiv mladih, štoviše u pravu pravcatu mržnju. Koliko se puta čuje od ljudi još u srednjim godinama: „Ovi današnji mladi nisu ni za što...”

Nadalje, ima ljudi koji osjećaj pritištenosti kušaju zatomiti tako da niječu samu krizu. Zaustave kazaljku vremena i izjave da su oni još mladi i spremni natjecati se s mladima. Muškarci se najčešće bace na posao s dotle nevidenom, gotovo nadljudskom snagom. Žene, jasno, imaju drukčiji manevar: oblače se mladenački, eventualno se vrate mladenačkim snima, počinju učiti glasovir, slikaju, uče jezike. Zanimljivo je uočiti da u mnogih žena u ovo doba ponovno izbija na vidjelo njihova bazična ličnost. Ako je majčinski tip, vjerojatno će se posvetiti intenzivnijem socijalnom radu, ako je „sjetilni tip”, upuštat će se u ljubavne afere, ako je pak „koketirajući tip”, vratit će se kozmetici i sve učiniti da privuče pažnju na sebe.

Treći neprikladan način traganja za rješenjem u maskiranom obliku pojavljuje se gotovo u svakog čovjeka, a očituje se grozničavim traganjem za promjenom. Čovjek osjeća da se mora osloboditi „odavde” i otići „tamo”. Žalostno je to daje taj pokušaj bespredmetan od početka, jer „tamo” nigdje ne postoji budući da čovjek svakom nosi samoga sebe. Mnogi brakovi slome se upravo na ovom lažnom pokušaju, budući da čovjek svoj „ovdje” identificira sa svojom obitelji, sa svojom ženom, i njih okrivljuje za svoj životni neuspjeh. A radi se upravo o tome da se nisu promijenili svijet odnosno bliža okolina, nego se mijenja nešto u čovjeku.

Zadaci odrasle dobi

Rješenje krize odrasle dobi moguće je samo onda ako čovjek spozna smisao i zav krize. Jer svake je kriza poruka, zadatak i izazov. Što je, dakle, poruka krize grani-

ca? Što je svrha koju valja ostvariti, što je onaj razvojni zadatak koji stoji kao izazov na ovom prijelazu u odraslu dob?

Život se — s točke gledišta odrasla čovjeka — u grubim crtama može podijeliti na dva dijela: prošlost i budućnost. Oba razdoblja imaju svoje specifične zadatke, ciljeve i vrednote. Čovjek na prijelazu mora shvatiti daje prošlost prošlost, zajedno sa svojim vrednotama, ciljevima i zadacima, ostvarenim ili promašenim. Važno je sada spoznati ciljeve i zadatke, zajedno s vrednotama, drugog razdoblja.

Ciljeve prvog dijela života, tj. mladenaštva, možemo opisati kao „ciljeve naravi“. Čovjek osjeća gotovo instinkt za posjedovanjem vanjskog svijeta i, dosljedno tome, vlasti nad njim. Ovamo spadaju profesionalni napredak, karijera, osnivanje obitelji, rađanje i odgoj djece, osiguranje materijalne baze za sređeni život kao i izgradnja određenoga društvenog statusa. Promotrimo dobro, svi su ti ciljevi nekako orijentirani na predmetni svijet, na domenu života izvan subjekta. Jasno, pritom oni formiraju i samu osobu, ali više posredno. Čovjek, u nastojanju da ostvari ove ciljeve, gotovo zaboravlja sebe: brige, napori, nastojanja usmjereni su na nešto.⁶

Cilj drugog dijela života jest „kultura“ u istinskom, iskonskom smislu riječi: kultiviranje osobe, samoga sebe: osobno ostvarenje, duhovni život, produbljenje osobne domene. I upravo je to smisao krize odrasle dobi: došlo je vrijeme da se ne izgubi iz vida vlastita osoba, da čovjek napokon shvati da postoji stvarna opasnost da izgubi sebe. Možemo reći i ovako: kriza granica zov je na konverziju, obrat u čovjekovoj životnoj orijentaciji: vrijeme je da se naglasak s kvantitativnog aspekta života prebaci na kvalitativni.

Što nakon toga slijedi, možemo saznati samo retrospektivno iz analize ostvarenih odnosno promašenih života. Uvijek je ugodno susresti se s ljudima, muškarcima i ženama iz kojih se može osjećati uolikoj su harmoniji u njima psihičke snage, tj. da nisu vođeni isključivo ni intelektom, ni osjećajima, ni nagonima, nego daje sve to ugrađeno u širu viziju života. To su ljudi koji više ne žele sami otkupiti svijet, nego se i sami osjećaju dijelom jedne perspektive koja ih nadilazi, ali koja i njih same obuhvaća.

Kod ove točke korisno je napomenuti daje kriza odrasle dobi gotovo redovito poziv i za religiozno obraćenje, produbljenje duhovnog života. Vrijedno je mnogo razmišljati nad ovom istinom, koja bi se mogla smatrati kršćansko—egzistencijalnom Gestalt—psihologijom:

„Božje se namisli ostvaruju i bez tebe.
Ali koliko je ljepše ako si boja na slici,
a ne samo tama koja izdiže svjetlo.“

Kriza odrasle dobi jest upozorenje na to da život ima smisla samo onda ako je čovjek boja na slici, a ne samo tamna pozadina...

Ovdje bismo napomenuli da kriza ima i u religioznom životu. One imaju slične funkcije kao razvojne krize: pozv na novi zadatak. No, ako se ne razriješe pozitivno, one mogu uzrokovati zastoje, dapače, nazadovanje u religioznome, duhovnom životu. Za psihodinamizam religiozne krize čini se da vrijedi sve ono što smo rekli općenito o krizi. Čovjek osjeća tjeskobu, njegove se misli koncentriraju samo na

Usp. BOELEN, *nav. dj.*, str. 117. i dalje.

njegov problem, osjeća kao da su mu se prekinuli odnosi s Bogom. Često ne znamo što početi s religioznom krizom. Najčešće dokazujemo i polemiziramo s osobom. Na svaki način želimo uvjeriti čovjeka daje u krivu, da ga Bog treba i da ga voli. Nerijetko ponavljamo opće vjerske istine. Sve to bez uspjeha, jer prvi korak i ovdje mora biti empatija, tj. saslušati čovjeka. Pustiti ga da formulira svoj problem, pružiti mu mogućnost da ga izrekne i time mu dati na znanje da njegov problem nije ništa nevažan, trivijalan, već da zaslužuje svaku pažnju.

Kako pomoći čovjeku u krizi?

Na kraju bismo htjeli ukratko naznačiti nekoliko praktičnih uputa svima onima koji se bave ljudima — a to smo zapravo svi, jer se svatko nađe tu i tamo u situaciji da mora dati savjet, pružiti pomoć čovjeku u krizi.

Prije svega i najvažnije jest aktivno saslušati čovjeka u krizi. Sve pastoralne psihologije ističu empatiju kao osnovni preduvjet za bilo kakav terapijski rad. Kada se neka osoba stidi svojeg problema jer joj se čini smiješno malen u očima drugih, u takvim slučajevima već samo saslušanje i prihvaćanje njegove tužbe ima terapijsku funkciju. Svrha je ovoga suosjećajnog saslušanja stvoriti u drugome osjećaj vrijednosti, tj. daje mu se na znanje da njegov problem zaslužuje pažnju.

Na ovo prvo pravilo organski se nadovezuje drugo: čovjeka u krizi treba poticati na to da slobodno izrazi svoje osjećaje, osobito negativne, kao što su razočaranje, mržnja, nemoć. U stanju krize, naime, nagomilaju se negativni osjećaji: nemoć, izručenost, frustracija, bijes, besperspektivnost. Tih negativnih osjećaja osoba se obično stidi. No u stanju krize potrebno je da ga onaj koji mu želi pomoći prihvatiti sa svim njegovim negativnim osjećajima. Smisao tog prihvaćanja jest stvaranje novog osjećaja, a to je prihvaćenost. Ovo, osim toga što pruža neposredno olakšanje, već znači prvi korak prema uspostavljanju prekinutih odnosa prema okolini.

Treći korak u razrješenju krize sastoji se u razumijevanju njezina uzroka. U svakoj krizi čovjekbarem djelomično, katkad i nesvjesno, za svoje stanje okrivljuje sebe. U religioznoj krizi osoba se vrlo često muči mislima o Bogu koji kažnjava. Pomoć mora smjerati na to da joj se skrene pažnja na mnoštvo objektivniji činilaca koji su uzrokovali krizu. S orijentacije sa subjekta mora se prijeći na orijentaciju na objekt, tj. na problem. Time se spašava poljuljana svijest o vlastitoj vrijednosti.

Četvrti korak logički je nastavak ovog uvida: prihvaćanje stvarnosti. U odrasle osobe, kako smo vidjeli, važno je da prihvati svoju dob, da spozna vrednote i ciljeve svojega statusa. Osoba u krizi često se identificira s ulogom žrtve. Smatra se žrtvom okolnosti, žrtvom ljudske zlobe, žrtvom svoje naravi, žrtvom nerazumijevanja svojih najbližih. Treba mu pomoći da shvati kako ne postoji jednosmjerni odnos progonitelj — žrtva. Jedna riječ upozorenja za savjetodavca: mora se čuvati da lakomisleno ne prihvati ulogu spasitelja stavljajući se na stranu osobe u spomenutoj relaciji (progonitelj — žrtva). Nikad se ne smije toliko uživjeti u duševno stanje drugoga da izgubi iz vida stvarnost.

Na kraju se raspravlja o različitim mogućnostima za rješenje krize. To se postiže time što se osoba vraća u normalne društvene relacije. Odluku, međutim, mora donijeti ona sama.

Ovo što smo dosad rekli u biti se temelji na tzv. kongnitivnoj terapiji. Ukratko, prema ovom pristupu, svaki osjećaj ima jednu misaonu jezgru koja ga izaziva. Važno

je uočiti ontološku prednost misli. U klasičnoj patologiji smatralo se da su osjećaji prvenstveni s obzirom na misli. Kongnitivni pristup, naprotiv, prvenstvo vidi upravo u misaonom pristupu situaciji, a osjećaj slijedi tek kao naknadna reakcija.

Zaključak

Ovo kratko razmišljanje o krizi nastalo je u povodu otvaranja „Centra za krizna stanja“ pri KBC „Rebro“ u Zagrebu (15. 1. 1986.). Centar ima kao cilj pružiti telefonsku i osobnu pomoć osobama u kriznim stanjima. U svijetu već odavno postoje slične ustanove: Telefonseelsorge (telefonska duhovna služba) na njemačkome jezičnom području, samaritanska služba u Engleskoj i si. Osobi, koja je u krizi bilo kojeg tipa (situacijska, razvojna), osnovna je potreba da svoj teret može podijeliti s nekim. Neka ovaj napis bude pozdrav zagrebačkoj inicijativi.

Međutim, naše razmišljanje htjelo bi imati i profilaksno značenje. Krize su gotovo nužna pojava u svakom životu. Tragično je kada se čovjek slomi pod teretom. Uvjereni smo da se u tijeku života samoodgojem mogu izgraditi određeni stavovi, samozaštitni mehanizmi reagiranja, koji u časovima ili razdobljima krize mogu spasiti osobu od potpunog raspada ličnosti.

CRISIS AS CHALLENGE AND TASK

Summary

Personal growth involves many crises. In fact, there are two kinds of crises: situational crisis, caused by unexpected life events, and developmental crisis, which usually follows transitional periods of life. The first part of the article describes the psychodynamism of a crisis in general. Crisis is not a momentary event, but rather a process. It starts with an increasing anxiety and develops into a feeling of inability to resolve problems by means of usual coping mechanisms. But at the same time the unbearable anxiety forces the individual to mobilize his psychic resources in order to find new, creative-solutions. In the second part of the article the developmental crisis of the adult age is discussed with the scope to find its meaning for personal growth. It is viewed as a „crisis of limits“ and is recognized as a turning point in adult life. The person is called to turn from outer—oriented goals toward more personal goals in the sense of a deeper spiritual life.