

Naslov izvornika:

Vittorio Luigi Castellazzi

Dentro la felicità, Ritrovare i luoghi del cuore

© 2013 Edizioni Magi, Roma

Nakladnik i copyright za hrvatsko izdanje:

© 2016 by SALESIANA d.o.o.

Omiška 8, Zagreb

salesiana@salesiana.hr

www.salesiana.hr

Za nakladnika: Mihovil Kurkut

Prijevod: Ivan Marijanović

Lektura: Katica Majdandžić-Stupac

Grafičko oblikovanje korica: Marko Đurin

Grafička priprema: Salesiana d.o.o.

Tisak: Kerschoffset Zagreb d.o.o.

ISBN 978-953-205-133-9

VITTORIO LUIGI CASTELLAZZI

O SREĆI

Pronaći mjesta srca



SALESIANA

Zagreb, 2016.

UVOD

Razmišljati treba o onome što pribavlja sreću, jer ako nju imamo, imamo sve; ako nje nemamo, učinimo sve da je steknemo.

ΕΠΙΚΥΡ (341.-270. god. pr. Krista), b.*

Htjeti nekoga poučiti da bude sretan, to je pokušaj koji je već na početku osuđen na neuspjeh. Sreća se ne može naučiti kao nekakva znanstvena disciplina. I ne postoje metode ni vodiči kako postati sretan. Freud (1911., str. 575) jasno je rekao: »Nema savjeta koji bi vrijedio za sve; svaka osoba mora sama pronaći svoj način kako biti sretna.«

A ipak danas postoje mnogi priručnici o sreći koji se šepire sa zavodljivim naslovima.¹ Poruka koju šalju na opsesivan način jest da se sreća može steći snagom volje. Dosta je prihvatiti niz psihofizičkih vježbi.² Na internetu

* U citatima navedenim u ovoj knjizi broj stranice odnosi se na djela donesena u *Bibliografiji* na kraju knjige.

¹ Naslovi koji se najčešće koče na policama izloga: *Kako postati optimisti i sretni u deset dana*, *Ključevi sreće*, *Umijeće sreće*, *Formula sreće*, *Vježbe za postizanje sreće*, *Moli i bit ćeš sretan*.

² *Positivna psihologija*, iako je danas u velikoj modi, ipak ostavlja velike nedoumice u vezi s onim što predlaže. Naime, poziva čovjeka da se distancira od negativnih emocija (sukobi, napetosti, strahovi, tjeskobe) i usredotoči na pozitivno mišljenje, služeći se raznim tehnikama samopomoći i autosuggestije. Imperativi koji se najčešće nameću jesu neprekidno ponavljanje kako bi se postigla sreća: »Da, možeš to ostvariti, moraš to ostvariti«; »Nauči htjeti sebi dobro«; »Imaj poštovanja prema sebi. Ti to zaslužuješ.« S tim u vezi vidi: Seligman (1991.; 2002.). Uz pozitivnu psihologiju postoje različite škole sreće, kao npr. new-age, joga, zen, budistički asketizam.

postoje tisuće stranica koje nude sreću po povoljnoj cijeni i svaki dan javljaju se nove.³ Svi ti vodiči *samopomoći* do sreće propisuju zapovijedi, egzotične pripravke, mentalne strategije, čitanje karata (tarok), udisanje aroma. Velikim dijelom to su propisi koji traže vrlo skupu cijenu: otuđenje.

Uostalom, nisu manje brojni ni religiozni pokreti koji, poput psihofarmaka, jamče sreću. Svemu tome pridodaje se aktualna inflacija festivala sreće.

Pred svim tim medijskim bombardiranjem mislimo, dakle, da je mudro prihvatiti Nietzscheovu sugestiju:

Individuum, ako hoće svoju sreću, ne smije se ravnati propisima o putu koji vodi k sreći: doista, individualna sreća izvire iz svojih vlastitih zakona, koje nitko ne poznaje, a vanjski propisi mogu je samo zapriječiti i otežati (1881., str. 74).

Nesumnjivo je da je traženje sreće oduvijek bilo neuništiva potreba ljudskog bića. Ali ona nije vezana uz neku tehniku, nego uz unutarnje stanje. Dosta je promatrati neku depresivnu osobu na početku psihoterapeutskog tretmana. Za nju je sunce crno (Kristeva, 1987.). Mrzi vedre dane, odjeću živih boja, slavlja, blagdane. Katkad joj je nepodnošljiva i sama prisutnost ljubaznih osoba koje su uz nju.

Njezino melankolično stanje takvo je da je čini nezainteresiranom, čak slijepom, za sve što je može učiniti sretnom. Ali malo-pomalo, kako psihoterapija napreduje, otvara se životu, iako polako. I onda otkriva ljepotu

³ Ako se potraži riječ *felicita* (*sreća*) pojavit će se 16.800.000 rezultata, a ako se potraži *happiness*, broj rezultata bit će čak 322.000.000 (rujan 2012.).

proljeća, eksploziju prirodnih boja, uživanje u glazbi, igri, susretu s drugima.⁴

O mogućnosti da bude sretno, čovječanstvo je razmišljalo od svoga početka. Nastavilo je i nastavit će to činiti unatoč svim povijesnim proturječjima. Filozofija, medicina, psihologija, pedagogija, poezija, umjetnost i razne vrste religije o tome stalno svjedoče.

Ipak treba priznati da se o nesreći i boli više pisalo nego o uživanju. Ako se ograničimo samo na već preobilnu psihoanalitičku literaturu, mnogobrojne su rasprave koje se odnose na patnju, dok su one o sreći vrlo oskudne.

Ali ima li smisla danas pisati o sreći? Nije li to možda neprimjerena tema? Ako pogledamo oko sebe, malo je onoga što nas čini sretnim. Navodeći Rousseauovo zalaganje da istakne ljepotu skromnih spisa gospođe Dupin, među kojima je *Traité du Bonheur (Rasprava o sreći)*, Yourcenar (1962.-1976., str. 74) primjećuje da su naslov i tema bili u skladu s vremenom, tj. 18. stoljećem, kao što su u naše doba rasprave o tjeskobi.

⁴ Pred očima mi je slučaj jedne pacijentice koja nije imala nikakvu radosnu uspomenu na svoje djetinjstvo, adolescenciju i mladost. Cijeli njezin život plač joj je bio jedini životni drug. Nakon prvih koraka u nadvladavanju svoga depresivnog stanja, nekoliko je mjeseci, svaki put kad bi izlazila iz kuće, nosila sa sobom fotografski aparat i, vidjevši procvjetalo stablo ili neki pejzaž, iako je putovala autom, zaustavila bi se i fotografirala. Povjeravajući mi se reče: »Oni koji me vide, pomislit će da sam luda. Ali oni ne znaju da, dosad, nikada nisam opazila da postoji ljepota. Sada je vidim čak i u najskrivenijim kutovima. Otkrivam da je sreća moguća. Osjećam da se zaljubljujem u život. Sada bih htjela da dani traju dvostruko, trostruko dulje. Toliko stvari moram učiniti, toliko toga iskusiti, nadoknaditi.« A nakon nekog vremena: »U određenom trenutku analize vidjela sam nebo, iako je uvijek bilo iznad mene.«

Unatoč tome držim da vrijedi truda. Jao nama ako prestanemo biti tražitelji sreće. Izgubit ćemo kontakt sa samim korijenima i svrhom svoga postojanja. Težiti za srećom, nije dakle luksuz, a nije ni čin sebičnosti. Dapače, tko je sretan, otvoren je drugima.

Težiti prema sreći to je primarna i univerzalna dispozicija čovječanstva. Aristotel u *Nikomahovoj etici* (384.-322. pr. Krista, str. 701) piše: »Sve stvari [...] biramo gledajući na drugo, osim sreće; ona je, doista, cilj.« A Augustin iz Hipona u svojim se *Ispovijestima* (397.-400., str. 299) pita: »Sreća, nije li to ono što svi žele?«

Stvarno, sreća zanima svakog čovjeka, bilo koje dobi i stanja. Unatoč svojoj boli, piše Pascal (1669., str. 160), čovjek »želi samo biti sretan i ne može to ne željeti«. Pa iako se trenutačno ne osjeća sretnim, ipak se nada da će to postati.

Sreća je u središtu naših čežnja. Za nas je temeljno pitanje. Ne smije se izigravati. Previše je ukorijenjena u naše biće tako da, kad je jednom nađemo, sve dajemo da je sačuvamo. A ako je izgubimo, sve poduzimamo da je ponovno steknemo.

S druge strane, ako, unatoč svemu, ustrajemo u želji i traženju sreće, znači da nismo izgubili povjerenje u sebe same i u nama slične. Znači da nije ugašena nada u nama.

Mislim, dakle, da je korisno razmišljati o sreći. Uostalom i zbog toga što je danas sreća, bez obzira na privid, dobro koje se vrlo rijetko susreće. Pritisnuti opsesivnom javnošću, katkad riskiramo živjeti pod plaštem obveze da po svaku cijenu pokazujemo vječno sretno lice, umjesto da budemo sretni. Do te mjere da osjećamo stid i krivnju ako to nismo (Bruckner, 2000.).

To nam nameće ovo naše društvo obilježeno tržištem i potrošnjom dobara bez granica. To traže i članovi naše obitelji, to očekuju naši prijatelji, naše kolege na poslu. I mi to isto radimo s njima. Ali Feuerbach (1868., str. 58) primjećuje: »Zapovijed: budi sretan je ludost.«

Danas smo svi pomalo zaraženi *ideologijom sreće* (*happyism*), zbog čega se osjećamo obvezni tražiti sreću na opsesivno-kompulzivnan način. Konačni ishod svega toga je fetišistički kult sreće.⁵

I ne samo to. Pritisak medija uvjerava nas da je moguće biti sretan odmah. A to nas lako čini netolerantnim na frustracije, granice, zaprjeke, očekivanja, kašnjenja, odlaganja.

Uostalom, riskiramo da budemo pregaženi tiranijom i despotizmom sreće. Sreće koja je unaprijed montirana, kanalizirana, anonimna, bez lica. Sreće koja se, već prema slučajevima, može naći u trgovačkim centrima, u igrama na sreću, u supertehnološkim dvoranama, u klinikama estetske kirurgije, u natrpanim stadionima, u turističkim agencijama, u velikim diskotekama ili najrazličitijem moru skupova, ne isključujući ni one religioznog karaktera.

Provala sličnog pojma sreće stavlja nas pred dramatičnu stvarnost. Raste broj onih koji su nesposobni za osobno traženje sreće, zaboravljajući da ona ima svoje korijene u nama. »Samo naše srce može nam dati ili ne dati sreću«, kaže Goethe (1782., str. 42).

⁵ Pojam *happyism* uvela je američka ekonomistica D. N. McCloskey. Usp. The New Republic: *Happyism. The creepy new economics of pleasure*, 8. lipnja, 2012.

Ali nije to poruka koju nam šalje današnje društvo. Da ne bi riskiralo rušenje stupova svoje ekonomske strukture, ono doista ima izrazito veliku potrebu uvjeriti nas da sreća ovisi o onom što trošimo. Što više, uvjeravaju nas da smo doista sretni samo ako možemo neprestano trošiti.

Takva manipulacija ima jedini cilj stvoriti prostor za drugu robu, koju isto tako treba odmah trošiti. Tako se uspostavlja izopačena jednadžba: brzo trošenje dobara = brza sreća, s neizbježnom posljedicom da se sreća pobrka s užitkom i da se više nema vremena čak ni za uživanje u samom užitku.

Nalazimo se pred ambivalentnim društvom. S jedne strane obećava nam zadovoljenje svih potreba, a s druge strane neprestano ih umnaža preko svake mjere. Poput Tantara, iako se čini da nam je blizu, nadohvat ruke, zapravo smo vječno gladni i žedni sreće. Osjećamo se izmučeni zbog potpunog nedostatka zadovoljstva, koje ništa ne stišava niti ublažava.

U tom smislu ne čini se da smo danas sretniji nego u nekim prošlim vremenima. Obilje dobara kojima slučajno raspolažemo čini se da je razočaralo naše duboko zadovoljenje, jer osuda pretjerane potrošnje istodobno je iskaz da nismo sretni.

Najteža posljedica svega toga je da, ispunjavajući se izvanjskim stvarima, sužavamo prijeko potreban prostor za njegovanje našega unutarnjeg svijeta. Svijeta koji, kao odraz, postaje sve više siromašan, žedan i pust.

Poduzimam ovaj put u sreću nakon dugotrajne psihoterapeutske prakse psihoanalitičkog smjera. Ništa kao susret s duševnom patnjom nije mi toliko pomoglo da shvatim što znači biti sretan u dubini srca.

Moći promatrati pacijente u njihovu kretanju na put, ispočetka bojažljivim i nesigurnim, a zatim malo-pomalo odlučnima koracima prema otkrivanju ili, bolje rečeno, prema iskustvu sreće, za psihoanalitičara je velik dobitak. Ako je razlog ganuća prisustvovati rođenju djeteta, sigurno nije manje uzbuđenje vidjeti pacijenta koji od nepovjerenja i razočaranja postupno ide prema nadi i otkrivanju radosti življenja. Na kraju analize često sam čuo svoje pacijente koji kažu: »Ja sam rođen u ovoj sobi, prije nisam postojao. Sad se osjećam sretan.«

Istina, nije ispravno držati da psihoanalitička terapija, kao takva, čini sretnim. Iza nje ne stoji nikakva utopija sreće. Ali ipak, ona pruža mogućnost da se odstrane mnoge unutarnje smetnje koje priječe uživanje u životu te daje sredstva da se suoči sa životnim teškoćama, ne više na besplodan ili čak destruktivan način, nego u skladu s kreativnim postupanjem.

Posljednja napomena. Freud (1929., str. 577) ponizno i realistično primjećuje da nas »naše traženje sreće dosad nije naučilo mnogo više od onoga što je općenito poznato«. Ipak, jedna takva primjedba ne smije nas navesti da od toga odustanemo. Iako nije lako, iako nam se protiv naše volje riječi čine neprikladne, te moramo postati svjesni da u dubini srca uvijek ostaje nešto neiskazano, mislim da ipak vrijedi truda govoriti o sreći. Ali, više nego govoriti, mislim da je opravdanije poduzeti put k sreći i dati joj glas, svjesni da će se putovanje pokazati neiscrpno i beskrajno.

Na sreću se može najbolje primijeniti razmišljanje J. Saramaga:

Kraj jednoga putovanja samo je početak drugoga. Treba vidjeti ono što se nije vidjelo, vidjeti ponovno ono što je već

viđeno, vidjeti u proljeće ono što je viđeno u ljetu, vidjeti u danu ono što je viđeno u noći, vidjeti na suncu gdje je prije padala kiša, vidjeti zelene i zrele plodove, kamen koji je na drugome mjestu, sjenu koje prije nije bilo (1981., str. 507).

Nastojati ići putevima sreće to je, između ostaloga, dragocjeno svjedočanstvo o životnom bogatstvu svakoga od nas. Sreća je doista moćan pokretač života. Pomaže rasti i onda kad nas statistika smješta u treću ili četvrtu dob.⁶

⁶ Za bolje razumijevanje teme sreće, navodimo ovdje našu noviju studiju (V. L. Castellazzi, 2010.)

ŠTO JE SREĆA?

Sreća je nešto apsolutno subjektivno.

S. FREUD (1929.)

Reći što je sreća veoma je teško. Ona je doista mnogoznačna i u nekoj mjeri zagonetna i neizreciva. To potvrđuje prethodni pregled filozofskih misli. Nesumnjivo je da, s onu stranu različitih filozofskih i društveno-kulturnih koncepcija prisutnih u raznim povijesnim epohama, kad se dogodi da govorimo o sreći, neizbježno to promatramo kroz naše doživljaje, naša osobna iskustva. Zbog toga ideja sreće poprima različita značenja, od pojedinca do pojedinca, tako da nas rizično uvodi u nejasan ili čak proturječan prostor.

Pojam *sreća* upućuje na raznolik niz istoznačnih ili sličnih pojmova: radost, veselje, klicanje, dragost, razdražanost, svečanost, slavlje, zadovoljstvo, živahnost, razigranost, raspoloženost, zanos, ushit, užitak, uživanje, milina, blaženstvo, vedrina, blagostanje. U svima ima nešto što je blisko licu sreće, ali se istodobno razlikuje od nje.

Ista se primjedba može dati s obzirom na određenje lica sreće. Tako je različit broj sinonima i isto tako beskrajn popis njezinih definicija. Sreća je:

- unutarnji sklad
- posjedovanja smisla života
- osjećaj punine
- savršenstvo
- samoostvarenje
- posjedovanje identiteta
- zdravo samopoštovanje
- činjenica postojanja
- sloboda
- lijepo ponašanje
- djelovanje
- spoznaja
- odricanje užitaka i izvanjskih stvari
- intenzitet ugodnih emocija
- osjećaj dobrog raspoloženja
- uživanje u malim svakodnevnim stvarima
- miran život
- spolno zadovoljstvo
- ostvarenje cilja, projekta
- zabava
- odmor između dvije patnje
- sreća (fortuna)
- rad
- uspjeh
- tjelesno zdravlje
- bezbrižnost
- odsutnost boli
- biti poznat
- moć
- karijera
- ljepota

- bogatstvo
- konačno posjedovanje željenog objekta
- dobitak velike svote novca
- kontakt s prirodom
- kontemplacija
- zanos
- odnos s Apsolutnim
- vjera u Boga.

No iako sve te odrednice imaju više-manje nešto zajedničko sa srećom, nijedna od njih ne predstavlja je iscrpno.

Što je, dakle, sreća? Sigurno nije jednostavna odsutnost boli a ni suprotnost nesreći. Nije rečeno da je jednostavno sretan onaj koji nije nesretan.

S druge strane ne može se poistovjetiti s postizanjem određenih dobara kao što su primjerice, uspjeh, moć, bogatstvo, različiti potrošački proizvodi. To su sigurno čimbenici koji pogoduju sreći, ali još nisu sreća. Njihovo zadovoljenje, iznad određenog praga, postaje potpuno nevažno za cilj osjećati se sretnim.

Sigurno možemo reći da sreća graniči s smislom punine. Punine koja je u nekim slučajevima tako intenzivna i nepredvidiva da se čini kao san. Razum je isključen. Na njegovu mjestu, naprotiv, vlada neosporna emotivnost, koja vodi čak do zaborava sebe. Vjerojatno Ortega y Gasset (1942., str. 43) aludira na to specifično stanje uma kada tvrdi »sreća je naći se izvan sebe«.

Ali sreća teži ponajprije za tim da nema granica. A to je u biti lice sreće koje tražimo bez prestanka. To znači

da se uz različite *sreće*, koje doživljavamo u ljubavi, prijateljstvu, radu, znanstvenom istraživanju, vjeri, zabavi, nikad ne umaramo tražiti *Sreću*.

4.

ŽELJA ZA SREĆOM

Težnja za srećom čini mi se nečim najplemenitijim u ljudskom srcu.

A. CAMUS (1937.-1938.)

Sažetak svih želja je sreća. Nema ništa prirodnije. To je dimenzija koja obilježava ljudsko biće.

Svi ljudi, ne isključujući ni jednoga, teže za srećom: u nju ulažu sva sredstva, svi teže za tim ciljem. [...] Ona je pokretač svih aktivnosti svih ljudi, čak i onih koji se objese (Pascal, 1669., str. 199-200).

Konstatirajući da svi žele biti sretni, Augustin iz Hipona se pita:

Gdje su je upoznali da je toliko žele? Gdje su je vidjeli da je toliko ljube? Dakako, mi je na neki način poznajemo. [...] Pitam se nije li ona u našem pamćenju, jer, ako je tu, mi smo već bili koji put sretni (397.-400., str. 299-300).

Da, želimo biti sretni jer smo, kao što je rečeno, bili sretni već na početku našega postojanja. Pamćenje iskustava dobre skrbi što smo je imali u prvim godinama života, pokretač je naše želje za srećom.

S pravom se pita Apollinare:

Što činiti da budemo sretni kao malo nevino dijete? (1913., str. 33).

Doista, na temelju dobre primarne skrbi sve naše ponašanje neprekidno teži za srećom.⁴⁰ Naša volja nije drugo nego »volja za srećom« (Feuerbach, 1868., str. 12). Ne može se izbjeći da se ne želi sreću. Čežnja za srećom konstanta je ljudskog duha.

Freud piše:

Svi ljudi teže za srećom, žele postati i ostati sretni. Ta želja ima dva lica, jedan pozitivan i jedan negativan cilj: s jedne strane nastoji izbjeći bol i nelagodu, a s druge strane teži prema postizanju jakih osjećaja užitka. U svome pravom smislu riječ »sreća« odnosi se samo na taj drugi vid. U skladu s tom podjelom ciljeva, ljudsko djelovanje razvija se u dva pravca, ovisno o cilju – pretežno ili isključivo – koji želi postići. Kako se vidi, program principa užitka određuje cilj ljudskog života. Taj princip upravlja funkcioniranje psihičkog aparata već od početka (1929., str. 568).⁴¹

Možemo stoga ustvrditi da svako ljudsko biće hodočasti za srećom. Tomu su svjedoci razni filozofski pravci i mnogovrsni religijski pokreti.⁴²

Treba ipak napomenuti da postoje ljudi koji ne žele, nego zahtijevaju povrat sreće. To je slučaj onih koji, zbog neugodnih dječjih iskustava, nose u sebi doživljaj da nisu bili voljeni. Dapače, da su bili izdani u svojoj osnovnoj potrebi za ljubavlju.

⁴⁰ Freud u svojim spisima upozorava na *mnestičke tragove* primarnih iskustava, koja poslije, tijekom života, nastavljam, a to zato što su »porivi želje koji nisu nikada prešli prag *id*-a, ali i dojmovi koji su potiskivanjem propali u *id*, virtualno besmrtni i ponašaju se nakon desetljeća kao da su se tek sada dogodili« (Freud, 1932., str. 185).

⁴¹ O principu ugodnog vidi 5. poglavlje.

⁴² Iako su, kao što smo vidjeli, različiti načini shvaćanja i postizanja sreće.

Takvi riskiraju da sav svoj život provedu u grozničavu traženju sreće s neugodnim i opetovanim osjećajem da je nikada neće naći. To su osobe fatalno osuđene na srdžbu i razočaranje.⁴³

⁴³ Vidi XIII. poglavlje.