

Robin Skiner i Džon Kliz

KAKO PREŽIVETI SVOJU PORODICU

Karikature
Bad Hendelsmen

Preveli
Slobodan Škerović
Predrag Vuković

ODISEJA
Beograd, 2011.

Sadržaj

Uvod

1. Što li sam se samo oženio tobom?

2. Ja sam Bog i neka tako i ostane

Dodatak: Paranoja i politika

3. Neverovatni plišani meda

4. Ko je ovde glavni?

Dodatak: I mnogo zdraviji

5. Šta vas dvoje *radite* tu?

Još ponešto za čitanje

Robin Skiner i Džon Kliz

KAKO PREŽIVETI
SVOJU
PORODICU

Većina ljudi ne može da se nosi sa svojim emocijama i zato ih „maskira“, krijući ih od drugih, pa i od sebe samih. Oni biraju partnere s istim inhibicijama, koje se potom prenose na njihovu decu, s generacije na generaciju.

Koristeći najnovija iskustva porodične terapije, ova knjiga pokazuje kako razumevanje može da vodi napretku, kako se tabui mogu prevazići i razviti zdravi odnosi i porodica.

O porodici, temi koja je od vitalne važnosti za sve nas, autori govore bitko i jasno, a karikature Bada Hendelsmena duhovito dopunjuju tekst.

Zahvaljujemo se prijateljima i kolegama što su utrošili vreme da pročitaju i prokomentarišu delove teksta, što su pomogli informacijama i savetima; međutim, odgovornost za iznete poglede i za bilo kakve greške i omaške ostaje, naravno, potpuno na nama.

Hvala Džejn Ejberkrombi, Suzan Berouz, Rut Berkovic, Denis Braunu, Ernonu Bentovim, Džonu Boulbaju, Džonu Bing-Holu, Daglasu Konoru, Kris Der, Širli Der, Ronaldu Iriju, Lajonelu Krigeru, Merian Kriger, Malkolmu Painsu, Denisu Robinsonu, Margaret Robinson, Meku Šarpu, Dejvidu Skinneru, Pru Skinner, Ketrin Stroh i Barbari Trentam.

Posebno bismo želeli da odamo priznanje izuzetnom uredničkom doprinosu Kristofera Falkasa i En Mensbridž, a takođe smo vrlo zahvalni Dafni Dej, Di Edwards, Džoani Pekenham-Volš, Briar Silih i Džoani Snel na njihovom prvoklasnom radu prilikom prekucavanja mnogih verzija teksta.

Izvod iz *Ko se boji Virđinije Vulf* Edvarda Albija prenet je sa dozvolom *Jonathan Cape Ltd.*, London, i *Ateneum Publishers Inc.* Njujork.

Za Pru i Barbaru

Uvod

Zašto smo napisali ovu knjigu

Džon: Pre deset godina išao sam na grupnu terapiju. Bilo je dva razloga za to. Prvo, bar dve godine sam patio od gripa niskog intenziteta koji moj doktor nije uspevaio da izleči. Najzad, posle tri sistematska pregleda, sugerisao mi je da je uzrok verovatno psihosomatske prirode i rekao da bi psihološki pristup problemu mogao da dà rezultate. Negde u isto vreme imao sam problema u svom prvom braku i došao sam do zaključka da sam previše zbunjen da bih mogao da ih razrešim bez stručne pomoći – u stvari, sećam se da sam u to vreme mislio da mi nedostaju intelektualne alatke za razumevanje onog što mi se dešava. Sada shvatam da su mi takođe nedostajala i određena emotivna iskustva kroz koja je trebalo da prođem u grupi da bih bio u stanju da rešim probleme koji su me mučili.

Naravno, nisam s preteranim entuzijazmom ušao u predivni svet psihića zbog urođene britanske rezervisanosti prema psihijatrijskom biznisu. Pa ipak, uprkos skepsi – mogao bih reći i nepoverenju – počeo sam da odlazim na terapijsku grupu. Vodili su je Robin Skinner i njegova supruga Pru, koji su radili kao terapeuti. Bilo je još sedmoro ljudi u grupi, među kojima nekoliko parova. I tako, sat i po svakog četvrtka kasno popodne, nas desetoro je sedelo u krugu i samo razgovaralo, i to sledeće tri i po godine! Naravno, ljudi u grupi su se menjali; one koji su se osećali spremnim da odu smenjivali su novi regruti.

Posle otprilike godinu dana osećao sam da prolazim kroz najzanimljivije iskustvo u životu kao odrasla osoba. Za početak, pošto smo svi malo spustili gard, video sam da se ostali članovi naše grupe ponašaju slobodnije i otvorenije, što obično nemate prilike da vidite, osim s nekoliko najinimnijih prijatelja. Bez želje da trivijalizujem ono što se dešavalo u grupi, sećam se da sam mislio da u poređenju s tim većina filmova i TV drama deluje bledo, izveštačeno i neuverljivo. Ali, nemojte na osnovu ovoga misliti da sam pokušavao da se distanciram od događaja u grupi. Nisam. Bio sam duboko uključen, u tom smislu što sam, kako su meseci odmicali, prolazio

kroz vrlo širok raspon raspoloženja i emocija, od kojih su neka bila sasvim nova i teško sam se nosio s njima.. Izuzev ovih emotivnih iskustava, a takođe i izvesnih otkrića o samom sebi – koja se nisu baš uklapala u predstavu koju sam u to vreme imao – najviše me je iznenadilo otkriće da se neki od mojih najdublje ukorenjenih stavova po prvi put dovode u pitanje – posebno neke od mojih osnovnih pretpostavki o odnosima između muškarca i žene. Ti stavovi su preispitivani na sasvim nov način, tako da sam počeo da se pitam da li mi ideje s kojima sam odrastao u Veston-super-Meru zaista nešto znače.

Danas, više od pet godina otkako sam najzad napustio terapiju, bez ikakvih rezervi mogu da kažem da mi je ono što sam naučio od grupe mnogo pomoglo. Moja iskustva u grupi zasigurno su me oslobodila fizičkih simptoma od kojih sam patio, a takođe su značajno smanjila i moju fizičku napetost; mislim da mi je grupa pomogla da se bolje uživim u osećanja drugih ljudi, pa čak i da povremeno budem u stanju da prijateljima pomognem više nego što sam ranije mogao. Terapija mi je, takođe, profesionalno pomogla omogućivši mi bolji uvid u „karakter“; otvorila mi je oči za potpuno nov način gledanja na ljudsko ponašanje u društvenoj i političkoj sferi, koji kao da daje smisao stvarima koje ranije uopšte nisam mogao da razumem. Ipak, ono najkorisnije, ona jedna stvar koja mi je u najvećoj meri omogućila da uživam u životu, jeste činjenica da su problemi sa kojima se sada suočavam mnogo blaži i rešivi – jer su samo bleđa senka svog predašnjeg intenziteta – a metodi suočavanja, koje sam naučio u grupi, omogućavaju mi da, kada se ponovo pojave, mnogo lakše i delotvornije izađem na kraj s problemima.

Zbog svega toga veliku zahvalnost dugujem, prirodno, ne samo Robinu i Pru Skinner, već i idejama, stavovima i metodama moderne grupne i porodične terapije koje su tokom poslednjih godina razvijene u oblasti mentalnog zdravlja.

Dalje, verujem da će ovi novi načini mišljenja fascinirati mnoge. Većina, naravno, neće imati ni potrebu, a ni vremena ni sklonosti da se petlja sa samom terapijom. Pa ipak, nikad nisam video da su ovi načini razmišljanja na zadovoljavajući način izneti u nestručnoj literaturi. Zato sam pre godinu-dve predložio Robinu da pokušamo da ih učinimo dostupnim laicima.

Danas, dok završavam knjigu, ponovo se čudim koliko su ove ideje nove i iznenađujuće! Na primer, danas mi izgleda sasvim očigledno da je većina

naših stavova i osobina zasnovana na izvornim iskustvima iz porodice i veza. Pa opet, znam da će sve to *neke* vrlo začuditi – čak i zapanjiti. Slično tome, sada shvatam da su mnogi naši „problemi“ u stvari poteškoće iz detinjstva koje nismo razrešili dok smo bili mali, pa ih zato nosimo u sebi čitavog života. Nego, da li je vama ovo očigledno ili je i za vas to otkriće? Možda ću morati da se oslonim na umirujuću misao da je čak i najstarija šala nova osobi koja je čuje prvi put. Dopustite mi da kažem ovo: čak i ako su ove ideje vama zanimljive samo stoti deo onoga koliko su meni bile, ja ću ipak da dobijem autorski honorar.



Robin: Ja sam prvi put pomislio na ovakvu knjigu 1976. tokom jednog razgovora sa svojim ujka Fredom. Moj stručni tekst *Jedno telo: različite osobe* upravo je izašao iz štampe i poslao sam kopije rodbini. Očekivao sam da će samo skupljati prašinu na policama, kao i obično, i bio sam prijatno iznenađen kad mi je ujka Fred, čovek bez posebnog interesovanja i obrazovanja za ovakve teme, koji je najveći deo života vodio mali posao u kornvolskom ribarskom selu u kome su odrasli moja majka i on, rekao ne samo da je pročitao knjigu, već da mu je bila veoma zanimljiva i od pomoći u razumevanju i razrešavanju tegobnih iskustava sa kojima se susretao u

ranom porodičnom životu. Dodao je da se nada da me neće uznemiriti ono što namerava da mi kaže, i produžio je svojim pevušecim kornvoljskim akcentom: „Ne bi čovek ni pomislio na to, dok ne vidi napisano pred sobom, kao što si ti uradio u toj tvojoj knjizi.. Ali kad jedanput vidiš tako napisano, znaš, *da je to sve samo zdrav razum.*“

Mada je knjiga dobila vrlo povoljne prikaze, nijedan komentar mi nije pričinio toliko zadovoljstva kao ovaj. I dok je govorio, postao sam svestan da je ono što je ujka Fred razumeo od tamo izloženih ideja transformisalo njegove poglede na život na pozitivan način. Bolna iskustva za koja je smatrao da su posledica nekog njegovog nedostatka, neopravdane grubosti drugih ili besmislenog udara sudbine, sagledao je sada pre kao prostu posledicu porodične istorije nad kojom niko nema nikakvu kontrolu. Ne samo da ga je to izgleda do izvesne mere oslobodilo osećanja odgovornosti i utiska da je pogrešio tamo gde nije, već mu je takođe pomoglo da prihvati odgovornost u drugom porodičnom odnosu kada je međusobno okrivljavanje sprečavalo pomirenje koje je zapravo želeo. Kasnije sam čuo da je pre nego što je umro pokušao da reši te probleme.

Godinama sam učio svoje studente da, premda možemo da pomognemo drugima svojim profesionalnim znanjem i veštinom, ne treba da se nadamo da ćemo pomoći sopstvenoj porodici u rešavanju psiholoških problema, jer smo suviše uključeni u nju da bismo bili objektivni i nepristrasni. Ipak, sećam se da sam se pitao dok smo razgovarali, šta bi tek knjiga posebno napisana za široku publiku mogla da postigne, ako čak i stručna knjiga koja sadrži takve ideje može da pomogne našem rođaku.

Zašto sam napisao onu knjigu ranije? Zašto sam uopšte izabrao ovu profesiju i zašto me je privuklo proučavanje porodice? Prilikom posete Kornvolu zainteresovalo me je da naučim nešto više o svojoj porodičnoj istoriji, kao što to čine svi porodični terapeuti na svetu. Mala grupa kolega koju sam okupio da predaje o ovoj temi u Londonu (što se kasnije razvilo u Institut za porodičnu terapiju) razmenjivala je iskustva istraživanja svojih porodičnih istorija, kao pomoć u razumevanju porodica koje su nam dolazile radi stručne pomoći. Ujka Fred je bio poznat kao porodični istoričar, pun zabavnih anegdota o svačijoj prošlosti. Druga stvar koju mi je rekao te večeri bilo je nešto što je moja majka rekla o meni kad sam bio dete: „Stvarno ne znam šta će biti sa Robom; ili će biti genije ili će završiti u Bodminu (lokalna mentalna institucija).“ Tada sam, sa zakašnjenjem, shva-

tio da sam, pošto mi je nedostajao talenat da ispunim njenu prvu opciju, proveo dobar deo života pokušavajući da izbegnem drugu, najzad našao kompromis tako što sam ušao u mentalnu instituciju na ulaz za osoblje.

Ali, zašto je to uopšte bilo potrebno? I zašto ja a ne neko od četvorice moje braće? Gledajući unazad sa znanjem o svojoj porodici koje su mi preneli ujka Fred i drugi, kao i sa znanjem o porodicama uopšte, te zahvaljujući svojoj profesiji, vidim da sam bio u središtu vrlo moćnih unakrsnih struja u toj porodici koje su me remetile i zbunjivale kao dete, i da sam dobar deo života proveo pokušavajući da pobegnem od posledica svega toga. Moji roditelji su bili pristojni, ljubazni i dobronamerni ljudi, poštovani i voljeni u našoj zajednici, radili su najbolje što su umeli. Nisu mogli da shvate kako su stvorili dete koje je bilo puno strahova, nesposobno da se nosi s realnošću, koje je bežalo u snove i usamljenička razmišljanja.

Sada shvatam da su i oni bili zbunjeni koliko i ja. Ali u to vreme ja sam bio svestan samo skrivanja svojih problema da ih ne bih razočarao, i sećam se da sam žudeo za nekakvim putokazom, kartom ili kompasom koji bi mi pomogao da sebe bolje razumem i da pronađem rešenje.

Pošto ga nisam pronašao u svojoj porodici, neuspešno sam ga tražio van nje. Najzad, tokom aktivne pilotske službe u RAF-u* tokom Drugog svetskog rata odlučio sam se za medicinu i psihijatriju. Kasnije sam uvideo da sam ih odabrao koliko zato da pomognem sebi toliko i da budem od koristi drugima i da sam pokušavao da otkrijem „pravi ugao gledanja“ – odnosno šta to znači biti „normalan“ ili „zdrav“ i kako da i sâm napredujem u tom pravcu. Ali, kad sam najzad stigao u Institut za psihijatriju kao kvalifikovani doktor i počeo obuku u psihijatrijskoj medicini, prevrnuo sam obimnu biblioteku u potrazi za tekstovima o normalnosti, a našao sam samo tri kratka članka. Dva su bila beskorisna, a treći je bio zanimljiv ali anegdotski.

Shvatio sam da i ovde, kao i u svojoj porodici, moram sâm da otkrivam stvari, postao sam psihoterapeut koji proučava pojedince, grupe i porodice, dok sam istovremeno prolazio terapeutsko grupno iskustvo koje uključuje lično samoistraživanje kako bih pronašao odgovore na svoja pitanja: šta mentalno zdravlje zaista znači, i kako porodice mogu da ga ostvare?

Dvadesetak godina kasnije, sakupio sam to što sam naučio u knjigu, za čiji

* Kraljevsko ratno vazduhoplovstvo (prim. prev.)

je sadržaj moj ujka Fred, kad je „video napisano tamo“, shvatio da je stvar „zdravog razuma“. Tada su studije o zdravim porodicama konačno počele da se pojavljuju, a prvu studiju o izuzetnom mentalnom zdravlju – „optimalnom zdravlju“ – istog meseca objavio je isti izdavač koji je objavio i američko izdanje moje knjige. Obe te knjige su mi zajedno poslate, i dok sam čitao o tom radu, u Istraživačkoj fondaciji Timberlon u Dalasu, Teksas, sa uzbuđenjem sam otkrio koliko su njihovi nalazi slični mojim zaključcima zasnovanim na kliničkoj praksi. Pre nego što sam pročitao njihovu knjigu, primio sam pismo od vođe tog istraživačkog tima (koji je čitao moju knjigu a da ja to nisam znao) u kojem je komentarisao sličnost naših nalaza. Činilo mi se stoga, da sam bar neke stvari tačno utvrdio i da sam ih učinio razumljivim običnim ljudima, čak i u knjizi namenjenoj profesionalcima.

Tako, kada mi je Džon Kliz predložio da zajedno napravimo popularnu prezentaciju, rado sam prihvatio, posle kratkog oklevanja zbog obimnosti zadatka da se tolika količina znanja sažme i pročešlja. Ako naša knjiga uspe da širokoj publici prenese nešto od zanimljivosti, uzbuđenja i koristi od najnovijih otkrića o tome kako porodice funkcionišu i kako im se može pomoći da funkcionišu bolje, to će biti koliko zbog Džonovog živog, originalnog duha i jasnoće misli, jednako koliko i zbog znanja koje donosim iz svoje profesije. Nadam se da će naši razgovori o temama koje su se u našem dijalogu iskristalisale biti od koristi drugima kao što su bile nama i našim porodicama, i da će biti preslikan bar deo velikog zadovoljstva koje sam iskusio radeći s njim.

1. Što li sam se samo oženio tobom?

Džon: Počnimo s lakim pitanjem... Zašto ljudi odlučuju da se venčaju s nekim?

Robin: Zato što se vole.

Džon: Ma, daj!

Robin: Ne, ozbiljan sam.

Džon: Pa, možda. Ali, sam proces zaljublivanja vrlo je bizaran. Imaš savršeno obične, racionalne ljude kao što su kompjuterski programeri i računovođe, i tako oni srećno računaju i računovođe, kad iznenada vide nekog u sobi punoj ljudi i pomisle: „Aha, ova osoba je kao stvorena za mene, pa pretpostavljam da bi mi bilo najpametnije da provedem ostatak života s njom“. Zvuči skoro okultno.

Robin: Možda bi se tebi više dopalo da kao pre tri stotine godina roditelji ugovaraju sve brakove iz ovozemaljskih razloga, kao što su zemlja, novac i društveni uspeh. Oni su svi „zaljublivanje“ smatrali najgorom mogućom osnovom za brak – receptom za katastrofu.



Džon: Da, Semjuel Džonson je rekao da bi sve brakove trebalo da ugovara kancelar bez uplitanja želja zainteresovanih strana.

Robin: Dakle, hoću da kažem da danas možemo slobodno da se venčamo s osobom koju volimo, onom koja stvarno može da nas usreći.

Džon: A, naravno, imamo i najveći broj razvoda u istoriji.

Robin: Pošto smo i ti i ja doprineli toj statistici, bolje da ne budemo previše kritični.

Džon: Žao mi je ako tako zvuči.. U stvari, mislim da je razvod potcenjen. On ti daje uvid u komplikovane aspekte braka, one delikatnije nijanse, koje parovi koji provedu trideset godina u srećnom braku ne mogu da pojme. Ipak, razvedeni ili ne, evo nas ovde, milioni i milioni nas, puni nade tražimo svoju drugu polovinu, misleći, „ova je za mene“. Dakle, šta se dešava, doktore?

Robin: Šta ti misliš, šta je to zaljubljanje?

Džon: To je očigledno mnogo više od seksualne privlačnosti. Neko u kog se ozbiljno zaljubiš više je od prijatelja koji ti se dopada. Ali nemam pojma šta je onaj ekstra element. Nikad nisam čuo da je neko to objasnio. Ljudi se znalački nasmeše, kažu „hemija“ i promene temu. Dakle, šta je to?

Robin: Mislim da razlog što nas osoba koja je u psihološkom smislu ista kao mi privlači leži duboko u podsvesti.

Džon: Zar se ne kaže „suprotnosti se privlače“?

Robin: Nije tako. Ili, ako se privlače to je zato što *izgledaju* suprotno. Međutim, ljude zapravo privlače sličnosti, štaviše sličnosti u jednom od najfundamentalnijih aspekata – u porodičnoj istoriji.

Džon: Misliš, svi oni ljudi koji su se venčavali – a i sad to rade – da bi pobjegli iz svoje porodice, na neki način svoju porodicu nose sa sobom, psihološki govoreći.

Robin: Baš tako.

Džon: Čekaj malo. Ja nisam znao mnogo toga o, na primer, porodici svoje prve žene dugo pošto smo se zaljubili.

Robin: Da li si joj pričao o *svojoj* porodici?

Džon: Mislim da nisam.

Robin: Možda vam je to bilo zajedničko.

Džon: Ne razumem.

Robin: Možda je uzrok tome što niste govorili o svojim porodicama bio to što vaši roditelji, ni tvoji ni njeni, nisu govorili o *svojim* porodicama. Dru-gim rečima, možda su vaše porodične istorije bila u tom smislu slične.

Džon: To je suviše lukavo da bi bilo uverljivo. U svakom slučaju dobijete signal od nekoga *pre* nego što i počnete da razmenjujete tu vrstu informa-cija.

Robin: To je istina.

Džon: Slažeš se?

Robin: Da objasnim. Moram priznati da je ova ideja možda najzbu-dljivi-je otkriće na koje sam naišao tokom godina rada s porodicama, i sâm sam tek postepeno uspeo da je prihvatim kao istinitu. Najdramatičniji dokaz za nju se zove *Vežba porodičnih sistema*. Prvi put sam je video 1973, kad ju je demonstrirao neki američki porodični terapeut. Sada smo je uključili u naše metode obuke u Institutu za porodičnu terapiju.

Džon: Čemu služi ta vežba?

Robin: Njena svrha je da pokaže šta stoji iza načina na koji parovi biraju jedni druge u sobi prepunoj ljudi. Ona mi najjasnije demonstrira kako i zašto nesvesna privlačnost funkcioniše.

Džon: Hoćeš da kažeš da ta vežba pokazuje kako biramo jedni druge, a da ne znamo ništa o tom drugom?

Robin: Da. Studenti rade ovu vežbu veoma rano – u stvari dok se još uopšte ne poznaju. Okupe ih u grupu i kaže im se da izaberu drugu osobu iz grupe koja ih ili podseća na nekog iz njihove porodice, ili im stvara uti-sak da bi ta osoba popunila „šupljinu“ u njihovoj porodici. I – ovo je zanimljivo – nije im dozvoljeno da govore dok biraju. Oni samo ustanu i šetkaju naokolo gledajući jedni druge. Kada izaberu nekoga, to jest kad se upare, kaže im se da razgovaraju neko vreme, da vide da li mogu da otkri-ju zbog čega su izabrali jedno drugo. Podstiču se da porede svoje porodične istorije. Zatim, od svakog para se traži da izabere drugi par, da naprave kvartet. Onda se od svakog kvarteta traži da formira neku vrstu modela porodice, dogovarajući se ko će koju ulogu u porodici da ima. Posle toga razgovaraju međusobno o tome šta ih je to u njihovim porodičnim istori-jama navelo da tako odluče. Najzad, izveštavaju celu grupu o svojim otkrićima.

Džon: A to je?

Robin: Da su nekako, svako od njih, izabrali tri osobe čije su porodice funkcionisale na vrlo sličan način.

Džon: Kako to misliš „funkcionisali na vrlo sličan način“?

Robin: Pa, otkriju da je sve četvoro iz porodica u kojima je bilo teškoća u iskazivanju pažnje ili, možda, u iskazivanju ljutnje ili zavisti; ili u kojima je bilo gotovo incestuoznih odnosa; ili u kojima se od ljudi očekivalo da uvek budu optimistični i veseli. Ili otkriju da je sve četvoro imalo očeve koji nisu bili kod kuće u periodu najvažnijem za njihovo formiranje; ili da su njihove porodice pretrpele neki veliki gubitak ili sličnu promenu kad su bili sličnih godina.

Džon: Možda je to zato što traže stvari koje su im zajedničke?

Robin: To nije ni izbliza dovoljno dobro objašnjenje za *broj povezanih* sličnosti koje uvek nađu. Znam da možda zvuči neuverljivo nekome ko to nije stvarno iskusio, ali zaista je neverovatno kada to sam doživim.

Džon: Šta je sa onima koji ostanu da „vise“. Kako objašnjavaš one koji nisu odabrani?

Robin: To je stvarno neobično, baš su ti koji „vise“ ključni argument što se mene tiče – definitivno su me uverili da se dešava nešto neobično. Prvi put kada sam vodio grupu od dvadesetak polaznika porodične terapije kroz ovu vežbu, iznenada sam se zabrinuo da će se oni koji se poslednji okupe osećati odbačenima. Dakle, kada sam zatražio od grupa da izveste o svojim iskustvima – porodičnim sličnostima koje su otkrili – odlagao sam do



samog kraja da ispitujem „one koji su izvisili“, jer sam se prilično plašio njihove reakcije. Međutim, oni su bili podjednako oduševljeni kao i ostali polaznici. Otkrili su da su svi bili ili usvojeni, ili su imali očuha ili maćehu, ili su podizani u domu za decu bez roditeljskog staranja. Svi su iskusili osećanje odbačenosti rano u životu, i u ovoj vežbi su, bez greške, pronašli jedni druge!

Džon: Dakle, svaki put kad se ova vežba izvodi utvrdite da polaznici biraju jedni druge zbog znatnog broja sličnosti u svojim porodičnim istorijama i stavovima koje su poneli iz porodice.

Robin: Tako je.

Džon: I u kakvoj su vezi razlozi zbog kojih oni *biraju jedni druge* sa razlozima zbog kojih se *mi* zaljubljujemo?

Robin: U suštinskoj. Vidiš, ima mnogo razloga zašto neki ljudi postanu par, ali većinu njih je lako razumeti. Jedan od pionira bračne terapije iz pedesetih – Henri Diks, sveo ih je na tri osnovne kategorije. Najpre, socijalni faktori kao što su klasa, religija i novac; drugo, svesni individualni razlozi kao što su dobar izgled, zajednički interesi i druge stvari zbog kojih *znate* da birate drugu osobu; i treće, nesvesna privlačnost koju uglavnom nazivaju „hemijom“.

Džon: Dakle, vežba demonstrira ovu treću grupu razloga – nesvesne privlačnosti, i govori nam da ljudi nesvesno biraju jedni druge zbog sličnosti u funkcionisanju njihovih porodica?

Robin: Tako je. Seti se da naši polaznici u stvari traže nekoga ko im liči na osobu iz njihove porodice, ili nekoga ko bi ispunio važnu prazninu u njihovoj porodici. Ipak su svi oni stranci – nema *nasledne* sličnosti u izgledu ni karakteru. Zaista je zapanjujuće kako samo *gledajući* biraju ljude koji imaju zapanjujuće sličnosti u iskustvima iz detinjstva i specifičnim porodičnim problemima.

Džon: Drugim rečima, mi nosimo svoju porodicu sa sobom, negde u nama, i šaljemo signale zahvaljujući kojima nas drugi sa sličnom porodičnom istorijom prepoznaju?

Robin: I pošto se nađemo sa takvim ljudima, ponovo stvaramo svoju porodicu, u izvesnom smislu. To je prilično iznenađujuće, zar ne?

Džon: Mislim da slobodno možeš tako da kažeš. Znam da si ti kao psihijatar navikao na ideju o uticaju koji nesvesne sile imaju na ponašanje ljudi,

ali je za laika poput mene pomalo šokantno kad iznenada shvati koliko stvari svi mi radimo nesvesno. Na primer, samo pomisli na ogroman broj informacija koje sve vreme skupljamo jedan o drugom, i to sasvim nesveno.

Robin: Neverovatno je koliko mnogo signala primamo od ljudi koji nam govore o njihovoj ličnosti i njihovim porodicama.

Džon: Možeš li malo da pojasniš to sa signalima?

Signali...

Robin: Mi stalno odajemo informacije o tome kakve smo osobe. Tu poruku prenose naš izraz lica i način na koji koristimo svoje telo – odnosno, „govor tela“ o kome se u novije vreme toliko govori.

Džon: Držanje tela, odeća, način na koji se krećemo, gestovi...

Robin: O nama govore naši pokreti, kako i koliko često ih pravimo i tako dalje.

Džon: U redu, ali ne vidim kako ovi signali mogu da odaju porodičnu istoriju neke osobe.

Robin: Svi možemo da pretpostavimo kako se osoba oseća u nekom trenutku, zar ne? Znamo kada je raspoložena prijateljski ili odbojna, radosna ili tužna, i tako dalje. Pored ovih stalno promenljivih emocija koje proživljavamo sve vreme, svako od nas ima izvesne *uobičajene* emocije i stavove.



Džon: Koji proizlaze iz naše osnovne ličnosti, zar ne? Ljudi su obično ćudljivi ili lakomisleni, ili pomalo mučenici ili već nešto slično.

Robin: Tako je. Te uobičajene emocije ispoljavaju se u držanju tela, izrazu lica i tipičnim, karakterističnim pokretima. Uzmimo depresivnu osobu, na primer. Oklembesena, aljkava, kreće se bezvoljno. I pošto joj lice godinama ima depresivan izraz, na njemu joj se razviju izvesne crte koje odmah prepoznamo. Isto važi za veselog momka koji se mnogo smeši – on će dobiti bore od smeha i obično se kreće žustro, uspravno, pozitivno; neko ko je pomalo maničan kretaće se u trzajima, izgledaće napeto i kao da ima prilično izbuljene oči.

Džon: E, pa, ja sam vrlo svestan *tog* izgleda. Ja tačno tako izgledam pod pritiskom, a to je nešto što svesno koristim kad glumim. Oči se malo ispupče, a mišići oko slepoočnica, čela i vilice se zategnu.

Robin: Da li si primetio da moje oči često tako izgledaju?

Džon: Nisam nikad. Znaš, nikad to nisam primetio.

Robin: Smešno, kad sam prvi put radio *Vežbu porodični sistemi*, upario sam se s nekim, a onda smo izabrali drugi par – pre nego što je *bilo ko* od nas shvatio da *sve četvoro* imamo takve oči!

Džon: Misliš li da se nas dvojica dobro slažemo zato što naše izbuljene oči ukazuju na to da imamo sličnu porodičnu istoriju?

Robin: Vrlo verovatno. Kako budemo napredovali, obratićemo pažnju i na druge sličnosti.

Džon: Kad malo razmislim, prisećam se da sam pre dve-tri godine primećio da me često privlače devojke s takvim očima – mada, začudo, kad sam jednom postao svestan toga, privlačnost više nije bila tako izrazita. Siguran sam da je jedna osoba u mojoj porodici imala takve oči. U stvari, to me dovodi do sledeće stvari koju ne razumem. Kažeš da nečija ličnost i uobičajene emocije, kako ih već zoveš, ukazuju na to iz kakve porodice potiče. Zašto? U čemu je veza?

Robin: Vidiš, svaka porodica ima određen način izlaženja na kraj s emocijama, i smatra da su neke emocije „dobre“ a druge „loše“. Stoga je porodica otvorena u izražavanju „dobrih“, a vrlo suzdržana kada su posredi „loše“ emocije. Porodica može da bude vrlo kruta u vezi s emocijama uopšte, ili potpuno opuštena. Rezultat je da svaka porodica razvija karakterističan skup emotivnih stavova, pa stoga članovi te porodice imaju iste emotivne navike.

Džon: Znači, svi oni teže da šalju iste signale i da izgledaju pomalo slično?

Robin: Da, nije samo nasleđe razlog zbog koga su članovi porodice slični. Čak će i usvojena deca kad odrastu, u nekim aspektima, ličiti na druge članove porodice.

Džon: Je l' zato psi izgledaju kao njihovi vlasnici?

Robin: Da, ima mnogo istine u tome. Kućni ljubimci dobijaju porodično vaspitanje. Tako će porodice koje veruju u samokontrolu imati poslušne kućice, a porodice koje u to ne veruju i imaju pomalo divlju decu, stimulisace istu tu osobinu i kod svojih pasa.

Džon: Dakle, da rezimiramo... Mi signaliziramo svojim izrazom, držanjem tela i načinom kretanja izvesne uobičajene emotivne stavove koje delimo s drugim članovima svoje porodice. A ljudi iz sličnih porodica ih primaju i reaguju na njih.

Robin: Baš tako. To pokazuje *Vežba porodičnih sistema*.

Džon: U redu, ali postoji još nešto što još uvek ne razumem. Rekao si da ljudi koji biraju jedni druge na vežbi često otkriju da su iskusili istu vrstu događaja u istim godinama – pomenuo si odsutnog oca i smrt u porodici. Kako se to uklapa u tvoju priču?

Robin: Hajde da na drugi način izložimo ono što smo naučili iz *Vežbe porodičnih sistema*. Recimo da nekoga ko je imao poteškoća u izvesnoj fazi svog razvoja privlači osoba koja je takođe imala poteškoća u toj fazi.

Džon: To ne zvuči kao drugi način gledanja na stvari, više zvuči kao sasvim nova i nezavisna ideja.

Robin: Ne, to je tesno povezano s onim o čemu sam govorio. Veruj mi nekoliko minuta i pokazaću ti.

Džon: Šta si rekao o „poteškoćama u izvesnoj fazi razvoja“?

Robin: Ako je neko propustio fazu u svom razvoju, onda je osoba koja ga privlači, osoba sa sličnom porodičnom istorijom, verovatno takođe propustila *istu* fazu.

Džon: Ne paničim još... Možda bi mogao da počneš s objašnjenjem na šta misliš kad kažeš „faza razvoja“. A onda bih možda mogao i da razumem kako misliš da to može da se propusti.