

Naslov izvornika Daniel Goleman, Emotional Intelligence
Copyright 1995 by Daniel Goleman

Preveo s engleskoga DAMIR BILIČIĆ

Stručna redakтура prijevoda doc dr. sci. ANA MARUŠIĆ (I. i II. dio), mr. sci. VESNA MATULIĆ

Urednica IVANKA BOROVIĆ

2. izdanje

Zagreb Mozaik knjiga, 1997.

Sadržaj

Aristotelov izazov

PRVI DIO

EMOCIONALNI MOZAK

1. Čemu služe emocije?
2. Anatomija emocionalnog puča

DRUGI DIO

NARAV EMOCIONALNE INTELIGENCIJE

3. Kada je pametno zapravo glupo
4. Upoznaj samog sebe
5. Robovi strasti
6. Vrhunski dar
7. Korijeni empatije
8. Društvene sposobnosti

TREĆI DIO

PRIMIJEJENA EMOCIONALNA INTELIGENCIJA

9. Intimni neprijatelji
10. Kako izlaziti na kraj sa srcem
11. Um i medicina

ČETVRTI DIO

OTVORENE MOGUĆNOSTI

12. Obiteljska kušnja
13. Traume i ponovljeno emocionalno učenje
14. Temperament nije isto što i sudbina

PETI DIO

EMOCIONALNA PISMENOST

15. Cijena emocionalne nepismenosti

16. Školovanje emocija

Dodatak A:

Što su emocije?

Dodatak B:

Obilježja emocionalnoga uma

Dodatak C:

Neuralni krugovi straha

Dodatak D:

Konzorcij W.T. Granta:

Aktivni sastojci programa prevencije

Dodatak E:

Program *znanosti o sebi*

Dodatak F:

Društveno i emocionalno učenje: rezultati

Bilješke

Aristotelov izazov

Svatko se može naljutiti - to je lako. Ali naljutiti se na pravu osobu, do ispravnoga stupnja, u pravi trenutak, zbog ispravnoga razloga i na ispravan način - to nije lako.

ARISTOTEL, Nikomahova etika

Tog kolovoškog poslijepodneva u New Yorku je vladala nepodnošljiva sparina. Bio je težak dan, kada su ljudi obično ispunjeni osjećajem nelagode i mrzovoljni. Vraćao sam se u hotel i u trenutku kada sam u aveniji Madison stupio u autobus prenerazio me vozač, sredovječan crnac s radosnim osmijehom na licu, koji me u trenutku kada sam ušao srdačno pozdravio: »Bok! Kak' ide?«. Tim riječima dočekivao je svakoga tko bi ušao u autobus koji se poput puža probijao kroz gusti promet u središtu grada. Svi putnici bili su jednako iznenađeni kao i ja, no kako se nitko nije uspijevao osloboditi zlovolje, malo njih mu je i odzdravilo.

Međutim, kako je autobus polako napredovao kroz prometnu gužvu, došlo je do polagane, poprilično začudne promjene. Vozač se upustio u neprekinut monolog, prožet živahnim opaskama o onome što smo mogli vidjeti oko sebe: u ovoj je prodavaonici trenutačno sjajna rasprodaja, u ovome muzeju divna izložba, jeste li čuli za onaj novi film koji je počeo igrati u kinu iza ugla? To njegovo uživanje u bogatstvu mogućnosti koje grad nudi bilo je zarazno. Do trenutka kada bi izlazio iz autobusa, svatko od putnika već bi se uspio osloboditi one mrzovoljne ljuštore s kojom je bio ušao, a kada bi vozač povikao: »Doviđenja, ugodan dan!« svatko bi mu

se umjesto odgovora nasmiješio.

Sjećanje na tu epizodu u meni se zadržalo dvadesetak godina. Kada sam se vozio tim autobusom upravo sam bio obranio doktorsku disertaciju iz psihologije - ali ta je znanost u ono vrijeme poklanjala vrlo malo pozornosti načinu na koji se takva transformacija točno mogla dogoditi. Psihologija je znala vrlo malo ili čak ništa o mehanizmima emocija. Pa ipak, dok sam zamišljao zarazni virus dobrog raspoloženja koji je prostrujao gradom, krenuvši od putnika iz njegova autobusa, uvidio sam da je ovaj vozač zapravo svojevrsan gradski mirotvorac, nešto poput čarobnjaka koji je u stanju transformirati mrzovoljnu razdražljivost koja je kiptjela u njegovim putnicima, barem im malo smekšati i otvoriti srca.

Kao potpuna opreka tom primjeru, evo nekoliko navoda iz ovojednih novina:

- U nekoj gradskoj školi devetogodišnjak posve podivlja, izlijeva kante s bojom po školskim klupama, računalima i pisačima te demolira automobil na školskome parkiralištu. Razlog: neki učenici iz istog, trećeg razreda rekli su mu da je »bebica«, a on je tim postupkom na njih želio ostaviti drukčiji dojam.

- Osmero djece ozlijeđeno je pošto je nehotično guranje u masi tinejdžera koji su se okupili pred nekim manhattanskim rap-klubom dovelo do tučnjave. Sukob je završio kada je jedan od mladića počeo nasumce pucati iz automatskog pištolja kalibra 0,38. U izvještaju se navodi kako su takvi ispadi s vatrenim oružjem zbog naoko sitnih uvreda, a na koje se gleda kao na izraz nepoštivanja, posljednjih godina sve češći širom zemlje.

- U slučajevima ubojstava djece mlađe od dvanaest godina, navodi se u jednome istraživanju, 57 posto ubojica jesu roditelji ili njihovi novi supružnici. Gotovo u pedeset posto slučajeva roditelji izjavljuju da su »samo pokušavali disciplinirati dijete«. Kobno tjelesno zlostavljanje potakli su »prijestupi« kao što je djetetovo stajanje ispred televizora, čime ometa praćenje programa, plakanje ili mokrenje u pelene.

- U Njemačkoj je neki mladić izveden pred sud zbog toga što je usmratio pet Turkinja, žena i djevojaka, podmetnuvši požar dok su spavale. Član je neonacističke skupine, a ispričao je kako je stalno ostajao bez posla, pio i kako je za svoje nedaće krivio strance. Jedva čujnim glasom, pred sudom izjavljuje: »Nikako ne mogu prestati žaliti zbog toga što smo učinili, i beskrajno se stidim«.

Svakoga dana do nas dopiru vijesti prepune takvih svjedočenja o raspadu sustava uljudnog ophođenja i sigurnosti, o provalama niskih strasti koje su se otele svakome nadzoru. No to samo odražava i pojačava sve izraženiji dojam o emocijama koje su izmakle kontroli i u našem vlastitome životu i životima ljudi oko nas. Nitko nije zaštićen od ovakvih hirovitih provala nasilja i boli; na ovaj ili onaj način utječu i na život sviju nas.

U posljednjem se desetljeću ovakvi izvještaji pojavljuju vrlo redovito, odražavajući sve izraženiju emocionalnu neprimjerenost, očaj i nepromišljenost u našim obiteljima, zajednicama i životima sviju nas. Posljednjih godina bilježi se porast razine bijesa i beznađa, bilo u tihoj osamljenosti djece koju umjesto djevojke iz susjedstva čuva TV aparat, u boli napuštene, zapostavljane i zlostavljane djece ili,

pak, u ružnim i dobro poznatim slikama bračnoga nasilja. Sve raširenija emocionalna slabost očitava se u brojkama koje pokazuju porast broja slučajeva depresije u svijetu, kao i u podsjetnicima na sve veće valove agresivnosti - tinejdžeri s pištoljima u školama, nezgode na autocesti koje završavaju usmrćivanjem iz vatrenog oružja, ogorčeni bivši namještenici masakriraju nekadašnje kolege s posla. Emocionalno zlostavljanje, ničim izazvano otvaranje vatre i posttraumatski stres, sve te riječi u posljednjih su deset godina ušle u svakodnevni rječnik, a geslo dana više nije vedra fraza »Ugodan dan«, nego razdražljivo »Hajde, samo izvoli, razveseli me!«.

Ova bi vam knjiga trebala pomoći u nerazumnome svijetu pronaći svjetlo razuma. Kao psiholog i, posljednjih deset godina, novinar The New York Timesa, pratio sam napredak znanstvenih spoznaja na području iracionalnoga. Pritom sam opazio dva posve suprotna trenda: onaj koji govori o sve jadnijem stanju našeg zajedničkog emocionalnog života i drugi, s određenim rješenjima koja bude nadu.

ZAŠTO SAM SE NA PISANJE OVE KNJIGE ODLUČIO UPRAVO SADA?

Unatoč ovako lošim novostima, posljednjih deset godina svjedoci smo i dosad neviđene mase znanstvenih istraživanja emocija. Najdramatičnije spoznaje čine uvidi u funkcioniranje mozga, kojih ne bi bilo bez novih metoda, primjerice tehnike slikanja mozga. Prvi put u ljudskoj povijesti vidljivo je ono što je oduvijek bilo izvor velikih zagonetki: kako točno ova složena masa stanica funkcionira kada mislimo i osjećamo, zamišljamo i sanjamo. Ova prava lavina neurobioloških podataka omogućuje nam jasnije nego ikada dosada shvatiti kako nas moždani centri za emocije navode na srdžbu ili plač i kako se stariji dijelovi mozga, koji nas nagone na ratovanje ali i vođenje ljubavi, kanaliziraju u ovom ili onome smjeru. Ova neviđena jasnoća u vezi s funkcioniranjem emocija i njihovim nesavršenostima u središte pozornosti dovodi neka nova rješenja za našu kolektivnu emocionalnu krizu.

S pisanjem ove knjige morao sam čekati sve dok znanstvena žetva ne postane dovoljno bogata. Znanstvene spoznaje toliko kasne velikim dijelom i zbog toga što su istraživanja tijekom godina iznenađujuće umanjila ulogu osjećaja u mentalnome životu, pa su emocije za znanstvenu psihologiju ostale najvećim dijelom neistraženim kontinentom. U tu prazninu nahrupila je sva sila knjiga iz praktične i popularne psihologije (tzv. self-help, »samopomoć« - prim. prev.), dobronamjernih savjeta u najboljem slučaju utemeljenih na kliničkim stavovima, ali bez osobitih znanstvenih temelja, ili čak posve bez njih. Znanost danas konačno može s pouzdanjem početi odgovarati na ova toliko važna i zbunjujuća pitanja psihe u najiracionalnijoj ulozi i s popriličnom točnošću odrediti položaj i građu ljudskoga srca.

Te su odrednice izazov onima koji se drže uskog pogleda na inteligenciju, tvrdeći kako je kvocijent inteligencije (IQ) genetski zadan i kako ga životno iskustvo ne može promijeniti te kako nam je životna sudbina u velikoj mjeri određena tim urođenim sposobnostima. Takav stav zanemaruje ono izazovnije pitanje: što je to što **možemo** promijeniti a što će našoj djeci pomoći da žive boljim životom? Koji su to čimbenici na djelu kada se ljudi s visokim kvocijentom inteligencije muče i doživljavaju neuspjehe, dok oni sa skromnim IQ-em napreduju nevjerovatno dobro? Ja bih rekao

da je razlika vrlo često u sposobnostima koje ćemo ovdje nazivati emocionalnom inteligencijom, a tu je riječ o samokontroli, revnosti i ustrajnosti te sposobnosti motiviranja samoga sebe. A tim vještinama, kao što ćemo vidjeti, moguće je poučiti djecu, čime će ona steći veće mogućnosti da se koriste svim onim intelektualnim potencijalima koje im je genetsko kolo sreće eventualno dodijelilo.

Nad ovom mogućnošću nadvija se i neodložan moralni imperativ. Ovo je doba u kojemu se, kako se čini, sama bit našega društva ogoljuje sve većom brzinom, kada se za sebičnost, nasilje i pokvarenost duha čini da posve nagrizaju kakvoću našeg zajedničkog življenja. Pritom argument koji govori u prilog važnosti emocionalne inteligencije ovisi o vezi između sentimenta, karaktera i moralnih instinkata. Sve je više dokaza o tome da temeljni etički stavovi u životu izviru iz emocionalnih sposobnosti. Na primjer, impulzivnost je medij emocija; zametak svih impulzivnih postupaka jest osjećaj toliko intenzivan da rasprskavanjem prerasta u djelovanje. Oni koji su prepušteni na milost i nemilost impulzivnosti - osobe kojima nedostaje samokontrole - moralno su hendikepirani: sposobnost kontroliranja impulsa temelj je snage volje i karaktera. Jednako tako, korijen altruizma leži u poistovjećivanju s tuđim osjećajima, sposobnosti iščitavanja tuđih emocija; nema li čovjek osjećaj za potrebe ili očaj drugih, ne može pokazivati ni brižnost. A ako postoje dva moralna stava koja su u našem dobu potrebna, to su upravo ova dva, samokontrola i samilost.

NAŠE PUTOVANJE

U ovoj knjizi bit ću svojevrsan vodič kroz znanstvene spoznaje o emocijama. Riječ je o putovanju kojemu je cilj unijeti razumijevanje u neke trenutke u našim životima i svijetu oko nas koji nas najviše zbunjuju. Svrha ovog putovanja jest shvatiti što to znači - i na koji način - u emocije unijeti inteligenciju. Već sama ta spoznaja može u određenoj mjeri pomoći; uvođenje spoznaje u sferu emocija učinkom je slično djelovanju promatrača na kvantnoj razini u fizici, koji mijenja ono što se promatra.

Naše putovanje počinje u Prvome dijelu, s novim otkrićima o emocionalnoj građi mozga, koja nude objašnjenje za zbunjujuće trenutke u našem životu, kada osjećaji nadjačavaju svaku racionalnost. Razumijevanje međugre moždanih tvorbi koje upravljaju trenucima u kojima smo obuzeti srdžbom ili strahom - ili strašću i radošću - otkriva puno toga o načinu na koji stječemo emocionalne navike koje mogu potkopati naše najbolje namjere, kao i o tome što možemo poduzeti kako bismo zatamili svoje destruktivnije ili štetnije emocionalne impulse. Što je najvažnije, neurološki podaci nude nam mogućnost oblikovanja emocionalnih navika u naše djece.

Sljedeća značajna postaja na našem putovanju, Drugi dio, spoznaja je o tome kako neurološke zadanosti utječu na osnovni prirodni dar za življenje nazvan emocionalnom inteligencijom: primjerice, sposobnost vladanja emocionalnim impulsima; iščitavanje tuđih skrovitih osjećaja; održavanje veza bez većih potresa - ili kako je to rekao Aristotel, tu rijetku sposobnost da se naljutite »na pravu osobu, do ispravnoga stupnja, u pravi trenutak, zbog ispravnoga razloga i na ispravan način«. (Čitatelji koje ne zanimaju neurološke pojedinosti mogu nastaviti čitati knjigu od toga

dijela).

Ovaj prošireni model, koji nam pokazuje što to znači biti »inteligentan«, emocije postavlja u samo središte sposobnosti za življenje. U Trećem dijelu istražiti ćemo neke od ključnih razlika koje su posljedice ove sposobnosti: kako te vještine mogu očuvati naše najdragocjenije odnose, ili kako ih njihov nedostatak može nagristi; kako težišne sile koje nam mijenjaju život na poslu na dosad neviđen način podižu cijenu emocionalnoj inteligenciji kada je riječ o postizanju uspjeha na radnome mjestu; i kako štetne emocije ugrožavaju tjelesno zdravlje jednako koliko i ovisnost o pušenju, pa čak i kako nam emocionalna ravnoteža može pomoći pri očuvanju zdravlja i osjećaja zadovoljstva.

Genetsko naslijeđe svakog je od nas obdario nizom emocionalnih zadanosti koje određuju naš temperament. Ali moždani krugovi koji su pritom važni iznimno su prilagodljivi; temperament nije sudbina. Kao što ćemo vidjeti u Četvrtome dijelu, emocionalne lekcije koje kao djeca dobivamo kod kuće i u školi oblikuju te emocionalne krugove, zbog čega postajemo sposobniji - ili manje sposobni - u osnovama emocionalne inteligencije. To znači da su djetinjstvo i mladost ključna razdoblja za određivanje temeljnih emocionalnih navika koje će upravljati našim životima.

U Petome dijelu istražiti ćemo koje sve opasnosti čekaju one koji u sazrijevanju ne uspiju ovladati emocionalnom sferom - kako nedostaci u emocionalnoj inteligenciji proširuju spektar rizika, od depresije ili nasilništva do poremećaja u načinu prehrane i narkomanije. U njemu pokazujemo i kako školske ustanove, koje su pioniri na ovome području, poučavaju djecu o emocionalnim i društvenim vještinama potrebnima da bi život održali na ispravnome putu.

Ono što će nas u ovoj knjizi možda najviše uznemiriti jesu podaci dobiveni opsežnim istraživanjem provedenim na roditeljima i učiteljima, a koji pokazuju svjetski trend: sadašnja generacija djece ima više emocionalnih problema od one prethodne: djeca su osamljenija i deprimiranija, podložnija ljutnji i neposluhu, nervoznija i sklonija zabrinutosti, impulzivnija i agresivnija.

Ako za to uopće i postoji lijek, čini mi se da se mora sastojati u načinu na koji mlade generacije pripremamo za život. Emocionalnu edukaciju djece sada prepuštamo slučaju, a učinci su sve pogubniji. Jedno od rješenja jest nova vizija onoga što škole mogu učiniti kako bi stvorile cjelovitog učenika, u učionici povezujući um i srce. Naše putovanje završava obilaskom inovativnih školskih programa kojima je cilj djecu poučiti o temeljima emocionalne inteligencije. Već vidim vrijeme kada će u obrazovnome sustavu posve ustaljeno mjesto imati usađivanje temeljnih međuljudskih sposobnosti, primjerice svijesti o vlastitome biću, samokontrole i suosjećanja te umijeća slušanja, razrješavanja sukoba i suradnje.

Nikomahova etika, Aristotelovo filozofsko propitivanje vrline, karaktera i dobroga života postavlja pred nas izazov upravljanja emocionalnim životom na inteligentan način. Naše strasti, kada se iskazuju kako valja, u sebi sadrže mudrost; vode naša razmišljanja, sustave vrijednosti i naš opstanak. Ali vrlo lako mogu skrenuti s pravoga puta, a to čine i prečesto. Kao što je to uvidio i Aristotel, problem ne leži u

emocionalnosti, nego u *prikladnosti* emocije i njezina izražavanja. Pitanje je kako unijeti inteligenciju u osjećaje - a time i uljuđenost na ulice i brižnost u život zajednice.

PRVI DIO EMOCIONALNI MOZAK

1

Čemu služe emocije?

Čovjek ispravno vidi srcem; ono što je bitno oku je nevidljivo.

ANTOINE DE SAINT-EXUPERY

Mali princ

Promislimo za početak o posljednjim trenucima Garyja i Mary Jane Chauncey, para koji se posve posvetio svojoj jedanaestogodišnjoj kćerki Andrei, koju je cerebralna paraliza prikovala za invalidska kolica. Obitelj Chauncey putovala je vlakom koji je pao u rijeku pošto je teglenica udarila i oslabila željeznički most u močvarnome dijelu Louisiane. Mислеći prije svega na svoju kćer, ovaj je par dao sve od sebe ne bi li je spasio dok je voda navirala u vlak koji je tonuo; nekako su uspjeli izgurati Andreu kroz prozor, u ruke spasilaca. A onda, kada je njihov vagon potonuo, utopili su se (1. *Associated Press*, 15. rujna 1993.)

Andreina priča, priča o roditeljima koji su svojim posljednjim junačkim djelom spasili djetetu život, oslikava trenutak gotovo mitske hrabrosti. Ovakvi slučajevi roditeljskog žrtvovanja za potomstvo nedvojbeno su se ponavljali bezbroj puta tijekom pretpovijesti i povijesti čovječanstva, kao i nebrojeno puta tijekom šireg procesa evolucije naše vrste (2. Bezvremenost ove teme nesebične ljubavi očituje se i u tome koliko se često pojavljuje u mitovima širom svijeta: priče **jataka**, koje se već tisućljećima prepričavaju u velikome dijelu Azije, odreda su varijacije takvih parabola o požrtvovnosti.)

Sa stajališta evolucijskih biologa, takva je roditeljska požrtvovnost u službi »reproduktivnog uspjeha« u prenošenju čovjekovih gena na nova pokoljenja. No sa stajališta roditelja koji donosi očajničku odluku u kriznoj situaciji, riječ je isključivo o ljubavi.

Kao pomoć pri uvidu u svrhu i snagu emocija, ovaj primjer roditeljskog junaštva svjedoči o ulozi altruističke ljubavi - kao i svake druge emocije koju osjećamo - u

ljudskome životu (3. Altruistička ljubav i ljudski opstanak: teorije evolucije koje postuliraju prilagodbene prednosti altruizma lijepo su iznijete u knjizi Malcolma Slavina i Daniela Kriegmana *The Adaptive Design of the Human Psyche* (New York, Guilford Press, 1992.)). On nam govori da su naši najdublji osjećaji, naše strasti i žudnje, temeljni vodiči te da naša vrsta svoje postojanje uvelike duguje njihovoj snazi u međuljudskim odnosima. A ta je moć doista iznimna: samo tako snažna ljubav - silna potreba za spašavanjem ljubljenog djeteta - mogla je navesti roditelja da nadvlada nagon za spašavanjem vlastita života. S intelektualnog stajališta, njihova je žrtva bila nerazumna; sa stajališta srca, bio je to jedini moguć izbor.

Kada pokušavaju dokučiti zbog čega je evolucija emocijama pridala tako središnju ulogu u ljudskoj psihi, sociobiolozi ukazuju upravo na dominaciju srca nad glavom u ovako presudnim trenucima. Naše emocije, kažu oni, vode nas u suočavanju s nevoljama i zadaćama odveć važnima da bismo njihovo rješavanje prepustili samo intelektu - u trenucima opasnosti, bolna gubitka, ustrajavanju prema cilju unatoč preprekama i neuspjesima, ostvarivanju bliskosti partnera, stvaranju obitelji. Svaka emocija nudi izraženu spremnost na djelovanje; svaka nam pokazuje smjer koji se već pokazao dobrim za suočavanje s izazovima ljudskog postojanja koji se ponavljaju (4. Velik dio ove rasprave temelji se na ključnome eseju Paula Ekmana pod naslovom »An Argument for Basic Emotions«, objavljenom u časopisu *Cognition and Emotion (Spoznaja i emocija)*, br. 6, 1992., str. 169-200. Ova tvrdnja preuzeta je iz članka EN. Johnson-Lairda i K. Oatleya u istome broju časopisa.). Kako su se ovakve vječne situacije tijekom povijesti evolucije stalno ponavljale, vrijednost našeg emocionalnog repertoara za preživljavanje potvrđena je time što je on ostao usađen u naš živčani sustav kao nešto što nazivamo urođenim, automatskim sklonostima ljudskoga srca.

Pogled na ljudsku prirodu koji ne priznaje snagu emocija žalosno je kratkovidan. Već i sam naziv **Homo sapiens**, razumni čovjek, navodi na pogrešan zaključak u svjetlu novog pogleda i vizije o mjestu emocija u našem životu, koji znanost danas nudi. Kao što svi znamo iz iskustva, kada je riječ o oblikovanju odluka i postupaka, osjećaji su jednako važni, a katkada i važniji od razmišljanja. Pretjerali smo u naglašavanju važnosti i značenja čisto racionalnoga u ljudskome životu - onoga što se mjeri kvocijentom inteligencije (IQ). Kada je vlast u rukama emocija, inteligencija može biti posve beznačajna.

KADA STRASTI NADVLADAJU RAZUM

Bila je to tragedija koju su izazvale pogreške. Četrnaestogodišnja Matilda Crabtree našalila se s ocem: kada su joj se roditelji u jedan iza ponoći vratili iz posjeta prijateljima, iskočila je iz zidnoga ormara i povikala »Buu!«.

Međutim, Bobby Crabtree i njegova supruga mislili su da je Matilda te noći ostala kod prijateljice. Pri ulasku u kuću, začuvši neke neobične zvukove, Crabtree je uzeo pištolj kalibra 0,357 i pošao u Matildinu sobu kako bi vidio o čemu je riječ. Kada mu je kći iskočila iz ormara, Crabtree ju je pogodio u vrat. Matilda Crabtree preminula je dvanaest sati kasnije (5. Smrt Matilde Crabtree, *The New York Times*, 11. studenoga 1994.).

Dio emocionalnog naslijeđa evolucije jest i strah koji nas pokreće da obitelj štitimo od opasnosti; upravo taj impuls naveo je Bobbyja Crabtreea da posegne za pištoljem i potraži uljeza za kojeg je mislio da se šulja njegovom kućom. Strah ga je potaknuo da puca prije nego što je uspio posve uvidjeti u što to puca, čak i prije nego što je mogao prepoznati glas svoje kćeri. Ovakve automatske reakcije urezale su nam se u živčani sustav, zaključuju evolucijski biolozi, jer su dugo i u jednom ključnome razdoblju ljudske pretpovijesti značile razliku između života i smrti. Što je još važnije, bile su važne za glavnu zadaću evolucije: sposobnost rađanja potomstva u kojem će se nastavljati ove genetske predispozicije - što je tužna ironija u slučaju tragedije u kući Crabtreeovih.

No dok su nam emocije u evoluciji dugoročno gledano bile mudri vodiči, nove civilizacijske realnosti nastale su tako brzo da polagano napredovanje evolucije s njima više ne može držati korak. Štoviše, prvi zakoni i etički kodovi - Hamurabijev zakonik, Deset zapovijedi, zakoni cara Ašoke - mogu se čitati kao pokušaji obuzdavanja, potiskivanja i pripitomljavanja emocionalnoga života. Kao što je to Freud opisao u djelu **Civilizacija i njezina nezadovoljstva**, društvo je moralo izvana nametnuti pravila, kojima je cilj bio zatamiti plimne valove neobuzdanih emocija koji se preslobodno valjaju unutar čovjekova bića.

Unatoč tim društvenim ograničenjima, uvijek se iznova događa da strasti nadvladavaju razum. Ova sklonost ljudske naravi posljedica je osnovne građe mentalnog života. Sa stajališta biološke građe osnovnih emocionalnih živčanih krugova, ono sa čime se rodimo zapravo je ono što je davalo najbolje rezultate u posljednjih 50 000 generacija ljudi, ne posljednjih 500 generacija - i nikako ne posljednjih pet. Spore, promišljene sile evolucije koje su oblikovale naše emocije svoju su zadaću obavljale u razdoblju od milijun godina; posljednjih 10 000 godina - unatoč tome što je u njima došlo do vrtoglavog razvoja ljudske civilizacije i eksplozije stanovništva, koje se povećalo s pet milijuna na pet milijardi - ostavilo je vrlo malo traga na biološke obrasce na kojima se temelji naš emocionalni život.

Bez obzira na okolnosti, naša ocjena svakog osobnog susreta i naše reakcije na takve situacije oblikuju se ne samo na temelju naših racionalnih sudova ili osobnog iskustva, nego i davne prošlosti. Zbog toga nam ostaju sklonosti koje katkada imaju i tragične posljedice, kao što pokazuju tužni događaji u domu Crabtreeovih. Ukratko, postmodernim nedoumicama prečesto prilazimo s emocionalnim repertoarom skrojenim za potrebe pleistocena. Taj problem u samoj je srži onoga čime se u ovoj knjizi bavim.

Poticaji za djelovanje

Jednog dana u rano proljeće vozio sam se autocestom preko nekog planinskog prijevoja u Coloradu, kada je zapuh snijega iznenada posve prekrpio automobil koji se nalazio malo ispred mene. Dok sam tako virio prema naprijed, nisam mogao razabrati apsolutno ništa; vrtlozi snijega sada su me zasljepljivali posvemašnjom bjelinom. Dok sam pritiskao kočnicu, osjećao sam kako mi čitavo tijelo preplavljuje tjeskoba i jasno sam čuo udaranje srca.

Tjeskoba se potom pretvorila u pravi strah: zaustavio sam se uz rub ceste, čekajući da se vrtlozi snijega smire. Pola sata kasnije snijeg je prestao padati, vidljivost je ponovno postala uobičajena i nastavio sam put - a ponovno sam se zaustavio samo nekoliko stotina metara dalje, gdje je medicinska ekipa ukazivala pomoć putniku u automobilu koji je udario u stražnji kraj sporijeg vozila ispred sebe; zbog sudara, promet autocestom je prekinut. Da sam nastavio voziti u zasljepljujućoj vijavici, vjerojatno bih bio udario u njih.

Usađeni oprez i strah možda su mi spasili život. Kao u zeca paraliziranog strahom na znak prolaska lisice - ili kakva prasisavca koji se skriva od strašnog dinosaura - vlast nada mnogom preuzelo je jedno unutarnje stanje koje me natjeralo da se zaustavim, postanem oprezan i razmotrim opasnost.

Sve su emocije zapravo impulsi koji nas navode na djelovanje, trenutačni planovi za suočavanje sa životnim izazovima koje je u nas usadila evolucija. Čak i u samome korijenu riječi **emocija** riječ je **motere**, glagol koji na latinskome znači »kretati se«, dok prefiks »e-« ukazuje na odmicanje, što znači da svaka emocija podrazumijeva sklonost djelovanju. Činjenica da emocije dovode do određenih postupaka najočitija je pri promatranju životinja ili djece. U čitavom životinjskome carstvu samo kod »civiliziranih« odraslih osoba tako često uočavamo tu veliku anomaliju, to da su emocije - temeljni poticaji za djelovanje - razdvojene od očitih reakcija (6. Samo kod odraslih osoba: ovu pojavu opazio je Paul Ekman, University of California, San Francisco.).

Na našem emocionalnom repertoaru svaka emocija igra jedinstvenu ulogu, kako to otkrivaju njihovi jasno izraženi biološki pokazatelji (podrobnije informacije o »osnovnim« emocijama pronaći ćete u **Dodatku A**). Uz nove metode promatranja unutrašnjosti tijela i mozga, istraživači otkrivaju nove fiziološke pojedinosti o tome kako pojedina emocija priprema tijelo za vrlo različite vrste reakcija (7. Tijelo se mijenja ovisno o emocijama i uzrocima tih pojava u evoluciji: neke od promjena dokumentirali su Robert W. Levenson, Paul Ekman i Wallace V. Friesen u članku »Voluntary Facial Action Generates Emotion-Specific Autonomous Nervous System Activity« u časopisu *Psychophysiology*, br. 27, 1990. Ovaj je popis sastavljen na temelju tog članka i drugih izvora. U ovome trenutku takav je popis u određenoj mjeri spekulativne naravi; i dalje se vode znanstvene rasprave o točnom biološkome označavanju svake pojedine emocije, pri čemu neki istraživači drže da među emocijama ima znatno više preklapanja nego razlika ili da je naša trenutačna sposobnost mjerenja bioloških korelata emocija u odviše ranoj fazi da bismo pouzdano ustvrdili razlike. Više o tim raspravama: Paul Ekman i Richard Davidson, urednici, *Fundamental Questions About Emotions* (New York, Oxford University Press, 1994.).

DODATAK A

ŠTO SU EMOCIJE?

Nekoliko riječi o onome što podrazumijevam pod pojmom **emocija**, terminu o točnom značenju kojeg psiholozi i filozofi vode rasprave već više od stoljeća. U najdoslovnijem smislu, rječnik Oxford English Dictionary riječ **emocija** definira kao »svaku uzbuđenost ili uznemirenost uma, osjećaja, strasti; svako žestoko ili uzbuđeno mentalno stanje«. Ja se riječju **emocija** koristim kada želim označiti osjećaj i izrazito njegove misli, psihološka i biološka stanja te niz sklonosti djelovanju. Postoje stotine emocija, kao i njihovih mješavina, varijacija, mutacija i nijansi. Štoviše, puno je više suptilnih razlika među emocijama nego što za njih imamo riječi.

Istraživači se ni danas ne slažu oko toga koje se točno emocije mogu smatrati primarnima - koje su plava, crvena i žuta boja osjećaja od kojih nastaju sve ostale nijanse - pa čak ni oko toga postoje li uopće takve primarne emocije. Neki teoretičari govore o osnovnim skupinama, premda se svi ne slažu ni u tom pitanju. Glavni kandidati i neki od članova njihovih skupina jesu:

- **Srdžba:** jarost, ogorčenost, kivnost, gnjev, ozlojeđenost, indignacija, uzrujanost, gorčina, mržnja, uznemirenost, razdražljivost, neprijateljstvo i, možda kao krajnje vrijednosti, patološka mržnja i nasilnost

- **Tuga:** žalost, bol, neveselost, potištenost, melankolija, samosažaljenje, osamljenost, očaj i, u patološkim slučajevima, teška depresija

- **Strah:** tjeskoba, bojazan, nervoza, zabrinutost, konsternacija, zloslutnost, oprez, strepnja, napetost, užasavanje, strava, jeza; kod psihopatologije, fobija i panika

- **Radost:** sreća, užitak, olakšanje, zadovoljstvo, blaženstvo, slast, zabavljenost, ponos, senzualni užitak, oduševljenje, zanos, veselje, zadovoljenje, euforičnost, zaigranost, ekstatičnost i, u krajnosti, manija

- **Ljubav:** prihvaćanje, prijateljska naklonost, povjerenje, ljubaznost, sklonost, odanost, zanesenost, obožavanje i platonska ljubav

- **Začuđenost:** šok, preneraženost, zapanjenost, zadržavanje

- **Gađenje:** prijezir, omalovažavanje, potcjenjivanje, odvratnost, odbojnost, mrskost, gnušanje

- **Stid:** osjećaj krivnje, neugoda, žalost, grizodušje, poniženje, žaljenje, jad i kajanje.

Dakako, ovaj popis ne rješava sva pitanja o tome kako kategorizirati emocije. Na primjer, što je s mješavinama poput ljubomore, varijante srdžbe koja u sebi sadrži i tugu i strah? A što je s vrlinama, poput nade i vjere, hrabrosti i opraštanja, sigurnosti i staloženosti? Ili nekima od klasičnih poroka, osjećaja poput sumnje, samodopadnosti, lijenosti i bešćutnosti - ili dosade? Ovdje nema jednoznačnih odgovora; znanstvena rasprava o tome kako klasificirati emocije nastavlja se.

Argument u prilog postojanju nekoliko središnjih emocija djelomično se oslanja na otkriće do kojeg je došao Paul Ekman, sa sveučilišta University of California a San Franciscu, koji je ustvrdio da specifične izraze lica za četiri takve emocije (strah, srdžbu, tugu i užitek) prepoznaju pripadnici različitih kultura širom svijeta, a među njima i narodi koji ne poznaju pismo, pa vjerojatno nisu pod utjecajem filma ili televizije - što govori o njihovoj univerzalnosti. Ekman je fotografije lica koja s tehničkom preciznošću odražavaju takve emocije pokazao pripadnicima čak i tako udaljenih zajednica kao što je narod Fore na Novoj Gvineji, izolirano pleme u nepristupačnome gorju koje živi u kamenome dobu, te je utvrdio da ljudi u svim sredinama prepoznaju iste temeljne emocije. Ovu univerzalnost facijalnih izraza emocija prvi je vjerojatno primijetio Darwin, koji je u tome vidio dokaz za to da su sile evolucije te signale utisnule u naš središnji živčani sustav.

U traženju temeljnih načela, i ja slijedim Ekmana i druge u razmišljanju o emocijama svrstanim u skupine ili dimenzije, uzimajući glavne skupine - srdžbu, tugu, strah, užitek, ljubav, stid i tako dalje - kao tipične primjere beskrajnih nijansi našeg emocionalnog života. Svaka od ovih skupina u svome središtu ima osnovnu emocionalnu jezgru, čiji se srodnici od nje razvijaju u nebrojenim smjerovima mutacijama. U vanjskim su ovojmima takvih nakupina **raspoloženja**, koja su, strogo znanstveno gledano, znatnije transformirana i traju bitno duže od emocije (dok će se razmjerno rijetko dogoditi da će netko čitav dan provesti obuzet žarom bijesa, na primjer, nije rijetko da je netko dugo čangrizav, razdražljiv, pri čemu se kod njega lako izazivaju kraći napadaji bijesa). Nakon raspoloženja dolaze **temperamenti**, pripravnosti na buđenje određene emocije ili raspoloženja zbog kojih je netko melankoličan, plah ili vedar. A nakon takve emocionalne naravi dolaze pravi **poremećaji** emocija poput kliničke depresije ili nepopustljive tjeskobe, kod kojih se osoba osjeća neprestano zarobljenom u otrovnom emotivnome stanju.

- Kod osjećaja srdžbe krv teče u mišiće ruku, zbog čega je lakše uhvatiti oružje ili udariti neprijatelja; rad srca se ubrzava, a navala hormona, primjerice adrenalina, izaziva pulsiranje energije dovoljno snažno za odlučnu akciju.

- Kod straha krv odlazi u velike skeletne mišiće, npr. noge, zbog čega je lakše bježati - lice postaje posve blijedo, jer se krv iz njega povukla (stvara se osjećaj da se krv »sledila«). Istodobno, tijelo se posve ukoči, makar samo na trenutak, možda ostavljajući dovoljno vremena za procjenu je li skrivanje bolja reakcija. Krugovi u emocionalnim centrima mozga potiču izlučivanje hormona koji u čitavome tijelu oglašavaju opću uzburanost. Zbog toga tijelo postaje napeto i pripravno za akciju, dok se pozornost usredotočuje na neposrednu prijetnju, kako bi se što bolje procijenilo kako je najbolje reagirati.

- Među glavnim biološkim promjenama kod radosti jest i pojačana aktivnost moždanoga centra koji sprječava pojavu negativnih emocija i omogućuje povećanje količine dostupne energije te stišavanje onih koje potiču zabrinutost. No nema osobite promjene u fiziologiji, osim mirnoće, zbog koje se tijelo brže oporavlja od biološke uzbuđenosti koja je posljedica uzrujanosti. Ovakav sklop tijelu omogućuje opće opuštanje, a nudi mu i spremnost i snagu za bilo koju zadaću koja je neposredno pred njim, kao i za težnju k mnoštvu drugih ciljeva.

- Ljubav, nježni osjećaji i spolno zadovoljstvo za posljedicu imaju parasimpatičko uzbuđenje - fiziološku suprotnost mobilizacije koja za posljedicu ima »borbu ili bijeg«, a tipična je za osjećaj straha i srdžbe. Parasimpatički obrazac, prozvan i »refleksom relaksacije« niz je reakcija čitavoga tijela koje stvaraju sveopći dojam mira i zadovoljstva i omogućuju ostvarivanje suradnje.

- Podizanje obrva kod iznenađenja omogućuje primanje šireg vizualnog dojma, a i mrežnici daje više svjetla. Tako mozak prima više podataka o neočekivanu događaju, zbog čega mu je lakše dokučiti što se točno događa i smisliti što je najbolje poduzeti.

- Izraz lica koji pokazuje gađenje jednak je širom svijeta i odašilje jednaku poruku: nešto je ružnog okusa ili mirisa, ili je neugodno u prenesenome smislu. Izraz lica - gornja usna izvijena ustranu i lagano naboran nos - ukazuje na iskonski pokušaj, kako je to primijetio Darwin, da se zatvore nosnice pred odvratnim mirisom ili da se ispljune otrovna hrana.

- Glavna je funkcija tuge pomoći u prihvaćanju velikog gubitka, primjerice smrti bliske osobe ili velikog razočaranja. Tuga izaziva presušivanje ukupne energije i želje za svakodnevnim aktivnostima, naročito za zabavom i užiticima a, kako se produbljuje i približava depresiji, usporava metabolizam tijela. Takvo introspektivno povlačenje prilika je za oplakivanje izgubljenoga ili žaljenje za neostvarenom nadom, za sagledavanje posljedica događaja po život osobe obuzete tugom i, kako se energija počinje vraćati, planiranje novih početaka. Moguće je da su zbog ovog gubitka energije rastuženi - i ranjivi - prvi ljudi ostajali u blizini doma, gdje su bili sigurniji.

Te prirodne reakcije nadalje oblikuju i naše životno iskustvo i kultura. Na primjer, gubitak voljene osobe općenito izaziva tugu i bol. Ali način na koji tu žalost pokazujemo - kako se iskazuju osjećaji ili kako se sputavaju do trenutka kada će osoba ostati nasamo - određuje kultura, kao što ona određuje i koji će to točno ljudi u našem životu potpadati pod kategoriju »voljenih osoba« koje treba oplakivati.

Dugotrajno razdoblje evolucije u kojem su oblikovane ovakve emocionalne reakcije svakako je bilo obilježeno stvarnošću surovijom od onoga što je većina ljudi u smislu vrste proživjela tijekom pisane povijesti. Bilo je to vrijeme kada je malo novorođenčadi doživljavalo djetinjstvo, a malo odraslih osoba tridesetu godinu, kada su grabežljivci mogli napasti u svakom trenutku, kada su hirovite izmjene suša i poplava značile razliku između smrti od gladi i preživljavanja. Ali uz pojavu ratarstva i čak i najrudimentarnijih oblika ljudskih zajednica, izgledi za preživljavanje počeli su se iz temelja mijenjati. U posljednjih deset tisuća godina, kada se takav napredak već udomaćio u čitavome svijetu, stisak okrutnih okolnosti koje su ljudsku vrstu odlučno držale u šaci počeo je popuštati.

Upravo zbog istih tih neodložnih okolnosti naše su emocionalne reakcije postale toliko dragocjenima za preživljavanje; kako su opasnosti malo-pomalo slabjele, slabjela je i primjerenost sastavnih dijelova našeg emocionalnog repertoara. I dok je u davnoj prošlosti srdžba koja na površinu izbija već i na najmanji poticaj možda bila presudna prednost koja je omogućavala preživljavanje, zbog dostupnosti

automatskog oružja trinaestogodišnjacima ona je i prečesto bila pogubna reakcija (8. Kako to kaže Paul Ekman: »Srdžba je najopasnija emocija; među glavnim problemima koji razaraju današnje društvo jest bijes koji se izmakao svakoj kontroli. To je sada emocija koja se najteže prilagođava jer nas mobilizira i priprema za borbu. Naše emocije razvile su se u vrijeme kada nismo raspolagali tehnologijom koja bi nam omogućila da na njih reagiramo tako snažno. U pretpovijesno doba, kada bi vas odjednom obuzela silna srdžba i kada biste na trenutak poželjeli nekoga ubiti, to baš niste mogli samo tako lako i učiniti - međutim, danas je to moguće«.

Naša dva uma

Jednom mi je prijateljica pričala o svome razvodu, bolnome odvajanju. Njezin suprug zaljubio se u neku mlađu ženu s posla i odjednom objavio da je napušta kako bi počeo živjeti s tom drugom ženom. Uslijedili su mjeseci ogorčenog natezanja oko kuće, novca i starateljstva nad djecom. Sada, nekoliko mjeseci kasnije, pričala mi je kako joj se nova neovisnost sviđa, kako je sretna zbog toga što je sama. »Jednostavno više ne mislim na njega... uistinu mi nije stalo,« rekla mi je. Ali, dok je to izgovarala, oči su joj se u trenu ispunile suzama.

Takav trenutak sa suzama u očima lako bi mogao proći neopaženo. Ali suosjećajno razumijevanje činjenice da nečije suzne oči znače da je ta osoba tužna, unatoč tome što vas uvjerava u suprotno, čin je razumijevanja jednak postupku otkrivanja značenja u riječima otisnutim na stranici knjige. Jedno je djelo emocionalnog uma, drugo racionalnog uma. U jednom vrlo stvarnome smislu, imamo dva uma, jedan koji misli i drugi koji osjeća.

Ova dva iz temelja različita načina spoznavanja kroz međusobno djelovanje čine ono što zovemo mentalnim životom. Jedan, racionalni um, način je shvaćanja kojeg smo obično svjesni: kod njega su izraženiji svijest, promišljenost, razmatranje i analiziranje. No uz njega postoji i drugi sustav spoznavanja: impulzivan i snažan, katkada i nelogičan - emocionalni um. (Podrobniji opis karakteristika emocionalnoga uma pronaći ćete u **Dodatku B**).

DODATAK B

OBILJEŽJA EMOCIONALNOGA UMA

Tek u skorije vrijeme pojavio se znanstveni model emocionalnoga uma koji objašnjava kako toliko naših postupaka može biti vođeno emocijama - kako u jednom trenutku možemo biti toliko razumni, a već malo kasnije tako nerazumni - kao i način na koji se emocije povode za vlastitim razlozima i vlastitom logikom. Dvije možda i najbolje slike emocionalnoga uma nude, neovisno jedan o drugome, Paul Ekman, šef Laboratorija za ljudske interakcije na sveučilištu University of California a San Franciscu i Seymour Epstein, klinički psiholog na sveučilištu University of

Massachusetts (1. O modelu »iskustvenog nesvjesnog« Seymoura Epsteina nekoliko sam puta pisao u *The New York Timesu*, a velik dio ovog sažetka temelji se na razgovorima s njim, njegovim pismima upućenim meni i njegovu članku »Integration of the Cognitive and Psychodynamic Unconscious« (*American Psychologist* 44 (1994.)), kao i njegovoj knjizi koju je napisao s Archiejem Brodskim *You're Smarter Than You Think* (New York, Simon & Schuster, 1993.). I premda mi je njegov model iskustvenog uma poslužio u stvaranju modela »emocionalnoga uma«, izvodio sam vlastite interpretacije.). Premda su Ekman i Epstein odvagivali različite znanstvene dokaze, i jedan i drugi daju temeljni popis odlika po kojima se emocije razlikuju od ostalih elemenata mentalnog života (2. Paul Ekman: »An Argument for the Basic Emotions«, *Cognition and Emotion*, 6, 1992., str. 175. Popis odlika po kojima se razlikuju emocije ponešto je duži, ali ovo su karakteristike kojima ćemo se ovdje baviti.).

Brza ali nemarna reakcija

Emocionalni je um neusporedivo brži od racionalnoga i počinje funkcionirati ni na trenutak ne zastajući kako bi razmislio o tome što čini. Ta brzina isključuje svjesno, analitičko razmišljanje koje je zaštitni znak uma koji misli. U evoluciji, ova je brzina najvjerojatnije bila povezana s najosnovnijom odlukom, čemu pridati pozornost i, kada je jednom postignuta budnost u, recimo, suočavanju s nekom drugom životinjom, s donošenjem trenutačne odluke poput: »Hoću li ja ovo pojesti ili će to pojesti mene?« Za one organizme koji su morali načiniti predugu stanku kako bi razmislili o ovakvim odgovorima bilo je malo vjerojatno da će imati puno potomaka na koje bi mogli prenijeti svoje spore gene.

Postupci koji potječu iz emocionalnoga uma sa sobom nose osobito snažan osjećaj sigurnosti, što je nusprodukt dotjeranog, pojednostavljenog pogleda na stvari koji može posve zbunjivati racionalni um. Kada se prašina slegne, ili čak usred reakcije, zatječemo same sebe kako razmišljamo: »Zbog čega sam to učinio?« - što je znak da racionalni um počinje reagirati na situaciju, ali ne brzinom emocionalnoga uma.

Budući da nakon njezina pokretanja erupcija emocije može uslijediti praktički trenutačno, mehanizam koji ocjenjuje percepciju mora biti sposoban za velike brzine, čak i u vremenskim odnosima koji vrijede za mozak, a računaju se u tisućinkama sekundi. Ta procjena potrebe za djelovanjem mora biti automatska, toliko brza da uopće ne dopire do svijesti (3. Ekman, navedeno djelo, str. 187.). Ovakva brza i površna vrst emocionalne reakcije zapljusne nas praktički prije nego što posve shvatimo što se događa.

Ovako brza percepcija brzini žrtvuje točnost, oslanjajući se na prve dojmove, reagirajući na opću sliku ili najizrazitije karakteristike. Njome se pojave upijaju odjednom, u cijelosti, a reagira se bez mogućnosti promišljenog analiziranja. Taj prvi dojam mogu odrediti živopisne pojedinosti, nadjačavajući pomno procjenjivanje pojedinosti. Velika se prednost sastoji u tome što emocionalni um može očitati emocionalnu stvarnost (ljuti se na mene; ona laže; ovo ga rastužuje) u jednom jedinom trenutku, stvarajući trenutačne intuitivne ocjene koje nam govore koga se

treba čuvati, kome vjerovati, tko je uzrujan. Emocionalni um naš je radar za otkrivanje opasnosti; da smo mi (ili naši preci u procesu evolucije) čekali da racionalni um donese neke od ovih sudova, ne samo da bismo možda pogriješili - možda bismo već bili i mrtvi. Nedostatak se sastoji u tome što ovi dojmovi i intuitivne ocjene, zbog toga što su donijete u trenu, mogu biti pogrešne ili pogrešno navedene.

Paul Ekman drži da je ova brzina, pri kojoj nas emocije mogu obuzeti prije nego što postanemo posve svjesni toga da su se pokrenule, ključna za njihovu tako veliku prilagodljivost: one nas mobiliziraju da reagiramo na hitne situacije bez gubljenja vremena u razmišljanju o tome treba li reagirati ili kako odgovoriti. Koristeći se sustavom koji je stvorio za određivanje emocija na temelju suptilnih promjena izraza lica, Ekman može pratiti mikroemocije koje prelete licem u manje od pola sekunde. Ekman i njegovi suradnici otkrili su da se emocionalni izrazi počinju pokazivati u promjenama muskulature lica već nekoliko tisućitih dijelova sekunde nakon događaja koji je izazvao reakciju te da je za pokretanje fizioloških promjena tipičnih za određenu emociju - poput usmjeravanja toka krvi i ubrzavanja bila - također potrebno tek nekoliko djelića sekunde. Ova brzina naročito je karakteristična za intenzivne emocije, poput straha i neočekivane opasnosti.

Ekman tvrdi da je, tehnički gledano, puna žestina emocija vrlo kratkotrajna i mjeri se samo sekundama, a ne minutama, satima ili danima. To objašnjava teorijom koja govori da bi bilo neprimjereno da emocija zahvati i drži mozak i tijelo dugo vremena, bez obzira na promjene okolnosti. Kada bi emocije izazvane samo jednim događajem uvijek nastavljale dominirati našom sviješću i dugo nakon što je taj događaj prošao, i bez obzira na sve ostalo što se oko nas događa, tada bi nam osjećaji bili loši vodiči kroz postupke. Da bi emocije trajale duže, ono što ih pobuđuje mora biti kontinuirano, praktički stalno iznova pokretati tu istu emociju, kao kada smo zbog gubitka voljene osobe stalno u žalosti. Kada određeni osjećaji ustraju satima, obično je riječ o raspoloženjima, prigušenome obliku osjećaja. Raspoloženja određuju ton osjećaja, ali ona toliko izrazito ne utječu na način na koji opažamo i djelujemo kao što je slučaj sa žarom pravih emocija.

Prvo osjećaji, potom misli

Zbog toga što je racionalnome umu u odnosu na onaj emocionalni potrebno trenutak-dva više kako bi registrirao i reagirao, »prvi impuls« u emocionalnoj situaciji potječe iz srca, a ne iz glave. Postoji i druga vrst emocionalne reakcije, sporija od one brze, koja ključa i dozrijeva najprije u našim mislima, a tek tada vodi do osjećaja. Ovaj je drugi smjer pobuđivanja emocija promišljeniji i kod takve smo reakcije obično posve svjesni misli koje do njih dovode. Kod ove vrste emocionalnog reagiranja postoji prošireniji proces procjenjivanja; naše misli - spoznaja - igraju ključnu ulogu u određivanju toga koje će se emocije pobuditi. Kada jednom dovršimo tu procjenu - »ovaj me taksist vara« ili »ovo je dijete dražesno«, slijedi odgovarajući emocionalni odgovor. U ovom sporijem slijedu reakcija, osjećajima prethode potpunije artikulirane misli. Složenije emocije, poput nelagode ili tjeskobe pred skori ispit, nastaju na još sporijem smjeru, na kojem su za formiranje potrebne sekunde i minute - riječ je o emocijama koje nastaju iz misli.

Za razliku od toga, čini se da kod brzih reakcija osjećaji dolaze prije ili su

istovremeni s mislima. Ovakva rafalna emocionalna reakcija preuzima dominantnu ulogu u situacijama čija neodložnost odgovara potrebama izvornog preživljavanja. U tome i jest snaga takvih brzih odluka: one nas u trenutku mobiliziraju i pripremaju za hitnu situaciju. Naši su najintenzivniji osjećaji zapravo nesvjesne reakcije; ne možemo odlučiti kada će doći do njihove erupcije. »Ljubav je«, zapisao je Stendhal »poput groznice koja dolazi i odlazi neovisno o volji«. I ne samo ljubav, nego i naše ljutnje i strahovi, obuzimaju nas na takav neočekivan način. Tada nam se prije čini da su nam se **dogodili** nego da je riječ o našem izboru. Zbog toga one mogu poslužiti i kao alibi: »Upravo zbog toga što **ne možemo odabrati emocije koje osjećamo**«, ističe Ekman, »ljudi su u stanju lako opravdati postupke tvrdnjom da su bili obuzeti emocijama« (4. Ekman, navedeno djelo, str.189.).

Jednako kao što do emocija vode brzi i spori smjerovi - jedan preko neposredne percepcije a drugi preko refleksivnog razmišljanja - postoje i emocije koje dolaze na izričit poziv. Jedan od primjera jesu svjesno izmanipulirani osjećaji, temelji glumačke profesije, poput suza koje naviru kada se tužne uspomene hotimice iskorištavaju radi postizanja željenog učinka. Međutim, glumci su samo vještiji od nas u hotimičnom korištenju drugog smjera koji vodi do emocija, u osjećanju posredstvom razmišljanja. Premda ne možemo samo tako promijeniti emociju koju će pobuditi određena vrst misli, vrlo često možemo, a to i činimo, odabrati o čemu ćemo razmišljati. Jednako kao što seksualna maštarija može dovesti do pobuđivanja seksualnih osjećaja, vedre nas uspomene mogu razvedriti, a melankolične misli navesti na razmišljanje.

No racionalni um obično ne odlučuje o tome koje bismo emocije »trebali« osjećati. Umjesto toga, osjećaji nam obično nadolaze kao gotova stvar. Ono što racionalni um obično može kontrolirati jest **tijek** tih reakcija. Osim u nekoliko iznimaka, ne odlučujemo **kada** ćemo se ljutiti, biti tužni i tako dalje.

Simbolična, djetinja stvarnost

Logika emocionalnoga uma jest **asocijativna**; ona elemente koji simboliziraju određenu realnost, ili pokreću uspomenu na nju, smatra identičnima toj realnosti. Upravo se zbog toga poredbe, metafore i slike obraćaju izravno emocionalnome umu, kao i cjelokupna umjetnost - romani, film, poezija, pjesme, kazalište, opera. Veliki duhovni učitelji, poput Bude i Isusa, prodrli su u srca svojih učenika govoreći jezikom emocija, poučavajući parabolama, mitovima i pričama. I doista, vjerski simboli i rituali s racionalnog stajališta imaju vrlo malo smisla; oni govore jezikom srca.

Ovu logiku srca - emocionalnoga uma - dobro opisuje Freud kada govori o svojoj koncepciji misli »primarnog procesa«; riječ je o logici religije i poezije, psihoze i djece, sna i mita (kako je to izrazio Joseph Campbell: »Snovi su osobni mitovi; mitovi su zajednički snovi«). Primarni je proces ključ koji otkriva značenja djela poput **Uliksa** Jamesa Joycea: kod misli primarnog procesa, nasumične asocijacije određuju tijek naracije; jedan objekt simbolizira drugi; jedan osjećaj zamjenjuje drugi i predstavlja ga; cjeline se kondenziraju u dijelove. Ne postoji nikakvo vrijeme, nikakve uzročno-posljedične veze. Štoviše, unutar primarnog procesa ne postoji »ne«; sve je moguće. Metoda psihoanalize djelomično je i umijeće dešifriranja i otkrivanja tih značenjskih zamjena.

Drži li se emocionalni um te logike i njezinih pravila, pri čemu jedan element predstavlja neki drugi, stvari nužno ne moraju biti definirane objektivnim identitetom: ono što je važno jest kako se **percipiraju**; stvari su onakve kakvima se doimaju. Ono na što nas nešto podsjeća može biti neusporedivo važnije od onoga što to doista »jest«. Štoviše, u emocionalnome životu, identiteti mogu biti poput holograma, u smislu dijela koji evocira cjelinu. Kako ističe Seymour Epstein, dok racionalni um stvara logičke veze između uzroka i posljedica, emocionalni je um nekritičan, povezuje stvari koje su tek na prvi pogled slične (5. Epstein, 1993, str. 55.).

Postoje brojni načini na koje je emocionalni um djetinjast, i na koje s pojačavanjem emocije postaje sve djetinjastiji. Jedan od njih je i **kategoričko** razmišljanje, u kojem je sve crno ili bijelo, bez ijedne nijanse sivoga; netko tko je silno postidjen zbog pogreške možda će pomisliti »**Uvijek** kažem nešto pogrešno«. Još jedan od znakova ovih djetinjih karakteristika jest **personalizirano** razmišljanje, u kojem se događaji percipiraju iskrivljeno, s koncentracijom na vlastito biće (npr. u slučaju vozača koji, nakon sudara, objašnjava kako je »rasvjetni stup krenuo točno na mene«).

Ovakve djetinjaste karakteristike omogućuju **samopotvrđivanje**, potiskujući ili ne obazirući se na sjećanja na činjenice koje bi opovrgnule takvo uvjerenje, držeći se onih koje ga podupiru. Stavovi racionalnog uma provizorni su; novi dokazi mogu opovrgnuti jedno uvjerenje i zamijeniti ga drugim - takav um zaključuje na temelju objektivnih dokaza. Međutim, s druge strane, emocionalni um za svoje stavove drži da su apsolutno točni i tako odbacuje sve dokaze koji to opovrgavaju. Zbog toga i jest toliko teško uvjeravati nekoga tko je emocionalno uzrujan: koliko god vaši argumenti sa stajališta logike bili čvrsti, neće imati nikakvu težinu ako nisu u skladu sa sugovornikovim trenutnim emocionalnim uvjerenjima. Osjećaji imaju sposobnost samoopravdavanja, s u cijelosti vlastitim sklopom opažanja i »dokaza«.

provizoran – prethodan, privremen, uvjetan, pokusni, određen za nuždu (kasnije će biti bolje)

Prošlost nametnuta sadašnjosti

Kada se čini da je neka karakteristika određenog događaja slična emocijama nabijenoj uspomeni iz prošlosti, emocionalni um reagira pokretanjem osjećaja koji su pratili taj zapamćeni događaj. Emocionalni um na sadašnjost reagira **kao da je riječ o prošlosti** (6. J. Toobey i L. Cosmides: »The Past Explains the Present: Emotional Adaptations and the Structure of Ancestral Environments«, *Ethology and Sociobiology*, 11, str. 418-419.). Problem je u tome, naročito kada do procjene dolazi brzo i automatski, što možda nećemo uvidjeti kako ono što je vrijedilo nekoć više nije isto. Netko tko je, kroz bolna fizička kažnjavanja u djetinjstvu, naučio na bijesno mrštenje reagirati intenzivnim strahom i mržnjom na taj će način u određenoj mjeri reagirati i kao odrasla osoba, u situaciji kada mrštenje ne sadrži ništa od takve prijetnje.

Ako su osjećaji intenzivni, tada je pobuđena reakcija očita. Međutim, ako su osjećaji nejasni ili suptilni, možda nećemo posve shvatiti kakva nam se emocionalna

reakcija događa, premda ona na profinjen način utječe na tip naše trenutačne reakcije. Misli i reakcije u takvoj će situaciji poprimiti boju tadašnjih misli i reakcija, premda će se možda činiti da je ova reakcija isključivo posljedica trenutačnih okolnosti. Naš emocionalni um uposlit će za postizanje cilja racionalni um. To nam omogućuje da smišljamo opravdanja za svoje osjećaje i reakcije - racionalizacije - opravdavajući ih prema trenutačnoj situaciji, ne uviđajući utjecaj emocionalnog pamćenja. Tako je moguće da nećemo imati pojma o tome što se doista zbiva, premda smo možda posve uvjereni da točno znamo o čemu je riječ. U takvim trenutcima, emocionalni je um mobilizirao racionalni, koristeći ga za postizanje vlastitih ciljeva.

Realnost specifična za određena stanja

Funkcioniranje emocionalnog uma uvelike je **specifično za određena stanja**, određeno konkretnim osjećajem koji prevladava u datome trenutku. Kako razmišljamo i postupamo kada se osjećamo romantično posve se razlikuje od načina na koji se ponašamo kada smo razjareni ili potišteni; unutar mehanike emocija, svaki osjećaj ima vlastiti prepoznatljivi repertoar misli, reakcija, pa čak i sjećanja. Ovi repertoari koji ovise o stanjima postaju najdominantniji u trenutcima kada osjećamo intenzivne emocije.

Jedan od znakova da je takav repertoar aktiviran jest selektivno pamćenje. Dio reakcije uma na određenu emocionalnu situaciju sastoji se u reorganiziranju sjećanja i opcija za djelovanje, tako da one najrelevantnije dolaze na vrh hijerarhije i na taj se način lakše oživljavaju. A, kao što smo vidjeli, svaka glavna emocija ima zaštitni biološki znak, obrazac sveobuhvatnih promjena koje obuzimaju tijelo kada ta emocija postaje dominantna, te jedinstven sklop signala koje tijelo automatski odašilje kada je pod njezinim utjecajem (7. I premda može izgledati posve očitim da svaka emocija ima vlastiti biološki obrazac, tako se nije činilo onima koji su proučavali psihofiziologiju emocija. I danas se nastavlja vrlo stručna rasprava o tome je li emocionalno uzbuđenje u osnovi jednako kod svih emocija ili se mogu izdvojiti jedinstveni obrasci. Bez ulaženja u pojedinosti ove rasprave, iznio sam stavove onih koji drže da svaka od glavnih emocija ima jedinstven biološki profil.).

Dihotomija emocionalnog/racionalnog približno odgovara svakodnevnoj razlici između »srca« i »glave«; kada »u srcu« znate da je nešto kako valja, to je druga vrst uvjerenja - koja donosi više pouzdanja - nego kada tako mislite racionalnim umom. Kada je riječ o nadzoru nad umom, primjećuje se i stalan porast utjecaja emocionalne komponente u omjeru racionalno-emocionalno; što su osjećaji intenzivniji, to emocionalni um postaje dominantniji - a racionalni utoliko neučinkovitiji. Čini se da takvo stanje stvari potječe od eona evolucijske prednosti koju su emocije i intuicija imali pri rukovođenju našim trenutačnim reakcijama u situacijama kada nam je život u neposrednoj opasnosti - i u kojima bi nas zastajanje i razmišljanje o mogućim rješenjima moglo stajati života.

Ta dva uma, emocionalni i racionalni, najčešće rade u tijesnome skladu, preplićući te tako različite načine spoznavanja kako bi nas usmjeravali kroza svijet. U uobičajenim okolnostima postoji ravnoteža između emocionalnog i racionalnog uma, pri čemu emocije pritječu i daju podatke potrebne za rad racionalnog uma, dok racionalni um pročišćuje i katkada stavlja veto na pojedine emocije. Ipak, emocionalni i racionalni um napola su neovisne sposobnosti, a svaka od njih, kako ćemo vidjeti, odražava rad jasno odvojenih, ali međusobno povezanih, moždanih krugova.

U mnogim ili u većini situacija rad ta dva uma je usklađen; osjećaji su neophodni mislima, a misli osjećajima. Ali kada dođe do navale strastvenih osjećaja, ravnoteža se poremeti: u takvim trenucima prevladava emocionalni um koji preplavljuje racionalni. Erazmo Roterdamski, humanist iz šesnaestog stoljeća, na satiričan je način opisao tu vječitu napetost između razuma i osjećaja (9. Erazmo Roterdamski, *Pohvala ludosti*).

Jupiter je dijelio neusporedivo više strasti nego razuma - omjer bi se mogao prikazati kao 24 prema 1. Isključivoj vladavini Razuma suprotstavio je dva neobuzdana ugnjetača: srdžbu i požudu. Koliko se još vlast Razuma može opirati udruženim snagama ovih dviju sila svakodnevni život čovjekov jasno pokazuje. Razum čini jedino što može i od silnog vikanja glas mu je promukao. Ponavlja fraze o kreposti, dok ga ova dvojica upućuju na vješala i postaju sve bučniji i uvredljiviji, sve dok njihov vladar konačno ne bude posve iscrpljen, dok ne odustane i preda se.

KAKO SE RAZVIJAO MOZAK

Da biste lakše shvatili koliko je snažan utjecaj emocija na racionalni um - i zbog čega su osjećaji i razum tako često zavađeni - razmislite o tome kako se razvijao mozak. Ljudski mozak, tih približno kilogram i pol stanica i živčanih sokova, oko tri je puta veći od mozga naših najbližih evolucijskih srodnika među primatima. Tijekom milijuna godina evolucije mozak se razvijao odozdo prema gore, pri čemu su se viši centri razvijali kao proširenje i razrada nižih, starijih dijelova. (Razvoj mozga ljudskoga zametka približno ponavlja taj evolucijski tijek.)

Najprimitivniji dio mozga, koji je jednak kao i u svih vrsta koje imaju nešto više od temeljnog živčanog sustava, mozgovno je deбло koje obavija vrh leđne moždine. On regulira osnovne životne funkcije poput disanja i metabolizma drugih tjelesnih organa te nadzire stereotipne reakcije i pokrete. Za taj primitivni mozak ne može se reći da misli ili uči; prije je riječ o nizu preprogramiranih regulatora koji održavaju ispravno funkcioniranje tijela i reagiraju na način koji jamči preživljavanje. Ovaj mozak imao je vrhovnu moć u razdoblju reptila: zamislite zmiju kako siktanjem signalizira opasnost od napada.

Od najprimitivnijeg korijena, mozgovnog debla, razvili su se emocionalni centri. Nakon milijuna i milijuna godina evolucije iz ovih emocionalnih područja razvio se mozak koji misli ili »neokorteks«, velika lopta svijenih tkiva koja čine gornje slojeve

mozga. Činjenica da je neokorteks, zadužen za razmišljanje, izrastao iz emocionalnih centara otkriva puno o vezi misli i osjećaja; emocionalni mozak postojao je davno prije racionalnoga.

Najstariji korijen našeg emocionalnoga života je osjet mirisa, odnosno, točnije, stanice u njušnome režnju koje primaju i analiziraju mirise. Svako živo biće, bilo da je riječ o potencijalnoj hrani, otrovnome organizmu, spolnome partneru, grabežljivcu ili plijenu, ima prepoznatljiv molekularni znak koji se može prenijeti vjetrom. U tim primitivnim vremenima njuh je imao ulogu najvažnijeg osjeta za preživljavanje.

Iz njušnoga režnja počeli su se razvijati drevni centri za emocije, koji su s vremenom toliko narasli da su prekrili gornji dio mozgovnog debla. U tim rudimentarnim fazama, olfaktorni se centar sastojao tek od tankih slojeva neurona okupljenih radi analiziranja mirisa. Jedan sloj stanica upijao je miris i svrstavao ga u odgovarajuće razrede: jestivo ili otrovno, spolno dostupno, neprijatelj ili objed. Drugi sloj stanica odašiljao je refleksne poruke čitavom živčanom sustavu, govoreći tijelu što mu je činiti: gristi, ispljunuti, približiti se, pobjeći ili progoniti (10. Takve temeljne reakcije određivale su ono što bi se moglo nazvati svojevrsnim »emocionalnim životom« - ili, prikladnije, »instinktivnim životom« - ovih vrsta bića. Što je još važnije sa stajališta evolucije, to su odluke presudne za opstanak; one životinje koje su u tome bile uspješne ili dovoljno dobre, opstajale su kako bi gene podarile potomstvu. U tom ranome razdoblju, mentalni život nije bio nimalo profinjen: osjetila i jednostavan raspon reakcija na podražaje koje su primali bili su dovoljni da dan preživi kakav gušter, žaba, ptica ili riba - možda čak i kakav brontosaur. Međutim, ovaj kržljavi mozak još nije dopuštao razvoj onoga što danas podrazumijevamo pod emocijama.).

S dolaskom prvih sisavaca pojavili su se novi, ključni slojevi emocionalnoga mozga oko mozgovnog debla. Zbog toga što okružuje i graniči s produljenom moždinom, taj je dio mozga prozvan limbičkim sustavom, prema latinskoj riječi **limbus** koja znači »prsten«. Ovo novo živčano područje pridodalo je emocije primjerene repertoaru mozga (11. Limbički sustav i emocije: R. Joseph: »The Naked Neuron: Evolution and the Languages of the Brain and Body«, New York, Plenum Publishing, 1993.; Paul D. Maclean, *The Triune Brain in Evolution* (New York, Plenum, 1990.).

Kada smo obuzeti žudnjom ili bijesom, kada smo zaljubljeni preko ušiju ili drhtimo od užasa, vlast nad našim postupcima ima limbički sustav.

Kako se razvijao, limbički je sustav usavršio dva moćna oruđa: učenje i pamćenje. Ovaj revolucionarni napredak omogućio je životinji da bude puno pametnija u odabiru mogućnosti za preživljavanje i da točno prilagodi reakcije neprestano drukčijim zahtjevima, umjesto da reagira uvijek jednako i automatski. Ako određena hrana izaziva mučninu, sljedeći se put može izbjeći. Odluke o tome što jesti, a što odbiti i dalje su se uvelike donosile na temelju mirisa; veze između njušnoga režnja i limbičkoga sustava sada su na sebe preuzele zadaću razlikovanja mirisa i njihova prepoznavanja, uspoređivanja sadašnjeg mirisa s prethodnima i, na taj način, odvajanja onoga što je dobro od onoga što nije. To je činio **rhinencephalon**, doslovce »nosni mozak«, dio limbičkoga sustava i rudimentarna osnova neokorteksa, mozga koji misli.

Prije približno 100 milijuna godina mozak u sisavaca ostvario je nagli napredak. Na tanki dvoslojni korteks - područja koja oblikuju namjere, razaznavaju ono što dolazi preko osjetila, usklađuju pokrete - dodano je nekoliko novih slojeva moždanih stanica, koje su oblikovale neokorteks. Za razliku od drevnog dvoslojnog korteksa, neokorteks je ponudio nevjerojatne intelektualne prednosti.

Neokorteks *Homo sapiensa*, neusporedivo veći nego u bilo koje druge vrste, sa sobom je donio sve one izrazito ljudske osobine. Neokorteks je sjedište misli; u njemu se nalaze centri koji spajaju i shvaćaju ono što primaju osjetila. On osjećaju pridodaje ono što o tome mislimo - i omogućuje nam da razvijamo osjećaje o idejama, umjetnosti, simbolima, maštarijama.

Tijekom evolucije, neokorteks je omogućio razborite prilagodbe koje su nesumnjivo ostvarile velik napredak u sposobnosti organizma da preživi opasnosti, zbog čega je postalo vjerojatnije da će njegovo potomstvo proslijediti gene koji sadrže iste nervne sklopove. Za prednost u vještini preživljavanja zaslužan je neokorteksov dar za stvaranje strategija, dugoročno planiranje i druga mentalna lukavstva. Nadalje, nemjerljivi dosezi umjetnosti, civilizacije i kulture odreda su plodovi neokorteksa.

Taj novopridodani dio mozga omogućio je i nijansiranje emocionalnoga života. Za primjer uzmite ljubav. Limbičke tvorbe stvaraju osjećaje ugone i spolne želje - emocije koje potiču spolnu strast. Ali pridodani neokorteks i njegove živčane veze s limbičkim sustavom omogućile su ostvarenje veze majka-dijete koja je osnova obiteljske zajednice i dugoročne predanosti podizanju djeteta koja omogućuje razvoj ljudske vrste. (Kod životinjskih vrsta koje nemaju neokorteks, primjerice gmizavaca, nema majčinske ljubavi; kada se njihovi mladunci izlegu, moraju se sakriti kako bi izbjegli kanibalsku gozbu.) Kod ljudi, zaštitnička veza između roditelja i djeteta omogućuje dugotrajno sazrijevanje koje se odvija za vrijeme dugog djetinjstva - tijekom kojeg se mozak i dalje razvija.

Kako se uspinjemo filogenetskom ljestvicom od gmizavaca, preko majmuna do čovjeka, povećava se i sama masa neokorteksa; s njom se geometrijskom progresijom povećavaju i međuveze u moždanim krugovima. Što je veći broj takvih veza, to je veći raspon mogućih reakcija. Neokorteks omogućuje postojanje profinjenog i složenog emocionalnog života, na primjer sposobnosti osjećanja o vlastitim osjećajima. Kod primata postoji više od sustava neokorteks-limbičke tvorbe nego kod drugih vrsta - a kod ljudi neusporedivo više - što nam ukazuje na uzrok zbog kojeg smo u stanju pokazati neusporedivo veći raspon reakcija na vlastite emocije, kao i više nijansi. I dok zec ili majmun imaju ograničen niz tipičnih reakcija na strah, veći ljudski neokorteks omogućuje kudikamo prikladniji izbor - među njima i telefoniranje policiji ili hitnoj pomoći. Što je društveni sustav kompleksniji, to je takva fleksibilnost potrebna - a od našeg vlastitog nema složenijeg društvenog svijeta (12. Novorođenčad rezusa i prilagodljivost: »Aspects of emotion conserved across species«, dr. Ned Kalin, Odsjeci za psihologiju i psihijatriju, University of Wisconsin, priređeno za skup MacArthur Affective Neuroscience Meeting, studeni 1992.).

Međutim, ti viši centri ne upravljaju čitavim emocionalnim životom; u presudnim pitanjima srca - a napose u trenucima neodložnih emocionalnih kriza - za njih se

može reći da se pokoravaju limbičkome sustavu. Zbog toga što je toliki broj viših moždanih centara nastao ili se proširio iz područja limbičkoga sustava, emocionalni mozak u živčanoj arhitekturi igra ključnu ulogu. Poput korijena iz kojeg je izrastao noviji mozak, emocionalna su područja preko bezbrojnih veznih sklopova povezana sa svim dijelovima neokorteksa. A to emocionalnim centrima pridaje silnu snagu kojom utječu na funkcioniranje preostalog dijela mozga - među njima i misaonih centara.

2

Anatomija emocionalnog puča

Život je komedija za one koji razmišljaju, a tragedija za one koji osjećaju.

HORACE

WALPOLE

Bilo je to jednog vrućeg poslijepodneva u kolovozu 1963., onog istoga dana kada je Martin Luther King pred borcima za ljudska prava okupljenim na prosvjedu u Washingtonu izrekao glasoviti govor *I Have a Dream*. Toga dana Richard Robles, iskusni provalnik koji je upravo bio uvjetno otpušten s odsluženja trogodišnje zatvorske kazne zbog više od stotinu provala koje je počinio kako bi financirao naviku uživanja droge, odlučio je izvesti još jednu provalu. Želio se ostaviti zločina, tvrdio je kasnije, ali očajnički mu je trebao novac za djevojku i njihovu trogodišnju kćerkicu.

Stan u koji je tog dana provalio pripadao je dvjema mladim ženama. Jedna od njih bila je dvadesetjednogodišnja Janice Wylie, koja je radila u redakciji časopisa Newsweek, a druga dvadesettrogodišnja Emily Hoffert, učiteljica u osnovnoj školi. Premda je Robles Stan u otmjenoj newyorškoj četvrti Upper East Side odabrao zbog toga što je mislio da u njemu neće zateći nikoga, Janice Wylie bila je kod kuće. Prijeteći joj nožem, Robles ju je svezao. U trenutku kada je htio otići, kući se vratila i Hoffertova. Kako bi se osigurao za bijeg, Robles je počeo vezivati i nju.

Prema verziji koju je Robles pričao godinama kasnije, dok je vezivao Emily Hoffert, Janice Wylie upozorila ga je kako se s tim prijestupom neće nekažnjeno izvući: zapamtiti će njegovo lice i pomoći policiji da ga pronađe. Robles, koji je samome sebi bio obećao da će mu ovo biti posljednja provala, na to se uspaničio, posve gubeći nadzor nad sobom. Već pomahnitao, ščepao je bocu za mineralnu vodu i njome udarao žene sve dok nisu izgubile svijest, a onda ih je, posve obuzet bijesom i strahom, nasumce izranjavao ubodima kuhinjskoga noža. Kada se nekih dvadeset pet godina kasnije prisjećao tog događaja, Robles je tužno rekao: »Jednostavno sam skrenuo. Glava mi se jednostavno rasprsnula«.

Još i danas Robles ima više nego dovoljno vremena za žaljenje zbog onih nekoliko minuta neobuzdane razjarenosti. U trenutku dok ovo pišem, još je uvijek u zatvoru, nakon približno tri desetljeća, zbog događaja koji je postao poznat kao »ubojstvo djevojaka od karijere«.

Takva emocionalna eksplozija zapravo je živčani »puč«. U takvim trenucima, govore nam dostupni podaci, jedan od centara u limbičkome mozgu proglašava opću uzbunu i mobilizira čitav preostali mozak za rješavanje neodložne situacije. Ovakav prevrat događa se u djeliću sekunde, potičući takvu reakciju nekoliko presudnih trenutaka prije nego što se neokorteksu, mozgu koji razmišlja, pruži prilika da posve uvidi što se događa, a kamoli da razmisli je li takva zamisao uopće dobra. Izrazito obilježje takva emocionalnog puča jest to da, pošto takav trenutak prođe, onaj koga su preplavili nekontrolirani osjećaji ima dojam da ne zna što ga je to bilo obuzelo.

Takvi pučevi nipošto nisu izolirani slučajevi, kobne slučajnosti koje dovode do ovako brutalnih zločina. U manje pogubnome obliku - ali ne nužno manje intenzivnome - takvo što događa nam se poprilično često. Razmislite malo o tome kada vam je posljednji put »puknuo film«, kada ste se »izgubili« i nekontrolirano se istresli na nekoga - bračnog druga ili djeteta, ili možda vozača u drugome automobilu - i to toliko da vam se to kasnije, nakon malo pomnijeg razmišljanja i analize, činilo nepotrebnim i pretjeranim. Vrlo je velika vjerojatnost da je i to bila takva vrst puča, živčanog prepada koji, kako ćemo vidjeti, potječe iz amigdala, centara u limbičkome mozgu.

To ne znači da je svaki limbički puč mučan. Kada se određena šala nekome učini toliko urnebesnom da se ta osoba nasmije smijehom koji je na rubu eksplozije, i to je jedna vrst limbičke reakcije. Takve su reakcije na djelu i u trenucima intenzivne radosti: kada je Dan Jansen, nakon nekoliko tragičnih neuspjeha u osvajanju olimpijskoga zlata u brzinskome klizanju (zarekao se da će zlatnu medalju osvojiti za sestru koja je umirala), na Zimskoj olimpijadi održanoj 1994. u Norveškoj, konačno osvojio zlatno odličje na 1000 metara, njegova je supruga bila toliko obuzeta uzbuđenjem i srećom da su joj dežurni liječnici u dvorani morali ukazati hitnu pomoć.

SJEDIŠTE CJELOKUPNE STRASTI

Amigdala (od grčke riječi koja znači »badem«) kod ljudi je nakupina međusobno povezanih tvorbi u obliku badema smještenih iznad mozgovnog debla, u blizini limbičkog prstena. Postoje dvije amigdale, po jedna na svakoj strani mozga i smještene su bliže prednjoj strani glave. Ljudska amigdala razmjerno je velika u odnosu na amigdale u naših najbližih evolucijskih srodnika, primata.

Hipokampus i amigdala bili su dva ključna dijela primitivnog »nosnog mozga« koji je tijekom evolucije omogućio razvoj korteksa i potom neokorteksa. Sve do današnjeg dana te limbičke tvorbe obavljaju velik ili čak najveći dio procesa učenja i pamćenja; amigdala je specijalizirana za pitanja emocija. Prekine li se veza amigdale s preostalim dijelom mozga, posljedica je nevjerojatna nesposobnost procjenjivanja emocionalne važnosti pojedinih događaja; ovakvo stanje katkada se naziva »afektivnim sljepilom«.

Uz nedostatak emocionalne težine, osobe koje pate od takva poremećaja gube uporište. Jedan mladić kojemu je amigdala kirurški odstranjena radi ublažavanja teških epileptičkih napadaja, postao je posve nezainteresiran za ljude te je najradije sjedio posve sam, bez ikakva kontakta s drugima. I premda je bio savršeno

sposoban za razgovor, više nije prepoznao bliske prijatelje, rođake, pa čak ni majku. Ostajao je posve ravnodušan, bez obzira na njihovu bol zbog takve nezainteresiranosti. Činilo se da je s amigdalom izgubio svaku sposobnost prepoznavanja osjećaja, kao i svaki osjećaj o osjećajima (1. Slučaj čovjeka bez ijednog osjećaja opisao je R. Joseph, citirani rad, str. 83. S druge strane, moguće je da postoje neki rudimenti osjećaja u osoba bez amigdale (v. Paul Ekman i Richard Davidson, urednici., *Questions About Emotion*. New York, Oxford University Press, 1994.). Ova različita otkrića možda ovise o tome koji to točno dijelovi amigdale i povezanih krugova nedostaju; konačan stav o detaljnoj neurologiji emocija još je daleko.). Amigdala služi kao spremište emocionalnog pamćenja; život bez amigdale život je lišen značenja svega što ima obilježje osobnog.

S amigdalom nije povezana samo naklonost; o njoj ovisi cjelokupna strast. Životinje kojima se odstrani amigdala ili se s njom prekine veza ne poznaju ni strah ni bijes, gube nagon za natjecanjem i suradnjom i više nemaju nikakav osjećaj o vlastitome mjestu unutar društvene skupine svoje vrste. Emocije su otupljene ili posve odsutne. Suze, emocionalni signal svojstven samo ljudima, pokreću se iz amigdale i susjedne tvorbe, nazvane **gyrus cinguli** (cingularna vijuga); kada vas netko drži, miluje ili vas tješi na neki drugi način, time zapravo umiruje upravo te dijelove mozga i zaustavlja jecaje. Bez amigdale nema suza žalosti zbog kojih bi trebalo tješiti.

Joseph LeDoux, neurolog u Centru za neurologiju sveučilišta New York University, prvi je otkrio ključnu ulogu amigdale u emocionalnome mozgu (2. Poput velikog broja neurologa, LeDoux radi na nekoliko razina, proučavajući, na primjer, kako specifična oštećenja štakorova mozga mijenjaju njegovo ponašanje; pomno prateći smjer pojedinačnih neurona; smišljajući složene eksperimente kako bi u štakora s mozgom izmijenjenim kirurškim putem uvjetovao strah. Njegova otkrića, kao i druga o kojima ovdje govorimo, pionirski su radovi na području neurologije i stoga su i dalje ponešto diskutabilni - naročito implikacije za koje se čini da na temelju neobrađenih podataka utječu na naše razumijevanje emocionalnog života. Međutim, LeDouxov rad podržavaju sve brojniji dokazi koji pristižu od raznih neurologa koji ustrajno otkrivaju nervne temelje emocija. Pogledajte, npr.: Joseph LeDoux: »Sensory Systems and Emotion, *Integrative Psychiatry*, 4, 1986.; Joseph LeDoux: »Emotion and the Limbic System Concept«, *Concepts in Neuroscience*, 2, 1992.). LeDoux pripada novoj generaciji neurologa koji se služe inovativnim metodama i tehnologijama kako bi u proučavanje uloge pojedinih dijelova mozga unijeli dosada neviđenu preciznost i tako razotkrili misterije uma koje su se ranijim generacijama znanstvenika činile nerješivima. Njegova otkrića na području neuronskih krugova emocionalnoga mozga opovrgla su dugogodišnje stavove o limbičkome sustavu i amigdalu postavila u središnji položaj (3. Zamisao o limbičkome sustavu kao emocionalnome središtu prvi je iznio neurolog Paul MacLean prije više od četrdeset godina. Posljednjih godina otkrića poput LeDouxovih rafinirala su koncept limbičkoga sustava, dokazujući kako su neke od njegovih središnjih tvorbi, poput hipokampus, manje izravno povezane s emocijama, dok krugovi koji s amigdalom povezuju druge dijelove mozga - a naročito prefrontalni (prečioni) režnjevi imaju izraženiju središnju ulogu. Nadalje, sve se više drži da je za svaku emociju zadušeno određeno područje mozga. Najnovija je teza da ne postoje točne granice »emocionalnoga mozga«, već prije nekoliko sustava krugova koji razdjeljuju regulaciju određene emocije na udaljene, ali i međusobno koordinirane dijelove

mozga. Neurolozi pretpostavljaju da će, kada se jednom dovrši iscrtavanje potpunog »zemljovida« moždanih centara, svaka od glavnih emocija imati vlastitu topografiju, jedinstvenu kartu neuronskih pravaca koji određuju njezine jedinstvene osobine, premda je za velik dio ili većinu ovih krugova vjerojatno da će biti međusobno povezani na ključnim spojevima limbičkoga sustava, poput amigdale i prefrontalnog korteksa. Vidi: Joseph LeDoux: »Emotional Memory Systems in the Brain«, *Behavioral and Brain Research*, 58, 1993.).

LeDouxovo istraživanje objašnjava kako amigdala može preuzeti nadzor nad onim što činimo čak i dok je mozak koji razmišlja, neokorteks, još uvijek zauzet donošenjem odluke. Kao što ćemo vidjeti, djelovanje amigdale i međuigra s neokorteksom u samome su središtu emocionalne inteligencije.

NEURALNI ALARM

Kod razumijevanja snage emocija u mentalnome životu, najzanimljiviji su oni trenuci strastvenog djelovanja zbog kojih nam je kasnije, kada se prašina slegne, žao; pitanje je kako tako lako postajemo iracionalnima. Za primjer uzmimo mladu ženu koja se dva sata vozila do Bostona kako bi ondje objedovala i provela dan sa zaručnikom. Za objedom, on joj je darovao nešto što je željela mjesecima, vrlo traženu i teško dostupnu grafiku koju je donio iz Španjolske. No njezine je radosti nestalo kad je predložila da nakon toga pođu pogledati film koji već dugo želi gledati, a dečko ju je pritom zaprepastio govoreći da ne može čitav dan provesti s njom jer ga čeka trening **baseball**-momčadi. Povrijeđena i obuzeta nevjericom, ustala je u suzama, izišla iz restorana i, ne razmišljajući, bacila sliku u kantu za smeće. Mjesecima kasnije, kada je razmišljala o tom događaju, nije žalila zbog toga što je otišla iz restorana, nego zbog gubitka slike.

Upravo u ovakvim situacijama - kada impulzivni osjećaji nadvladaju razum - novootkrivena uloga amigdale je ključna. Signali koji dopiru iz osjetila omogućuju amigdali da u potrazi za opasnošću pretražuje sva zapamćena iskustva. To amigdali daje vrlo važnu ulogu u mentalnome životu, nešto poput psihološkog stražara koji se svakoj vrsti situacije, svakom osjetu suprotstavlja tek jednim, najprimitivnijim pitanjem: »Je li to nešto što mrzim? To me boli? To je nešto čega se bojim?« Ako je odgovor potvrđan - ako situacija nekako ostavi dojam da je odgovor »da« - amigdala reagira istoga trena, poput neuralnog alarma, odašiljući poruku o kriznoj situaciji u sve dijelove mozga.

U arihtektonskoj građi mozga, amigdala ima mjesto svojevrzne ustanove za uzbunjivanje, u kojoj su dežurni djelatnici u svakom trenutku pripravnici uputiti hitne pozive upozorenja vatrogascima, policiji i susjedima kad god kućni alarmni sustav otkrije da nešto nije u redu.

Kada se oglasi alarm za, recimo, strah, amigdala upućuje hitne poruke u sve glavne dijelove mozga: potiče lučenje tjelesnih hormona potrebnih za »borbu ili bijeg«, mobilizira centre za pokrete i aktivira kardiovaskularni sustav, mišiće i utrobu (4. Moždani krugovi različitih razina straha: ova analiza temelji se na izvrsnoj sintezi u knjizi Jeromea Kagana *Galen's Prophecy* (New York, Basic Books, 1994.). Drugi krugovi iz amigdale potiču ubrzano lučenje hormona noradrenalina kako bi se

pojačala reaktivnost ključnih dijelova mozga, među njima i onih zbog kojih su osjetila budnija; na taj način mozak postaje maksimalno oprezan. Dodatni signali iz amigdale mozgovnome deblu nalažu da na licu stvori prestrašen izraz, da zamrzne nepotrebne pokrete koje su mišići već počeli izvoditi, ubrza rad srca i povisi krvni tlak te uspori disanje. Drugi signali svu pozornost vežu za izvor straha i pripremaju mišiće na odgovarajuću reakciju. Istodobno, sustavi pamćenja u kori mozga pretražuju se kako bi se došlo do bilo kakvih podataka važnih za trenutnu kriznu situaciju, dajući im prednost pred drugim tokovima misli.

A to je samo dio pomno koordiniranog niza promjena kojima amigdala upravlja u svome rukovođenju centrima u čitavome mozgu (podrobniji pregled u **Dodatku C**). Amigdali njezina razgranata mreža živčanih veza omogućuje da za vrijeme emocionalnih kriza preuzme i vodi velik dio preostalog dijela mozga - između ostalog i racionalni um.

DODATAK C

NEURALNI KRUGOVI STRAHA

Amigdala je središnja točka straha. Kada je neko rijetko oboljenje mozga kod pacijentice koju su neurolozi nazvali »S.M.« razorilo amigdalu (pritom ne ošteti ni nijedan drugi dio mozga), iz njezina mentalnog repertoara posve je nestalo straha. Više nije bila u stanju identificirati izraz straha na nečijem licu, a isto tako nije ni sama mogla načiniti takav izraz. Prema riječima njezina neurologa: »Da je netko uz glavu S.M. prisionio pištolj, ona bi intelektualno znala da se treba bojati, ali ne bi je bilo strah kao vas ili mene«.

Neurolozi su možda najdetaljnije istražili upravo građu sklopova zaduženih za strah, premda danas još nije posve istraženo funkcioniranje nijednog emocionalnog kruga. Strah je pogodan primjer za razumijevanje neuralne dinamike emocija. Strah u procesu evolucije ima osobitu ulogu: presudniji je za preživljavanje možda i od bilo koje druge emocije. Dakako, u današnje vrijeme, neutemeljeni su strahovi prokletstvo svakodnevnog života; zbog njih patimo od razdraženosti, tjeskobe i svakodnevnih briga - ili u patološkoj krajnosti, od napadaja panike, fobija ili opsesivno-kompulzivnih poremećaja.

Zamislite da je noć i sami ste kod kuće, čitate knjigu, kada iz susjedne sobe odjednom čujete tresak. Ono što se u sljedećih nekoliko trenutaka događa u vašem mozgu otvara pogled na neuralne krugove straha, i ulogu amigdale kao sustava uzbuđivanja. Prvi moždani krug koji sudjeluje u reakciji jednostavno registrira taj zvuk kao čiste fizičke valove i preoblikuje ih u jezik mozga kako bi vas potaknuo na budnost. Ovaj sklop vodi od uha do mozgovnog debla i potom do talamusa. S tog mjesta razdvajaju se dvije grane: manji snop projekcija vodi u amigdalnu i obližnji hipokampus; drugi, širi put vodi do slušnog korteksa u temporalnome režnju, gdje se

zvukovi razvrstavaju i povezuju sa značenjem.

Hipokampus, glavno skladište sjećanja, brzo uspoređuje »tresak« s drugim sličnim zvukovima koje ste čuli, kako bi ustvrdio je li vam poznat - je li ovaj »tresak« nešto što odmah prepoznajete? U međuvremenu, slušni korteks provodi rafiniraniju analizu zvuka, ne bi li otkrio njegov izvor - je li to mačka? Prozorski kapak koji lupa na vjetru? Provalnik? Slušni korteks postavlja hipotezu - mogla bi biti riječ o mački koja je, recimo, srušila svjetiljku sa stola, ali mogao bi biti i provalnik - i upućuje poruku amigdali i hipokampusu, koji je brzo uspoređuje sa sličnim sjećanjima.

Ako zaključak donosi umirenje (riječ je samo o lupanju prozorskoga kapka na vjetru), tada opća uzbunjenost ne prelazi na sljedeću razinu. Ali ako i dalje ne znate što je točno posrijedi, drugi krug koji funkcionira između amigdale, hipokampusu i frontalnog režnja dodatno pojačava vašu nesigurnost i fiksira vam pozornost, zbog čega još više želite identificirati izvor onog zvuka. Ako ni daljnja pomna analiza ne pruži odgovor koji će vas zadovoljiti, amigdala oglašava znak za uzbunu, pri čemu njezin središnji dio aktivira hipotalamus, mozgovno deblo i autonomni živčani sustav.

Fantastična građa amigdale kao središnjeg sustava uzbunjivanja mozga postaje očita u ovom trenutku straha i podsvjesne tjeskobe. Svaki od onih nekoliko snopova neurona ima različit niz projekcija s receptorima prilagođenim različitim neurotransmiterima, nešto poput tvrtki koje nude kućne sustave uzbunjivanja povezane s uredom u kojem su dežurni službenici, pripravnici uputiti pozive najbližoj vatrogasnoj jedinici, policiji i susjedu, kad god kućni sigurnosni sustav dojadi postojanje određenih problema i nepravilnosti.

Razni dijelovi amigdale primaju različite informacije. U stražnju jezgru amigdale dolaze projekcije iz talamusa i slušnog i vidnog korteksa. Mirisi, posredstvom olfaktornog dijela produžene moždine, dolaze u kortikomedijalno područje amigdale, a okusi i poruke iz utrobe dolaze u njezin središnji dio. Zbog tih nadolazećih signala, amigdala je stalno budna kontrolna točka, koja pomno analizira svako osjetilno iskustvo.

Iz amigdale, projekcije se nastavljaju u sve glavne dijelove mozga. Iz središnjih i medijalnih područja jedna grana vodi do dijelova hipotalamusa koji luče tjelesnu tvar za reakcije u hitnim situacijama, hormon koji oslobađa kortikotropin (CRH), za mobiliziranje reakcije tipa »borba ili bijeg« posredstvom čitave kaskade drugih hormona. Bazalno područje amigdale drugim granama dolazi do **corpuse striatuma**, povezujući se s moždanim sustavom za kretanje. A preko obližnje središnje jezgre, amigdala upućuje signale autonomnom živčanome sustavu preko produžene moždine, aktivirajući širok spektar dalekosežnih reakcija u kardiovaskularnome sustavu, mišićima i utrobi.

Iz bazolateralnog područja amigdale, protežu se veze do cingulatomnog korteksa i vlakana poznatih pod nazivom »središnje sivo«, stanica koje reguliraju velike mišiće kostura. Upravo te stanice navode psa na režanje ili mačku na savijanje leđa kada želi zaprijetiti uljezu na svome području. Kod ljudi, isti ovi krugovi zatežu mišić glasnice, stvarajući visok prestrašen glas.

Još jedan put koji izvire iz amigdale vodi do **locuse ceruleuse** u mozgovnome

deblu, koji potom proizvodi noradrenalin (koji se naziva i »norepinefrinom«) i distribuira ga mozgom. Krajnji učinak noradrenalina jest pojačavanje opće reaktivnosti moždanih područja koja ga primaju, zbog čega senzorni krugovi postaju osjetljivijima. Noradrenalin prožima korteks, mozgovno deblo, sam limbički sustav, u biti dovodeći mozak u stanje pune pripravnosti. Sada čak i obična škripa stuba može izazvati prestrašeno podrhtavanje koje će vam prostrujiti čitavim tijelom. Većina ovih promjena događa se izvan svijesti, tako da još niste svjesni toga da osjećate strah.

Ali kada ga doista počnete osjećati - odnosno, kada tjeskoba koja je dotada bila nesvjesna prodre u svijest - amigdala bez zastajanja nalaže reakciju širokog spektra. Ona stanicama u mozgovnome deblu nalaže da vam na lice navuku prestrašen izraz, da u vama izazovu tjeskobu i strah, da zaustave pokrete koje su vaši mišići već započeli, a nemaju veze s trenutačnom situacijom, da vam ubrzaju rad srca, povise krvni tlak i uspore disanje (i sami ćete možda primijetiti kako kada prvi put osjetite strah odjednom zadržavate dah, ne biste li tako što bolje i jasnije čuli ono čega se bojite). Ovo je samo jedan dio širokog, pomno koordiniranog raspona promjena koje amigdala i srodna područja orkestriraju dok upravljaju mozgom u trenucima krize.

U međuvremenu, amigdala, zajedno s povezanim hipokampusom, upravlja stanicama koje upućuju ključne neurotransmitere, na primjer, kako bi potaknuli oslobađanje dopamina koji dovodi do fiksiranja pozornosti na izvor straha - neobične zvukove - i priprema vam mišiće za odgovarajuće reakcije. Istodobno, amigdala upućuje signale senzornim područjima za vid i pozornost, brinući se za to da oči svakako počnu tražiti što god je u određenoj hitnoj situaciji najvažnije. Kortikalni sustavi pamćenja simultano se pregrupiraju tako da znanje i sjećanja najvažniji za konkretnu situaciju mogu najbrže doprijeti do svijesti, stječući pravo prvenstva pred drugim manje značajnim smjerovima misli.

Jednom kada su ovi signali upućeni, vaš je sustav ubačen u najvišu moguću brzinu: postajete svjesni karakterističnog grčenja u utrobi, ubrzanog rada srca, zatezanja mišića u području vrata i ramena ili podrhtavanja udova; tijelo vam nepomično ostaje na mjestu, dok se upinjete ne biste li čuli još koji zvuk, a misli vam grozničavo lete mogućim opasnostima koje vrebaju i načinima reagiranja. Čitav ovaj slijed - od iznenađenja do neizvjesnosti, strepnje i straha - može se dogoditi unutar razdoblja od približno samo jedne sekunde. (Pobliže informacije potražite u knjizi Jeromea Kagana *Galen's Prophecy*. New York, Basic Books, 1994.).

EMOCIONALNI STRAŽAR

Prijatelj mi je pričao kako je bio na odmoru u Engleskoj i kako je ondje jednom kasno doručkovao u nekom restoranu uz riječni kanal. Kada se nakon toga kamenim stubama spustio do kanala, ugledao je neku djevojku zagledanu u vodu, lica ukočena od straha. Prije nego što mu je uopće postalo jasno zbog čega to čini, skočio je u kanal - u sakou i kravati. Tek kada se našao u vodi uvidio je da je

djevojka u šoku promatrala maleno dijete koje je palo u kanal - i koje je uspio spasiti.

Što ga je to navelo da skoči u vodu prije nego što mu je postalo jasno zbog čega to čini? Odgovor je, vrlo vjerojatno, amigdala.

U jednome od znakovitijih otkrića o emocijama do kojih se došlo u posljednjih deset godina, LeDouxov je rad pokazao kako građa mozga amigdali daje povlašten položaj emocionalnoga stražara koji je u stanju preuzeti vlast u mozgu (5. O istraživanju Josepha LeDoux-a pisao sam u *The New York Timesu* od 15. kolovoza 1989. Rasprava u ovom poglavlju temelji se na razgovorima s njim i na više njegovih članaka, među njima: Joseph LeDoux: »Emotional Memory Systems in the Brain, *Behavioural Brain Research*, 58, 1993.; Joseph LeDoux: »Emotion, Memory and the Brain«, *Scientific American*, lipanj 1994.; Joseph LeDoux: »Emotion and the Limbic System Concept«, *Concepts in Neuroscience*, 2, 1992.). Njegovo istraživanje pokazalo je da signali iz oka ili uha u mozgu najprije putuju do talamusa, a potom - prekapčajući se samo u jednoj sinapsi - do amigdale; drugi signal iz talamusa usmjerava se u neokorteks - mozak koji misli. Ovo razdvajanje omogućuje amigdali da reagira **prije** neokorteksa, koji filtrira informaciju kroz nekoliko razina moždanih krugova prije nego što posve spozna i konačno potakne svoju finije odmjerenu reakciju.

LeDouxovo je istraživanje revolucionarno za razumijevanje emocionalnoga života jer je prvo došlo do živčanih putova za osjećaje koji zaobilaze neokorteks. Među osjećajima koji putuju izravno kroz amigdaldu jesu i naši najprimitivniji i najsnažniji osjećaji; taj krug uvelike objašnjava snagu kojom emocije nadjačavaju razum.

Konvencionalno stajalište o neurologiji bilo je da oko, uho i drugi osjetilni organi upućuju signal u talamus, a da signal iz njega putuje u dijelove neokorteksa zadužene za obradu signala iz osjetila, gdje se od njih slažu objekti kakve opažamo. Signali se razvrstavaju prema značenju, tako da mozak prepoznaje što je točno koja stvar i što njezina prisutnost znači. Iz neokorteksa, tvrdila je stara teorija, signali se upućuju u limbički mozak, iz kojeg se odgovarajuća reakcija širi mozgom i čitavim tijelom. Proces tako doista i funkcionira u najvećem broju slučajeva - ali LeDoux je, uz neurone koji čine širi put kojim neuroni dolaze do korteksa, otkrio i manji snop neurona koji vodi izravno iz talamusa do amigdale. Manji i kraći put - nešto poput živčane sporedne uličice - omogućuje amigdali da prima dio izravnih informacija iz osjetila i počne reagirati **prije** nego što ih neokorteks dokraja registrira.

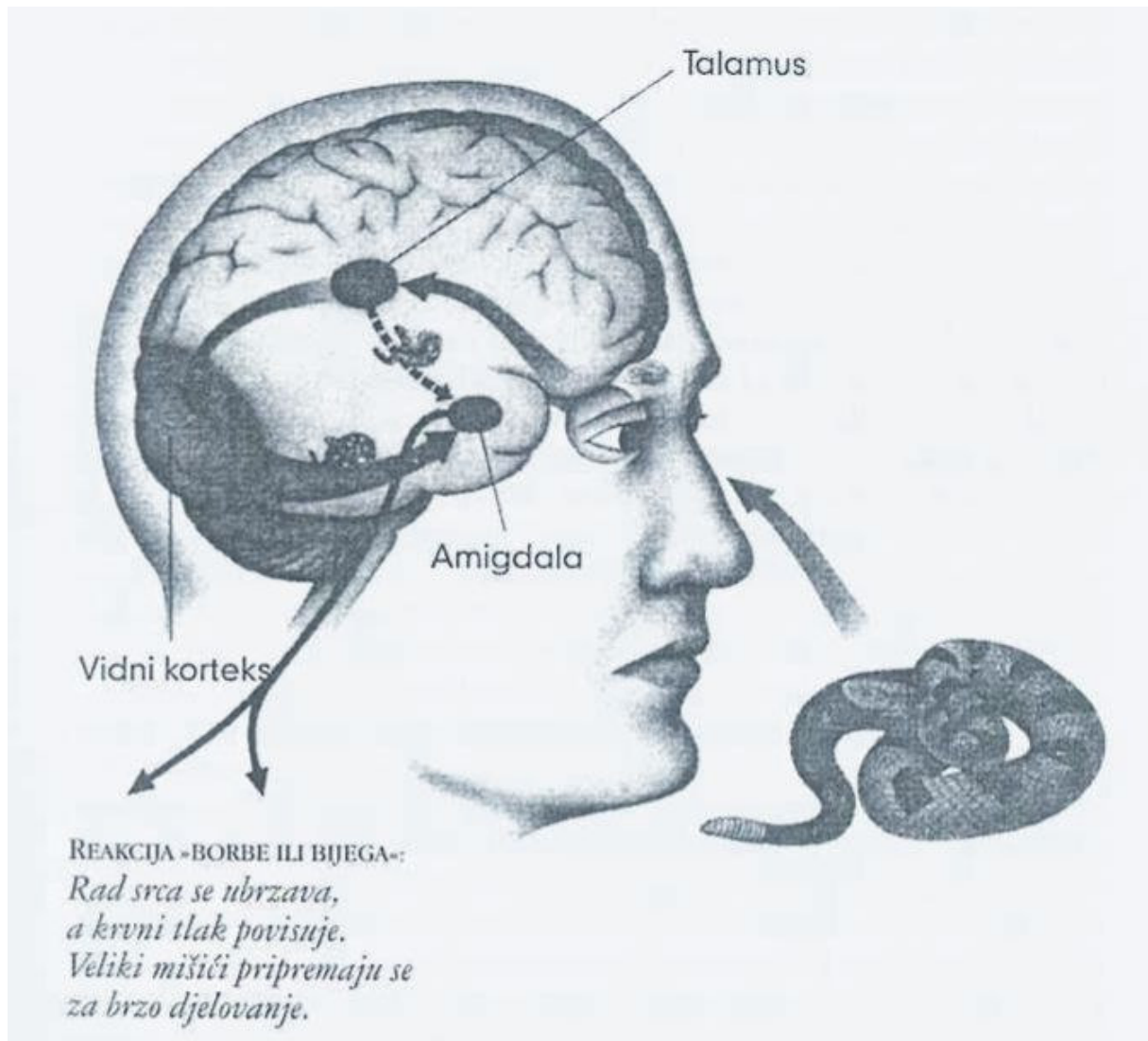
Ovo otkriće opovrgava stajalište da amigdala pri formuliranju emocionalnih reakcija nužno posve ovisi o signalima iz neokorteksa. Amigdala može potaknuti emocionalnu reakciju ovim smjerom za hitne slučajeve čak i dok se uspostavlja usporedni krug između amigdale i neokorteksa. Amigdala nas može natjerati u akciju i dok ponešto sporiji - ali potpunije obaviješteni - neokorteks razrađuje svoj profinjeniji plan reagiranja.

LeDoux je svojim istraživanjima o strahu u životinja opovrgnuo rašireno mišljenje o putevima kojima prolaze emocije. U jednom ključnome pokusu razorio je slušni korteks štakora, a potom ih izložio tonu popraćenom električnim šokom. Štakori su se vrlo brzo počeli bojati tona, premda njegov zvuk nisu mogli registrirati u neo-

korteksu. Umjesto toga, zvuk je izravno putovao iz uha u talamus, a potom u amigdalu, izbjegavajući sve šire avenije. Ukratko, štakori su naučili emocionalnu reakciju bez imalo sudjelovanja više kortikalne tvorbe: amigdala je posve neovisno opažala, pamtila i usmjeravala njihov strah.

»S anatomskog stajališta, emocionalni sustav može djelovati neovisno o neokorteksu«, rekao mi je LeDoux. »Neke emocionalne reakcije i emocionalne uspomene mogu se stvoriti bez i najmanjeg svjesnog, kognitivnog doprinosa«. Amigdala može pohraniti sjećanja i repertoare reakcija koje možemo provoditi u djelo a da točno i ne znamo zbog čega to činimo, jer prečac od talamusa do amigdale posve zaobilazi neokorteks. Čini se da ovaj prečac omogućuje amigdali da bude skladište emocionalnih dojmova i sjećanja kojih ni u jednom trenutku nismo bili posve svjesni. LeDoux pretpostavlja da upravo ta nevidljiva uloga amigdale u pamćenju objašnjava, na primjer, nevjerojatan pokus u kojem su ljudi stekli osobitu sklonost prema pojedinim neobično oblikovanim geometrijskim oblicima koji su im prikazivani u tako kratkim bljeskovima da uopće nisu bili svjesni toga da su ih vidjeli (6. Nesvjesne sklonosti: William Raft Kunst-Wilson i R.B. Zajonc: »Affective Discrimination of Stimuli That Cannot Be Recognized«, *Science* (1. veljače 1980.))!

Druga istraživanja pokazala su da u prvih nekoliko milisekundi svog opažaja nečega ne samo da nesvjesno shvaćamo o čemu je riječ, nego i odlučujemo sviđa li nam se to ili ne; »kognitivno nesvjesno« našoj svijesti ne predodređuje samo identitet onoga što vidimo, nego i stav o tome (7. Nesvjesno mišljenje: John A. Bargh: »First Second: The Preconscious in Social Interactions«, na skupu organizacije American Psychological Society Washington, D.C. (lipanj 1994.)). Naše emocije imaju vlastiti um, um koji može razvijati stavove posve neovisno o racionalnome umu.



Vidni signal iz mrežnice najprije putuje u talamus, gdje se prevodi na jezik mozga. Veći dio te poruke potom odlazi u vidni korteks, gdje se analizira i procjenjuje radi dobivanja značenja i stvaranja prikladne reakcije; ako je reakcija emocionalne naravi, signal odlazi u amigdalnu za aktivaciju emocionalnih centara. Međutim, manji dio početnog signala iz talamusa bržom vezom odlazi izravno u amigdalnu, omogućujući bržu (premda neprecizniju) reakciju. Na taj način amigdala može potaknuti emocionalnu reakciju prije nego što su kortikalna središta posve shvatila što se događa.

STRUČNJAK ZA EMOCIONALNO PAMĆENJE

Ti nesvjesni stavovi zapravo su emocionalna sjećanja; njihovo je skladište amigdala. Istraživanja LeDoux i drugih neurologa sada, čini se, ukazuju na to da hipokampus, kojeg se dugo smatralo ključnom tvorbom limbičkog sustava, ima veću ulogu u registriranju i raspoznavanju opaženih oblika nego u emocionalnim reakcijama. Glavna uloga hipokampusa jest pružanje vjerne slike konteksta, životno

važne za određivanje emocionalnog značenja; upravo hipokampus prepoznaje različito značenje, na primjer, medvjeda u zoološkom vrtu i medvjeda koji vam je iz šume došetao u dvorište.

I dok hipokampus pamti gole činjenice, amigdala zadržava emocionalni okvir tih činjenica. Pokušamo li prestići neki automobil na prometnici s dva traka i pritom zamalo izbjegnemo izravan sudar s vozilom koje dolazi iz suprotnog smjera, hipokampus pamti specifične podatke o tom događaju, na primjer dio ceste, tko je bio s nama, kako je izgledalo drugo vozilo. Ali, amigdala će otada čitavim našim tijelom odašiljati prave valove tjeskobe kad god u sličnim uvjetima pokušamo prestići drugi automobil. Kako mi je to objasnio LeDoux: »Hipokampus je presudan za raspoznavanje lica vaše sestrične. Amigdala dodaje da vam ona zapravo nije draga«.

Mozak se koristi jednostavnom, ali lukavom metodom da emocionalna sjećanja utisne osobitom snagom: isti oni neurokemijski sustavi uzbunjivanja koji pripremaju tijelo za reagiranje na po život opasnu situaciju (reakcija borbe ili bijega), taj događaj u pamćenje urezuju uz obilje živopisnih pojedinosti (8. Emocionalno pamćenje: Larry Cahill i dr.: »Beta-adrenergic activation and memory for emotional events«, *Nature* (20. listopada 1994.)). Pod stresom (ili u tjeskobnome raspoloženju ili, vjerojatno, čak i kada je čovjek intenzivno uzbuđen od radosti), živac koji vodi iz mozga do nadbubrežnih žlijezda potiče lučenje hormona adrenalina i noradrenalina, koji počinju kolati tijelom, pripremajući ga za suočavanje s neočekivanom situacijom. Ti hormoni aktiviraju receptore desetog moždanog živca, vagusa; i dok vagus iz mozga prenosi poruke koje reguliraju rad srca, u mozak vraća i signale potaknute adrenalinom i noradrenalinom. Amigdala je glavno mjesto u mozgu u koje dolaze signali; oni potiču neurone u amigdali, koji potom drugim dijelovima mozga signaliziraju da trebaju ojačati memoriju za ono što se događa.

Čini se da ovo poticanje amigdale većinu trenutaka emotivnog uzbuđenja u sjećanje utiskuje uz dodatni intenzitet - zbog toga ćemo, na primjer, vjerojatnije pamtiti kamo smo izišli s prvom djevojkom ili što smo radili kada smo čuli novosti o eksploziji **space-shuttlea** Challenger. Što je intenzivniji podražaj amigdale, to je snažniji utisak; iskustva koja nas u životu najviše plaše ili uzbuđuju pripadaju u red naših najteže izbrisivih uspomena. To zapravo znači da mozak ima dva sustava za pamćenje, jedan za uobičajene, a drugi za podatke nabijene emocijama. Poseban sustav emocionalnog pamćenja izvrsno se, dakako, uklapa u evoluciju, dajući životinjama osobito živa sjećanja na ono što im prijeto ili im je ugodno. Ali emocionalno pamćenje može nas pogrešno usmjeravati u sadašnjosti.

ZASTARJELI ŽIVČANI ALARMI

Jedan od nedostataka takvih živčanih alarmnih sustava sastoji se u tome što su hitne poruke koje upućuje amigdala katkada, ako ne i često, zastarjele - naročito u ovako nestalnome svijetu i društvu u kakvom živimo. Poput odlagališta emocionalnih sjećanja, amigdala pretražuje iskustvo, uspoređujući ono što se događa sada s onim što se dogodilo u prošlosti. Metoda uspoređivanja je asocijativne naravi: kada je jedan ključni element sadašnje situacije sličan nečemu iz prošlosti, metoda to smatra »pronađenim parom«. Upravo zbog toga ta je metoda površna i netočna: počinje

djelovati prije potpune potvrde. Amigdala mahnitim signalima određuje da na sadašnju situaciju reagiramo na načine koji su u memoriju unijeti još davno, mislima, emocijama i reakcijama naučenim u sklopu odgovora na događaje koji su možda tek djelomično slični, ali dovoljni da uzbune amigdalu.

Tako će nekadašnju vojnu bolničarku s traumatičnim iskustvima promatranja beskrajnog niza teških ranjenika za koje se brinula nekoć, u ratu, odjednom preplaviti mješavina užasa, odbojnosti i paničnog straha - bit će to ponavljanje njezine ratne reakcije, potaknute iznova nakon toliko godina, zadahom koji će osjetiti kada otvori vrata ormara u koji je njezino dijete sakrilo smrdljivu pelenu. Tek nekoliko šturih elemenata sličnih nekoj opasnosti iz prošlosti dovoljno je da amigdala u ovakvoj situaciji uputi znak za uzbunu. Problem je u tome što se, zajedno s emocijama nabijenim sjećanjima koja imaju moć pokrenuti reakciju primjerenu krizi, mogu pojaviti i jednako zastarjeli načini reagiranja.

Nepreciznost emocionalnog mozga u takvim se trenucima pojačava činjenicom da brojna snažna emocionalna sjećanja potječu iz prvih nekoliko godina života, iz odnosa malenog djeteta i osoba koje se o njemu brinu. Ovo osobito vrijedi za traumatična iskustva, poput batina ili otvorenog zapostavljanja. Tijekom tog ranog životnog razdoblja druge moždane tvorbe, a naročito hipokampus, koji je presudan za narativno pamćenje, i neokorteks, sjedište racionalne misli, još nisu posve razvijeni. Kod pamćenja, amigdala i hipokampus rade ruku pod ruku; svaka od njih neovisno pohranjuje posebnu vrst informacija. Dok hipokampus čuva informacije, amigdala određuje imaju li ti podatci kakvu emocionalnu vrijednost. Ali amigdala, koja u djetetovu mozgu dozrijeva vrlo brzo, u trenutku rođenja znatno je bliža punoj oblikovanosti.

LeDoux se oslonio na ulogu amigdale u djetinjstvu kako bi podupro ono što je dugo godina bilo prava dogma psihoanalitičke misli: interakcije u najranijim godinama života prenose sklop emocionalnih lekcija utemeljen na slučajevima prilagođene interakcije i neprilagođenih sukoba u kontaktima između djece i osoba koje se za njih brinu (9. Teorija psihoanalize i sazrijevanje mozga: najpodrobnije podatke o ranim godinama i emocionalnim posljedicama razvoja mozga nudi: Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of Self* (Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, 1994.)). Te su emocionalne lekcije toliko utjecajne, a s druge strane, sa stajališta života odrasle osobe, toliko teško razumljive jer su, drži LeDoux, pohranjene u amigdali, i to kao sirovi planovi bez riječi, prema kojima se ravna kasniji emocionalni život. Kako se ta najranija emocionalna sjećanja uspostavljaju u vrijeme dok djeca još ne raspolažu riječima kojima bi opisala iskustvo, pri pobuđivanju tih emocionalnih uspomena u kasnijem životu ne postoji odgovarajući sklop artikuliranih misli o reakciji koja nas obuzima. Stoga je jedan od razloga zbog kojih možemo biti toliko zbunjeni vlastitim emocionalnim ispadima i to što često potječu iz našeg ranog djetinjstva, kada nas je sve zbunjivalo i kada za poimanje događaja još nismo imali riječi. Možemo biti svjesni kaotičnih osjećaja, a da pritom ne raspolažemo riječima za uspomene koje su ih oblikovale.

KADA SU EMOCIJE BRZE I POVRŠNE

Bilo je negdje oko tri ujutro kada je nešto veliko uz prasak probilo strop u

suprotnome kutu moje spavaće sobe, a kroz rupu uletjele stvari iz potkrovlja. U hipu sam iskočio iz kreveta i istrčao iz sobe, u strahu da se urušio strop. Uvidjevši da sam na sigurnome, oprezno sam provirio unutra ne bih li vidio što se to dogodilo - tada sam shvatio da je zvuk za koji sam mislio da potječe od urušavanja stropa zapravo bio posljedica pada visoke hrpe kutija koje je moja supruga dan ranije složila u kut, dok je pospremala svoj ormar. Ništa nije palo iz potkrovlja: potkrovlja nije ni bilo. Strop je bio netaknut, jednako kao i ja.

To moje iskakanje iz kreveta u polusnu - koje me moglo spasiti od ozljede da je uistinu bila riječ o urušavanju stropa - ilustrira moć amigdale da nas u hitnim situacijama potakne na djelovanje, nekoliko životno važnih trenutaka prije nego što neokorteks dobije priliku posve registrirati što se događa: na taj način u opasnim i neodložnim situacijama, kada je potrebno trenutačno reagirati, štedi se vrijeme. Ali ta veza između talamusa i amigdale prenosi samo malen dio senzornih poruka, dok najveći dio glavnim pravcem odlazi do neokorteksa. Stoga je ono što tim brzim pravcem dolazi do amigdale, u najboljem slučaju, neobrađen signal, dovoljan tek za upozorenje. Kako to ističe LeDoux: »Ne morate znati o čemu je točno riječ da biste znali da bi to moglo biti opasno« (10. Opasno čak i ako ne znate o čemu je riječ: LeDoux, citat u članku »How Scary Things Get That Way«, *Science* (6. studenoga 1992.), str. 887.).

Izravna veza ima veliku prednost u smislu vremena potrebnog za rad mozga, koje se mjeri u tisućitim dijelovima sekunde. Amigdala u štakora može započeti reakciju na percepciju za samo dvanaest milisekundi - dvanaest tisućitih dijelova sekunde. Put od talamusa preko neokorteksa do amigdale traje približno dvostruko duže. Kada je riječ o ljudskome mozgu, tek je potrebno provesti slična mjerenja, ali odnos bi vjerojatno bio približno jednak.

Sa stajališta evolucije, vrijednost te izravne veze za preživljavanje svakako je bila velika, pružajući mogućnost brzog reagiranja koja štedi nekoliko kritičnih milisekundi pri reagiranju na opasnost. Te milisekunde vjerojatno su spašavale živote naših predaka prasisavaca u takvim razmjerima da je ta mogućnost sada sastavni dio mozga svakog sisavca, među njima i vašeg i mojega. Štoviše, dok ovaj krug može igrati razmjerno ograničenu ulogu u mentalnome životu čovjeka, gdje je u najvećoj mjeri ograničen na emocionalne krize, velik dio mentalnog života ptica, riba i reptila vrti se upravo oko nje, jer njihov goli opstanak ovisi o stalnom pretraživanju okoline u kojoj bi mogli pronaći opasna neprijatelja ili plijen. »Ovaj primitivni, manji moždani sustav u sisavaca zapravo je glavni moždani sustav u nesisavaca. No riječ je o nemarnome procesu; stanice su brze, ali ne i osobito precizne«.

Takva netočnost ne smeta kada je u pitanju, na primjer, vjeverica, jer dovodi do pogreške u korist sigurnosti; vjeverica bježi već na prvi znak nečega što bi moglo ukazivati na približavanje neprijatelja ili skače na najmanji znak mogućeg objeda. Ali u emocionalnome životu ljudskih bića takve nepreciznosti mogu imati katastrofalne posljedice za naše odnose jer, u prenesenome smislu, znače da možemo pobjeći ili skočiti na pogrešnu stvar - ili osobu. (Zamislite, na primjer, konobaricu koja je iz ruku ispustila pladanj sa šest jela u trenutku kada je ugledala ženu crvene kovrčave kose - posve jednake kosi kakvu je imala žena zbog koje ju je napustio suprug).

Takve nedorečene emocionalne pogreške temelje se na osjećajima koji se

pojavljaju prije misli. LeDoux to naziva »prekognitivnim emocijama«, reakcijama utemeljenim na neuralnim djelićima senzornih podataka koji još nisu posve proanalizirani i integrirani u prepoznatljiv objekt. Riječ je o vrlo sirovu obliku senzornih informacija, nešto nalik na živčani glazbeni kviz u kojem, umjesto brzog prepoznavanja melodije na temelju samo nekoliko tonova, cjelokupna percepcija počiva na prvih nekoliko pokusnih djelića. Osjeti li amigdala da se pojavljuje važan osjetilni obrazac, preuranjeno stvara zaključak, započinjući reakcije prije nego što se pojave cjelokupni dokazi koji će takvu odluku i potvrditi - ili čak i bez ikakvih dokaza.

Stoga i ne čudi što imamo tako malo uvida u izmaglicu svojih eksplozivnijih emocija, naročito dok smo pod njihovim utjecajem. Amigdala može reagirati deliričnom razjarenošću ili strahom prije nego što korteksu postane jasno što se događa, jer se takve neprerađene emocije aktiviraju prije ili neovisno o mislima.

UPRAVLJANJE EMOCIJAMA

Šestogodišnja kći jedne moje prijateljice, Jessica, ostala je prvi put prespavati kod svoje prijateljice. Majka se trudila da Jessica ne primijeti intenzivnu nervozu koja ju je obuzimala. No oko ponoći, kada se spremala za spavanje, začula je telefon. Ispustivši četkicu za zube, pojurila je prema aparatu, uz mahnito lupanje srca, dok su joj se u glavi vrtjele slike Jessice u užasnoj opasnosti. Ščepala je slušalicu i istog trena u nju povikala: »Jessica!«. Nato je s druge strane veze začula neki ženski glas: »Oh, zacijelo sam dobila pogrešan broj...« Nakon tih riječi majka se uspjela pribрати i uljudnim, smirenim tonom upitati: »Koji ste broj zvali?«

Dok amigdala priprema tjeskobnu, impulzivnu reakciju, drugi dio emocionalnoga mozga omogućuje prikladniji, blaži odgovor. Čini se da se regulator za isključivanje provala signala iz amigdale nalazi na drugome kraju velikog kruga koji vodi do neokorteksa, u prefrontalnim (prečeonim) režnjevima, neposredno iza čela. Čini se da se prefrontalni korteks aktivira kada je netko prestrašen ili razjaren, ali se ukočio ili obuzdava osjećaje ne bi li se učinkovitije suočio sa situacijom. To neokortikalno područje mozga u naše emocionalne impulse unosi analitičnije i prikladnije reakcije, modulirajući amigdalu i druga limbička područja.

Prefrontalna područja u uobičajenim okolnostima upravljaju našim emocionalnim reakcijama od samoga početka. Najveća projekcija senzornih informacija iz talamusa, sjećate se, ne odlazi u amigdalu, nego u neokorteks i njegove brojne centre za prihvaćanje i logičko povezivanje primljenih podataka; te informacije i naše reakcije na njih koordiniraju prefrontalni režnjevi, sjedište djelatnosti planiranja i organiziranja s određenim ciljem, uključujući i emocionalne ciljeve. U neokorteksu cijela jedna kaskada živčanih krugova te informacije registrira i analizira, shvaća ih i, s pomoću prefrontalnih režnjeva, stvara reakciju. Ako se pritom traži emocionalna reakcija, određuje je prefrontalni režanj, zajedno s amigdalom i drugim krugovima u emocionalnome mozgu.

Ovakva progresija, koja kod emocionalnih reakcija omogućuje razlučivanje, standardna je za sve situacije osim značajne iznimke hitnih emocionalnih potreba.

Kada se aktivira određena emocija, za samo nekoliko trenutaka, prefrontalni režnjevi obavljaju ono što bi se moglo nazvati svojevrsnom procjenom omjera rizika i koristi gotovo beskrajnog niza mogućih reakcija te se odlučuje za jednu od njih, kao za najbolju reakciju (11. Velik dio ovih nagađanja o finome ugađanju emocionalnih reakcija u neokorteksu potječe od Neda Kalina, iz navedenoga rada.). Kod životinja - kada napasti, kada pobjeći. A kod nas ljudi... kada napasti, kada pobjeći - ali i kada umirivati, uvjeravati, tražiti suosjećanje, izbjegavati odgovor, izazivati osjećaj krivnje, prigovarati, praviti se kao da je riječ o velikome uspjehu, gledati s prijezirom, i tako dalje, kroz čitav repertoar emocionalnih lukavstava.

U vremenskim relacijama kojima se mjeri brzina rada mozga, neokortikalna je reakcija sporija od mehanizma emocionalnoga puča jer funkcionira preko više krugova. Ona može biti i razboritija i obzirnija, jer osjećaju prethodi više razmišljanja. Kada doživimo gubitak i rastužimo se, kada smo sretni nakon nekog uspjeha, ili kada se zamislimo nad nečim što je netko rekao ili učinio pa se potom osjetimo povrijeđenima ili bijesnima, na djelu je neokorteks.

Jednako kao kod amigdale, bez rada prefrontalnih režnjeva velik dio emocionalnog života jednostavno bi se raspao; ne shvaćamo li da nešto zaslužuje emocionalnu reakciju, ona i izostaje. O postojanju ove uloge prefrontalnih režnjeva u emocionalnome životu neurolozi nagađaju još od četrdesetih godina, kada se pojavio poprilično očajnički - i tragično pogrešno usmjeren - kirurški »lijek« za mentalne bolesti: prefrontalna lobotomija, kojom se (često nemarno) odstranjuje dio prefrontalnih režnjeva ili se na neki drugi način prekidaju veze između prefrontalnog korteksa i nižih dijelova mozga. U razdoblju u kojem još nije bilo učinkovitih lijekova za duševne bolesti, lobotomija se promicala kao odgovor na teške emocionalne poremećaje - prekidanjem veze između prefrontalnih režnjeva i ostalog dijela mozga, pacijentovo se stanje »popravlja«. Na žalost, cijena je bila vrlo visoka jer je na taj način iščezavao i veći dio pacijentova emocionalnog života. Tim postupkom uništavani su ključni moždani krugovi.

U emocionalnom puču najvjerojatnije sudjeluju dva zbivanja: pokretanje amigdale i neuspjeh u pobuđivanju neokortikalnih procesa koji obično čuvaju ravnotežu emocionalnih reakcija - ili regrutiranje neokortikalnih zona za emocionalno urgentne situacije (12. Pomniji pogled u neuroanatomiju pokazuje kako prefrontalni režnjevi djeluju kao sredstva upravljanja emocijama. Brojni dokazi ukazuju na dio prefrontalnog korteksa na kojem se spaja većina ili čak svi kortikalni krugovi povezani s emocionalnim reakcijama. Kod ljudi, najsnažnije veze između neokorteksa i amigdala vode do prefrontalnog režnja i temporalnog (sljepoočnog) režnja ispod njega, te do strane frontalnog režnja (temporalni je režanj ključan za identifikaciju objekta). Obje ove veze stvaraju se u samo jednoj projekciji, što ukazuje na to da je riječ o brznoj i snažnoj vezi, pravoj neuronskoj autocesti. Jednoneuronska projekcija između amigdale i prefrontalnog korteksa dolazi do područja koje se naziva **orbitofrontalnim korteksom**. Ovo je dio za koji se čini da je najpresudniji za procjenu emocionalnih reakcija u trenucima kada smo usred reagiranja i kada »u hodu« obavljamo korekcije. Orbitofrontalni korteks ujedno i prima signale iz amigdale i ima vlastitu, vrlo složenu mrežu projekcija u cijelom limbičkome mozgu. S pomoću ove mreže igra ulogu u reguliranju emocionalnih odgovora - među njima i inhibiranju signala iz limbičkoga mozga u trenutku kada dolaze u druge dijelove korteksa, time ublažujući neuralnu hitnost ovih signala. Veze orbitofrontalnog

korteksa s limbičkim mozgom toliko su snažne da su ih neki neuroanatomičari nazvali svojevrsnim »limbičkim korteksom« - dijelom emocionalnoga mozga koji razmišlja. Usp. Ned Kalin, Odsjeci za psihologiju i psihijatriju, University of Wisconsin: »Aspects of Emotion Conserved Across Species«, neobjavljeni rukopis pripremljen za skup MacArthur Affective Neuroscience Meeting, studeni 1992.; te Allan Schore: *Affect Regulation and the Origin of Self* (Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, 1994.). Ne samo da postoji građevni most između amigdale i prefrontalnog korteksa, već, kao i uvijek, i biokemijski; i ventromedijalni dio prefrontalnog korteksa i amigdala imaju iznimno visoke koncentracije kemijskih receptora za neurotransmiter serotonin. Čini se da ovaj kemijski spoj u mozgu, između ostalog, priprema i omogućuje suradnju: majmuni s iznimno visokom gustoćom receptora za serotonin u prefrontalno-amigdalnemu krugu društveno su »dobro prilagođeni«, dok su oni s niskim koncentracijama neprijateljski raspoloženi i svadljivi. Usp. Antonio Damasio: *Descartes' Error* (New York, Grosset/ Putnam, 1994.). U takvim trenucima emocionalni um posve preplavljuje racionalni. Jedan od načina na koje prefrontalni korteks djeluje kao učinkovit upravljač emocijama - odvagujući reakcije prije njihove primjene - sastoji se u prigušivanju signala za aktiviranje koje odašilju amigdala i drugi limbički centri - unekoliko poput roditelja koji impulzivnome djetetu ne dopušta da tek tako nešto uzme, nego mu govori da umjesto toga lijepo zamoli (ili pričeka) ono što želi (13. Proučavanja životinja pokazuju da, nakon oštećenja prefrontalnih režnjeva, kada više ne moduliraju signale iz limbičkih područja, životinje postaju hirovite, impulzivno i nepredvidivo zahvaća ih razjarenost ili se previjaju od straha. A.R. Luria, genijalni ruski neuropsiholog, još je tridesetih godina postavio teoriju prema kojoj je prefrontalni korteks ključ samokontrole i obuzdavanja emocionalnih ispada; pacijenti s oštećenjima u ovim područjima, naglašavao je on, impulzivni su i skloni naglim provalama straha i bijesa. A jedna studija kojom je proučeno dvadesetak muškaraca i žena osuđenih zbog ubojstava počinjenih u afektu i strasti došla je, uz korištenje uređaja **PET-scan** za snimanje mozga, do zaključka da je upravo u tim istim dijelovima prefrontalnog korteksa kod njih zabilježena bitno manja razina aktivnosti nego što je uobičajeno.).

Čini se da je glavni prekidač za »isključivanje« uzrujanih emocija lijevi prefrontalni režanj. Neuropsiholozi koji proučavaju raspoloženja pacijenata s oštećenim dijelovima frontalnog režnja zaključili su da je jedna od zadaća lijevog frontalnog režnja služiti kao neuralni termostat koji regulira neugodne emocije. Desni frontalni režanj sjedište je negativnih osjećaja poput straha i agresivnosti, dok lijevi režanj te emocije obuzdava, vjerojatno inhibirajući desni režanj (14. Dio glavnih istraživačkih radova na oštećenim režnjevima u štakora obavio je Victor Dennenberg, psiholog sa sveučilišta University of Connecticut.). U jednoj skupini pacijenata koji su preživjeli moždani udar, na primjer, oni koji su imali povrede u lijevom prefrontalnom korteksu često su bili skloni katastrofičnim brigama i strahovima; oni s oštećenjima na desnoj strani bili su »pretjerano veseli«, za vrijeme neuroloških ispitivanja šalili su se i bili toliko opušteni da je bilo posve očito kako im nije stalo do toga kakve će rezultate ostvariti (15. Oštećenja lijeve polutke i radost; G. Gianotti: »Emotional Behaviour and hemispheric side of lesion«, *Cortex*, 8, 1972.). A pojavio se i slučaj sretnog supruga: muškarca čiji je prefrontalni režanj djelomično odstranjen operativnim zahvatom zbog oštećenja mozga. Njegova supruga rekla je liječnicima da mu se nakon operacije karakter iz korijena promijenio, da se puno teže uzrujava i da je, s radošću je govorila ona, počeo iskazivati više ljubavi (16. O slučaju sretnog muškarca koji je

preživio moždani udar prva je govorila Mary K. Morris, s Odsjeka za neurologiju sveučilišta University of Florida, na skupu organizacije International Neurophysiological Society, 13-16. veljače 1991., u San Antoniu.).

Ukratko, čini se da je lijevi prefrontalni režanj dio živčanog kruga koji može isključiti, ili barem prigušiti, sve osim najsnažnijih negativnih navala emocija. Ako amigdala nerijetko služi kao poticaj za hitna stanja, lijevi je prefrontalni režanj, čini se, dio prekidača uznemirujućih emocija: amigdala predlaže, prefrontalni režanj određuje. Ključna uloga tih prefrontalno-limbičkih veza u mentalnome životu daleko nadilazi fino podešavanje emocija; te su veze od presudne važnosti pri procesu navigacije kroz odluke koje su nam u životu najvažnije.

USKLAĐIVANJE EMOCIJA I MISLI

Veze između amigdale (i srodnih limbičkih tvorbi) i neokorteksa središte su u kojem se odvijaju bitke ili sklapaju mirovni sporazumi između glave i srca, misli i osjećaja. Ovakav krug objašnjava zbog čega su emocije toliko presudno važne za učinkovito razmišljanje, kako pri donošenju važnih odluka, tako i pri omogućavanju čovjeku da jednostavno i suvislo razmišlja.

Promotrimo, na primjer, moć emocija da poremete sam proces razmišljanja. Neurolozi se koriste izrazom »radna memorija« kako bi označili kapacitet pozornosti koja u umu sadržava podatke prijeko potrebne za dovršenje određene zadaće ili rješavanje postavljenog problema, bilo da je riječ o određivanju idealnih obilježja željene kuće dok čovjek razgledava brošure ili o elementima problema racionalnog zaključivanja u kakvu testu. Prefrontalni je korteks onaj dio mozga koji je zadužen za radnu memoriju (17. Prefrontalni korteks i radna memorija; Lynn D. Selemon i dr.: »Prefrontal Cortex«, *American Journal of Psychiatry*, 152, 1995.). No krugovi koji vode iz limbičkoga mozga do prefrontalnih režnjeva znače da signali snažnih emocija - tjeskobe, bijesa i slično - mogu stvoriti neuralni statički elektricitet i onesposobiti prefrontalni režanj u zadržavanju radne memorije. Upravo zbog toga u trenucima emocionalne uznemirenosti kažemo da jednostavno ne možemo »normalno razmišljati«. Zbog toga i produljena stanja emocionalne uzrujanosti mogu štetiti djetetovim intelektualnim sposobnostima, bitno umanjujući njegovu sposobnost učenja.

Ovakve nedostatke, ako su nešto suptilniji, ispitivanje kvocijenta inteligencije neće uvijek otkriti, premda se iskazuju u stalnoj djetetovoj razdražljivosti i impulzivnosti, a mogu se mjeriti i ciljanim neuropsihološkim metodama. U jednoj studiji, na primjer, s pomoću takvih se neuropsiholoških testova pokazalo da dječaci osnovnoškolske dobi koji su imali natprosječan kvocijent inteligencije, ali su u školi ipak postizali vrlo loše rezultate, imaju oštećene funkcije frontalnog korteksa (18. Frontalni režnjevi s greškom; Philip Harden i Robert Pihl: »Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity and Behaviour in Boys at High Risk for *Alcoholism*, *Journal of Abnormal Psychology*; 104, 1995.). Usto, ti su dječaci bili impulzivni i nervozni, često su ometali nastavu i upadali u nevolje - sve to ukazivalo je na pogreške u prefrontalnom nadzoru nad limbičkim porivima. Unatoč intelektualnome potencijalu, ta su djeca najizloženija opasnosti od akademskih neuspjeha, alkoholizma i odavanja kriminalu - ne zbog nedostataka u intelektu, nego zbog toga

što imaju oštećena sredstva kontrole emocionalnoga života. Emocionalni mozak, posve neovisno o onim kortikalnim područjima do kojih dopiru ispitivanja kvocijenta inteligencije, kontrolira i srdžbu i suosjećanje. Ti emocionalni krugovi nastali su u skladu s iskustvom stjecanim tijekom čitavog djetinjstva - a ta iskustva, na vlastiti rizik, posve prepuštamo slučaju.

Razmislite i o ulozi emocija čak i u »najracionalnijem« donoenju odluka. U svojim radovima koji imaju dalekosežne posljedice za razumijevanje mentalnoga života, dr. Antonio Damasio, neurolog na Medicinskom fakultetu sveučilišta University of Iowa, pomno je proučio što je to točno poremećeno kod pacijenata s oštećenjima prefrontalno-amigdalnoga sklopa (19. Prefrontalni korteks; Antonio Damasio: *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain* (New York, Grosset/Putnam, 1994.)). U njihovu donošenju odluka pojavljuju se teške pogreške - pa ipak, rezultati ispitivanja ne pokazuju nikakve znakove pogoršavanja kvocijenta njihove inteligencije ili bilo koje druge kognitivne sposobnosti. Unatoč netaknutoj inteligenciji, donose katastrofalno loše odluke u poslu i osobnome životu i mogu postati beskrajno opsjednuti odlukom jednostavnom poput dogovaranja sastanka.

Dr. Damasio tvrdi da su njihove odluke toliko loše zbog toga što su ostali bez pristupa onome što su stekli emocionalnim učenjem. Kao točka u kojoj se sastaju misli i emocije, prefrontalno-amigdalni sklop ključni je ulaz u odlagalište onoga što tijekom života doživimo kao ugodno ili neugodno. O čemu god neokorteks razmišljao ako mu je prekinuta veza s emocionalnim pamćenjem u amigdali, to više ne pokreće emocionalne reakcije s kojima je to pitanje nekada bilo povezano - sve poprima sivu boju neutralnosti. Stimulus, bilo da je riječ o omiljenom kućnome ljubimcu ili antipatičnome poznaniku, više ne potiče ni osjećaj privlačnosti ni osjećaj odbojnosti; ti su pacijenti »zaboravili« sve takve emocionalne pouke jer više nemaju pristup mjestu u amigdali na kojem su one pohranjene.

Takvi dokazi navode dr. Damasia na protuintuitivan stav o tome kako su osjećaji u najvećem broju slučajeva **nužni** za donošenje racionalnih odluka; oni nas navode na ispravan smjer, gdje se potom najbolje može iskoristiti čista logika. I dok nam svijet nerijetko nudi neprikladnu lepezu mogućnosti (Kako uložiti sredstva koja štedite za mirovinu? S kime stupiti u brak?), emocionalne pouke koje nam je pružio život (na primjer, sjećanje na katastrofalno ulaganje ili bolan prekid veze) odašilju signale koji učinkovito oblikuju odluku, eliminiranjem određenih opcija i naglašavanjem drugih, i to još na samome početku procesa. Na taj način, obrazlaže dr. Damasio, emocionalni mozak jednako sudjeluje u procesu razumnog donošenja odluka kao i mozak zadužen za razmišljanje.

Emocije su, dakle, važne i za razum. U tom plesu osjećaja i misli, emocionalne sposobnosti vode naše trenutačne odluke, radeći ruku pod ruku s racionalnim umom, omogućujući - ili onemogućujući - same misli. Jednako tako, racionalni mozak u našim emocijama igra provedbenu ulogu - osim u onim trenucima kada se emocije otmu nadzoru i emocionalni mozak podivlja.

U određenome smislu, imamo dva mozga, dva uma - i dvije različite vrste inteligencije: racionalnu i emocionalnu. Kako ćemo proći u životu ovisi o objema - nije važan samo IQ, važna je i emocionalna inteligencija. Štoviše, intelekt ne može davati najviše od sebe bez emocionalne inteligencije. U uobičajenim okolnostima,

komplementarnost limbičkog sustava i neokorteksa, amigdale i prefrontalnih režnjeva znači da je svaki od tih sklopova ravnopravan partner u mentalnome životu. Kada ti partneri međusobno dobro surađuju, emocionalna je inteligencija na višoj razini - jednako kao i intelektualne sposobnosti.

Takvo objašnjenje naglavce postavlja staro shvaćanje napetosti koja navodno postoji između razuma i osjećaja: nije riječ o tome da se želimo riješiti emocija i nadomjestiti ih razumom; kao što je to bila Erazmova želja, nego među njima želimo pronaći i postići inteligentnu ravnotežu. Prema toj staroj paradigmi, ideal razuma bio je oslobođen utjecaja emocija. Nova paradigma potiče nas na to da unesemo sklad u odnos glave i srca. Da bismo to uspješno proveli i u životu, najprije moramo točno shvatiti što to znači inteligentno se koristiti emocijama.

NARAV INTELIGENCIJE

DRUGI DIO EMOCIONALNE

3

Kada je pametno zapravo glupo

O tome zbog čega je jedan od njegovih najboljih učenika kuhinjskim nožem ranio Davida Pologruta, srednjoškolskog profesora fizike, još se uvijek može raspravljati. No činjenice, o kojima se naširoko pisalo i govorilo, glase ovako:

Jason H., učenik drugog razreda srednje škole i čisti odlikaš iz Coral Springsa na Floridi bio je opsjednut upisom na medicinski fakultet. Ne bilo koji - sanjao je o sveučilištu Harvard. No Pologruto, njegov profesor fizike, jedan je Jasonov test ocijenio s 80%. Uvjeren da mu je takva ocjena - obična četvorka - ugrozila san, Jason je u školu donio mesarski nož i u sukobu s Pologrutom u fizikalnome laboratoriju profesoru zadao udarac u području ključne kosti, prije nego što su ga u gužvi koja je uslijedila svladali.

Sudac je Jasona proglasio nedužnim, privremeno duševno neuračunljivim za vrijeme napada - četvero psihologa i psihijatara pod sudskom je prisegom potvrdilo da je tijekom sukoba bio psihotičan. Jason je tvrdio da je zbog dobivene ocjene planirao počiniti samoubojstvo te da je otišao Pologrutu kako bi mu rekao da će se ubiti zbog loše ocjene. Pologruto je ispričao drukčiju priču: »Mislim da me nožem želio usmrtniti jer je bio bijesan zbog loše ocjene«.

Jason je prešao u privatnu školu i maturirao dvije godine kasnije kao najbolji u razredu. Savršena ocjena za uobičajene predmete bila bi čista petica, prosjek 5,0, no Jason je odslušao i položio dovoljno dodatnih predmeta iz naprednog programa da prosjek podigne na 5,614 - daleko iznad ocjene +5. Čak i pošto je Jason maturirao uz najviše pohvale, njegov nekadašnji profesor fizike, David Pologruto, tužio se kako mu se nikada nije ispričao, pa čak ni preuzeo odgovornost za onaj napad (1. Priča o Jasonu H. prvi je put objavljena u članku »Warning by a Valedictorian Who Faced Prison, u *The New York Timesu* (23. lipnja 1992.).).

Postavlja se pitanje kako je netko tako očito inteligentan mogao učiniti nešto tako nerazumno - tako posve glupo? Odgovor: akademska inteligencija ima vrlo malo veze s emocionalnim životom. I najpametniji među nama mogu se nasukati na pličine pomahnitalih strasti i samovoljnih impulsa; osobe s visokim kvocijentom inteligencije mogu nevjerovatno loše upravljati vlastitim životom.

Jedna od neriješenih tajni psihologije jest i razmjerna nemogućnost školskih ocjena, IQ-a, ili rezultata testova **SAT**, da, unatoč ugledu koji uživaju u javnosti, bez pogreške predvide tko će u životu uspjeti. Dakako da postoji veza između IQ-a i životnih okolnosti gledano u cjelini: velik broj ljudi s niskim kvocijentom inteligencije završava na manualnim poslovima, a osobe s visokim kvocijentom najčešće rade na dobro plaćenim poslovima - ali nikako uvijek.

SAT-Scholastic Aptitude Test- standardizirano ispitivanje i mjerenje učeničkih akademskih sposobnosti prije eventualnog upisivanja na fakultet

Postoje vrlo raširene iznimke pravila o tome kako IQ predviđa uspjeh - puno (ili čak i više) iznimaka nego slučajeva koji potvrđuju pravilo. U najboljem slučaju, IQ čini tek oko 20 posto faktora koji određuju životni uspjeh, čime je 80 posto ostavljeno ostalim utjecajima. Kako to primjećuje jedan autor: »Konačan položaj neke osobe u društvu pretežno određuju faktori koji nemaju veze s IQ-em, a nalaze se u rasponu od društvene klase do čiste sreće« (2. Jedan autor primjećuje: Howard Gardner: »Cracking Open the IQ Box, *The American Prospect*, zima 1995.).

Čak i Richard Herrnstein i Charles Murray, čija knjiga **The Bell Curve** primarnu važnost pridaje kvocijentu inteligencije, priznaju tu činjenicu: »Možda student prve godine koji u matematičkome dijelu testova SAT postigne rezultat od 500 bodova ne bi trebao sanjati o tome da će postati matematičar; no ako, umjesto toga, želi voditi vlastitu tvrtku, postati senatorom u američkome Kongresu ili zaraditi milijun dolara, ne bi trebao odustajati od snova... Vezu između rezultata testova i takvih postignuća umanjuje ukupnost drugih osobina koje unosi u život« (3. Richard Herrnstein i Charles Murray: *The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life* (New York, Free Press, 1994.), p. 66.).

Ja se ovdje bavim ključnim skupom tih »drugih osobina«, emocionalnom inteligencijom: sposobnostima kao što je mogućnost motiviranja samoga sebe i ustrajavanje unatoč poteškoćama i frustracijama; obuzdavanje impulzivnosti i odgađanje trenutka primanja nagrade; reguliranje svojih raspoloženja i onemogućavanje uzrujanosti da zaguši sposobnost razmišljanja; suosjećanje i nadanje. Za razliku od IQ-a, koji ima gotovo stogodišnju tradiciju primjene na

stotinama tisuća ispitanika, emocionalna je inteligencija nov pojam. Nitko još ne može sa sigurnošću ustvrditi za koliko je razlika između pojedinih osoba tijekom života ona odgovorna. Ali postojeći podaci ukazuju na to da može biti jednako utjecajna, a katkada i utjecajnija, od kvocijenta inteligencije. I premda postoje osobe koje tvrde da na kvocijent inteligencije nije moguće bitno utjecati iskustvom ili školovanjem, u Petome dijelu ove knjige pokazat ću da je ključne emocionalne sposobnosti uistinu moguće naučiti i da se djeca u njima mogu poboljšati - potrudimo li se da ih tome poučimo.

EMOCIONALNA INTELIGENCIJA I SUDBINA

Sjećam se tipa iz svoje nastavne skupine na Amherst Collegeu koji je prije upisa na testovima SAT i drugim ispitivanjima sposobnosti pet puta ostvario čistih 800 bodova. Unatoč tako zadivljujućim intelektualnim sposobnostima, veći dio vremena provodio je u izlascima, barovima, kasnonoćnome bdijenju i nedolascima na predavanja, budući da bi obično spavao do podneva. Da bi konačno diplomirao, bilo mu je potrebno gotovo deset godina.

Kvocijent inteligencije nudi vrlo malo objašnjenja za različite sudbine koje doživljavaju osobe približno jednakih predispozicija, obrazovanja i mogućnosti. Kada su istraživači do srednje životne dobi pratili 95 studenata koji su se na Harvard upisali četrdesetih godina - u vrijeme kada su na elitnim sveučilištima studirale osobe među kojima su razlike u IQ-a bile veće nego što je to slučaj danas - pokazalo se da muškarci koji su za vrijeme studija na testiranjima postigli najbolje rezultate u pogledu plaća, produktivnosti ili statusa u struci nisu bili osobito uspješniji od svojih kolega sa slabijim rezultatima u takvim testiranjima. Jednako tako nisu dostigli ni najveće moguće životno zadovoljstvo, kao ni maksimalnu sreću u odnosima s prijateljima, obitelji i u romantičnim vezama (4. George Vaillant: *Adaptation to Life* (Boston; Little, Brown, 1977.)). Prosječan rezultat harvardske skupine u testovima SAT bio je 584, pri čemu je 800 i maksimalna vrijednost. Dr. Vaillant, koji sada radi na Medicinskom fakultetu sveučilišta Harvard, ukazao mi je na razmjerno malu vrijednost rezultata postignutih u testovima kada je bila riječ o predviđanju životnog uspjeha ove skupine privilegiranih muškaraca.).

Slično praćenje do srednje dobi provedeno je na 450 dječaka, uglavnom sinova useljenika. Dvije trećine njih došlo je iz obitelji koje su živjele od socijalne pomoći, a odrasli su u Somervilleu, u Massachusettsu, u to vrijeme sirotinjskoj četvrti samo nekoliko ilica udaljenoj od Harvarda. Trećina ih je imala IQ ispod 90. Ali IQ je i u ovom slučaju imao vrlo malo veze s time koliko su kasnije u životu bili uspješni na poslu; na primjer, sedam posto muškaraca s kvocijentom inteligencije nižim od 80 bilo je nezaposleno deset ili više godina, ali takav status imalo je i sedam posto muškaraca s kvocijentom iznad 100. Dakako, općenito se mogla uspostaviti veza (kao i uvijek) između IQ-a i sociogospodarske razine u dobi od četrdeset sedam godina. Ali sposobnosti iz djetinjstva, npr. mogućnost nošenja s frustracijama, obuzdavanje emocija i slaganje s ljudima, ostvarile su veći utjecaj (5. J.K. Felsman i G.E. Vaillant: »Resilient Children as Adults: A 40 Year Study, u knjizi koju su uredili E.J. Anderson i B.J. Cohler: *The Invulnerable Child* (New York, Guilford Press, 1987.)).

Osvrnimo se i na podatke iz studije koja prati najbolje učenike generacije. Njih 81 pripadaju skupini učenika srednjih škola u Illinoisu koji su u prvi razred srednje škole pošli 1981. godine. Svi oni, dakako, u svojim su školama imali najviše prosječne ocjene. Ali, premda su uspješno nastavili akademsku naobrazbu i dobivali sjajne ocjene i na fakultetu, u vrijeme kada su se primakli tridesetoj godini bili su se uspeli tek do prosječnih razina uspjeha. Deset godina nakon maturiranja, samo jedan od četiriju učenika nalazio se u svojoj dobnoj i profesionalnoj skupini na najvišoj razini, dok ih je velik broj prošao znatno lošije.

Karen Arnold, profesorica pedagogije na sveučilištu Boston, jedna od znanstvenica koja prati te odlikaše, objašnjava: »Mislím da smo otkrili 'poslušnike' - osobe koje znaju kako uspjeti unutar sustava. Međutim, odlikaši se muče jednako kao svi mi. Znati da je neka osoba najbolji učenik u svojoj generaciji znači znati samo da je ta osoba iznimno dobra u postizanju uspjeha koji se mjeri ocjenama. Ta činjenica ne govori vam ništa o tome kako ona reagira na nestalnost života« (6. Karen Arnold, koja je provela ovo istraživanje odlikaša s Terryjem Dennyjem na sveučilištu University of Illinois, citirana je u *The Chicago Tribuneu* (29. svibnja 1992.).).

A upravo u tome i jest problem: akademska inteligencija čovjeka praktički uopće ne priprema za krize - ili prilike - koje pred njega postavlja raznolikost životne sudbine. Pa ipak, premda visok IQ nije nikakvo jamstvo za uspjeh, prosperitet ili životnu sreću, naše su škole i kultura opsjednute akademskim sposobnostima, zanemarujući emocionalnu inteligenciju, sklop osobina - netko bi ih možda nazvao karakterom - koje su također silno važne za individualnu sudbinu. Emocionalni je život područje u kojem netko, jednako kao u matematici ili čitanju, može biti više ili manje uspješan, te zahtijeva jedinstven skup sposobnosti. To koliko je određena osoba u tome vješta presudno je za to da bismo razumjeli zbog čega je netko u životu tako uspješan, dok netko drugi, jednakih intelektualnih sposobnosti, završava u slijepoj ulici: emocionalna je vještina **meta-sposobnost** koja određuje koliko se uspješno možemo koristiti ostalim sposobnostima kojima raspolažemo, ma o kojoj da je riječ, među njima i golim intelektom.

Dakako, puno je puteva do uspjeha u životu, kao i područja u kojima se nagrađuju druge sposobnosti. U našem društvu koje se sve više temelji na znanjima, tehničke su vještine svakako cijenjene. Djeca za to imaju i šalu: »Kako će se za petnaest godina zvati štreber?« Odgovor: »Šef«. Ali, čak i među »štreberima« emocionalna inteligencija nudi dodatnu prednost na poslu, kao što ćemo to vidjeti u Trećem dijelu knjige. Brojni dokazi potvrđuju da osobe koje imaju velike emocionalne sposobnosti - koje dobro poznaju i upravljaju vlastitim osjećajima, i koje iščitavaju i učinkovito reagiraju na osjećaje drugih - imaju prednost u svim područjima, bilo da je riječ o ljubavi i intimnim vezama ili usvajanju nepisanih pravila koja rukovode uspjehom u organizacijskoj politici. Za osobe s dobro razvijenim emocionalnim vještinama vjerojatnije je i da će u životu biti zadovoljne i učinkovite, ovladavajući navikama uma koje potpomažu njihovu produktivnost; ljudi koji nad svojim emocionalnim životom ne mogu ostvariti neku vrst nadzora vode unutarnje borbe, koje im onemogućuju da se valjano usredotoče na posao i nesmetano razmišljaju.

DRUKČIJA VRST INTELIGENCIJE

Nezainteresiranu promatraču četverogodišnja Judy među svojim društvenijim prijateljima i prijateljicama izgleda kao izolirano dijete. Ona se u vrijeme igre povlači iz središta zbivanja, u svakoj je igri negdje na rubovima, a ne ondje kamo se guraju svi ostali. Međutim, Judy zapravo vrlo pomno promatra društveni ustroj svoje skupine u vrtiću i u svome je društvu po spoznajama o promjenama osjećaja u drugih možda i najprofinjena.

Ta njezina rafiniranost ne primjećuje se sve do trenutka kada odgojiteljica okupi četverogodišnjake kako bi igrali igru koju zovu »škola«. Riječ je o maketi s lutkama izrađenoj po uzoru na učionicu u vrtiću, sa štapićima na kojima su fotografije djece i odgojiteljica - zapravo je riječ o testu kojim se ispituju društvena opažanja. Kada je odgojiteljica zamoli da svaku djevojčicu i dječaka postavi u dio prostorije u kojem se najviše voli igrati - kut s priborom za crtanje, kut s kockicama itd. - Judy to redovito učini s potpunom točnošću. A kada od nje zatraži da svaku sliku postavi do slike dječaka ili djevojčice s kojom se to dijete najviše voli igrati, Judy pokazuje kako za cijeli razred zna tko je kome najbolji prijatelj.

Ta točnost otkriva da je Judy stvorila besprijekornu kartu koja pokazuje društveni raspored čitavog razreda, što ukazuje na opažajnu razinu iznimnu za četverogodišnje dijete. Riječ je o sposobnosti koja bi, kasnije u životu, Judy mogla omogućiti da postane pravom zvijezdom na područjima na kojima je važna sposobnost ophođenja s ljudima, od prodaje i rukovodećih dužnosti do diplomacije.

To što je društvena genijalnost ove djevojčice uopće uočena, pa još i tako rano, treba zahvaliti činjenici što je pohađala vrtić Eliot-Pearson, u sklopu sveučilišta Tufts, na kojem se u to vrijeme razvijao projekt **Spectrum (Spektar)**, program koji s izričitom namjerom njeguje raznovrsne tipove inteligencije. Projekt **Spectrum** uzima u obzir činjenicu da ljudski repertoar sposobnosti daleko nadilazi čitanje, pisanje i računanje, usko specijalizirane vještine primjene riječi i brojaka na koje je tradicionalno usmjeren rad u školama. Autori projekta drže da su sposobnosti u kakve pripada i ono što pokazuje Judy (društvena percepcija) zapravo talenti koje obrazovni sustav može njegovati, umjesto da ih zanemaruje ili čak potiskuje. Poticanjem djece na razvijanje čitavog spektra sposobnosti na koje će se oslanjati pri postizanju uspjeha ili jednostavno onoga čime se bave, škola se pretvara u ustanovu koja poučava u životnim vještinama.

Vizionar koji je stvorio i upravlja projektom **Spectrum** jest Howard Gardner, psiholog s Pedagoškog fakulteta sveučilišta Harvard (7. Projekt **Spectrum**: glavni Gardnerovi suradnici u stvaranju projekta **Spectrum** bili su Mara Krechevsky i David Feldman.).

»Došlo je vrijeme«, rekao mi je Gardner, »da proširimo poimanje spektra nadarenosti. Najvažniji doprinos koji obrazovanje može pružiti razvoju djeteta jest pomoći mu i usmjeriti ga prema području na kojem mu njegova nadarenost najviše odgovara, gdje će biti zadovoljan i stručan. A to smo posve izgubili iz vida. Umjesto toga, svu djecu podvrgavamo školovanju koje će vas, budete li uspješni, najbolje pripremiti za zvanje sveučilišnog profesora. Pritom svu djecu ocjenjujemo u odnosu na ispunjavanje uskog standarda uspjeha. Trebali bismo manje vremena provoditi u ocjenjivanju djece, a više u tome da im pomognemo u prepoznavanju vlastitih

prirodnih sposobnosti i nadarenosti te u njihovu njegovanju i razvijanju. Do uspjeha vode stotine i stotine puteva. Jednako tako postoje i brojne različite sposobnosti koje vam mogu pomoći da ga postignete« (8. Moj prvi razgovor s Howardom Gardnerom o njegovoj teoriji višestrukih inteligencija objavljen je pod naslovom »Rethinking the Value of Intelligence Tests u dodatku *Education Supplement* dnevnika *The New York Times* (3. studenoga 1986.). Otada sam s njim razgovarao još nekoliko puta.).

Ako netko vidi ograničenja u starim načinima razmišljanja o inteligenciji, onda je to svakako Gardner. On ističe kako su dani najveće slave testova za određivanje kvocijenta inteligencije započeli za vrijeme Prvoga svjetskoga rata, kada je dva milijuna Amerikanaca podvrgnuto prvom masovnome obliku pisanog testa inteligencije, koji je upravo u to vrijeme bio razvio Lewis Terman, psiholog sa sveučilišta Stanford. To je za posljedicu imalo desetljeća onoga što Gardner naziva »razmišljanjem utemeljenim na IQ-a«, a koje nam govori »da su ljudi ili pametni ili to nisu, da se takvima rode, da čovjek u vezi s tim ne može puno toga učiniti i da vam testovi mogu pokazati pripadate li u red pametnih ili ne. Test SAT, koji se primjenjuje pri upisu na fakultete temelji se na istoj toj postavci o jedinstvenoj sposobnosti koja vam određuje budućnost. Ovakav način razmišljanja prožima čitavo društvo«.

Utjecajna Gardnerova knjiga iz 1983., pod naslovom *Frames of Mind*, bio je pravi manifest kojim je opovrgavao stavove utemeljene na IQ-u. On u njoj navodi teoriju prema kojoj ne postoji samo jedna, monolitna vrst inteligencije koja je ključna za životni uspjeh, nego je riječ o širokome spektru inteligencija, sa sedam glavnih vrsta. Na njegovu su popisu dvije standardne akademske vrste, verbalna i matematičko-logička spretnost, ali i, nadalje, prostorne sposobnosti, kakve ćemo prepoznati u, recimo, iznimnu umjetniku ili arhitektu; kinestetička genijalnost koja se iskazuje u fluidnosti i eleganciji pokreta jedne Marthe Graham ili Magica Johnsona; te glazbeni dar jednog Mozarta ili Yo Yo Maa. Popis zaokružuju dvije strane onoga što Gardner naziva »osobnim inteligencijama«: vještine koje se iskazuju u odnosima s ljudima, a primjer je veliki terapeut poput Carla Rogersa ili vođa svjetske klase, npr. Martin Luther King, Jr., te »intrapsihička« sposobnost koja se, s jedne strane, može pojaviti u genijalnim spoznajama Sigmunda Freuda ili, s manje pompe, u unutarnjem zadovoljstvu koje izvire iz prilagođavanja života pojedinca njegovim istinskim osjećajima.

Ključna riječ u ovom pogledu na inteligenciju jest **višestruko**: Gardnerov model prodire puno dalje od standardnog koncepta IQ-a kao jedinstvenog, nepromjenjivog čimbenika. Njime se potvrđuje da su testovi kojima su nas tiranizirali u školi - od ispitivanja koja su nas razdvajala u skupine predodređene za tehničke škole i one kojima je sudbina studij, do testova SAT koji su određivali na koji se fakultet netko može upisati, ako mu rezultati uopće dopuštaju takav korak - utemeljeni na ograničenome shvaćanju inteligencije, koje nije u vezi s istinskim rasponom vještina i sposobnosti važnih za život koji nadilazi i prelazi granice IQ-a.

Gardner priznaje da je sedam proizvoljan broj vrsta inteligencije; nema tog čarobnog broja kojim bi se mogla označiti raznovrsnost ljudske nadarenosti. U jednoj fazi Gardner i njegovi kolege istraživači popis od sedam proširili su na dvadeset različitih vrsta inteligencije. Interpersonalna inteligencija, na primjer, imala je četiri prepoznatljive podvrste: vodstvo, sposobnost njegovanja veza i zadržavanja prijatelja, sposobnost rješavanja sukoba i sposobnost društvenog analiziranja, u

kakvoj se istaknula četverogodišnja Judy.

Ovaj višestрани pogled na inteligenciju pruža nam bogatiju sliku djetetovih sposobnosti i potencijala za postizanje uspjeha nego što to čini standardni kvocijent inteligencije. Pošto su djeca u programu Spectrum podvrgnuta testiranju inteligencije prema modelu Stanford-Binet - nekada zlatnome standardu IQ-testova - te, nakon toga, skupini ispitivanja pripremljenih za određivanje Gardnerova spektra inteligencije, nije bilo moguće uspostaviti nikakvu značajnu vezu između rezultata jednog i drugog ispitivanja (9. O usporedbi ispitivanja kvocijenta inteligencije i sposobnosti koje njeguje *Spectrum* govori se u poglavlju Gardnerove knjige *Multiple Intelligences: The Theory in Practice* (New York, Basic Books, 1993.), koju je napisao zajedno s Marom Krechevsky.). Petero djece s najvišim IQ-om (od 125 do 133) iskazalo je raznovrsne rezultate u deset kategorija koje su se mjerile Spectrumovim ispitivanjem. Na primjer, od petero »najpametnije« djece (prema ispitivanju kvocijenta inteligencije), jedno je bilo jako na tri područja, troje je bilo nadareno u dva, a jedno »pametno« dijete samo u jednoj Spectrumovoj kategoriji. Te kategorije bile su također različite: četvero ih se isticalo u glazbenim sposobnostima, dvoje u vizualnoj umjetnosti, a jedno u percipiranju društvenih vrijednosti, jedno u logici, a dvoje u jeziku. Ni jedno od petero »visokointeligentne« djece nije se isticalo fizičkim sposobnostima, sposobnošću primjene brojki ili mehaničkim sposobnostima; štoviše, kretanje i brojevi u dvoje od petero djece bili su slabe točke.

Gardnerov zaključak bio je da rezultat na »skali Stanford-Binet ne predviđa iskazivanje uspjeha u svim ili u određenome nizu podkategorija aktivnosti obuhvaćenih programom Spectrum«. S druge strane, rezultati testova Spectrum roditeljima i učiteljima daju jasno usmjerenje u vezi s područjima za koja će se ova djeca spontano zanimati i u kojima će biti dovoljno dobra da razviju strast koja bi ih jednoga dana mogla odvesti i dalje od običnog umijeća, do vrhunskih postignuća.

Gardnerovo razmišljanje o raznovrsnosti inteligencije i dalje se razvija. Desetak godina nakon objavljivanja svoje teorije, Gardner je ovim riječima jezgrovito izrazio narav osobnih inteligencija:

Interpersonalna inteligencija jest sposobnost razumijevanja drugih: što ih motivira, kako funkcioniraju, kako s njima surađivati. Uspješni prodavači, političari, učitelji, liječnici i vjerski vođe vjerojatno će biti osobe s visokom razinom interpersonalne inteligencije. **Intrapersonalna** inteligencija... korelativna je sposobnost okrenuta prema unutra. Riječ je o sposobnosti stvaranja točnog, vjernog modela vlastite ličnosti i sposobnosti da se taj model upotrijebi za uspješno funkcioniranje u životu (10. Autor jezgrovitog prikaza je Howard Gardner, *Multiple Intelligences*, str. 9).

Jednom drugom prigodom Gardner je istaknuo da je u samome središtu interpersonalne inteligencije »sposobnost razlučivanja i prikladnog reagiranja na raspoloženja, temperament, motivaciju i želje drugih«. Među značajke intrapersonalne inteligencije, ključa samospoznavanja, on je ubrojio »pristup vlastitim osjećajima i sposobnost njihova razlučivanja te primjene za usmjeravanje ponašanja« (11. Howard Gardner i Thomas Hatch: »Multiple Intelligences Go to School », *Educational Researcher* 18, 8 (1989.).).

SPOCK PROTIV DATA: KADA SPOZNAJA NIJE DOVOLJNA

Na jednu dimenziju osobne inteligencije u Gardnerovim se prikazima često ukazuje, no nju se ipak malo istražuje: riječ je o ulozi emocija. Možda je uzrok tome, kako mi je to napomenuo Gardner, činjenica da njegov rad toliko počiva na modelu uma kakav nudi spoznajna znanost. Odatle i njegov pogled na ove inteligencije koji naglašava spoznaju - **razumijevanje** samog sebe i drugih u motivima, radnim navikama i primjena tih spoznaja u upravljanju vlastitim životom i slaganju s drugima. Ali, poput kinestetičkog svijeta, u kojem se fizička iznimnost manifestira neverbalno, i svijet emocija širi se izvan granica jezika i spoznaje.

I premda u Gardnerovim opisima osobnih inteligencija ima i više nego dovoljno prostora za uvid u međuigru emocija i načine na koje je njima moguće ovladati, Gardner i njegovi suradnici nisu se detaljno pozabavili ulogom **osjećaja** u tim inteligencijama, nego su se usredotočili na spoznaje **o** osjećaju. Zbog takva težišta, možda i nehotice, neistraženo ostaje čitavo more emocija zbog kojih su unutarjni život i međuljudski odnosi tako kompleksni, toliko fascinantni i nerijetko zbunjujući. Tako još treba otkriti i smisao u kojem postoji inteligencija **u** emocijama i smisao u kojem inteligencija može biti **unijeta u** emocije.

Gardnerov naglasak na kognitivnim elementima u osobnim inteligencijama odražava duh vremena u kojem su njegovi psihološki stavovi nastali. Pretjerano naglašavanje kognitivnoga, čak i na području emocija, u psihologiji je, djelomično, posljedica slučaja u povijesti te znanosti. Negdje oko sredine ovoga stoljeća akademskom psihologijom dominiraju bihevoristi u liku B.F.Skinnera, koji je držao da se jedino ponašanje koje je moguće promatrati objektivno, izvana, može proučavati sa znanstvenom točnošću. Bihevoristi su čitav unutarjni život, uključujući i emocije, izbacili iz znanstvenih razmatranja.

A onda, s dolaskom »kognitivne revolucije« krajem šezdesetih, fokus psihološke znanosti premjestio se na način na koji um registrira i pohranjuje informacije te na narav inteligencije. No emocije su i dalje bile izvan dosega znanosti. Među kognitivnim znanstvenicima uobičajeno se držalo da inteligencija znači hladno, objektivno obrađivanje podataka. Ona je hiperracionalna, nešto poput g. Spocka iz **Zvezdanih staza**, arhetipskog lika koji simbolizira gole informacijske bitove neuprljane osjećajima, utjelovljujući zamisao prema kojoj emocije nemaju nikakva mjesta u inteligenciji i samo nam zamućuju sliku o mentalnome životu.

Kognitivne znanstvenike koji su prihvatili ovakav stav zavela su računala kao operativni model uma. Pritom su zaboravljali da je, u stvarnosti, **wetware*** mozga preplavljen neurednom, pulsirajućom i vlažnom mješavinom neurokemikalija, ni po čemu sličnom sotoniziranom, urednome silikonu koji je stvorio glavnu metaforu za um. Najčešćim modelima kojima kognitivni znanstvenici objašnjavaju načine na koje um obrađuje informacije nedostajalo je prihvaćanje činjenice da razum vode osjećaji, koji ga, štoviše, mogu posve preplaviti. Kognitivni je model u tom smislu osiromašeni pogled na rad uma, pogled koji ne uspijeva objasniti **Sturm and Drang** osjećaja koji

intelektu daje okus. Kako bi ustrajali pri ovakvu stavu, i sami kognitivni znanstvenici morali su, kada je riječ o njihovim modelima uma, zanemariti važnost koju su za te modele imala njihova osobna nadanja i strahovi, njihove bračne razmirice i profesionalne zavisti - prave bujice osjećaja koji životu daju okus i dinamičnost, i koji u svakom trenutku utječu na to kako se (i koliko dobro ili loše) informacije obrađuju.

wetware - prema **hardware, software; wet** - mokar, vlažan -*prim. prev.*

Iskrivljena znanstvena slika emocionalno praznog mentalnoga života - koja je vladala posljednjih osamdeset godina istraživanja inteligencije - malo-pomalo se mijenja kako psihologija počinje raspoznavati središnju ulogu osjećaja u razmišljanju. Nekako poput novog Spocka koji se u filmu **Zvezdane staze: nove generacije** zove Data, psihologija počinje cijeniti snagu i prednosti emocija u mentalnome životu, kao i njihove opasnosti. Na poslijetku, Data uviđa (i zbog toga bi bio razočaran, da je bio u stanju osjetiti razočaranje) kako njegova hladna logika ne uspijeva doći do ispravnog **ljudskog** rješenja. Naša je ljudskost najočitija u našim osjećajima; Data želi osjećati, svjestan toga da mu nedostaje nešto vrlo važno. Želi prijateljstva, odanost; kao limenom liku u **Čarobnjaku iz Oza**, nedostaje mu srce. Bez smisla za lirsko koji donose osjećaji, Data može svirati glazbu ili pisati poeziju s tehničkom virtuoznošću, ali ne može osjetiti njihovu strast. Pouka koju možemo izvući iz njegove čežnje za samom čežnjom glasi da su više vrijednosti ljudskoga srca - vjera, nada, odanost, ljubav - posve isključene iz hladnog kognitivnog pogleda na stvarnost. Emocije obogaćuju; model uma koji ih izostavlja osiromašen je.

Kada sam Gardnera pitao zbog čega toliko naglašava misli o osjećajima, ili metaspoznaju, više nego same emocije, priznao mi je da je bio sklon razmatranju inteligencije na kognitivan način, ali je rekao: »Kada sam prvi put pisao o osobnim inteligencijama, doista sam mislio na emocije, naročito u svome konceptu intrapersonalne inteligencije - jedna od komponenata jest postizanje emocionalnog sklada sa samim sobom. Za interpersonalnu inteligenciju vitalni su signali instinktivnih osjećaja koje primete. No kako se razvijala u praksi, teorija višestruke inteligencije napredovala je i sada se više bavi metaspoznajom« - odnosno sviješću o vlastitim mentalnim procesima - »a manje čitavom lepezom emocionalnih sposobnosti«.

Unatoč tome, Gardner priznaje da ove sposobnosti koje se odnose na emocije i ophođenje s ljudima imaju presudnu važnost u rješavanju problema na koje nailazimo u svakodnevnome životu. On nadalje ističe da »velik broj osoba s kvocijentom inteligencije 160 radi za ljude čija inteligencija odgovara razini 100, u slučaju da ti prvi ne raspolažu osobitom intrapersonalnom inteligencijom, a da su ti drugi u tome vrlo jaki. A u svakodnevnome svijetu nema važnije inteligencije od interpersonalne. Ako je nemate, loše ćete odabrati bračnog partnera, posao i tako dalje. Djecu u školi moramo podučavati osobnim inteligencijama«.

MOGU LI EMOCIJE BITI INTELIGENTNE?

Kako bismo potpunije spoznali kakvo bi točno takvo školovanje moglo biti, moramo se pozvati na radove onih koji su pošli Gardnerovim intelektualnim tragom - prije svega na radove psihologa sa sveučiliša Yale, Petera Saloveyja, koji je uz puno pojedinosti zacrtao načine na koje u emocije možemo uvesti inteligenciju (12.Ovaj

model emocionalne inteligencije prvi je put predstavljen u članku Petera Saloveyja i Johna D. Mayera »Emotional Intelligence«, *Imagination, Cognition i Personality* 9 (1990.), str. 185-211.). Ovakav pokušaj nije nikakva novost; tijekom godina, čak i najgorljiviji teoretičari IQ-a s vremena na vrijeme pokušavali su uvesti emocije u svijet inteligencije, umjesto da »emocije« i »inteligenciju« drže kontradiktornim pojmovima. Tako je E.L.Thorndike, istaknuti psiholog koji je 20-ih i 30-ih godina ovoga stoljeća značajno utjecao na popularizaciju ideje o kvocijentu inteligencije, u članku objavljenom u časopisu *Harper's Magazine*, iznio teoriju prema kojoj je jedan aspekt emocionalne inteligencije, »društvena« inteligencija - sposobnost razumijevanja drugih i »mudrog djelovanja u međuljudskim odnosima« - i sama aspekt kvocijenta inteligencije određene osobe. Drugi psiholozi tog vremena na društvenu su inteligenciju gledali s više cinizma, promatrajući je u smislu vještina s pomoću kojih se manipulira drugim ljudima - s pomoću kojih ih navodite na to da čine ono što želite, bilo da oni to žele ili ne. Ali nijedna od tih formulacija društvene inteligencije nije osobito utjecala na teoretičare IQ-a, a već 1960. godine jedan je utjecajan udžbenik o testovima inteligencije društvenu inteligenciju proglasio »beskorisnim« konceptom.

Međutim, osobna inteligencija nije dopuštala da je zanemaruju, uglavnom zbog toga što i intuitivno i logički ima smisla. Na primjer, kada je Robert Sternberg, još jedan psiholog s Yalea, od ljudi zatražio da opišu »inteligentnu osobu«, među glavnim navedenim osobinama bile su praktične vještine ophođenja s ljudima. Sustavnija Sternbergova istraživanja vratila su ga do Thorndikeova zaključka: društvena je inteligencija i različita od akademskih sposobnosti i ključni dio onoga što ljudima omogućuje da se dobro snalaze u praktičnim pitanjima svakodnevnog života. Među praktičnim inteligencijama koje se, na primjer, visoko cijene na radnome mjestu jest i ona vrst osjetljivosti koja učinkovitim **menadžerima** omogućuje da hvataju i neizgovorene poruke (13. Praktična inteligencija i sposobnosti ophođenja s ljudima; Robert J. Sternberg: *Beyond I.Q.* (New York, Cambridge University Press, 1985.)).

Posljednjih godina sve više psihologa dolazi do sličnih zaključaka, slažući se s Gardnerom oko toga da su se stari koncepti IQ-a vrtjeli oko uskog polja lingvističkih i matematičkih sposobnosti i da su dobri rezultati u ispitivanjima kvocijenta inteligencije najizravnije predviđali nečiji uspjeh u učionici ili na profesorskome mjestu. U takvim predviđanjima, ti su rezultati bili sve neuspješniji kako se životni put odvajao od akademskoga svijeta. Ti psiholozi - među njima i Sternberg i Salovey - na inteligenciju su počeli gledati kao na širi pojam, pokušavajući je ponovno osmisliti u svjetlu onoga što je potrebno da bi se uspješno živjelo. A taj smjer propitivanja vraća nas do točke u kojoj moramo cijeliti koliko je presudna »osobna« ili emocionalna inteligencija.

Salovey u svojoj temeljnoj definiciji emocionalne inteligencije preuzima Gardnerove osobne inteligencije, proširujući sposobnosti na pet glavnih područja (14. Temeljna definicija »emocionalne inteligencije« nalazi se u članku Saloveyja i Mayera »Emotional Intelligence«, str. 189.):

1. Upoznavanje vlastitih emocija. Svijest o vlastitome biću - prepoznavanje osjećaja **u trenutku kada do njega dolazi** - ključ je emocionalne inteligencije. Kako ćemo to vidjeti u Četvrtom poglavlju, sposobnost praćenja osjećaja iz trenutka u

trenutak presudna je za psihološke spoznaje i razumijevanje vlastite ličnosti. Nemogućnost primjećivanja vlastitih osjećaja ostavlja nas njima na milost i nemilost. Osobe koje pouzdanije poznaju svoje osjećaje bolje upravljaju vlastitim životom i bolje znaju što osjećaju o određenim osobnim odlukama, od toga s kime stupiti u brak do toga koji posao odabrati.

2. Upravljanje emocijama. Upravljanje emocijama tako da odgovaraju situaciji sposobnost je koja se izgrađuje na temelju svijesti o vlastitoj ličnosti. U Petom poglavlju razmotrit ćemo sposobnost koja čovjeku omogućuje da tješi samoga sebe, da se oslobodi neobuzdane tjeskobe, potištenosti ili razdraženosti - i posljedice koje sa sobom donosi neuspjeh u toj temeljnoj emocionalnoj vještini. Osobe kojima ta vještina ne ide od ruke neprestano se bore protiv osjećaja uznemirenosti i patnje, dok se oni koji su u tome dobri puno brže mogu oporaviti od životnih neuspjeha i nedaća.

3. Motiviranje samoga sebe. Kao što ćemo vidjeti u Šestom poglavlju, upravljanje emocijama u službi određenog cilja temeljna je sposobnost potrebna za iskazivanje usredotočene pozornosti, za samomotivacije i ovladavanje vlastitim postupcima te za kreativnost. Emocionalna samokontrola - sposobnost odgađanja primanja nagrade i zatamljavanja impulsa - temeljni je dio svakovrsnih uspjeha. A sposobnost prebacivanja u stanje *plime* omogućuje postizanje iznimnih rezultata svih vrsta. Ljudi koje krasi ova sposobnost nerijetko su produktivniji i učinkovitiji, čega god se prihvatili.

4. Prepoznavanje emocija u drugima. Empatija, još jedna od sposobnosti koja se temelji na emocionalnoj svijesti o vlastitoj ličnosti, osnovna je »vještina za ophođenje s ljudima«. U Sedmome poglavlju istražiti ćemo korijene empatije, društvenu cijenu emocionalne gluhoće i razloge zbog kojih empatija potiče altruizam. Osobe koje iskazuju empatiju bolje su prilagođene suptilnim društvenim signalima koji pokazuju što je drugima potrebno ili što drugi žele. Zbog toga su takve osobe uspješnije u zvanjima poput negovanja djece i bolesnika, u nastavi, trgovini i na rukovodećim funkcijama.

5. Snalaženje u vezama. Umijeće održavanja veze u velikoj je mjeri vještina upravljanja emocijama u drugima. Osmo poglavlje bavi se društvenom sposobnošću i nesposobnošću, te specifičnim vještinama na tom području. Riječ je o sposobnostima koje su temelj popularnosti, karakteristika vođe i interpersonalne učinkovitosti. Osobe koje se ističu u tim vještinama postižu dobre rezultate u svemu što se oslanja na nesmetanu interakciju s drugima; to su društvene zvijezde.

Dakako, ljudi se razlikuju po sposobnostima na svakom od ovih područja; neki od nas možda su vrlo uspješni u obuzdavanju, recimo, vlastite uzrujanosti, ali razmjerno nesposobni kada je riječ o umirivanju drugih. Temelj na kojem počiva naša razina sposobnosti nesumnjivo je živčane naravi, ali kao što ćemo vidjeti, mozak je iznimno podatan i neprestano uči. Nedostatke u emocionalnim vještinama moguće je popraviti: u velikoj mjeri, svako od ovih područja zapravo je skup navika i reakcija koje je, uz ispravno usmjeren trud, moguće poboljšati.

IQ I EMOCIONALNA INTELIGENCIJA: ČISTI

TIPOVI

Kvocijent inteligencije i emocionalna inteligencija nisu suprotstavljene, nego samo odvojene sposobnosti. Svi mi kombiniramo intelekt i emocionalnu pronicavost; unatoč stereotipima, osobe s visokim IQ-om, ali niskom razinom emocionalne inteligencije (ili niskim IQ-om i visokom razinom emocionalne inteligencije), razmjerno su rijetke. Štoviše, postoji određena, ne osobito izražena, korelacija između IQ-a i određenih aspekata emocionalne inteligencije - premda je ta veza dovoljno slaba da nam bude jasno kako je riječ o uvelike neovisnim entitetima.

Za razliku od dobro poznatih testova kojima se mjeri IQ, barem zasada ne postoji nikakav pisani test kojim bi se došlo do »ocjene emocionalne inteligencije«, a takve vrsti ispitivanja možda nikada i neće biti. Premda postoje brojna istraživanja svake od komponenata emocionalne inteligencije, neke od njih, kao empatija, najbolje se ispituju ocjenjivanjem stvarne sposobnosti neke osobe na djelu - na primjer, od ispitanika se traži da nečije osjećaje iščita s videosnimke na kojoj se vidi izraz nečijeg lica. Ipak, koristeći se mjerom za ono što naziva »otpornošću ega«, a što je vrlo slično emocionalnoj inteligenciji (u to su sposobnost ubrojene najznačajnije društvene i emocionalne sposobnosti), Jack Block, psiholog s Berkeleyja (University of California), usporedio je dva teoretski čista tipa: osobe s visokim kvocijentom inteligencije i osobe s visokorazvijenim emocionalnim sposobnostima (15. IQ u odnosu na emocionalnu inteligenciju: Jack Block, University of California, Berkeley, neobjavljeni rukopis, veljača 1995. Block se umjesto emocionalne inteligencije koristi pojmom »otpornosti ega«, no piše da su među njezinim glavnim komponentama emocionalna samoregulacija, prilagodljiva kontrola impulsa, dojam o vlastitoj uspješnosti i društvena inteligencija. Kako je riječ o glavnim elementima emocionalne inteligencije otpornost ega može se smatrati nadomjesnom mjerom emocionalne inteligencije, u velikoj mjeri nalik odnosu između testova SAT i IQ-a. Block je analizirao podatke iz longitudinalne studije o stotinu muškaraca i žena u dobi od trinaest do malo iznad dvadeset godina, koristeći se statističkim metodama kako bi procijenio osobne i bihevioralne korelate visokog kvocijenta inteligencije neovisno o emocionalnoj inteligenciji i emocionalne inteligencije odvojeno od IQ-a. Postoji, zaključuje on, jedna skromna korelacija između IQ-a i otpornosti ega, ali riječ je o dvama neovisnim pojmovima.). Razlike su vrlo znakovite.

Čisti tip s visokim IQ-em (uz zanemarivanje emocionalne inteligencije) gotovo je karikatura intelektualca, vrlo vješt u pitanjima razuma, ali nesposoban u osobnome svijetu. Slika se ponešto razlikuje kod muškaraca i žena. Muškarca s visokim IQ-em karakterizira - što nije nikakvo iznenađenje - širok raspon intelektualnih interesa i sposobnosti. Ambiciozan je i produktivan, predvidiv i ustrajan i ne muče ga pitanja o samome sebi. Nerijetko je kritičan i voli oko sebe gledati s visoka, sitničav je i inhibiran, osjeća nelagodu u vezi sa spolnošću i senzualnim iskustvima, bezizražajan je i otuđen, emocionalno prazan i hladan.

Za razliku od takvog tipa, muškarci koji se odlikuju visokom razinom emocionalne inteligencije društveno su uravnoteženi, otvoreni i vedri, neskloni strahovanjima i zabrinutim mozganjima. Ističu se sposobnošću vezivanja za osobe ili ciljeve; u vezama su puni suosjećanja i brizi. Emocionalni im je život bogat, ali prikladan; zadovoljni su sobom, drugima i društvenim svijetom u kojem žive.

Žene koje se odlikuju čistim visokim kvocijentom inteligencije imaju očekivano intelektualno samopouzdanje, bez poteškoća izražavaju misli, cijene intelektualno i imaju širok spektar intelektualnih i estetskih interesa. Usto su nerijetko sklone introspekciji, tjeskobi, mozganju, i osjećajima krivnje te nerado otvoreno pokazuju bijes (premda to čine neizravno).

Za razliku od njih, emocionalno inteligentne žene često su energične i izravno izražavaju osjećaje te nerijetko imaju pozitivne osjećaje o samima sebi; život za njih ima određeno značenje. Poput muškaraca, otvorene su i društvene, a osjećaje izražavaju na prikladan način (umjesto, na primjer, provalama emocija zbog kojih bi im kasnije bilo žao); dobro se prilagođuju stresnim situacijama. Njihova društvena uravnoteženost omogućuje im da bez poteškoća dopiru do novih poznanika; dovoljno su samopouzdana da mogu biti razigrane, spontane i otvorene za senzualna iskustva. Za razliku od žena koje krase samo visok IQ, rijetko osjećaju tjeskobu ili krivnju i rijetko tonu u duboke i mračne misli.

Ti su portreti, dakako, slike krajnjih slučajeva - u svima nama u različitoj se mjeri miješaju IQ i emocionalna inteligencija. Ali ti nam primjeri poučno pokazuju što svaka od ovih dimenzija pojedinačno pridaje nečijim osobinama. Ovisno o stupnju nečije kognitivne i emocionalne inteligencije, te se slike stapaju. Ipak, od tih dviju vrsta, emocionalna inteligencija pridaje više odlika koje nas približavaju potpunijoj ljudskosti.

4

Upoznaj samog sebe

Neki ratoborni samuraj, kaže jedna stara japanska priča, jednom je od učitelja zena izazovnim riječima zatražio da mu objasni pojam raja i pakla. No redovnik mu je odgovorio s prijezirom: »Ti si obični neotesanac... s takvima ne mogu gubiti vrijeme!«

Osjetivši da mu je ugrožena čast, samuraj se razbjjesnio i, izvlačeći sablju, povikao: »Zbog takve bih te drskosti mogao ubiti!«

»To je, vidiš«, odvratio mu je mirno redovnik, »pakao«. Zaprepašten istinitošću onoga što mu je učitelj rekao o bijesu koji ga je obuzeo, samuraj se smirio, vratio sablju u korice te se naklonio, zahvaljujući redovniku na mudrome opažanju.

»A ovo«, rekao je tada redovnik, »ovo je raj!«

Neočekivano samurajevo buđenje i spoznavanje vlastitog uzrujanog stanja ilustrira ključnu razliku između situacije u kojoj ste posve obuzeti određenim osjećajem i situacije u kojoj postajete svjesni da vam taj osjećaj oduzima samokontrolu. Sokratov poziv »Upoznaj samog sebe« označava upravo taj kamen temeljac emocionalne inteligencije: svijest o vlastitim osjećajima u trenutku kada do njih dolazi.

Na prvi pogled može nam se činiti da su nam osjećaji očiti; dubljim promišljanjem podsjetit ćemo se trenutaka kada uopće nismo obraćali pozornost na svoje prave osjećaje o nečemu, ili kada smo tih osjećaja postali svjesni prekasno. Psiholozi se koriste tim poprilično nezgrapnim pojmom **metaspoznaje** kako bi označili svijest o misaonome procesu i pojmom **metaraspoloženja** koji se odnosi na svijest o vlastitim emocijama. Meni se više sviđa pojam **svijest o vlastitoj ličnosti**, u smislu neprekinute pozornosti koja se pridaje vlastitim unutarnjim stanjima (1. Kada govorim o svijesti o vlastitoj ličnosti, taj se pojam odnosi na autorefleksivnu, introspektivnu pozornost usmjerenu na čovjekovo vlastito iskustvo, koja se katkada naziva i *pomnjivošću*). Pri takvoj autorefleksivnoj svijesti um primjećuje i istražuje samo iskustvo, uključujući i emocije (2. Usp.: Jon Kabat-Zin, *Wherever You Go, There You Are* (New York, Hyperion, 1994.)).

Ova odlika svijesti srodna je onome što je Freud opisivao kao »nepromjenjivo prisutnu pozornost« i koju je preporučivao onima koji se žele baviti psihoanalizom. Takva pozornost upija sve što prolazi kroza svijest bez imalo pristranosti, poput zainteresirana svjedoka koji ipak ne reagira. Neki psihoanalitičari to nazivaju »egom koji promatra«; riječ je o sposobnosti svijesti o vlastitoj ličnosti koja analitičaru omogućuje da prati svoje reakcije na ono što pacijent govori i ono što proces slobodnih asocijacija kod pacijenta potiče (3. Ego koji opaža: Vrlo pronicljiva usporedba psihoanalitičareva pozorna stava i svijesti o vlastitoj ličnosti pojavljuje se u knjizi Marka Epsteina *Thoughts Without a Thinker* (New York, Basic Books, 1995.). Epstein drži da ova sposobnost uz puno kultiviranja može izbrisati promatračevu svijest o samome sebi i postati »fleksibilnijim i odvažnijim razvijenim egom«, sposobnim za prihvaćanje cjeline života«.).

Čini se da bi takva svijest o vlastitoj ličnosti trebala aktivirati neokorteks, naročito njegova jezična područja, prilagođena za identifikaciju i označavanje pobuđenih emocija. Svijest o vlastitoj ličnosti nije pozornost koju zanose emocije, ona ne pokazuje pretjerane reakcije i ne pojačava ono što se prima. Riječ je o neutralnu stanju koje ostaje autorefleksivno čak i usred uzburkanih emocija. Čini se da William Styron opisuje nešto slično ovoj mentalnoj sposobnosti kada piše o svojoj dubokoj potištenosti, govoreći o dojmu da je »sa mnom nekakvo moje drugo biće - promatrač u liku nekakva duha koji je, ne sudjelujući u ludilu svoga dvojnika, sposoban s nepristranom zainteresiranošću promatrati kako mu se prijatelj muči« (4. William Styron: *Darkness Visible: A Memoir of Madness* (New York, Random House, 1990.), str. 64.).

U najboljem slučaju, samopromatranje omogućuje upravo tako staloženu svijest o strastvenim ili uzburkanim osjećajima. U najmanju ruku, ono se manifestira kao malen odmak od iskustva, usporedan protok svijesti koji je »meta«: lebdi iznad ili uz glavni tok, svjestan onoga što se događa, umjesto da se u to uroni i u tome izgubi. Riječ je o razlici između, recimo, situacije u kojoj se toliko razbjescite na nekoga da ga poželite ubiti i situacije u kojoj, dok ste još bijesni, autorefleksivno pomislite: »Ovo što osjećam je bijes«. U smislu neuralne mehanike svijesti, ovaj suptilni pomak u mentalnoj aktivnosti vjerojatno signalizira da neokortikalni krugovi nadgledaju emociju, što je prvi korak u smjeru stjecanja određene kontrole. Ova svijest o emocijama temeljna je emocionalna sposobnost iz koje izrastaju druge, npr. emocionalna samokontrola.

Svijest o vlastitoj ličnosti ukratko znači »biti svjestan i vlastitog raspoloženja i misli o tom raspoloženju«, prema riječima Johna Mayera, psihologa sa sveučilišta New Hampshire, koji je, s Peterom Saloveyjem s Yalea, suautor teorije emocionalne inteligencije (5. John D. Mayer i Alexander Stevens: »An Emerging Understanding of the Reflective (Meta) Experience of Mood«, neobjavljeni rukopis (1993.)). Svijest o vlastitoj ličnosti može biti pozornost pridana unutarnjim stanjima bez reakcija i sudova. Ali Mayer na temelju iskustva drži i da ta senzibilnost može biti i manje staložene naravi; među tipičnim mislima koje govore o emocionalnoj svijesti o vlastitoj ličnosti su i ove: »Ne bih se trebao ovako osjećati«, »Mislit ću na nešto dobro kako bih se oraspoločio« i, kod ograničenije svijesti o vlastitoj ličnosti, bljesak u kojem pomislite: »Ne misli na to«, reagirajući na nešto što vas silno uzrujava.

Premda postoji logička razlika između svijesti o osjećajima i djelovanja čiji je cilj promijeniti ih, Mayer drži da u najvećem broju praktičnih situacija ta dva procesa idu ruku pod ruku: prepoznati loše raspoloženje znači željeti mu izmaći. Ovakvo prepoznavanje, međutim, razlikuje se od napora koje činimo kako bismo se suzdržali od djelovanja na temelju emocionalnog impulsa. Kada kažemo »Prestani!« djetetu koje je bijes naveo da udari prijatelja u igri, možda ćemo zaustaviti udarce, no ljutnja će i dalje kiptjeti. Djetetove misli i dalje su fiksirane na ono što je izazvalo bijes - »Ali on mi je ukrao igračku!« - i bijes se nastavlja nimalo slabijim intenzitetom. Svijest o vlastitoj ličnosti ima snažnije djelovanje na jake, averzivne osjećaje: spoznaja »Ovo što osjećam jest bijes« nudi velik stupanj slobode - ne samo mogućnost nepovođenja za njim, nego i dodatnu mogućnost pokušaja da ga se oslobodimo.

Mayer drži da je ljude najčešće moguće podijeliti prema jasno izraženim načinima odnošenja prema emocijama (6. Mayer i Stevens: »An Emerging Understanding«. Neke od pojmova za ove načine pokazivanja emocionalne svijesti o vlastitoj ličnosti preradio sam prema njihovim kategorijama.):

- **Svjesni sebe.** Ove osobe, razumljivo, svjesne svojih raspoloženja u trenucima kada ih doživljavaju, u svom emocionalnome životu pokazuju određenu profinjenost. Njihove jasne spoznaje o emocijama mogu poslužiti kao temelj za druge karakterne osobine: samostalni su i pouzdano znaju vlastite granice, dobra su psihičkog zdravlja i često su skloni pozitivnome pogledu na život. Kada ih obuzme neraspoloženje, ne odaju se mračnim i opsjednutim mislima o tome i u stanju su brže se izvući iz takvih stanja. Ukratko, njihova pozornost pomaže im da upravljaju emocijama.

- **Utopljeni.** Ovo su osobe koje se nerijetko osjećaju preplavljenima emocijama i nemoćnima da im izmaknu, kao da su vlast nad njima preuzela upravo ta raspoloženja. Nestalne su i ne osobito svjesne svojih osjećaja, tako da su u njima izgubljene, umjesto da imaju neku vrst perspektive. Zbog toga čine vrlo malo toga da izbjegnu negativna raspoloženja, držeći kako nemaju nikakva nadzora nad svojim emocionalnim životom. Često se osjećaju obuzetima takvim stanjima i imaju dojam da su emocionalno izvan kontrole.

- **Pomireni.** I premda im je često posve jasno što osjećaju, ove su osobe nerijetko sklone prihvaćanju svojih raspoloženja, pa ih stoga i ne pokušavaju izmijeniti. Čini se da postoje dvije podvrste ovog tipa ljudi: oni koji su obično dobro raspoloženi i stoga imaju malo motiva za promjenu, i ljudi koji su, unatoč jasnoj svijesti o vlastitim raspoloženjima, skloni neraspoloženosti, koju, međutim, prihvaćaju

posve rezignirano, ne čineći ništa kako bi je promijenili unatoč nelagodi i boli - riječ je o obrascu koji nalazimo, na primjer, u osoba koje pate od depresije i koje su pomirene sa svojim očajem.

STRASTVENI I INDIFERENTNI

Zamislite na trenutak da zrakoplovom putujete iz New Yorka u San Francisco. Let protječe bez ikakvih osobitosti, no kada se počnete približavati Stjenjaku, u zvučnicima se začuje pilotov glas »Dame i gospodo, prema podacima kojima raspolažemo, uskoro bi moglo doći do turbulencija. Molim vas, vratite se na mjesta i zakopčajte pojaseve«. Zrakoplov potom zahvate neugodne zračne struje, jače od ičega što ste dotada iskusili - zrakoplov poskakuje gore-dolje i lijevo-desno, poput plastične lopte na morskim valovima.

Pitanje glasi: što činite? Jeste li tip osobe koja će se zakopati u kakvu knjigu ili časopis ili pak nastaviti gledati film, iz osjetila i misli isključujući turbulenciju? Ili ćete izvaditi upute za ovakve situacije i podsjetiti se mjera sigurnosti, ili ćete promatrati stjuardese tražeći na njima kakav znak panike, ili ćete pokušavati čuti rad motora i otkriti ima li kakvih znakova za zabrinutost?

Ovisno o tome koja nam je od tih reakcija prirodnija, moguće je odrediti kakvo nam je ponašanje u iskušenjima bliskije. Sam scenarij leta zrakoplovom dio je psihološkog testa koji je osmislila Suzanne Miller, psiholog sa sveučilišta Temple, kako bi njime procijenila jesu li ljudi skloni budnom i pompom praćenju svake pojedinosti u tako uznemirujućim situacijama ili se, naprotiv, s takvim trenucima suočavaju tako što pozornost pokušavaju usmjeriti na nešto drugo. Ta dva stava spram opasnosti vrlo različito djeluju na način kako netko doživljava svoje emocionalne reakcije. Oni koji pod pritiskom pomno prate što se događa, samom tom izraženom pozornošću mogu nesvjesno pojačati magnitudu vlastitih reakcija - naročito ako u tom pompom praćenju nema staloznosti svijesti o vlastitoj ličnosti. Posljedica je to što im se emocije doimaju još intenzivnijima. Oni kojima je pozornost zaokupljena nečim drugim, primjećuju manje toga o svojim reakcijama i tako minimaliziraju iskustvo svoje emocionalne reakcije, ako već ne i same razmjere reakcije.

U ekstremnim slučajevim, to znači da emocionalna svijest neke osobe posve obuzima, dok za druge jedva da i postoji. Promislite o slučaju studenta koji je jedne večeri opazio vatru u zgradi u kojoj se nalazi njegova soba. Otišao je po aparat za gašenje i ugasio požar. Ništa neobično - osim činjenice da je dok je išao po aparat i prilazio vatri hodao, a ne trčao. Razlog? Nije imao osjećaj da je riječ o nečemu hitnome.

Ovu priču ipričao mi je Edward Diener, psiholog sa sveučilišta University of Illinois u Urbani, koji je proučavao *intenzitet* s kojim osobe proživljavaju emocije (7. Intenzitet emocija: velik dio ovoga rada rezultat je truda ili suradnje Randyja Larsena, nekadašnjeg Dienerova postdiplomanta, koji sada radi na sveučilištu University of Michigan.). Ovaj student isticao se u njegovoj zbirci proučenih slučajeva kao jedan od najmanje intenzivnih s kojima se Diener ikada susreo. U biti, bila je riječ o osobi bez imalo strasti, individui koja kroz život prolazi osjećajući vrlo malo ili ništa, čak ni u ovako hitnoj situaciji kao što je izbijanje požara.

S druge strane, razmotrite slučaj žene na drugome kraju Dienerova spektra. Kada je jednom izgubila najdražu joj olovku, danima je bila izvan sebe. Jednom drugom zgodom bila je toliko oduševljena ugledavši oglas za veliku rasprodaju ženske obuće u nekoj skupoj prodavaonici da je ostavila sve što je do tada radila, uskočila u automobil i tri se sata vozila do te prodavaonice u Chicagu.

Diener na temelju svojih istraživanja zaključuje da žene, općenito govoreći, i pozitivne i negativne emocije osjećaju intenzivnije od muškaraca. A, bez obzira na spolne razlike, emocionalni je život bogatiji u osoba koje više primjećuju. Ako ništa drugo, ova pojačana emocionalna osjetljivost znači da u takvih osoba i najmanja provokacija oslobađa emocionalne oluje, bilo rajske ili paklenske naravi, dok oni koji pripadaju drugoj krajnosti jedva osjećaju bilo što čak i u najstrašnijim okolnostima.

ČOVJEK BEZ OSJEĆAJA

Gary je znao silno razbjesniti svoju zaručnicu Ellen jer je, premda je bio inteligentan, pažljiv i, k tome, uspješan kirurg, bio i emocionalno prazan i uopće nije reagirao na bilo koju vrst iskazivanja osjećaja. I dok je Gary mogao fantastično pričati o znanosti i umjetnosti, kada bi bila riječ o njegovim osjećajima, čak i prema Ellen - on bi jednostavno zašutio. Ma koliko ona iz njega pokušavala izvući barem malo strasti, Gary je bio ravnodušan i držao se kao da ga se to ne tiče. »Izražavanje osjećaja nije mi prirodno«, ispričao je psihoterapeutu kojem se obratio na Ellenino ustrajno nagovaranje. Kada je bila riječ o emocionalnome životu, dodao je: »Ne znam o čemu govoriti; nemam nikakvih snažnih osjećaja, bilo pozitivnih bilo negativnih«.

Ellen nije bila jedina osoba frustrirana Garyjevom nedodirljivošću; kako je povjerio psihoterapeutu, o osjećajima otvoreno nije mogao razgovarati ni s kim, i to nikada u čitavome životu. Razlog: prije svega ne zna što uopće osjeća. Koliko mu se činilo, dosada nijednom nije osjetio ni ljutnju, ni tugu ni radost (8. Gary, emocionalno prazan liječnik opisan je u članku Hillela I. Swillera: »Alexithymia: Treatment Utilizing Combined Individual and Group Psychotherapy«, *International Journal for Group Psychotherapy* 38, 1 (1988.) str. 47-61.).

Kako primjećuje njegov psihoterapeut, zbog takve emocionalne praznoće Gary i drugi poput njega beživotni su, bezbojni: »Svima dosade. Zbog toga ih supruge i upućuju na liječenje«. Garyjeva emocionalna praznoća primjer je onoga što psihijatri nazivaju **aleksitimijom** (grč.: **a-** znači »nedostatak«, **lexis** je »riječ«, a **thymos** »emocija«). Takvim osobama nedostaju riječi za osjećaje. Štoviše, čini se da im općenito nedostaju i osjećaji, premda to zapravo može biti posljedica njihove nemogućnosti da **izraze** emocije, a ne potpunoga izostanka emocija. Takve osobe prvi su primijetili psihoanalitičari, koje je zbunio čitav niz pacijenata koje tom metodom nije bilo moguće liječiti jer nisu mogli navesti nikakve osjećaje, nikakve fantazije, nego samo posve bezbojne snove - ukratko nije se moglo govoriti ni o kakvu emocionalnome životu (9. *Emocionalna nepismenost*, termin koji su upotrijebili M. B. Freedman i B. S. Sweet: »Some Specific Features of Group Psychotherapy«, *International Journal for Group Psychotherapy* 4 (1954.) str. 335-368.). Klinička obilježja aleksitimije između ostalih su i poteškoće pri opisivanju osjećaja - bilo

vlastitih, bilo tuđih, - i izrazito ograničen emocionalni rječnik (10. Kliničke karakteristike aleksitimije opisuju se u radu Graemea J. Taylora: »Alexithymia: History of the Concept«, referatu podnijetom na godišnjem skupu udruge American Psychiatric Association održanog u Washingtonu, D.C. (svibanj 1986.)). Štoviše, takve osobe imaju problema s razlikovanjem pojedinačnih emocija, kao i s razlikama između emocija i tjelesnih osjeta, tako da mogu govoriti i o grčevima u želucu, lupanju srca, znojenju i vrtoglavici - a da pritom ne znaju da osjećaju nervozu.

»Ostavljaju dojam da su drukčiji, strana bića koja su došla iz posve drugog svijeta i koja sada žive usred svijeta kojim dominiraju osjećaji«, opis je koji je dao dr. Peter Sifenos, psihijatar s Harvarda koji je 1972. skovao termin **aleksitimija** (11. Opis aleksitimije potječe od Petera Sifneosa: »Affect, Emotional Conflict, and Deficit, Clinical and Therapeutic Aspects«, *Psychotherapy-and-Psychosomatics* 56 (1991.), str. 116-122.). Aleksitimici, na primjer, rijetko plaču, ali ako to čine, suze su im više nego obilne. Unatoč tome, ostat će zbunjeni upitate li ih koji je uzrok tim suzama. Jedna pacijentica s aleksitimijom bila je toliko uzrujana odgledavši film o nekoj ženi s osmero djece koja je umirala od raka da je zaspala tek kada ju je posve izmučilo nezaustavljivo plakanje. Kada joj je psihoterapeut rekao da je možda uzrujana zbog toga što je film podsjeća na vlastitu majku, koja je doista umirala od raka, žena je samo nepomično sjedila, zbunjena i bez riječi. Kada ju je on potom upitao kako se trenutačno osjeća, rekla je da se osjeća »užasno«, ali da taj osjećaj ne može detaljnije objasniti. Usto, dodala je, s vremena na vrijeme zatekla bi se kako plače, no nikada nije točno znala zbog čega (12. O ženi koja nije znala zašto plače pisao je H. Warnes: »Alexithymia, Clinical and Therapeutic Aspects«, *Psychotherapy-and-Psychosomatics* 46 (1986.), str. 96-104.).

A to i jest sama bit problema. Nije riječ o tome da aleksitimici nikada ništa ne osjećaju, nego da nisu sposobni točno znati - a to naročito nisu sposobni pretočiti u riječi - kakvi su im osjećaji. Do krajnjih granica nedostaje im temeljna sposobnost emocionalne inteligencije, svijest o vlastitoj ličnosti - svijest o onome što osjećamo dok se te emocije u nama komešaju. Aleksitimici osporavaju rašireno laičko vjerovanje kako je savršeno i samo po sebi jasno što osjećamo: oni o tome nemaju pojma. Kada ih nešto - ili, vjerojatnije, netko - čak i potakne na neki osjećaj, to ih iskustvo zbunjuje i posve obuzima, a to je nešto što treba izbjeći po svaku cijenu. Osjećaji im nailaze, kada se uopće pojave, u obliku zbrkane mase tjeskobe i straha; kako je to objasnila pacijentica koja je plakala zbog filma, osjećaju se »užasno«, ali ne znaju točno objasniti kakva je to **vrst** »užasa« koju osjećaju.

Čini se da ih ova temeljna zbunjenost u vezi s osjećajima navodi na to da se žale na ne posve jasne zdravstvene poteškoće kada zapravo proživljavaju stanje emocionalne uzrujanosti - ta se pojava u psihijatriji naziva **somatiziranjem**, pogrešnim pripisivanjem emocionalne boli fizičkoj (a razlikuje se od psihosomatskog oboljenja, kod kojeg emocionalni problemi uzrokuju stvarne zdravstvene tegobe). Zapravo, velik dio psihijatrijskog zanimanja za aleksitimike sastoji se u njihovom izdvajanju iz redova onih koji se liječnicima obraćaju za pomoć, jer su skloni dugotrajnim - i beskorisnim - potragama za medicinskim dijagnozama i liječenjima nečega što je zapravo emocionalni problem.

I dok zasada nitko ne može točno reći što uzrokuje aleksitimiju, dr. Sifenos kao mogući uzrok nudi prekid veze između limbičkoga sustava i neokorteksa, osobito

njegovih verbalnih centara, što se dobro uklapa u ono što u posljednje vrijeme doznajemo o emocionalnome mozgu. Pacijenti s teškim napadajima epilepsije kojima je radi ublažavanja simptoma ta veza kirurški odstranjena, navodi dalje Sifenos, postaju emocionalno prazni. Poput osoba s aleksitimijom, više ne mogu riječima uobličiti osjećaje i odjednom ostaju uskraćeni za čaroliju života. Ukratko, premda sklopovi emocionalnog mozga mogu reagirati osjećajima, neokorteks te osjećaje ne može razvrstati i pridodati im jezične finese. Kako je to u svome romanu ***Call It Sleep (Nazovite to snom)*** o snazi jezika primijetio Henry Roth: »Ako si onome što si osjetio mogao pridružiti riječi, to je postajalo tvoje«. Iz toga, dakako, proizlazi aleksitimikova dilema: ne raspolagati riječima za osjećaje znači od tih osjećaja ne stvarati nešto svoje.

POHVALA INSTINKTA

Elliotov tumor, koji je počeo bujati neposredno iza čela, bio je veličine omanje naranče; kirurškim zahvatom u potpunosti je uklonjen. Premda je operacija proglašena uspješnom, ljudi koji su ga dobro poznavali kasnije su rekli da Elliot više nije bio Elliot - kod njega je došlo do korjenite promjene karaktera. Nekoć uspješan odvjetnik u velikoj tvrtki, Elliot više nije mogao raditi. Napustila ga je i supruga. Uludo potrošivši ušteđevinu na beskorisna ulaganja, na koncu je bio prisiljen živjeti u sobi za goste u bratovu domu.

Elliotov problem manifestirao se u obrascu koji je zbunjivao. Intelektualno je bio jednako bistar kao i некоć, ali je užasno loše raspolagao vremenom, gubeći se u beznačajnim pojedinostima; činilo se da je posve izgubio smisao za prioritete. Ukori nisu nimalo pomagali; otpustili su ga s čitavog niza odvjetničkih poslova. Premda je temeljitim testiranjima intelekta utvrđeno da je s Elliotovim mentalnim sposobnostima sve u redu, on se svejedno obratio neurologu, nadajući se da će mu otkriće neurološkog problema pomoći da dođe do odštete za invaliditet na koju je imao pravo. Inače se moglo zaključiti da je običan zabušant.

Antonija Damasija, neurologa kojem se Elliot obratio, iznenadilo je nešto što je nedostajalo u Elliotovu mentalnome repertoaru: premda je s njegovom logikom, pamćenjem, pozornošću ili bilo kojom drugom kognitivnom sposobnošću sve bilo u redu, Elliot je bio praktički posve gluha za vlastite emocije o onome što mu se dogodilo (13. Uloga emocija u racionalnome razmišljanju: Damasio, *Descartes' Error.*). Što je bilo najnevjerojatnije, Elliot je o tragičnome tijeku svoga života mogao pričati posve ravnodušno, kao da je tek promatrač gubitaka i neuspjeha iz vlastite prošlosti - bez imalo prizvuka žaljenja ili tuge, frustriranosti ili bijesa zbog nepravedne sudbine. Njegova vlastita tragedija nije mu donijela nikakvu bol; Elliotova priča više je uzrujala Damasija nego samog Elliota.

Uzrok ovog stanja emocionalne nesvjesnosti, zaključio je Damasio, bilo je to što je Elliotu zajedno s tumorom odstranjen i dio prefrontalnih režnjeva. Kirurškim zahvatom zapravo su prekinute veze između nižih centara emocionalnoga mozga, naročito amigdale i srodnih krugova, i intelektualnih sposobnosti neokorteksa. Elliotovo razmišljanje postalo je slično procesima koji se odvijaju u računalima, sposobno za svaki korak u postupku donošenja odluke, ali nesposobno pripisati **vrijednosti** različitim mogućnostima. Svaka je opcija bila neutralna karaktera. A to pretjerano

nepristrano racionalno razmišljanje, pretpostavio je Damasio, činilo je samu srž Elliotova problema: njegovo razmišljanje bilo je pogrešno zbog premalo svijesti o vlastitim osjećajima o određenim stvarima.

Taj nedostatak iskazivao se čak i u posve svakodnevnim odlukama. Kada je Damasio pokušao dogovoriti vrijeme i datum sljedećeg sastanka s Elliotom, rezultat je bio zbrkani skup neodlučnosti. Elliot je uspijevaio pronaći razloge i za i protiv svakog dana i termina koje je Damasio predložio, ali nije mogao odabrati nijednu mogućnost. Na racionalnoj razini bilo je savršeno dobrih razloga za protivljenje ili prihvaćanje praktički svakog mogućeg termina. Ali Elliot uopće nije imao pojma o tome što **osjeća** o bilo kojem od njih. Bez te svijesti o svojim osjećajima, ni za što nije mogao reći da bi mu to bilo prihvatljivije ili draže.

Jedna od pouka koje se mogu izvući iz Elliotove neodlučnosti jest ključna uloga osjećaja u navigaciji beskrajnim tokovima osobnih životnih odluka. I dok snažni osjećaji u racionalno razmišljanje unose zbrku, **nedostatak** svijesti o osjećajima također može imati katastrofalne posljedice, osobito u odvagivanju odluka o kojima nam uvelike ovisi sudbina: kojem se zvanju posvetiti, ostati na sigurnome poslu ili prijeći na rizičniji, ali i zanimljiviji posao, s kime izlaziti i s kime stupiti u brak, gdje živjeti, koji stan unajmiti ili koju kuću kupiti - i tako dalje, unedogled tijekom čitava života. Dobre odluke u takvim slučajevima nije moguće donijeti samo na temelju čiste racionalnosti; one zahtijevaju i instinkt i emocionalnu mudrost stečenu kroz prijašnja iskustva. Sama formalna logika nikada ne može služiti kao temelj za donošenje odluke o tome s kime stupiti u brak ili u koga imati povjerenja ili čak koji posao prihvatiti; to su područja na kojima je razum bez osjećaja slijep.

Intuitivni signali koji nas vode u takvim trenucima dolaze u obliku naleta iz utrobe koje pokreću limbički sustavi, a koje Damasio naziva »somatskim biljezima« - doslovce instinktivnim osjećajima. Somatski biljeg svojevrsan je automatski alarm, koji najčešće skreće pozornost na potencijalnu opasnost određenog smjera djelovanja. U najvećem broju slučajeva ti nas biljezi usmjeravaju **dalje od** izbora na koji nas kao na nešto štetno upozorava iskustvo, premda nam mogu ukazati i na zlatnu priliku. U tom trenutku obično se ne sjećamo koja su to točno iskustva stvorila ovaj negativan osjećaj; potreban nam je samo signal da određeni potencijalni smjer djelovanja može imati katastrofalne posljedice. Kad god se pojavi takav instinktivni osjećaj, istoga trena možemo napustiti taj smjer razmatranja ili nastaviti njime uz više samopouzdanja, tako da lepezu mogućnosti sužavamo na prikladniju osnovu mogućih odluka. Ključ za donošenje boljih odluka na osobnome planu ukratko glasi: usklađenost s vlastitim osjećajima.

PRONIKNUTI U NESVJESNO

Elliotova emocionalna praznoća pokazuje nam da možda postoji i spektar čovjekovih sposobnosti da osjeti vlastite emocije u trenutku kada ih doživljava. Prema logici neurologije, ako nedostatak nekog živčanog kruga dovodi do smanjenja određene sposobnosti, tada relativna snaga ili slabost tog istog kruga u osoba čiji mozak nije oštećen treba dovoditi do odgovarajućih razina vještine u toj istoj sposobnosti. U smislu uloge prefrontalnih krugova u emocionalnome prilagođavanju,

to ukazuje na mogućnost da neki od nas zbog neuroloških razloga mogu lakše otkrivati nastajanje straha ili radosti od drugih, pa tako u emocionalnome smislu mogu biti svjesniji vlastite ličnosti.

Moguće je da dar za psihološku introspekciju ovisi o istom tome krugu. Neki od nas prirodno su prilagođeniji razabiranju posebnih simboličkih stanja emocionalnoga uma: metafore i usporedbe, uz poeziju, pjesme i priče koriste se jezikom srca. Jednako kao i snovi i mitovi, u kojima neobavezne asocijacije određuju tijek naracije, držeći se logike emocionalnoga uma. Oni koji su prirodno na istoj valnoj duljini s glasom vlastitog srca - jezikom emocija - svakako će biti vještiji u artikuliranju njegovih poruka, bilo da to čine kao romanopisci, kantautori ili psihoterapeuti. Zbog ove unutarnje usklađenosti trebali bi biti nadareniji za davanje glasa »mudrosti nespješnoga« značenjima snova i fantazija koje smo osjetili, simbolima koje utjelovljuju naše najskrovitije želje.

Svijest o vlastitoj ličnosti temeljna je za psihološke spoznaje; riječ je o sposobnosti koju velik dio napora psihoterapije želi ojačati. Štoviše, uzor Howarda Gardnera za intrapsihičku inteligenciju jest Sigmund Freud, veliki istraživač tajne dinamike psihe. Kao što je on to razjasnio, velik dio emocionalnoga života odvija se na nespješnoj razini; osjećaji koji se u nama bude ne prelaze uvijek prag i ne ulaze u svijest. Empirijska potvrda ovog psihološkog aksioma dolazi, na primjer, iz eksperimenata o nespješnim emocijama, poput iznimnog otkrića o tome kako ljudi stvaraju čvrste pozitivne stavove o stvarima za koje i ne znaju da su ih već vidjeli. Svaka emocija može biti - i često jest - nespješna.

Fiziološki začeci emocije najčešće se počinju odvijati prije nego što osoba postane svjesna samog osjećaja. Na primjer, kada osobama koje se boje zmija pokažete fotografije zmija, senzori na njihovoj koži otkrit će izbijanje znoja, znak tjeskobe, premda će ispitanici reći da ne osjećaju nikakav strah. Kod takvih ljudi znojenje se pojavljuje i kada se slika zmije prikazuje toliko brzo da oni svjesno uopće nemaju pojma što su to upravo vidjeli, a kamoli da bi mogli početi osjećati nelagodu. Kako se takva predsvjesna emocionalna stanja počinju gomilati, nakon nekog vremena postanu dovoljno jaka i izbijaju na svjesnu razinu. Tako postoje dvije razine emocija, svjesna i nespješna. Trenutak u kojem emocija dolazi na svjesnu razinu označuje njezino registriranje u svojstvu emocije u frontalnome korteksu (14. Nespješni strah: Istraživanja sa zmijama opisuju se u Kaganovoj knjizi *Galen' Prophecy*).

Emocije koje neprimjetno bubre ispod praga svijesti mogu imati snažan utjecaj na način na koji percipiramo i reagiramo, premda nemamo pojma o njihovom utjecaju. Za primjer uzmite nekoga koga je uzrujao neugodan susret početkom dana, a onda je još satima nakon toga mrzovoljan, vrijeđajući se bez i najmanje potrebe i bez ikakva se pravog razloga otesajući na druge. On možda uopće ne primjećuje tu stalnu razdražljivost i iznenadit će se skrene li mu netko na to pozornost, premda to raspoloženje kipti neposredno ispod razine njegove svijesti i izaziva tako neljubazne reakcije. Ali kada mu takvo reagiranje jednom dopre do svijesti - kada se registrira u korteksu - on može iznova procijeniti situaciju, odlučiti se za odbacivanje tih osjećaja te promijeniti držanje i raspoloženje. U tom smislu emocionalna svijest o vlastitoj ličnosti kamen je kojim se izgrađuje sljedeći temeljni tip emocionalne inteligencije: sposobnost odbacivanja negativnog raspoloženja.

5

Robovi strasti

Ti bio si. . .

Čovjek koji je i udarce i darove Sudbine

Primao s jednakom zahvalnošću.. . Daj mi tog čovjeka

Koji nije rob strasti i nosit ću ga

Duboko u srcu, da, u samome srcu

Kao što nosim tebe...

HAMLET SVOME PRIJATELJU HORACIJU

Osjećaj nadzora nad samim sobom, sposobnosti izdržavanja emocionalnih oluja koje donose udarci Sudbine, umjesto prepuštanja ulozi »roba strasti«, kao vrlina se slavi još od Platonova doba. Stari Grci za tu su sposobnost upotrebljavali riječ **sophrosyne**, »brižnost i inteligencija u vođenju svoga života; prilagođena ravnoteža i mudrost« kako to prevodi Page DuBois, proučavatelj grčkog jezika i civilizacije. Rimljani i rana kršćanska crkva to su označavali pojmom **temperantia**, umjerenost, suzdržavanje od emocionalnih krajnosti. Cilj je ravnoteža, a ne potiskivanje emocija: svaki osjećaj ima svoju vrijednost i važnost. Život bez strasti bio bi siva, bezlična pustopoljina, odvojena i izolirana od bogatstva samoga života. Ali, kako je to primijetio Aristotel, traže se **prikladne** emocije, osjećaji koji razmjerima odgovaraju situaciji. Kada su odviše prigušene, emocije stvaraju dojam o ispraznosti i rezerviranosti; kada izmaknu kontroli, kada su odviše ekstremne i ustrajne, prelaze u sferu patološkoga, kao u slučaju depresije koja paralizira, tjeskobe koja obuzima čitavo biće, neobuzdana bijesa, manijakalne razdraženosti.

Štoviše, nadzor nad uznemirujućim emocijama ključ je emocionalne dobrobiti; krajnosti - emocije koje su preintenzivne ili predugo traju - potkopavaju nam stabilnost. Dakako, to ne znači da trebamo osjećati samo jednu vrst emocija; neprestana sreća na određeni način podsjeća na ispraznost onih značaka sa žutim nasmiješenim licima (»Smiley«) koje su sedamdesetih godina neko vrijeme bile popularne. O patnji se može reći puno toga kao o konstruktivnome doprinosu kreativnom i duhovnome životu; patnja može očvrnuti dušu.

Padovi daju okus životu jednako kao i usponi, ali moraju biti uravnoteženi. U matematici srca dojam o zadovoljstvu svojim životom određuje se na temelju odnosa pozitivnih i negativnih emocija - to je barem zaključak brojnih istraživanja raspoloženja u kojima su stotine muškaraca i žena nosili **beepere** koji su ih u nasumično odabranim trenucima podsjećali da tada trebaju zabilježiti trenutačne emocije (1. Podrobnije informacije o odnosu pozitivnih i negativnih osjećaja i životnoga zadovoljstva potražite u članku Eda Dienera i Randyja J. Larsena »The Experience of Emotional Well-Being« u knjizi urednika Michaela Lewisa i Jeannette Haviland *Handbook of Emotions* (New York, Guilford Press, 1993.)). Nije riječ o tome da ljudi, kako bi se osjećali zadovoljnima, trebaju izbjegavati neugodne osjećaje, nego da uzburkani osjećaji ne bi trebali biti prepušteni samima sebi i

zamijeniti sva ugodna raspoloženja. Osobe koje doživljavaju epizode intenzivnog bijesa ili potištenosti svejedno mogu osjećati zadovoljstvo ako kao protutežu imaju niz jednako radosnih ili sretnih trenutaka. Ova istraživanja potvrđuju i neovisnost emocionalne od akademske inteligencije, bilježeći vrlo malo ili nimalo povezanosti između ocjena u školi ili IQ-a i emocionalnog zadovoljstva.

Jednako kao što u pozadini rada uma uvijek postoji neprestano brujanje drugih misli, tako postoji i neprekidno emocionalno brujanje; upozorite nekoga signalom u šest ujutro ili u sedam navečer i on će uvijek biti u određenome raspoloženju. Dakako, kada je riječ o bilo koja dva jutra, ista osoba može imati vrlo različita raspoloženja; ali kada se za ta raspoloženja uzima tjedni ili mjesečni prosjek, najčešće se dolazi do odraza ukupnog dojma o zadovoljstvu određene osobe. Čini se da su ekstremno intenzivni osjećaji u većine ljudi razmjerno rijetki; većina nas pripada u sivu srednju kategoriju, uz tek blage uspone i padove u vožnji naše emocionalne vijugave željeznice.

Ipak, upravljanje emocijama svojevrsan je stalni posao s punim radnim vremenom: velik dio onoga što činimo - naročito u slobodnome vremenu - pokušaj je upravljanja raspoloženjem. Sve od čitanja romana ili gledanja televizije do aktivnosti i društva koje odabiremo može biti način koji će nam pomoći da se počnemo bolje osjećati. Umijeće umirivanja svojih emocija temeljna je životna vještina; neki teoretičari psihoanalize, npr. John Bowlby i D. W. Winnicott, smatraju ga jednim od najnužnijih psihičkih oruđa. Prema toj teoriji, emocionalno čvrsta djeca uče kako se trebaju umirivati tako što se prema sebi odnose na način na koji su se prema njima odnosile osobe koje se o njima brinu, zbog čega su manje osjetljiva na bure koje potječu iz emocionalnog mozga.

Kao što smo vidjeli, mozak je građen tako da se često događa da smo u stanju tek malo, ili da uopće ne možemo, upravljati time **kada** će nas preplaviti određena emocija, ili **koja** će to točno emocija biti. Ali, djelomično možemo utjecati na to **koliko dugo** će ta emocija potrajati. To pitanje ne postavlja se kod uobičajene tuge, zabrinutosti ili ljutnje; takva raspoloženja obično nestaju s vremenom i strpljivošću. Ali kada su te emocije silno intenzivne i zadržavaju se duže nego što bi to bilo normalno, polako prelaze u teže i ekstremnije oblike - kroničnu tjeskobu, neobuzdani bijes, depresiju. A u najtežim i najnepopustljivijim slučajevima za promjenu stanja bit će potrebni lijekovi ili psihoterapija, možda i oboje.

U ovakvim situacijama, jedan od znakova sposobnosti emocionalne samoregulacije mogao bi biti prepoznavanje trenutka kada je kronična razdraženost emocionalnog mozga prejaka da bi je se nadvladalo bez pomoći lijekova. Na primjer, dvije trećine osoba koje pate od manično-depresivnih stanja nikada nije liječeno zbog tog poremećaja. Ali litij ili noviji lijekovi mogu promijeniti karakterističan ciklus depresije koja paralizira i maničnih epizoda u kojima se miješaju kaotična ushićenja i pompoznost s razdraženošću i razjarenošću. Jedan od problema koji se javljaju u vezi s manično-depresivnim stanjima jest to što osobe zahvaćene maničnim stanjima nerijetko osjećaju tako pretjerano samopouzdanje da ne vide nikakvu potrebu za traženjem pomoći bilo kakve vrsti, unatoč katastrofalnim odlukama koje donose. Kod takvih teških emocionalnih poremećaja psihijatrijski lijekovi nude oruđe koje će im pomoći pri boljem upravljanju životom.

Ali kada je riječ o oslobađanju od uobičajenije kategorije loših raspoloženja, prepušteni smo samima sebi. Na žalost, mogućnosti koje su nam na raspolaganju nisu uvijek učinkovite - to je barem zaključak Diane Tice, psihologinje sa sveučilišta Case Western Reserve University, koja je više od četristo muškaraca i žena ispitala u vezi s metodama kojima se koriste pri izbjegavanju loših raspoloženja te koliko su u tome uspješni (2. S Diane Tice razgovarao sam o njezinu istraživanju o tome koliko se uspješno ljudi oslobađaju negativnih raspoloženja u prosincu 1992. Rezultate istraživanja o bijesu objavila je u poglavlju koje je napisala sa svojim suprugom, Royem Baumeisterom u knjizi urednika Daniela Wegnera i Jamesa Pennebakerera *Handbook of Mental Control* sv. 5 (Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 1993.).).

Ne postoji opći konsenzus o filozofskoj premisi da loša raspoloženja treba mijenjati; postoje, zaključila je Diane Tice, »emocionalni puristi«, približno pet posto ljudi, koji su izjavili kako nikada ne pokušavaju promijeniti raspoloženje jer su, drže oni, sve emocije prirodne i treba ih proživljavati upravo onako kako nam se pojavljuju, bez obzira na to koliko bile depresivne. Zatim postoje oni koji su, iz pragmatičnih razloga, kod sebe redovito pokušavali izazvati neugodno raspoloženje: liječnici kojima je bilo potrebno da postignu sumorno raspoloženje ne bi li pacijentima lakše priopćili nepovoljne novosti; društveni aktivisti koji su poticali vlastitu ogorčenost nepravdom kako bi bili učinkovitiji u borbi protiv nje; među ispitanicima je bio čak i neki mladić koji je svjesno nadograđivao bijes kako bi svom mlađem bratu pomogao u suprotstavljanju nasilnicima na dječjem igralištu. A neke osobe pokazivale su kod manipuliranja raspoloženjima čisti machiavellijevski stav - sjetite se inkasatora koji u sebi namjerno potiču bijes kako bi bili odlučniji s dužnicima (3. Inkasatori: opisuju se i u knjizi Aliea Hochschilda *The Managed Heart* (New York, Free Press, 1980.).). Ali, osim ovih rijetkih slučajeva poticanja neugodnoga, gotovo svi ispitanici tužili su se kako su prepušteni na milost i nemilost raspoloženjima. Rezultati ispitivanja uspješnosti u oslobađanju od negativnih raspoloženja bili su izrazito mješoviti.

ANATOMIJA BIJESA

Zamislite da za vožnje autocestom netko naglo skrene i prođe opasno uz vas. Ako refleksno pomislite »Taj kučkin sin!«, za put kojim se razvija bijes silno je važno slijede li tu pomisao nove misli ogorčenosti i želje za osvetom: »Mogao je udariti u moj auto! Kučkin sin... ne mogu mu dopustiti da se samo tako izvuče!« Ručni zglobovi tada vam pobijele od stiska kojim držite upravljač, što je nadomjestak za stezanje u grlu. Čitavo tijelo mobilizira vam se za fizički sukob, a ne za bijeg - zbog toga drhtite, na čelu vam počinju izbijati kapljice znoja, srce vam snažno udara, mišići lica ukočeni su vam i mrštite se. Želite ubiti tog tipa. A onda, zatrubi li vozač iza vas zbog toga što ste nakon izbjegavanja sudara usporili, bit ćete na rubu eksplozije zbog toga što ste sada bijesni i na tog vozača. To su klasične reakcije koje rezultiraju povišenim krvnim tlakom, nesmotrenom vožnjom, pa čak i ubojstvima iz vatrenog oružja na autocesti.

Takav slijed događaja i pojačavanja bijesa usporedite s popustljivijim načinom razmišljanja o vozaču koji vam je presjekao put. »Možda me nije vidio, ili je možda imao valjan razlog za tako neopreznu vožnju, možda juri u ambulantu hitne pomoći«. Takvo razmišljanje stišava bijes popustljivom milošću, ili barem spremnošću na šire

sagledavanje situacije, zbog čega dolazi do kratkoga spoja u procesu pojačavanja bijesa. Poteškoća se, kako nas podsjeća Aristotelov izazov o potrebi osjećanja samo **prikladnog** bijesa, sastoji u tome što se bijes najčešće otima našem nadzoru. To je lijepo izrazio Benjamin Franklin: »Bijes nikada ne postoji bez razloga, no rijetko je kada riječ o valjanu razlogu«.

Postoje, dakako, razne vrste bijesa. Amigdala bi vrlo lako mogla biti glavni izvor iznenadnog rasplamsavanja bijesa koji osjećamo prema vozaču koji nas je ugrozio svojom neoprežnošću. Ali najvjerojatnije je da onaj drugi kraj emocionalnih sklopova, neokorteks, potiče proračunatije oblike bijesa, poput hladnokrvne osvete ili ogorčenosti na nepoštenje i nepravdu. Takvi promišljeni oblici bijesa najvjerojatnije su oni za koje, kako je to rekao Franklin, »postoje valjani razlozi« ili se tako barem čini.

Od svih raspoloženja koje ljudi žele izbjeći, čini se da je bijes najnepopustljiviji; Ticeova je došla do zaključka da ljudi najteže obuzdavaju upravo bijes. Štoviše, bijes je najzavodljiviji od negativnih emocija; pravednički unutarnji monolog koji ga potiče ispunjava um najuvjerljivijim razlozima za iskaljivanje bijesa. Za razliku od tuge, bijes čovjeka ispunjava energijom, čak i ushićuje. Zavodljiva, uvjerljiva moć bijesa i sama može objasniti zbog čega su neki stavovi o njemu toliko rašireni: da je bijes nemoguće obuzdati ili da ga, u svakom slučaju, **ne treba** obuzdavati te da iskaljivanje bijesa »u katarzi« donosi samo dobrobit. Suprotan stav, možda reakcija na sumornu sliku koju nude prethodna dva, kaže da je bijes moguće posve spriječiti. No pomno iščitavanje rezultata istraživanja govori nam da su svi ti uobičajeni stavovi o bijesu na pogrešnome tragu, ako već nije riječ i o čistim mitovima (4. Argumenti protiv bijesa, a za samokontrolu uvelike se temelje na poglavlju pod naslovom »Controlling Anger: Self-Induced Emotion Change« u knjizi Wegnera i Pennebaker, *Handbook of Mental Control*. Ali usp. i knjigu Carol Zavis, *Anger: The Misunderstood Emotion* (New York, Touchstone, 1989.).).

Slijed razjarenih misli koji potiče bijes također je i potencijalni ključ rješenja za jedan od najmoćnijih načina deaktiviranja bijesa: potkopavanje uvjerenja koja uopće i potiču bijes. Što duže mozgamo o tome zbog čega smo se razbjesnjeli, to ćemo moći izmisliti više »valjanih razloga« i opravdanja za bijes. Takva mračna razmišljanja potiču plamen bijesa. Ali sagledavanje situacije iz druge perspektive te plamenove gasi. Diane Tice došla je do otkrića o tome kako je promatranje situacije na pozitivniji način jedan od najdjelotvornijih načina obuzdavanja bijesa.

»Provala« bijesa

To otkriće dobro se slaže sa zaključkom Dolfa Zillmanna, psihologa sa sveučilišta University of Alabama, koji je, dugotrajnim nizom pomnih ispitivanja, precizno izmjerio bijes i anatomiju bijesa (5. Istraživanje o bijesu opisuje se u poglavlju pod naslovom »Mental Control of Angry Aggression«, Dolfa Zillmanna, u knjizi Wegnera i Pennebaker, *Handbook of Mental Control*.). S obzirom na korijene bijesa u borbenome dijelu reakcije koja priprema za »borbu ili bijeg«, nije nimalo neobično što je Zillmann otkrio da je univerzalno sredstvo za poticanje bijesa dojam o ugroženosti. Znak ugroženosti može biti ne samo nedvosmislena fizička prijetnja, nego i,

a to se događa češće, simbolična prijetnja samopoštovanju ili časti: nečiji nepravedan ili grub postupak, nečije uvrede ili ponižavanje, frustriranost na putu do važnoga cilja. Ovakvi dojmovi pokreću navalu signala iz limbičkih tvorbi koje na mozak imaju dvojak učinak. Jedan dio te navale oslobođeni su katekolamini, koji stvaraju brzu, kratkotrajnu bujicu energije, dovoljnu za »jedan smjer odlučnog djelovanja«, kako to objašnjava Zillmann, »na primjer za borbu ili bijeg«. Ovaj val energije obično traje nekoliko minuta, za to vrijeme pripremajući tijelo za učinkovitu borbu ili brz bijeg, ovisno o tome kako emocionalni mozak procjenjuje otpor.

U međuvremenu, drugi potres s epicentrom u amigdali, koji se širi adrenokortikalnom granom živčanog sustava stvara opću poticajnu pozadinu pripravnosti za djelovanje, koja traje puno duže od vala katekolaminske energije. Ovo opće adrenalinsko i kortikalno uzbuđenje može potrajati satima, pa čak i danima, održavajući emocionalni mozak u stanju posebne pripravnosti za uzbuđenje i postajući temeljem na kojem će se osobitom brzinom izgrađivati daljnje reakcije. Općenito govoreći, stanje lake razdražljivosti koju je stvorio adrenokortikalni impuls daje odgovor na pitanje zbog čega su ljudi toliko skloniji bijesu ako ih je već isprovociralo ili blago zasmetalo nešto drugo. Sve vrste stresa stvaraju adrenokortikalni podražaj, snižavajući prag za ono što može izazvati bijes. Tako je osoba koja za sobom ima težak dan na poslu naročito sklona tome da kasnije, kod kuće, nešto - prebučna ili preneuredna djeca, na primjer - što u uobičajenim okolnostima ne bi bilo dovoljno snažno da potakne emocionalni puč, kod njih izazove ispad bijesa.

Zillmann je do tih spoznaja o bijesu došao pomnim istraživanjima i pokusima. U jednom tipičnome istraživanju dobrovoljne ispitanike podmlukim je primjedbama o njima provocirao samo za to angažirani suradnik. Ispitanici su potom gledali ugodan film ili film koji bi ih uzrujao. Nakon toga pružena im je prilika da se osvete onom suradniku tako što će o njemu napisati procjenu za koju su držali da će se upotrijebiti pri odlučivanju hoće li ga sveučilište zaposliti ili ne. Intenzitet njihove osvete bio je izravno proporcionalan stupnju do kojeg ih je uzбудio film koji su upravo odgledali; bili su bjesniji nakon gledanja neugodnog filma i u tom su slučaju davali najgore ocjene.

Srdžba izrasta na srdžbi

Čini se da Zillmannova istraživanja objašnjavaju i dinamiku svima dobro poznate obiteljske drame kojoj sam bio svjedok pri kupovanju u samoposluživanju. Kroz prolaz između polica dopirao je jasno naglašen, odmjeren glas neke mlade majke koja se obraćala trogodišnjem sinčiću: »Vrati... to... natrag!«

»Ali ja to **želim!**«, cmizdrio je on, još snažnije stežući kutiju kukuruznih pahuljica Kornjače Ninja.

»Vrati to natrag!« Glasnije, jer sada ju je već obuzimao bijes.

U tom trenutku manje dijete koje je vozila u mrežastim metalnim kolicima ispustilo je iz ruku staklenku marmelade koju je prinosilo ustima. Kada se staklenka na podu razbila, majka je povikala: »Sada mi je dosta!« te je, razjarena, pljusnula malo dijete, zgrabila kutiju s kukuruznim pahuljicama i uz tresak je ostavila na najbližoj polici. Potom je dječaka obuhvatila oko struka i u hipu ga podignula, te pojurila prolazom, dok su se metalna kolica u prednjem dijelu opasno nagingjala, malo dijete plakalo, a

njezin sinčić, koprcajući se, vikao: »Spusti me, spusti me!«.

Zillmann je došao do zaključka da su, kada je tijelo već razdraženo, poput živčanog sustava ove majke, a nešto tada potakne emocionalni puč, emocije koje slijede, bilo da je riječ o bijesu ili tjeskobi, iznimno intenzivne. Ova dinamika na djelu je kada se netko silno razbjesni. Zillman eskalaciju bijesa vidi kao »niz provokacija, od kojih svaka potiče uzrujane reakcije koje se razgrađuju polako«. U takvu slijedu, svaka daljnja pomisao ili dojam koji potiče bijes postaje mini-otponac za provale katekolamina kojima upravlja amigdala, a od kojih se svaka nastavlja i pojačava hormonalnu snagu one prethodne. Druga se pojavljuje prije nego što se prva povukla, a treća se postavlja na njih i tako dalje; svaki val putuje na krilima prethodnih valova, brzo izazivajući eskalaciju u razini fiziološkog uzbuđenja. Pomisao koja u ovom redoslijedu dolazi kasnije potiče neusporedivo intenzivniji bijes nego ona s početka. Bijes izrasta na bijesu; emocionalni se mozak pregrijava. Neobuzdana razumom, razjarenost će tada lako eksplodirati i prijeći u nasilje.

U tom trenutku ljudi ne opraštaju i nije moguće suprotstavljati im se razumom; njihove su misli usredotočene na poduzimanje protumjera i odmazdu, tako da uopće ne razmišljaju o posljedicama. Ovako visoka razina uzbuđenosti, kaže Zillmann, »stvora iluziju moći i nepovredivosti koja može potaknuti i omogućiti agresivnost« jer se razjarena osoba »bez kognitivnih smjernica« vraća oslanjanju na najprimitivnije reakcije. Limbički signali sve su jači; ponašanje se povodi za najsirovijim lekcijama naučenim o okrutnosti života.

Lijek za bijes

Uz ovakvu analizu anatomije bijesa, Zillman vidi dvije glavne mogućnosti interveniranja. Jedan način deaktiviranja bijesa sastoji se u usredotočavanju na njima mislima koje potiču provale bijesa i na suprotstavljanju, jer upravo početna procjena interakcije potvrđuje i potiče prvi val bijesa, dok daljnje procjene potiču već nastali plamen. Važan je odabir pravog trenutka; što se to učini ranije u ciklusu, to je postupak učinkovitiji. Štoviše, bijes je moguće posve spriječiti ako se informacije koje ga ublažuju pojave prije nego što čovjek počne djelovati na temelju onih prvih impulsa.

Moć razumijevanja pri stišavanju bijesa vidljiva je iz jednog drugog Zillmannova eksperimenta, u kojem je neuljudan pomoćnik vrijeđao i provocirao dobrovoljne ispitanike koji su vozili kućni bicikl. Kada se ispitanicima pružila prilika da mu vrate istom mjerom (i ovoga puta lošim mišljenjem za koje su držali da će se uzeti u obzir pri razmatranju njegove molbe za prijam na posao), to su učinili uz bijesnu zloradost. Ali u jednoj verziji tog istog eksperimenta, jedna asistentica ušla je nakon što su ispitanici već bili isprovocirani i neposredno prije nego što im se pružila prigoda za osvetu; ona je provokatoru rekla da ga netko treba na telefonu koji se nalazio na kraju hodnika. Dok je odlazio, podlo se narugao i njoj. No ona je to prihvatila dobro, nakon njegova odlaska objašnjavajući kako je trenutačno pod velikim pritiskom i nervozan zbog skorih usmenih ispita. Nakon toga, uzrujani ispitanici nisu se osvetili bezobraznome kolegi, iako im se za to pružila prilika; umjesto toga, izrazili su suosjećanje s njegovim nevoljama.

Takve olakotne okolnosti omogućuju ponovnu procjenu situacije koja izaziva bijes. Ali postoji i točno određeno područje djelovanja ovakve deeskalacije. Zillmann je otkrio da ona daje dobre rezultate kod umjerenih razina bijesa; na višim razinama uopće ne djeluje zbog onoga što on naziva »kognitivnom onesposobljenošću« - drugim riječima, ljudi više ne mogu normalno razmišljati. U trenucima kada su ispitanici već bili silno razjareni, olakšavajuće su okolnosti jednostavno odbacivali riječima »Oh, baš mi je žao!« ili »najvećim vulgarnostima koje engleski jezik može ponuditi«, kako je to uz puno takta opisao Zillmann.

Hlađenje

Jednom, kada mi je bilo oko 13 godina, u napadu bijesa izišao sam iz kuće uz zavjet da se više nikada neću vratiti. Bio je divan ljetni dan i dugo samo hodao dražesnim ulicama, sve dok me mir i ljepota malo-pomalo nisu umirili. Nakon nekoliko sati vratio sam se pokajnički i gotovo u suzama. Otada, kad hod osjetim bijes, ako ikako mogu, ponovim ovaj postupak. Čini mi se da je to najbolji lijek.

Ovo je priča ispitanika u jednom od prvih znanstvenih istraživanja bijesa, provedenom 1899. (6. Šetnja kao oblik smirivanja: navodi se u Tavrisovoj knjizi *Anger: The Misunderstood Emotion*, str. 135.). Ta priča i danas je uzor za drugi način postizanja deeskalacije bijesa: fiziološko hlađenje uz čekanje povlačenja navale adrenalina, u okružju za koje je malo vjerojatno da će se u njemu pojaviti daljnji povodi za bijesne reakcije. Kada je, na primjer, riječ o svađi, to znači na neko se vrijeme udaljiti od osobe s kojom se svađamo. Tijekom hlađenja, razbješnjena osoba može zaustaviti ciklus sve intenzivnijih agresivnih misli tražeći ono što će joj odvratiti pozornost. Odvratanje pozornosti prema Zillmannovim je spoznajama vrlo snažno oruđe za postizanje promjene raspoloženja iz vrlo jednostavnog razloga: teško je ostati bijesnim kada nam je ugodno. Trik se, dakako, sastoji u tome da bijes ohladimo do točke na kojoj ćemo uopće biti sposobni za primjećivanje ugone.

Zillmanova analiza načina na koje bijes eskalira i na koje je moguće postići deeskalaciju objašnjava brojne zaključke iz istraživanja Diane Tice o načinima koje ljudi, prema vlastitim iskazima, često primjenjuju pri ublažavanju bijesa. Jedan od takvih razmjerno učinkovitih načina sastoji se u odlasku na mjesto na kojem će čovjek biti sam i tako se u miru ohladiti. Velik dio muškaraca to ostvaruje u vožnji automobilom - čovjek se opušta dok vozi (a ta je spoznaja, ispričala mi je Diane Tice, i nju navela na to da prema drugim sudionicima u prometu bude popustljivija). Sigurnija alternativa možda je odlazak u dugu šetnju; aktivno vježbanje također pomaže kod bijesa. Kao i metode relaksacije, poput dubokog disanja i opuštanja mišića, možda i zbog toga što fiziologiju tijela transformiraju iz stanja visoke uzbuđenosti u bijesu u stanje niske razine uzbuđenosti, a možda i zbog toga što skreću pozornost s onoga što je izazvalo bijes, o čemu god da je bila riječ. Tjelesna aktivnost može ohladiti bijes djelomično iz istog razloga: nakon visoke razine fiziološke aktivacije tijekom vježbanja, tijelo se, kada se jednom zaustavi, vraća na nisku razinu.

Ali razdoblje hlađenja neće dati rezultata ako se koristi za nastavak istosmjernog razmišljanja koje izaziva bijes, jer je svaka takva misao sama po sebi mini-otponac za nove kaskade gnjeva. Snaga nečega što odvlači pozornost sastoji se u tome što

zaustavlja taj niz razjarenih misli. U svojem istraživanju načina na koje se ljudi suočavaju s bijesom, Ticeova je otkrila da skretanje pozornosti uvelike pridonosi smirivanju bijesa: televizija, filmovi, čitanje i slične aktivnosti, sve to smeta mislima koje podržavaju bijes. Ali, otkrila je Diane Tice, prepuštanje takvim užicima kao što je kupovina za samog sebe i uživanje u hrani nemaju Bog zna kakav učinak; dok obilazite robnu kuću ili gutate krišku čokoladne torte, više je nego lako nastaviti se baviti ogorčenim mislima.

Tim načinima mogu se pridodati oni koje je razvio Redford Williams, psihijatar sa sveučilišta Duke. Njegov je cilj bio pomoći ratobornim osobama, izloženim većoj opasnosti od srčanih oboljenja, da obuzdaju razdražljivost (7. Načini za kontroliranje ratobornosti Redforda Williamsa detaljno su navedeni u knjizi Redforda Williamsa i Virginije Williams *Anger Kills* (New York, Times Books, 1993.).). Između ostalog, on preporučuje uključivanje svijesti o vlastitoj ličnosti koja će registrirati cinične ili ratoborne misli čim se pojave te njihovo zapisivanje. Kada se osjećaji bijesa jednom tako registriraju, moguće je suprotstaviti im se i ponovno procijeniti situaciju, premda, prema Zillmannovu iskustvu, ovakav pristup daje bolje rezultate prije nego što je ljutnja eskalirala u razjarenost.

Zabluda o ventiliranju

U trenutku kada sam se smjestio u newyorški taksi, neki je mladić prelazeći ulicu zastao ispred njega kako bi pričekao trenutak kada će moći prijeći na drugu stranu. Vozač taksija, želeći što prije krenuti, trubi, rukom pokazujući mladiću neka se makne. Odgovor je bio smrknut pogled i opsceni pokret ruke.

»Ti kučkin sine!«, viče vozač, prijeteci mu naglim trzajima automobila prema naprijed, što postiže istodobnim kratkim pritiskanjem papučiće gasa i kočnice. Na ovako kobnu prijetnju, mladić se zlovoljno odmiče, ali tek toliko da taksi može proći, a u trenutku kada se vozilo počinje uključivati u promet, šakom udara po njegovu krovu. Vozač na to stane izvikivati bujicu užasnih psovki.

Dok idemo dalje, vozač, još uvijek vidljivo uzrujan, kaže: »Ne možete dopuštati ljudima da vam ovako seru. Morate vikati... nakon toga se barem bolje osjećate!«

Katarza - davanje oduška bijesu - katkada se uzdiže i slavi kao način suočavanja s bijesom. Prema toj popularnoj teoriji, nakon izljeva bijesa »bolje se osjećate«. Ali, kako to pokazuju i rezultati Zillmannova istraživanja, postoje argumenti protiv katarze. Oni se navode još od pedesetih godina, kada su psiholozi počeli eksperimentalno ispitivati učinke katarze i kada su uzastopce dobivali rezultate prema kojima davanje oduška bijesu tek neznatno ili nimalo ne pridonosi njegovu raspršivanju (premda čovjek, zbog zavodljive naravi bijesa, može početi **osjećati** zadovoljstvo) (8. Davanje oduška ne raspršuje bijes: usp. npr. članak S.K. Mallicka i B.R. McCandlessa »A Study of Catharsis Aggression«, *Journal of Personality and Social Psychology* 4, (1966.). Sažetak ovog istraživanja u: Tavis: *Anger: The Misunderstood Emotion.*). Moguće je da postoje neki posve određeni uvjeti u kojima iskaljivanje bijesa daje rezultate: kada se izražava izravno osobi kojoj je namijenjen, kada se na taj način ponovno uspostavlja nadzor nad vlastitom ličnošću ili ispravlja nepravda, ili kada se time nanosi »odgovarajuća šteta« drugoj osobi koju se time

bez osvećivanja navodi na to da promijeni štetne postupke i navike. Ali zbog zapaljive naravi bijesa, to je možda lakše reći nego provesti u djelo (9. Kada iskaljivanje bijesa daje rezultate: Tavis: *Anger: The Misunderstood Emotion.*).

Diana Tice zaključila je da je davanje oduška bijesu jedan od najlošijih načina hlađenja: ispadi bijesa najčešće pojačavaju uzbuđenje emocionalnog mozga, zbog čega se ljudi nakon toga osjećaju bjesnijima, a ne smirenijima. Ona je došla i do spoznaje da je u situacijama u kojima je netko iskalio bijes na osobi koja je takvo raspoloženje izazvala, krajnji rezultat bilo produljenje takva raspoloženja, a ne njegov nestanak. Neusporedivo korisnije bilo je kada bi se ljudi najprije ohladili, a potom se, na konstruktivniji način i s više samopouzdanja, suočili s tom osobom kako bi razriješili sukob. Tibetski učitelj Chogyam Trungpa, jednom je, čuo sam negdje, ovako odgovorio kada su ga pitali kako je najbolje postupati s bijesom: »Nemojte ga potiskivati. Ali nemojte se ni povesti za njim«.

UMIRIVANJE TJESKOB: TKO... JA ZABRINUT?

O, ne! Ispušnik ima užasan zvuk... Što ako ću morati auto odvesti na popravak?... To si ne mogu priuštiti... Morat ću uzeti novac od ušteđevine za Jamiejev studij... Što ako neću moći platiti školarinu?... One loše ocjene od prošlog tjedna... Što ako mu se ocjene još pogoršaju, pa neće moći studirati?... Ispušnik zvuči užasno...

I tako se zabrinuti um vrti u beskrajnome vrtlogu omanje melodrame, pri čemu jedan skup briga dovodi do drugih, pa onda ponovno natrag. Ovaj primjer navode Elizabeth Roemer i Thomas Borkovec, psiholozi sa sveučilišta Pennsylvania State University, čije je istraživanje o zabrinutosti - temelju svih tjeskoba - tu temu uzdignulo od razine umijeća neurotičara do znanosti (10. Djelovanje zabrinutosti: Elizabeth Roemer i Thomas Borkovec: »Worry: Unwanted Cognitive Activity That Controls Unwanted Somatic Experience«, u knjizi Wegnera i Pennebakerera *Handbook of Mental Control.*). U zabrinutosti, dakako, nema ničeg lošeg; odvagivanje problema - odnosno primjena konstruktivnog razmatranja, koje može izgledati poput zabrinutosti - može donijeti i rješenje. Štoviše, reakcija koja uvijek prati zabrinutost jest budnost za potencijalne opasnosti koja je, nesumnjivo, bila nužna za preživljavanje tijekom evolucije. Kada strah potakne emocionalni mozak, dio tjeskobe koja nastaje fiksira pozornost na neposrednu opasnost, prisiljavajući um da se počne opsesivno baviti time i privremeno zanemari sve ostalo. Zabrinutost je u određenome smislu priprema za ono što bi moglo poći pogrešnim smjerom i za način na koji se s time treba suočiti; zadaća zabrinutosti jest iznjedrati pozitivna rješenja za životne nedaće anticipiranjem opasnosti prije nego što se pojave.

Poteškoće nastaju s kroničnim brigama koje se ponavljaju, koje se neprestano recikliraju, ni u jednom se trenutku ne približavajući pozitivnome rješenju. Pomnija analiza kronične zabrinutosti pokazuje da ova ima sva obilježja emocionalnog puča niskog intenziteta: čini se da takve brige dolaze niotkuda, da ih je nemoguće obuzdati, da stvaraju neprestano brujanje tjeskobe, da ne dopuštaju pristup razumu i da osobu koja se brine čvrsto zatvaraju u jednostran, nepromjenjiv pogled na problem. Kada se isti taj ciklus zabrinutosti pojača i ustrajno nastavlja, malo-pomalo

počinje prelaziti granicu i prerasta u pravi neuralni puč, u poremećaje izazvane tjeskobom: fobije, opsesije, prisilna ponašanja, napadaje panike. Kod svakog od ovih poremećaja, zabrinutost se usredotočuje na jasno prepoznatljiv način; kod fobija tjeskoba se fiksira na situaciju koje se osoba boji; kod opsesivnosti na sprječavanje katastrofe koje se pribojava; kod napadaja panike brige se mogu fokusirati na strah od smrti ili na samu mogućnost takvih napadaja.

Kod svih tih stanja, zajednički je nazivnik zabrinutost koja se posve otela kontroli. Na primjer, žena koja je na liječenju zbog opsesivno-kompulzivnog poremećaja, imala je niz obreda koji su joj ispunjavali veći dio vremena provedenog u budnome stanju: četrdesetpetominutno tuširanje nekoliko puta na dan, petominutno pranje ruku dvadeset ili više puta na dan. Usto nikada ne bi sjela prije nego što bi sjedalo sterilizirala utrljavanjem alkohola. Isto tako ne bi dotaknula ni kakvo dijete ili životinju - i jedno i drugo bilo je »odviše prljavo«. U pozadini svih tih prisila bio je njezin morbidni strah od klica; neprestano se brinula da će se, ne nastavi li s pranjem i steriliziranjem, zaraziti nekom bolešću i umrijeti (11. Strah od bacila: David Riggs i Edna Foa: »Obsessive-Compulsive Disorder« u knjizi Davida Barlowa (ur.) *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (New York, Guilford Press, 1993.).).

Žena koja je došla na liječenje »općih tjeskobnih poremećaja« psihijatrijske nomenklature koja označava stanje stalne zabrinutosti - ovako je odgovorila na molbu da jednu minutu zabrinutost izražava naglas:

Ovo možda neću učiniti kako valja. Ovo će možda biti toliko umjetno da neće odražavati moje pravo stanje, a moramo doći do pravoga stanja... Jer ako ne dođemo do onog pravog, neću ozdraviti. A ako ne ozdravim, nikada neću biti sretna (12. Ovaj slučaj zabrinutog pacijenta navodi se u članku L. Roemer i Borkoveca »Worry«, str. 221.).

U ovom virtuoznome iskazu brige o zabrinutosti, već i sam poziv toj osobi da se brine tijekom jedne minute, za samo nekoliko je sekundi eskalirao u kontemplaciju o doživotnoj katastrofi: »Nikada neću biti sretna«. Brige tipično slijede ovakve izjave, pričanje samome sebi koje preskače s brige na brigu i najčešće se bavi scenarijima katastrofe i zamišljanjem neke užasne tragedije. Brige se gotovo uvijek izražavaju i u »imaginarnome uhu«, ne oku - tj. riječima, ne slikama - a ta činjenica važna je za obuzdavanje zabrinutosti.

Borkovec i njegovi kolege počeli su proučavati samu zabrinutost dok su pokušavali doći do lijeka za nesanicu. Tjeskoba se, primijetili su drugi istraživači, javlja u dva oblika: **kognitivnome**, odnosno u obliku misli prepunih zabrinutosti, i **somatskome**, u fiziološkim simptomima tjeskobe, npr. znojenju, ubrzavanju rada srca ili napetosti mišića. Najveći problem osoba koje pate od nesаницe, zaključio je Borkovec, nije somatska uzbuđenost. Ono što im ne dopušta da utonu u san jesu misli koje im se nameću. Tu je bila riječ o kronično zabrinutim ljudima, koji se nisu mogli prestati brinuti, koliko god bili pospani. Jedino što im je pomagalo bilo je da prestanu razmišljati o problemima koji su ih zabrinjavali i da se umjesto toga usredotoče na osjećaje koje izaziva metoda opuštanja. Ukratko, brige je bilo moguće zaustaviti prebacivanjem pozornosti na nešto drugo.

Čini se, međutim, da većina osoba koje se brinu ne može samo tako prebaciti

pozornost na nešto drugo. Razlog, drži Borkovec, ima veze s djelomičnom isplativošću zabrinutosti, koja silno pojačava naviku. Čini se da u zabrinutosti postoji i nešto pozitivno: brige su način na koji se suočavamo s potencijalnim prijetnjama, s opasnostima koje se pred čovjekom mogu pojaviti. Zadaća zabrinutosti - kada je uspješna - jest iskušati o kojim je opasnostima riječ i razmisliti o načinima suočavanja s njima. Ali zabrinutost baš ne funkcionira tako dobro. Nova rješenja i svježi kutevi gledanja na problem obično ne potječu od zabrinutosti, naročito ne kronične. Umjesto da dolaze do rješenja za potencijalne probleme, osobe opsjednute zabrinutošću najčešće samo mozgaju o samoj opasnosti, na neupadljiv način uranjajući u užas povezan s tom opasnošću, istodobno ostajući na istom misaonome pravcu. Osobe u kojih je takvo stanje kronično brinu se zbog širokog spektra stvari, od kojih za većinu nema gotovo nikakvih izgleda da se dogode; oni u životni put učitavaju bolesti koje drugi nikada ne primjećuju.

Pa ipak, osobe koje se kronično brinu govore Borkovcu da im briga pomaže i da se njihove brige ponavljaju same od sebe, da je riječ o beskrajnom klupku misli pokretanih tjeskobom. Zbog čega bi zabrinutost trebala postati nešto za što se čini da je preraslo u mentalnu ovisnost? Što je najneobičnije, kako ističe Borkovec, ta se navika pojačava jednako kao i praznovjerje. Budući da se ljudi brinu zbog mnogih stvari za koje je vrlo malo vjerojatno da bi se uistinu mogle dogoditi - smrt voljene osobe u padu aviona, bankrot i sl. - u tome, barem sa stajališta limbičkoga mozga, postoji nešto magično. Poput talismana koji čuva od očekivanog zla, brizi se psihološki pripisuju zasluge za sprječavanje opasnosti kojom je opsjednuta.

Funkcioniranje zabrinutosti

U Los Angeles je stigla sa Srednjeg zapada, a primamilo ju je radno mjesto kod nekog izdavača. No ubrzo po njezinu dolasku, izdavačku kuću kupila je neka druga slična tvrtka, tako da je ostala bez posla. Okrenuvši se poslije toga slobodnoj profesiji, pisanju, pozivu čije je tržište izrazito hirovito, nakon nekog je vremena uvidjela da je ili pretrpana poslom ili da ne može plaćati ni stanarinu. Nerijetko je morala paziti na broj i trajanje telefonskih poziva i prvi je put ostala bez zdravstvenog osiguranja. Taj nedostatak sigurnosti osobito ju je uzrujavao: znala se zateći kako zamišlja katastrofične scenarije u vezi sa svojim zdravstvenim stanjem, uvjereni da svaka glavobolja znači da ima tumor na mozgu, zamišljajući se u sudaru kad god bi nekamo morala poći automobilom. Često se znala zateći kako dugo sanjari, obuzeta brigom, uzrujana mješavinom najrazličitijih strahova. Ali, rekla je, otkrila je da je o tim brigama gotovo postala ovisna.

Borkovec je otkrio još jednu neočekivanu dobru stranu zabrinutosti. Dok su ljudi zaokupljeni svojim brigama, čini se da ne primjećuju subjektivne senzacije tjeskobe koje te brige potiču - ubrzan rad srca, znojenje, drhtanje - a kako se zabrinutost nastavlja, čini se da čak i potiskuje dio te tjeskobe ili se barem tako odražava u usporavanju rada srca. Slijed je, najvjerojatnije, otprilike ovakav: osoba koja se brine primjećuje nešto što stvara sliku o potencijalnoj prijetnji ili opasnosti; ta zamišljena katastrofa potom izaziva blagi napadaj tjeskobe. Zabrinuta osoba potom tone u dugi niz uznemirenih misli, od kojih svaka stvara još po jednu temu za zabrinutost; kako se pozornost nastavlja kretati ovim smjerom zabrinutosti, sama koncentracija na ove

misli skreće umne funkcije s one početne katastrofične slike koja je izazvala tjeskobu. Slike su, otkrio je Borkovec, moćniji otonci fiziološke tjeskobe nego misli, tako da udubljanje u misli, sve do isključivanja katastrofičnih slika, djelomično olakšava iskustvo doživljavanja tjeskobe. I, u toj mjeri, zabrinutost je također učinkovitija, kao polovičan lijek upravo za onu tjeskobu koju je izazvala.

Ali takva kronična stanja zabrinutosti usto su i autodestruktivna utoliko što preuzimaju oblik stereotipnih, krutih ideja, a ne kreativnih proboja koji bi zapravo pošli smjerom rješavanja problema. Ta krutost očituje se ne samo u manifestiranome sadržaju zabrinute misli, koja jednostavno manje-više neprestano ponavlja uvijek iste ideje. Međutim, čini se da na neurološkoj razini postoji kortikalna krutost, nedostatak u sposobnosti emocionalnoga mozga da fleksibilno odgovori na izmijenjene okolnosti. Ukratko, kronična zabrinutost djeluje na određene načine, ali ne i na one ostale, važnije: ona i olakšava dio tjeskobe, ali nikada ne rješava problem.

Jedna od stvari koje kronično zabrinute osobe ne mogu činiti jest držati se savjeta koji najčešće slušaju: »Jednostavno se prestani brinuti« (ili, još gore: »Budi bez brige, samo se opusti«). Budući da se čini da su kronične brige epizode djelovanja amigdale niskog intenziteta, pojavljuju se nepozvano i bez reda. A, već po samoj svojoj naravi, ustrajavaju čim se jednom pojave. Međutim, nakon brojnih eksperimenata, Borkovec je otkrio neke jednostavne korake koji čak i najokorjelijem bolesniku od kronične zabrinutosti mogu pomoći da obuzda tu naviku.

Prvi je korak svijest o vlastitoj ličnosti, registriranje epizoda koje izazivaju zabrinutost što je moguće bliže njihovu začetku - u idealnu slučaj u čim ili neposredno nakon što kratkotrajna katastrofična slika potakne ciklus briga-tjeskoba. Borkovec pacijente poučava ovome pristupu tako što ih najprije uči pratiti znakove tjeskobe, a naročito identificirati situacije koje potiču zabrinutost, ili prolazne misli i slike koje započinju zabrinutost, kao i popratne znakove tjelesne tjeskobe. Uz nešto uvježbavanja, takve osobe uspijevaju identificirati zabrinutost u sve ranijoj točki spirale tjeskobe. Usto uče i načine opuštanja koje mogu primijeniti čim prepoznaju početak zabrinutosti, svakodnevno uvježbavajući taj način kako bi ga mogli primijeniti uvijek, na licu mjesta, kada im je najpotrebniji.

Sama metoda opuštanja, međutim, nije dovoljna. Osobe koje se brinu trebaju se i aktivno suprotstaviti mislima koje bi mogle izazvati zabrinutost; ne uspiju li u tome, spirala zabrinutosti stalno će se vraćati. Stoga se sljedeći korak sastoji u kritičkome udaljavanju od vlastitih pretpostavki: je li vrlo vjerojatno da će se ono čega se užasavam i dogoditi? Je li nužno točno da postoji samo jedna ili nijedna alternativa dopuštanju da se to dogodi? Postoje li konstruktivni koraci koje je moguće poduzeti? Pomaže li mi uistinu neprestano se ispočetka vraćati istim ovim tjeskobnim mislima?

Ova kombinacija brižnosti i zdravog skepticizma vjerojatno bi mogla poslužiti kao kočnica neuralne aktivacije koja se nalazi u pozadini svake manje intenzivne tjeskobe. Aktivno generiranje takvih misli može pripremiti krugove koji su u stanju inhibirati limbičke porive za tjeskobom; istodobno, aktivno induciranje opuštenog stanja suprotstavlja se signalima za tjeskobu koje emocionalni mozak odašilje čitavim tijelom.

Ti načini, ističe Borkovec, usto uspostavljaju niz mentalnih aktivnosti nespojivih sa zabrinutošću. Kada se zabrinutosti dopusti da se bez otpora ponavlja u nedogled, ona stječe uvjerljivu moć; suprotstavljanje s pomoću smišljanja čitavog niza jednako uvjerljivih argumenata spriječit će da se ta jedna pomisao koja donosi zabrinutost naivno shvati kao točna. Čak i neke osobe čija je zabrinutost tolika da se može uvrstiti u red psihijatrijske dijagnoze na ovaj su se način riješile navike zabrinutosti.

S druge strane, u ljudi kod kojih su brige toliko intenzivne da su prešle u fobiju, opsesivno-kompulzivni poremećaj, ili panični poremećaj, moglo bi biti mudro - to bi, štoviše, bio i znak svijesti o vlastitoj ličnosti - za prekidanje ciklusa upotrijebiti lijekove. Novo uvježbavanje emocionalnih sklopova tijekom terapije i dalje je, međutim, potrebno kako bi se smanjila vjerojatnost da će se tjeskoba vratiti kada pacijent prestane uzimati lijekove (13. Terapije za poremećaje tjeskobe: usp., npr., David H. Barlow, ur., *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (New York, Guilford Press, 1993.).)

UPRAVLJANJE MELANKOLIJOM

Raspoloženje kojeg se ljudi pokušavaju osloboditi uz najviše truda svakako je tuga; Diane Tice otkrila je da su ljudi najinventivniji kada pokušavaju izbjeći tugu. Dakako, ne treba bježati od svake tuge; melankolija, poput svih ostalih raspoloženja, ima dobre strane. Tuga koju donosi gubitak ima određene nepromjenjive učinke: oduzima nam zanimanje za razbibrigu, zabave i užitke, pozornost nam usredotočuje na ono što smo izgubili i iscrpljuje energiju potrebnu za započinjanje novih pothvata - barem privremeno. Ukratko, pojačava svojevrsno refleksivno povlačenje iz užurbanosti života i dovodi u stanje privremenog prekida aktivnosti u kojem možemo oplakivati gubitak, ramišljati o njemu i, konačno, ostvariti psihološke prilagodbe i stvoriti nove planove koji će nam omogućiti da nastavimo sa životom.

Osjećaj gubitka je koristan; prava depresija nije. William Styron prenosi nam rječit opis »brojnih užasnih manifestacija ove bolesti«, među njima i mržnju prema samome sebi, osjećaj bezvrijednosti, »hladnu i vlažnu obamrlost bez radosti« sa »sumornošću koja se nadvija nad mene, osjećajem užasa i otuđenosti i, iznad svega, tjeskobom koja guši« (14. Styronova depresija: William Styron: *Darkness Visible: A Memoir of Madness* (New York, Random House, 1990.)). Potom postoje i intelektualni znakovi: »smušenost, nefunkcioniranje mentalnog fokusiranja i pogreške u pamćenju«, a, u kasnijim fazama, njegov um »kojim dominiraju anarhične distorzije« i »osjećaj da su mi misaoni procesi preplavljeni otrovnom i neprepoznatljivom plimom koja je izbrisala svaki trag radosnog reagiranja na živi svijet«. Postoje i tjelesni znakovi: nesanica, osjećaj beživotnosti, u kojem je čovjek nalik na zombija, »svojevrsna otupjelost, malaksalost, no još izraženija je neka neobična krhkost« te »stalan nemir«. Potom i gubitak užitka: »Hrana, kao i sve ostalo unutar osjetilnog raspona, bila je posve bez ikakva okusa«. Na koncu, nada je sve više slabjela kako se »siva kišica užasa« pretvorila u očaj toliko opipljiv da je bio nalik na tjelesnu bol, bol toliko neizdrživ da se činilo da je rješenje samoubojstvo.

U tako intenzivnoj utučenosti, život ostaje posve paraliziran; ne pojavljuju se nikakvi novi počeci. I sami simptomi depresije jasno ocrtavaju život koji je tako

zaustavljen. Styronu nisu pomagali nikakvi lijekovi i nikakve terapije; beznađe se konačno raspršilo zahvaljujući vremenu i sigurnosti bolničkog utočišta. Ali većini ljudi, a naročito onima kod kojih je riječ o manje ozbiljnim slučajevima, psihoterapija može pomoći, jednako kao i lijekovi - Prozac je trenutačni hit, no postoji više od desetak preparata koji nude određenu pomoć, naročito kod jačih depresija.

Ovdje se bavim jednom neusporedivo češćom pojavom, tugom koja na području svojih gornjih granica prelazi u, stručnim jezikom, »subkliničku depresiju« - odnosno običnu melankoliju. Riječ je o rasponu beznadnosti s kojim se ljudi mogu nositi sami, ako u sebi imaju potrebnu snagu i mehanizme. Na žalost, neki od najčešće primjenjivanih načina suočavanja s takvim oblikom tuge mogu imati neželjene učinke, zbog čega se ljudi potom osjećaju lošije nego ranije. Jedan od takvih načina jest jednostavno ostati sam, što je često privlačna mogućnost kada je osoba potištena; najčešće, međutim, takav korak tuži samo dodaje osjećaj osamljenosti i odvojenosti. Time se djelomično i može objasniti zbog čega je Diane Tice u svome istraživanju došla do zaključka da je najpopularnija taktika za borbu protiv potištenosti druženje - izlazak na objed ili večeru, na kakvu utakmicu ili u kino; ukratko, činiti nešto s prijateljima ili obitelji. Takav pristup daje dobre rezultate ako je krajnji učinak skrenuti misli potištene osobe s tuge. Ali time se jednostavno produljuje to raspoloženje ako osoba takvu prigodu koristi samo za razmišljanje o onome što ju je toliko rastužilo.

Zapravo, jedan od glavnih čimbenika koji određuju hoće li potištenost ustrajati ili nestati jest stupanj do kojeg se osoba zamišlja nad problemom. Zabrinutost zbog onoga što nas tišti, čini se, samo pojačava i produžuje potištenost. Kod potištenosti, zabrinutost se javlja u nekoliko oblika, a svaki od njih usredotočuje se na neki aspekt same depresije - koliko se osjećamo umornima, koliko malo energije ili motiviranosti imamo, na primjer, ili kako malo toga uspijevamo obaviti. Ništa od ovakvih razmišljanja obično nije popraćeno konkretnim djelovanjem koje bi moglo olakšati problem. Među ostalim su čestim razlozima zabrinutosti »izoliranje samog sebe i razmišljanje o tome kako ste potišteni te postavljanje pitanja samom sebi o tome je li pred vama još jedna noć bez sna«, kaže psihologinja sa Stanforda, Susan Nolen-Hoeksma, koja je proučavala duboku cikličku zamišljenost deprimiranih osoba (15. O brigama deprimiranih osoba piše Susan Nolen-Hoeksma u članku *Sex Differences in Control of Depression*«, u knjizi Wegnera i Pennebaker, *Handbook of Mental Control*, str 307.).

Deprimirane osobe katkada opravdavaju ovakva razmišljanja govoreći kako pokušavaju bolje »upoznati vlastitu osobnost«; zapravo pripremaju osjećaje tuge a da pritom ne poduzimaju ništa što bi im moglo pomoći da se takvog raspoloženja oslobode. Tako u sklopu terapije može biti i više nego korisno duboko se zamisliti nad uzrocima depresije, pod uvjetom da to dovede do spoznaja ili koraka koji će promijeniti stanje koje je depresiju izazvalo. Ali pasivno utonuće u tugu jednostavno pogoršava stanje.

Zamišljanje nad sudbinom također može pojačati depresiju stvaranjem uvjeta koji, no, da, jednostavno izazivaju još jaču potištenost. Susan Nolen-Hoeksma navodi primjer žene koja radi u prodaji, a koju često obuzima potištenost i koja tada toliko sati provodi u zabrinutosti da jednostavno ne uspijeva obaviti telefonske razgovore važne za prodaju. Prodaja joj se zbog toga počinje smanjivati, a ona

počinje osjećati da je neuspješna, što samo pojačava potištenost. Ali, da je na depresiju reagirala svjesnim skretanjem pozornosti na nešto drugo, mogla se baciti na telefonske pozive, kao na način koji će joj misli odvojiti od tuge. Tada bi postojala manja mogućnost za smanjenje prodaje, a već samo iskustvo prodaje nečega možda bi u nje ojačalo osjećaj samopouzdanja, u određenoj mjeri ublažavajući i deprimiranost.

Žene su, zaključuje Susan Nolen-Hoeksma, u depresiji neusporedivo sklonije dubokom cikličkom zamišljanju od muškaraca. A to, kaže nadalje ona, može barem djelomično objasniti činjenicu da se depresija kod žena dijagnosticira dvaput češće nego kod muškaraca. Dakako, na to može djelovati i još nekoliko čimbenika, npr. činjenica da su žene spremnije otkrivati svoju uzrujanost i nevolje ili da u životu imaju više toga što može izazvati deprimiranost. A muškarci svoju deprimiranost mogu utapati u alkoholu, čemu su skloniji dvostruko češće nego žene.

Kognitivna terapija kojoj je cilj promijeniti te misaone obrasce, prema nekim je studijama jednako vrijedna kao i lijekovi kod liječenja blagih oblika kliničke depresije, a učinkovitija od lijekova kod sprječavanja povratka blage depresije. Dva su pristupa u toj borbi osobito korisna (16. Terapija za depresiju: K.S. Dobson: »A Meta-Analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression«, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57 (1989.)). Jedan od njih jest naučiti suprotstaviti se mislima koje su u središtu duboke zamišljenosti - u pitanje dovesti njihovu utemeljenost i razmišljati o pozitivnijim alternativama. Drugi je namjerno planirati ugodne stvari koje će odvući pozornost.

Jedan od razloga zbog kojih takvo skretanje pozornosti daje rezultate jest to što su depresivne misli automatske i što se čovjekovom psihičkom stanju nameću nepozvano. Čak i kada deprimirane osobe pokušavaju potisnuti depresivne misli, često ne mogu doći do bolje alternative; kada jednom krene, depresivni val misli ima snažan magnetičan učinak na smjer asocijacija. Na primjer, kada se od deprimiranih osoba tražilo da u rečenicama od šest riječi ispravno slože pomiješane elemente, puno bolje išlo im je otkrivanje poruka koje su izražavale nešto što je imalo veze s deprimiranostu (»Budućnost izgleda vrlo sumorno«) nego pozitivnih misli (»Budućnost izgleda vrlo vedro«) (17. O istraživanju misaonih obrazaca deprimiranih osoba govori se u članku Richarda Wenzlaffa »The Mental Control of Depression« u knjizi Wegnera i Pennebaker *Handbook of Mental Control*.).

Sklonost depresije da se ponavlja utječe čak i na vrste aktivnosti za odvratanje pozornosti koje osoba odabire. Kada je deprimiranim osobama ponuđen popis vedrih ili teških i ozbiljnih načina za skretanje misli s nečega tužnog, na primjer prijateljeva pokopa, odabirali su više melankoličnih aktivnosti. Richard Wenzlaff, psiholog na sveučilištu University of Texas, koji je proveo ta istraživanja, zaključuje da osobe koje su već deprimirane moraju uložiti osobit trud kako bi pozornost skrenule na nešto što je posve pozitivno i dobro paziti da nesvjesno ne odaberu nešto - tužan film, roman s tragičnim svršetkom - što će ih ponovno vratiti u potištenost.

Čime popraviti raspoloženje?

Zamislite da se u magli vozite nepoznatom, strmom i vijugavom cestom.

Odjednom se pred vama pojavljuje automobil koji na samo nekoliko metara ispred vas sa sporedne prometnice skreće na glavnu cestu. Preblizu je da biste se mogli na vrijeme zaustaviti. Nogom ste svom snagom nagazili na kočnicu i vozilo vam se počelo klizati te se postrance približava drugom automobilu. Vidite da je on pun djece, jedna od majki vozi ih u vrtić - neposredno prije nego što se začuje prasak razbijenog stakla i zvuk metala koji savija drugu metalnu plohu. A onda, negdje iz tišine koja je uslijedila neposredno nakon sudara, čujete zbor rasplakanih glasova. Uspijevate otrčati do drugog automobila i tada vidite da jedno dijete leži nepokretno. Preplavljuje vas grižnja savjesti i tuga zbog tragedije koja se dogodila...

Ovakve emocionalno bolne priče korištene su za postizavanje uzrujanosti kod ispitanika u jednom od Wenzlaffovih eksperimenata. Dobrovoljni ispitanici potom su trebali pokušavati ne misliti o tome prizoru dok su devet minuta bilježili tijekom misli. Svaki put kada bi im se onaj uznemirujući prizor uvukao u misli, pri pisanju bi stavili kvačicu. I dok je, kako su minute prolazile, većina ispitanika sve manje i manje razmišljala o tome prizoru, oni koji su bili deprimiraniji pokazali su čak i izrazito **povećanje** broja puta kada su im se nametale takve misli, na neizravan način čak i spominjući prizor u mislima koje su im trebale skrenuti pozornost.

Štoviše, ispitanici skloni depresiji koristili su se drugim negativnim mislima za odvlačenje pozornosti. Kako mi je to opisao Wenzlaff: »Misli se u umu asociraju ne samo prema sadržaju, nego i prema raspoloženju. Ono što bismo mogli nazvati sklopom negativnih misli do uma dolazi brže i spremnije kada se ljudi osjećaju potištenima. Osobe koje lako zapadaju u depresiju sklone su stvaranju vrlo snažnih mreža veza između takvih misli, tako da ih je teže potisnuti kada se jednom potakne neka vrst negativnog raspoloženja. A što je ironično, čini se da se potištene osobe koriste jednom deprimirajućom temom kako bi misli skrenule s druge, što samo potiče nove negativne emocije«.

Plakanje, drži jedna teorija, može biti način na koji priroda smanjuje razinu moždanih kemijskih signala koji potiču uzrujanost. I dok plakanje katkada može odagnati obuzetost tugom, osoba nakon plača i dalje može ostati opsjednuta razlozima za očaj. Pojam »korisnog plača« može nas dovesti na pogrešan put: plakanje koje pojačava negativno razmišljanje samo produljuje jad. Stvari koje odvrću pozornost razbijaju lanac misli kojima se održava tuga; jedna od vodećih teorija o tome zbog čega je elektrokonvulzivna terapija uspješna kod najtežih oblika depresije govori da ta metoda uzrokuje gubitak kratkotrajnog pamćenja - pacijenti se osjećaju bolje jer se ne mogu sjetiti zbog čega su bili tako tužni. U svakom slučaju, kako bi se oslobodili obične, svakodnevnog tuge, otkrila je Diane Tice, velik broj ljudi daje se, kažu rezultati njezina istraživanja, na čitanje, gledanje televizije ili filmova, igranje video-igrica i slaganje slagalica, spavanje ili sanjarenje, na primjer planiranje odmora na egzotičnim mjestima. Wenzlaff bi tome dodao da su najučinkovitiji načini skretanja pozornosti oni koji će vam promijeniti raspoloženje - uzbudljiv sportski događaj, smiješan film, optimistična knjiga. (Uz ovo ide i jedno upozorenje: neki od takvih načina skretanja pozornosti i sami mogu potaknuti deprimiranost. Istraživanja provedena na osobama koje puno gledaju televiziju dovela su do zaključka da su one, nakon gledanja televizije, u pravilu potištenije nego što su bile prije praćenja programa!).

Aerobik je, prema zaključcima istraživanja Diane Tice, jedan od učinkovitijih načina za oslobađanje od lakšeg oblika depresije, kao i drugih negativnih raspoloženja. No i ovdje vrijedi upozorenje: koristi ovakvih tjelesnih aktivnosti najveće su kod lijenih osoba, onih koje obično nisu osobito fizički aktivne. Za one koji ionako svakodnevno vježbaju, koristi od ovakvih aktivnosti za promjene raspoloženja vjerojatno su bile najveće kada su tek započinjali s tom navikom. Štoviše, kod stalnih vježbača javlja se i suprotan učinak na raspoloženje: počinju se osjećati loše kada preskoče dnevni trening. Čini se da ovakve vježbe daju dobre rezultate jer mijenjaju fiziološka stanja koja pobuđuje takvo raspoloženje: depresija je stanje niske razine uzbuđenja, a aerobik tijelo dovodi u stanje visoke uzbuđenosti. Na jednak način, tehnike opuštanja koje tijelo dovode u stanje niske uzbuđenosti, korisne su kod tjeskobe, stanja visoke uzbuđenosti, ali ne toliko korisne i kod depresije. Čini se da svaki od ovih pristupa daje rezultate pri razbijanju ciklusa depresije ili tjeskobe jer mozak dovodi na razinu aktivnosti koja nije kompatibilna s emocionalnim stanjem koje ga je dotada snažno obuzimalo.

Popravljanje raspoloženja hranom i senzualnim užicima bio je još jedan popularan lijek za tugu. Najčešći načini na koje su se ispitanici tješili u razdobljima deprimiranosti varirali su od tople kupke ili omiljenih jela do slušanja glazbe ili spolnog odnosa. Kupovanje dara ili nečeg posebnog bilo je osobito popularno među ženama, kao i općenito kupovanje, pa makar bila riječ i samo o razgledavanju izloga. Među studentskom populacijom, Diane Tice otkrila je da je jedenje tri puta češći način ublažavanja tuge među ženama nego među muškarcima; kod muškaraca je, s druge strane, pet puta vjerojatnije da će se u trenucima potištenosti okrenuti alkoholu ili drogi. Dakako, problem s prekomjernim uživanjem u jelu ili uživanjem u alkoholu u cilju ublažavanja tuge jest to što vrlo lako može imati neželjene posljedice: prekomjerno uživanje u jelu izaziva osjećaj žaljenja; alkohol je depresiv za središnji živčani sustav, tako da samo pojačava učinak same depresije.

Prema nalazima do kojih je došla Diane Tice, konstruktivniji pristup popravljanju raspoloženja sastoji se u ostvarivanju neke malene pobjede ili smišljanju načina na koji ćete lako doći do određenog uspjeha: bavljenje nekim već dugo odgađanim kućnim poslom ili nekom drugom obvezom koju već dugo kanite riješiti. Na jednak način, raspoloženje popravljaju i poboljšanja u slici o sebi, makar bila riječ i samo o elegantnome odijevanju ili šminkanju.

Jedan od najsnažnijih, a izvan terapije malo korištenih lijekova za depresiju jest gledanje na stvari iz drukčije perspektive, odnosno **kognitivno preoblikovanje**. Prirodno je žaliti za svršetkom veze i utonuti u samosažalne misli - poput »to znači da ću zauvijek ostati sam« - no to će svakako produbiti osjećaj beznadnosti. Međutim, zakoračite li malo unatrag i razmislite o svemu onome po čemu ta veza i nije bila tako osobito uspješna, te načinima na koje se niste slagali s partnerom - drugim riječima počnete li na gubitak gledati drukčije, u pozitivnijem svjetlu - dobit ćete lijek koji će vam pomoći da se oslobodite tuge. Na jednak način pacijenti koji boluju od raka, ma koliko im stanje bilo teško, bili su bolje raspoloženi pošto su se uspjeli prisiliti na to da se prisjete kojeg drugog pacijenta u još lošijem stanju (»Nije mi tako loše... ja barem mogu hodati«); oni koji su se uspoređivali sa zdravim osobama bili su najdeprimiraniji (18. Shelley Taylor i dr.:Maintaining Positive Illusions in the Face of Negative Information«, *Journal of Clinical and Social Psychology* 8

(1.989.). Takve usporedbe »prema dolje« iznenađujuće dobro popravljaju raspoloženje: odjednom ono za što se činilo da posve oduzima svaku snagu više ne izgleda tako strašno.

Još jedan dobar način popravljavanja raspoloženja jest pružanje pomoći onima kojima je potrebna. Kako se depresija upravo hrani dubokim cikličkim zamišljanjima i opsjednutošću vlastitom ličnošću, pomaganje drugima izdiže nas iznad takvih preokupacija dok suosjećamo s ljudima koji su i sami suočeni s patnjama. Bacanje na neki volonterski posao - trenersku dužnost u nekoj dječjoj momčadi, pružanje nesebične pomoći drugima, pomaganje beskućnicima - bilo je u studiji Diane Tice jedan od najučinkovitijih načina za promjenu raspoloženja. Ali isto tako i jedan od najrjeđe primjenjivanih.

Na koncu, barem su neki ljudi u stanju olakšati melankoliju oslanjanjem na transcendentalne snage. Diana Tice rekla mi je: »Molitve, ako ste izrazito religiozna osoba, pomažu kod svih raspoloženja, a naročito depresije«.

REPRESORI: POZITIVNO PORICANJE

»Nogom je udario cimera u trbuh...«, počinje rečenica, a završava: »...ali zapravo je htio uključiti svjetlo«.

Transformacija nasilnog čina u nedužnu, premda ponešto neuvjerljivu, pogrešku pravi je primjer represije *in vivo*. Rečenicu je sastavio neki student koji se dobrovoljno javio kao ispitanik u istraživanju *represora*, osoba za koje se čini da često i bez razmišljanja iz svijesti brišu uznemirujuće stvari. Početni dio rečenice: »Nogom je udario cimera u trbuh...« ovom je studentu ponuđen kao sastavni dio testa u kojem je trebao nadopuniti rečenice. Druga ispitivanja pokazala su da je ovaj mali čin mentalnog izbjegavanja dio većeg obrasca u njegovu životu, obrasca isključivanja većine pojava koje donose emocionalnu uzrujanost (19. Primjer studenta-represora potječe iz članka Daniela A. Weinbergera »The Construct Validity of the Repressive Coping Style« u knjizi koju je uredio J. L. Singer, *Repression and Dissociation* (Chicago, University of Chicago Press, 1990.). Weinberger, koji je razvio pojam represora tijekom ranijih istraživanja s Garyjem F. Schwartzom i Richardom Davidsonom, postao je vodeći istraživač na tom području.). Premda su istraživači u početku represore smatrali vrhunskim primjerima nesposobnosti osjećanja emocija - možda srođnicima aleksitimika - današnja ih znanost smatra vrlo vještima u obuzdavanju emocija. Oni su, čini se, postali toliko umješni u zaštiti od negativnih osjećaja da uopće i nisu svjesni negativnosti. Umjesto naziva represori, kako ih uobičajeno zovu istraživači, prikladniji termin možda bi bio **nedodirljivi**.

Velik dio ovog istraživanja, koje je najvećim dijelom proveo Daniel Weinberger, psiholog koji sada radi na sveučilištu Case Western Reserve, pokazuje da, premda mogu izgledati staloženo i hladnokrvno, takve osobe katkada mogu kipjeti od fizioloških uzrujanosti koje uopće ne primjećuju. Za vrijeme testiranja u kojem je trebalo nadopuniti rečenice, istraživači su također promatrali ispitanike u nastojanju da odrede razinu fiziološke uzbuđenosti. Staložena maska represora nije bila u

skladu s nemirom njihovih tijela: kada su se našli nad rečenicom o nasilnome cimeru i drugim sličnim izjavama, svi su pokazivali znakove tjeskobe, poput ubrzanog rada srca, znojenja i povećanog krvnog tlaka. Pa ipak, na pitanja o tome odgovarali su kao da su posve smireni.

Ovo stalno isključivanje emocija poput srdžbe i tjeskobe nije rijetka pojava: prema Weinbergeru, približno jedna od šest osoba iskazuje ovaj obrazac. U teoriji, djeca mogu naučiti biti **nedodirljiva** na bilo koji od nekoliko načina. Jedan od njih može biti svojevrsna taktika preživljavanja mučne situacije, npr. roditelj alkoholičar u obitelji u kojoj se sam taj problem poriče. Drugi način može biti odrastanje u obitelji u kojoj su jedan ili oba roditelja i sami represori i tako prenose primjer vječitog dobrog raspoloženja ili stalozena izraza lica, unatoč uzrujanim osjećajima. Ta karakteristika može jednostavno biti i dio naslijeđenog temperamenta. I premda nitko zasada ne može točno reći kako u životu započinje takav obrazac, u razdoblju kada dostignu odraslu dob, represori su već hladnokrvni i pribrani čak i pod pritiskom.

Pritom i dalje, dakako, ostaje neriješeno pitanje koliko su zapravo stalozeni i mirni. Je li uistinu moguće da nisu svjesni fizičkih znakova uzburkanih emocija ili jednostavno hine stalozenost? Odgovor na to dalo je inteligentno istraživanje koje je proveo Richard Davidson, psiholog sa sveučilišta University of Wisconsin i nekadašnji Weinbergerov suradnik. Davidson je od osoba s **nedodirljivim** obrascem ponašanja zatražio da ispišu slobodne asocijacije na niz riječi, od kojih je većina bila neutralna, no neke od njih imale su neugodna ili sa spolnošću povezana značenja koja gotovo u svakome izazivaju tjeskobu. I, kako su to pokazale njihove tjelesne reakcije, svi su upravo na takve riječi iskazali fiziološke znakove uzrujanosti, premda su riječi koje su ispisivali kao asocijacije gotovo redovito odražavale pokušaj da se uznemirujuće riječi pročiste, i to tako što su ih povezivali s nedužnim pojmovima. Ako je prva riječ bila »mržnja«, odgovor je mogao biti npr. »ljubav«.

Davidsonovo istraživanje poslužilo se činjenicom da se (u dešnjaka) ključni centar za procesiranje negativnih emocija nalazi u desnoj polovici mozga, dok je centar za govor u lijevoj. Čim ispravna polutka prepozna neku riječ kao nešto što uznemiruje, tu informaciju odašilje **corpusom callosmnom** (žuljevitim tijelom), velikim područjem između dviju polovica mozga, u centar za govor, gdje se stvara riječ-odgovor. Koristeći se složenim sustavom leća, Davidson je uspio pokazati riječ tako da je bila vidljiva samo u polovici vidnoga polja. Zbog takve živčane građe vizualnog sustava, ako je prikazana riječ bila u lijevoj strani vidnoga polja, najprije ju je prepoznala desna strana mozga, osjetljiva na uzrujavanja. Ako je riječ bila prikazana u desnoj strani vidnoga polja, signal je odlazio u lijevu stranu mozga bez procjene koja bi izazvala uzrujavanje.

Kada su se riječi prikazivale desnoj polutki, **nedodirljivima** je bilo potrebno više vremena da odgovore - ali samo u slučaju da je riječ na koju su odgovarali imala uznemirujuće konotacije. Tog usporavanja procesa asocijacije uopće nije bilo kada su pred njima bile **neutralne** riječi. Do kašnjenja je dolazilo **isključivo** kada su riječi pokazivane desnoj hemisferi, a ne lijevoj. Ukratko, čini se da je njihova **nedodirljivost** posljedica neuralnog mehanizma koji usporava ili utječe na prijenos informacija koje izazivaju uzrujanost. To znači da takve osobe **ne** glume izostanak svijesti o tome da su uzrujane; njihov mozak tu im informaciju jednostavno uskraćuje. Točnije, sloj skladnih osjećaja koji prekriva takve uznemirujuće percepcije

vrlo lako može biti posljedica rada lijevog prefrontalnog režnja. Na svoje iznenađenje, Davidson je, izmjerivši razine aktivnosti u njihovim prefrontalnim režnjevima, uvidio da imaju izrazitu dominaciju aktivnosti na lijevoj strani - centru za pozitivne osjećaje - a manju aktivnost na desnoj, gdje je centar za negativne osjećaje.

Ove osobe »predstavljaju se u pozitivnome svjetlu, uz optimistično raspoloženje«, rekao mi je Davidson. »Poriču da ih stres uzrujava i već pri mirnu sjedenju pokazuju obrazac aktivacije lijevog prefrontalnog režnja kakav se povezuje s pozitivnim osjećajima. Takva moždana aktivnost mogla bi biti ključ njihovih pozitivnih stavova, unatoč pozadinskom fizičkome uzbuđenju koje nalikuje na uzrujanost«. Prema Davidsonovoj teoriji, u smislu aktivnosti moždanih centara, doživljavanje stvarnosti koja uznemiruje u pozitivnome svjetlu zadaća je koja zahtijeva podosta energije. Pojačano fiziološko uzbuđenje moglo bi biti posljedica trajnog napora živčanih krugova da održavaju pozitivne osjećaje ili da potiskuju ili inhibiraju bilo kakve negativne emocije.

Ukratko, **nedodirljivost** je svojevrsno pozitivno poricanje, optimistična disocijacija - i, možda, ključ za razumijevanje živčanih mehanizama koji funkcioniraju u težim disocijativnim stanjima koja se javljaju kod, npr. posttraumatskog stresnog poremećaja. Kada jednostavno sudjeluje u održavanju staloznosti, kaže Davidson, »čini se da je riječ o uspješnome načinu emocionalne samoregulacije«, premda uz nepoznatu cijenu koju plaća svijest o vlastitoj личности.

6 Vrhunski dar

Samo jednom u životu doživio sam da me strah posve paralizira. Bilo je to na ispitu iz matematike na prvoj godini studija, a sjećam se da mi je nekako uspjele za taj ispit ne učiti. Još se uvijek dobro sjećam i prostorije u koju sam ušao tog proljetnog jutra, dok mi je srce bilo obuzeto zlim slutnjama i teškim osjećajima propasti. U toj dvorani bio sam na brojnim predavanjima. Toga dana, međutim, kroz prozore nisam primjećivao ništa i uopće nisam vidio dvoranu. Dok sam prilazio klupi u blizini vrata, moj se vidokrug suzio na komadić poda preda mnom. Kada sam otvorio plave korice testa, u ušima sam čuo potmule otkucaje srca, a u želucu osjetio grčenje.

Pogledao sam pitanja jednom, brzo. Nema nade. Jedan sam sat nepomično buljio u tu stranicu, dok sam u mislima grozničavo vrtio sve ono što će mi se zbog toga dogoditi. Iste misli ponavljale su se u nedogled, bio je to beskrajni krug straha i podrhtavanja. Sjedio sam ukočeno, poput životinje koju je usred pokreta paralizirao otrov indijanske strjelice. Ono što mi je najnevjerojatnije u čitavom tom užasnom događaju bilo je to kako mi je um postao ograničen. Cijeli sat nisam proveo u očajničkome pokušaju da smislim nekakve odgovore na pitanja. Nisam sanjario. Jednostavno sam sjedio, paraliziran užasom, i čekao svršetak muka (1. Užas na ispitu: Daniel Coleman: *Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception* (New York, Simon and Schuster, 1985.)).

Ova je priča o užasnim mukama moja vlastita; i do današnjeg dana ovo je za mene najuvjerljiviji dokaz o razornome djelovanju emocionalne uzrujanosti na mentalne sposobnosti. Sada mi je jasno da su te moje muke najvjerojatnije bile potvrda sposobnosti emocionalnoga mozga da nadjača, čak i posve paralizira, mozak zadužen za razmišljanje.

Razmjeri do kojih emocionalna uzrujanost može utjecati na mentalni život za učitelje nisu ništa novo. Učenici koji su nervozni, ljutiti ili deprimirani ne uče; osobe koje su obuzete ovim stanjima ne primaju informacije na učinkovit način ili s njima postupaju lošije. Kao što smo vidjeli u 5. poglavlju, snažne negativne emocije prebacuju pozornost na njihove vlastite preokupacije, ometajući pokušaje da se usredotoče na nešto drugo. Štoviše, jedan od znakova koji pokazuju da su osjećaji prešli granicu i došli u sferu patološkog jest i to što su toliko agresivni da nadjačavaju sve ostale misli, neprestano onemogućavajući pokušaje usmjeravanja pozornosti na ono čime se osoba trenutačno bavi, bez obzira na to o kakvoj je zadaći riječ. U osobe koja prolazi kroz stresan postupak razvoda - ili u djeteta kojemu se roditelji razvode - misli se dugo ne zadržavaju na razmjerno trivijalnim rutinskim aktivnostima na poslu ili u školi; u osoba s kliničkom depresijom, misli pune samosažaljenja i očaja, beznadnosti i bespomoćnosti, nadjačavaju sve ostale.

Kada osjećaji preplave koncentraciju, zaguši se mentalna sposobnost koju proučavatelji kognitivnoga nazivaju »radnom memorijom«, mogućnošću raspolaganja svim informacijama potrebnima za obavljanje određene zadaće kojom se trenutačno bavimo. Ono što se nalazi u radnoj memoriji može biti i tako prozaično poput nečijeg telefonskog broja ili složeno poput zamršenih fabula i rješenja koje romanopisac pokušava utkati u jedinstveno djelo. Radna je memorija u mentalnome životu provedbena funkcija **par excellence** i omogućuje ostvarivanje svih ostalih intelektualnih napora, od izgovaranja rečenice do bavljenja zamršenim logičkim problemima (2. Radna memorija: Alan Baddeley, *Working Memory* (Oxford, Clarendon Press, 1986.)). Prefrontalni korteks provodi funkcioniranje radne memorije - a, ne zaboravimo, to je i mjesto na kojemu se sastaju osjećaji i emocije (3. Prefrontalni korteks i radna memorija: Patricia Goldman-Rakic: »Cellular and Circuit Basis of Working Memory in Prefrontal Cortex of Nonhuman Primates«, *Progress in Brain Research*, 85, 1990.; Daniel Weinberger: »A Connectionist Approach to the Prefrontal Cortex«, *Journal of Neuropsychiatry* 5 (1993.)). Kada je limbički sklop koji se stječe na prefrontalnome korteksu pod posvemašnjim utjecajem emocionalne uzrujanosti, jedna od cijena koju plaćamo jest učinkovitost radne memorije: ne možemo normalno razmišljati, kao što sam ja to otkrio za vrijeme onog ispita iz matematike.

S druge strane, razmislite o ulozi pozitivne motivacije - stvaranja osjećaja elana, gorljivosti i samopouzdanja - u postizanju uspjeha. Istraživanja provedena među olimpijskim sportašima, svjetski priznatim glazbenicima i šahovskim velemajstorima pokazuju da je ono što je njima zajedničko upravo sposobnost da motiviraju same sebe za ustrajno provođenje stalnih vježbanja i treninga (4. Motivacija i vrhunski rezultati: Anders Ericsson, »Expert Performance: Its Structure and Acquisition«, *American Psychologist* (kolovoz 1994.)). A uza stalni porast razine usavršenosti potrebne da bi se u određenoj vještini dostigla svjetska kvaliteta, ovakvi strogi treninzi sve češće moraju započinjati u djetinjstvu. Na Olimpijskim igrama održanim

1992., dvanaestogodišnji članovi kineske ekipe skakača u vodu u životu su ukupno izveli jednak broj probnih skokova kao i članovi američke momčadi koji su bili stariji od dvadeset godina - kineski skakači započeli su sa strogim treninzima u dobi od četiri godine. Jednako tako, najbolji violinisti dvadesetog stoljeća počeli su svirati negdje oko pete godine; međunarodni šahovski prvaci tom su se igrom počeli baviti u prosjeku sa sedam godina, dok su oni koji su se proslavili samo na državnoj razini počeli oko desete godine. Rani početak omogućuje prednost koja se odražava na čitav život: vrhunski studenti violine na vrhunskoj glazbenoj akademiji u Berlinu, svi tek nešto stariji od dvadesete, u životu su ukupno vježbali oko deset tisuća sati, dok su studenti iz »druge lige« u prosjeku vježbali oko sedam tisuća petsto sati.

Čini se da one koji su na samome vrhu neke takve aktivnosti od onih približno jednakih sposobnosti razdvaja stupanj do kojeg, započinjući rano u životu, mogu godinama i godinama ustrajavati u marljivu vježbanju. A ta ustrajnost ovisi o emocionalnim osobinama - elanu i upornosti unatoč teškoćama - više nego o bilo čemu drugomu.

Dodatna isplativost motivacije, razmatrane odvojeno od drugih urođenih sposobnosti, u smislu životnog uspjeha, može se vidjeti u uspjehu studenata azijskog podrijetla u američkim obrazovnim institucijama i na radnim mjestima. Jedno temeljito istraživanje podataka govori da američka djeca azijskog podrijetla u odnosu na bijelu djecu u prosjeku imaju prednost u kvocijentu inteligencije od samo dva do tri boda (5. Azijska prednost u IQ-u: Herrenstein i Murray, *The Bell Curve*.). Unatoč tome, u okviru određenih zvanja, na primjer pravničke ili liječničke struke, u kojima završava velik broj Amerikanaca azijskog podrijetla, kao skupina, oni se ponašaju kao da im je IQ znatno viši - kao da je riječ o vrijednosti od 110 kod Amerikanaca japanskog podrijetla i vrijednosti od 120 kod Amerikanaca kineskog podrijetla (6. IQ i zanimanja Amerikanaca azijskog podrijetla: James Flynn, *Asian-American Achievement Beyond IQ* (New Jersey, Lawrence Erlbaum, 1991.)). Razlog za to, čini se, leži u činjenici da azijska djeca od prvih dana škole rade marljivije od bijelaca. Sanford Dorenbusch, sociolog sa Stanforda koji je proučio više od deset tisuća učenika srednjih škola, otkrio je da Amerikanci azijskog podrijetla domaćim zadaćama posvećuju 40 posto više vremena od drugih učenika. »I dok je većina američkih roditelja pripravna prihvatiti djetetove slabe točke i naglašavati ono u čemu je dijete dobro, kod Amerikanaca azijskog podrijetla vrijedi stav koji kaže: ako ti nešto ne ide dobro, uči i kasno navečer, a ako ti još uvijek ne ide dobro, ustani rano i uči prije škole. Oni drže da uz odgovarajući trud škola svakome može ići dobro«. Ukratko, snažna kulturološka radna etika prelazi u snažniju motiviranost, gorljivost i ustrajnost - emocionalnu prednost.

Do stupnja do kojeg nam smetaju ili nam pojačavaju sposobnost razmišljanja i planiranja, vježbanja za neki daleki cilj, rješavanja problema i sl., emocije određuju granice naših sposobnosti za to da se koristimo urođenim mentalnim darom i tako određuju kako ćemo proći u životu. A do stupnja do kojeg nas osjećaji elana i ugone - ili čak optimalne količine tjeskobe – motiviraju u onome što činim o, ti nas osjećaji vode do uspjeha. U tom smislu emocionalna je inteligencija vrhunski oblik nadarenosti, vještina koja ima dubok i snažan utjecaj na sve druge sposobnosti, bilo da ih potpomaže ili im smeta.

OBUZDAVANJE IMPULSA: TEST S KOLAČIĆEM

Zamislite da su vam četiri godine i da vam netko predloži ovo: pričekate li dok ta osoba nešto brzo obavi, za nagradu ćete dobiti dva sljezova kolačića s čokoladnim preljevom. Ako vam je to predugo za čekanje, dobivate samo jedan - ali taj kolačić možete uzeti odmah. Riječ je o izazovu koji će svakako na kušnju staviti svakog četverogodišnjaka, o mikrosvijetu vječite borbe između nagona i svladavanja, ida i ega, želje i samokontrole, uzimanja nagrade i odgađanja tog trenutka. Što će dijete u ovom slučaju odabrati vrlo je znakovit test; njime se brzo očitava ne samo karakter, nego i put kojim će dijete u životu vjerojatno krenuti.

Moguće je da ne postoji psihološka vještina koja bi bila temeljnija od odupiranja nagonu. Riječ je o samome korijenu emocionalne samokontrole, budući da sve emocije, već po svojoj samoj naravi, navode određeni nagon na djelovanje. Nemojmo zaboraviti da je u korijenu riječi **emocija** glagol »kretati se, pokrenuti«. Sposobnost opiranja impulsu koji nas navodi na djelovanje, gušenja početnog pokreta, na razini moždanih funkcija najvjerojatnije se prevodi u inhibiciju limbičkih signala motoričkome korteksu, premda takva interpretacija zasada mora ostati u sferi spekulativnoga.

U svakom slučaju, iznimno istraživanje u kojem je pred četverogodišnju djecu postavljen izazov sa sljezovim kolačićem pokazuje točno koliko je temeljna ova sposobnost obuzdavanja emocija i time odgađanja nagonskog impulsa. U sklopu ove studije, koju je psiholog Walter Mischel šezdesetih godina započeo u vrtiću u krugu sveučilišta Stanford, u u kojem su sudjelovala uglavnom djeca profesora, studenata na postdiplomskome studiju i drugih namještenika, istraživači su potražili ove četverogodišnjake u trenutku kada su završavali srednju školu (7. O proučavanju odgađanja primanja nagrade kod četverogodišnjaka govori se u članku Yuichija Shode, Waltera Mischela i Philipa K. Peakea »Predicting Adolescent Cognitive and Self-regulatory Competencies From Preschool Delay of Gratification«, *Developmental Psychology*, 26, 6 (1990.), str. 978-986.).

Neki četverogodišnjaci uspijevali su čekati punih petnaest minuta, što im je zasigurno izgledalo kao čitava vječnost, da bi se ispitivač vratio. Kako bi lakše izdržali muke, pokrivali su oči samo da ne moraju gledati u iskušenje, ili su podupirali glavu rukama, razgovarali sami sa sobom, pjevali, poigrali se rukama i nogama, čak i pokušavali zaspiti. Ovakva odlučna djeca za nagradu su dobila dva kolača. Ali ona druga, impulzivnija djeca, zgrabila bi onaj jedan kolač, i to gotovo redovito samo nekoliko sekundi nakon što bi ispitivač izišao iz prostorije kako bi »nešto obavio«.

Dijagnostička snaga reakcije na ovu situaciju postala je jasna dvanaest do četrnaest godina kasnije, kada su ta ista djeca zatečena u adolescentskoj dobi. Emocionalne i društvene razlike između djece iz skupine koja je odmah šćepala kolač i djece iz skupine koja je čekala nagradu bila je drastična. Oni koji su se oduprli izazovu kao četverogodišnjaci sada, kao adolescenti, bili su društveno sposobniji: učinkoviti na osobnome planu, puni samopouzdanja i sposobniji za suočavanje sa životnim frustracijama. Za njih je bilo manje vjerojatno da će se u određenoj situaciji izgubiti, ostati paralizirani ili ustuknuti pred stresom ili da će pod pritiskom postati razdražljivi ili neorganizirani; oni su prihvaćali izazove i hvatali se s njima u koštac,

umjesto da odustaju čim naslute poteškoće; bili su puni pouzdanja u vlastite sposobnosti i samouvjereni, dostojni povjerenja i pouzdani; preuzimali su inicijative i svom se snagom bacali na zadaće. I deset godina kasnije, još su uvijek bili u stanju na putu do cilja odgađati trenutak primanja nagrade.

Međutim djeca iz one druge skupine (približno trećina od ukupnog broja), koja su odmah uzela kolačić, imala su manje ovakvih odlika i umjesto njih razmjerno mučniji zajednički psihološki portret. Kao adolescenti češće su bježali od društvenih kontakata; češće su bili tvrdoglavi i neodlučni; frustracije su ih lako uzrujavale; o sebi su nerijetko mislili da su »loši« ili nedostojni; skloniji regresivnom ponašanju i paraliziranosti pod stresom; puni nepovjerenja i kivnosti zbog toga što »ne dobivaju dovoljno«; skloniji ljubomori i zavisti, pretjeranom i oštrijem reagiranju na razdraženost, time provocirajući rječkanja, svađe i sukobe. I nakon svih tih godina, ni sada nisu bili sposobni odgoditi trenutak primanja nagrade za uloženi trud.

Ono što se pokazuje na sitnicama u ranome životu s godinama procvjeta u širok spektar društvenih i emocionalnih sposobnosti. Sposobnost nametanja odlaganja određenog impulsa u samome je korijenu obilja napora, od održavanja dijete do studiranja medicine. Neka djeca, čak i u dobi od četiri godine, već su svladala osnove: bili su u stanju iščitati društvenu situaciju kao tip okolnosti u kojoj vrijedi čekati, te skrenuti pozornost s iskušenja koje je na dohvata ruke na nešto drugo, istodobno održavajući potrebnu razinu ustrajnosti u želji za postizanjem cilja - dva sljezova kolačića s čokoladnim preljevom.

Što je bilo još neobičnije, kada se ispitivanu djecu ponovno procjenjivalo na završetku škole, oni koji su strpljivo čekali bili su neusporedivo superiorniji **kao učenici** u odnosu na one koji su se povelili za prvim impulsom. Prema procjenama njihovih roditelja, bili su akademski sposobniji: za pretvaranje zamisli u riječi, za korištenje i reagiranje na razumnost, za koncentriranje, za planiranje i provođenje planova; usto, pokazivali su više želje za stjecanjem znanja. A što je bilo najnevjerovatnije, u testovima SAT imali su drastično bolje rezultate. Trećina djece, oni koji su sa četiri godine tako željno šćepali kolače, u prosjeku je imala verbalni rezultat 524, a numerički 528; ona trećina koja je najduže čekala imala je prosječno 610, odnosno 652 boda - što je u ukupnome rezultatu razlika od 210 bodova (8. Rezultati testova SAT kod impulzivne djece i djece koja se dobro kontroliraju: analizu podataka iz testova obavio je Phil Peake, psiholog sa *Smith Collegea*.).

To što četverogodišnja djeca pokažu u ovome testu odgađanja primanja nagrade dvostruko je pouzdanije sredstvo predviđanja kakvi će im biti rezultati u testovima SAT nego što je to IQ u dobi od četiri godine; IQ postaje snažnijim faktorom predviđanja rezultata SAT-a tek pošto djeca nauče čitati (9. IQ u odnosu na odgađanje u smislu predviđanja rezultata testova SAT: iz osobne komunikacije s Philom Peakeom, psihologom na Smith Collegeu, koji je analizirao podatke dobivene testovima SAT u studiji Waltera Mischela o odgodi primanja nagrade.). Iz toga se može zaključiti da sposobnost odgađanja primanja nagrade snažno pridonosi intelektualnome potencijalu posve odvojeno od samog kvocijenta inteligencije. (Neučinkovita kontrola nagona u djetinjstvu također je snažan čimbenik predviđanja kasnije delinkvencije, i u ovom slučaju pouzdaniji od IQ-a (10. Impulzivnost i delinkvencija: vidi raspravu u članku Jacka Blocka »On the Relation Between IQ, Impulsivity, and Delinquency«, *Journal of Abnormal Psychology* 104 (1995.)).) Kao

što ćemo vidjeti u Petome dijelu, dok neki tvrde da je IQ nemoguće promijeniti i da on stoga čini nepromjenjivu granicu djetetova životnog potencijala, postoje brojni dokazi o tome da je emocionalne vještine poput potiskivanja impulsa i točnog iščitavanja društvene situacije **moгуće** naučiti.

Ono što Walter Mischel, koji je proveo ovo istraživanje, opisuje pomalo nespretnom frazom »cilju podređena samonametnuta odgoda zadovoljstva«, možda je i sama bit emocionalne samoregulacije: sposobnost poricanja nagona radi postizanja cilja, bilo da je riječ o proširenju tvrtke, rješavanju jednadžbe ili osvajanju prvenstva u hokeju na ledu. Njegovo otkriće naglašava ulogu emocionalne inteligencije kao metasposobnosti, koja određuje koliko su dobro ili loše osobe u stanju koristiti se svojim drugim mentalnim sposobnostima.

NEGATIVNA RASPOLOŽENJA, NEGATIVNE MISLI

Zabrinuta sam za sina. Jednostavno je počeo igrati **football** za selekciju fakulteta, što znači da se prije ili kasnije mora ozlijediti. Toliko sam nervozna kad ga gledam da sam prestala odlaziti na utakmice. Uvjerena sam da mi je sin razočaran zbog toga što ga ne gledam, ali za mene je to jednostavno previše... ne mogu to podnijeti.

Ovo je izjavila jedna pacijentica koja se liječi zbog tjeskobe; jasno joj je da joj briga smeta da živi onako kako bi željela (11. Zabrinuta majka: Timothy A. Brownd i dr.: »Generalized Anxiety Disorder« u knjizi urednika Davida H. Barlowa *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (New York, Guilford Press, 1993.)). Ali kada se nađe u situaciji da mora donijeti jednostavnu odluku, npr. hoće li gledati sina kako igra ili ne, misli joj ispune slike svih mogućih katastrofa. Nema slobodu izbora; brige preplavljaju svako razumno razmišljanje.

Kao što smo već vidjeli, zabrinutost je sama bit štetnog djelovanja tjeskobe na sve vrste mentalnih sposobnosti. Zabrinutost je, dakako, u određenome smislu korisna reakcija koja je pošla krivim putem - pretjerano gorljiva mentalna priprema za očekivanu opasnost. Ali takvi mentalni pokusi pogubna su kognitivna prepreka kada prerastu u zamku uvijek jednake rutine koja zaokuplja svu pozornost, smetajući svim drugim pokušajima koncentriranja na nešto drugo.

Tjeskoba potkopava intelekt. Kod kompleksnog, intelektualno zahtjevnog posla koji nameće snažne pritiske, na primjer dužnosti kontrolora leta, kronična visoka razina tjeskobe gotovo je siguran jamac da će određena osoba prije ili kasnije doživjeti neuspjeh pri školovanju za to zvanje ili na samome poslu. Oni koji su obuzeti tjeskobom ili nervozom vjerojatnije će doživjeti neuspjeh i unatoč superiornim rezultatima u testovima inteligencije, kao što je to pokazalo istraživanje provedeno na 1790 polaznika programa za osposobljavanje kontrolora leta (12. Kontrolori leta i tjeskoba: W.E.Colins i dr.: »Relationships of Anxiety Scores to Academy and Field Training Performance of Air Traffic Control Specialists«, *FAA Office of Aviation Medicine Reports* (svibanj 1989.)). Tjeskoba sabotira i akademske sposobnosti svih vrsta: 126 različitih studija provedenih na više od 36000 osoba pokazalo je da što je

osoba sklonija zabrinutosti, to su lošiji njezini akademski rezultati, bez obzira na to kako se mjerili - ocjenjivanjem ispita, prosjekom ili testovima znanja (13. Tjeskoba i rezultati ispitivanja akademskih sposobnosti: Bettina Seipp: »Anxiety and Academic Performance: A Meta-analysis«, *Anxiety Research* 4, 1 (1991.).).

Kada se od osoba sklonih zabrinutosti zatraži da riješe kognitivan zadatak poput razvrstavanja predmeta neodređenih oblika u jednu od dviju kategorija i pritom pričaju što im se događa u glavi, upravo negativne misli - »Ja ovo neću moći«, »Ovakvi testovi jednostavno mi ne idu« i sl. - najizravnije smetaju, kažu studije, procesu donošenja odluka. Štoviše, kada se od kontrolne skupine osoba koje se inače ne brinu zatražilo da petnaest minuta hotimice budu zabrinuti, njihova sposobnost obavljanja iste zadaće drastično se smanjila. A kada je osobama sklonim zabrinutosti prije prelaska na rješavanje zadaće omogućena petnaestominutna stanka za opuštanje - čime je smanjena njihova razina zabrinutosti - nisu imali nikakvih poteškoća s odlučivanjem.

Ovu vrst tjeskobe, ispitnu tremu, prvi je put šezdesetih godina počeo istraživati Richard Alpert, koji mi je priznao da ga je to zaintrigiralo zbog toga što je kao student zbog problema s nervozom nerijetko dobivao loše ocjene, dok je njegov kolega, Ralph Haber, uvidio da mu taj pritisak prije ispita zapravo pomaže u postizanju boljih rezultata (15. Ralph Haber i Richard Alpert: »Test Anxiety«, *Journal of Abnormal and Social Psychology* 13 (1958.).). Njihovo istraživanje uz ostale je studije pokazalo da postoje dvije vrste nervoznih studenata: oni kod kojih tjeskoba potkopava akademske sposobnosti i oni koji postižu dobre rezultate unatoč stresu - ili možda upravo zbog njega (16. Nervozni studenti: Theodore Chapin: »The Relationship of Trait Anxiety and Academic Performance to Achievement Anxiety«, *Journal of College Student Development* (svibanj 1989.).). Kod ove vrste tjeskobe ironično je to što isti taj strah koji, u idealnim slučajevima, može motivirati učenike poput Habera da puno uče i pripremaju se, te stoga postižu dobre rezultate, može potkopavati uspjeh drugih. Kod osoba koje su pretjerano nervozne, poput Alperta, predispozitivni strah smeta njihovoj sposobnosti razmišljanja i funkcioniranja memorije; potrebnih da bi učinkovito učili, dok tijekom ispita razara mentalnu čistoću nužnu za postizanje dobrih rezultata.

Broj briga koje osobe navode dok rješavaju test izravno predviđa razmjere njihovih loših rezultata (17. Negativne misli i rezultati testiranja: John Hunsley: »Internal Dialogue During Academic Examinations«, *Cognitive Therapy and Research* (prosinac 1987.).). Mentalni resursi primijenjeni na jednu kognitivnu zadaću - zabrinutost - jednostavno se oduzimaju od potencijala koji stoje na raspolaganju za procesiranje drugih informacija; ako smo preokupirani brigama o tome kako nećemo položiti ispit koji pišemo, imamo upravo toliko manje pozornosti koju možemo upotrijebiti za pronalaženje odgovora. Naše brige postaju predviđanjima koja se sama ispunjavaju, gurajući nas upravo prema katastrofi koju su predviđjele.

Osobe koje su vješte u obuzdavanju emocija, s druge strane, mogu se za predviđanje koristiti tjeskobom - recimo, kada je riječ o govoru koji uskoro trebaju održati ili ispitu koji trebaju polagati - kako bi se motivirali za kvalitetno pripremanje i tako bili uspješni. Klasična psihološka literatura zorno prikazuje vezu između tjeskobe i postignutih rezultata, među njima i mentalnih rezultata, kao obrnuto »U«.

Na vrhuncu preokrenutog slova »U« optimalan je odnos između tjeskobe i rezultata, pri čemu nešto malo nervoze rezultira iznimnim dosezima. Ali premalo tjeskobe - prva strana slova - donosi apatiju ili premalo motiviranosti da bi se uložilo dovoljno truda u uspjeh, dok previše tjeskobe - druga strana slova - sabotira svaki pokušaj postizanja uspjeha.

Čini se da je blago stanje ushita - **hipomanija**, kako se naziva u stručnim krugovima - optimalno za pisce i druga kreativna zvanja koja zahtijevaju fluidnost, maštovitost i raznolikost misli; takvo stanje nalazi se negdje pri vrhu onog obrnutog slova »U«. Ali, dopustite li euforiji da se izmakne nadzoru i postane čistom manijom, koja se, na primjer, manifestira u promjenama raspoloženja osoba koje pate od manične depresije, takva će vas uzbuđenost onemogućavati u tome da razmišljate dovoljno koherentno da biste pisali, premda će vam ideje nesputano teći - štoviše, bit će preslobodne da biste bilo koju od njih slijedili dovoljno daleko i došli do završnog produkta.

Pozitivna raspoloženja, dok traju, pojačavaju sposobnost fleksibilnog razmišljanja koje se odlikuje s više kompleksnosti, zbog čega je lakše doći do rješenja problema, bilo intelektualnih ili međuljudskih. To nam govori da jedan od načina na koje ćemo nekome pomoći da riješi problem jest ispričati mu neku šalu. Smijeh, poput ushićenja, ljudima, čini se, pomaže da šire područje razmišljanja i slobodnije stvaraju asocijacije, primjećujući veze koje su im inače mogle promaći neopaženo - ta mentalna sposobnost važna je ne samo za kreativnost, nego i za prepoznavanje kompleksnih veza i predviđanje posljedica određene odluke.

Intelektualne koristi od dobre doze smijeha najizrazitije su kada je riječ o rješavanju problema koji zahtijeva kreativno rješenje. Prema jednoj studiji, osobe koje su samo gledale videosnimku smiješnih padova i zabuna bile su uspješnije u rješavanju zadaće koju psiholozi dugo godina koriste za ispitivanje kreativnog razmišljanja (18. Internisti s čokoladicom: Alice Isen i dr., »The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving«, *Medical Decision Making* (srp-ruj. 1991.)). U sklopu tog testa, ispitanici dobivaju svijeću, šibice i kutijicu s plastelinom za učvršćivanje. Od njih se traži da svijeću učvrste za zid obložen plutenim pločama, ali tako da vosak pritom ne kapa na pod. Većina ljudi suočena s ovim problemom zapada u stanje »funkcionalne fiksiranosti« i razmišlja o korištenju zadanih predmeta na najkonvencionalniji mogući način. Ali za one koji su gledali samo zabavan film, u odnosu na one koji su gledali film s matematičkom temom ili su fizički vježbali, bilo je vjerojatnije da će doći do kreativnog rješenja: učvrstiti kutiju sa šibicama za zid i upotrijebiti je kao držač za svijeću.

Čak i male promjene raspoloženja mogu transformirati način razmišljanja. Pri stvaranju planova i donošenju odluka, dobro raspoložene osobe perceptualno su pristrane, zbog čega u razmišljanju obuhvaćaju šire područje i razmišljaju na pozitivniji način. Djelomičan uzrok tome jest činjenica da pamćenje ovisi o stanju, tako da za dobrog raspoloženja pamtimo pozitivnije događaje; dok u dobrome raspoloženju razmišljamo o argumentima za ili protiv neke odluke, pamćenje te naše odvagivanje činjenica skreće u pozitivnome smjeru, zbog čega ćemo vjerojatnije učiniti nešto pomalo pustolovno ili riskantno, na primjer.

Jednako tako, loše raspoloženje usmjeruje pamćenje u negativnome smjeru, zbog čega ćemo vjerojatnije donijeti odluku koja će se temeljiti na bojažljivosti i pretjeranome oprezu. Emocije koje nisu pod kontrolom koče intelekt. Ali, kao što smo vidjeli u 5. poglavlju, i emocije koje su izmakle nadzoru možemo dovesti natrag u red; takva emocionalna vještina vrhunski je talent, koji služi kao podloga za sve ostale vrste inteligencije. Razmislite o nekim od očitih primjera: dobrim stranama nade i optimizma i onim trenutcima kada ljudi nadmašuju same sebe.

PANDORINA KUTIJA I USTRAJNI OPTIMIZAM: MOĆ POZITIVNIH MISLI

Od studenata je zatraženo da zamisle ovakvu situaciju: Premda ste samome sebi za cilj

postavili dobivanje četvorke, kada dobijete rezultate prvog testa, koji vrijedi 30% završne

ocjene, uviđate da ste dobili dvojku. Sada je prošlo tjedan dana otkako ste doznali za tu

dvojku. Što činite? (19. Nada i loše ocjene: C. R. Snyder i dr.: *The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope*, *Journal of Personality and Social Psychology* 60, 4 (1991.), str. 579).

Nada je bila presudan faktor. Studenti koji su imali više razine nade odgovarali su kako će uložiti više truda, smišljajući čitav niz stvari koje bi mogli iskušati ne bi li popravili završnu ocjenu. Studenti s umjerenom razinom nade smislili su nekoliko načina za popravljivanje ocjene, ali su pokazivali znatno manje odlučnosti da se za to i založe. Posve razumljivo, studenti s niskom razinom nade demoralizirano su dizali ruke od svrga.

Ovo pitanje, međutim, nije samo teoretske naravi. Kada je C. R. Snyder, psiholog sa sveučilišta University of Kansas, koji je proveo ovo istraživanje, usporedio stvarne akademske rezultate studenata prve godine s visokim i niskim razinama nade, otkrio je da nada bolje predviđa njihove ocjene na koncu prvog semestra nego što to čine rezultati testa SAT, koji bi navodno trebao predvidjeti koliko će studenti biti uspješni (i koji je tijesno povezan s IQ-em). I u ovom slučaju, uz približno jednak raspon emocionalnih sposobnosti, emocionalna je nadarenost ona kritična razlika.

Snyderovo objašnjenje: »Studenti s izraženijom nadom pred sebe postavljaju više ciljeve i znaju da se trebaju potruditi kako bi ih postigli. Kada studente jednakih intelektualnih sposobnosti usporedite po akademskim rezultatima, razlika među njima posljedica je razine nade« (20. Moj razgovor s C. R. Snyderom objavljen je u *The New York Timesu* (24. prosinca 1991.)).

Prema dobro poznatoj legendi, Pandora, princeza u drevnoj Grčkoj, dobila je od bogova koji su joj zavidjeli na ljepoti na dar zagonetnu kutiju. Rečeno joj je da je nikada ne smije otvoriti. No jednoga dana, obuzeta znatiželjom i iskušenjem, Pandora je podignula poklopac da bi zavirila u kutiju i time na svijet donijela velike nedaće - bolesti, nesreće, ludilo. No jedan bog koji je pokazao suosjećanje dopustio joj je da zatvori kutiju dovoljno brzo kako bi došla do onog jedinog sredstva zbog

kojeg su životne muke podnošljive: do nade.

Prema rezultatima suvremenih istraživanja, nada ne nudi samo malo utjehe u nevolji; ona u životu igra iznenađujuće važnu ulogu, pružajući prednost u tako različitim područjima kao što su uspjeh u školi i podnošenje tegobnog posla. U čisto tehničkome smislu, nada je više od vedroga stava o tome kako će sve na koncu biti u redu. Snyder je pobliže definira kao »vjerovanje da imate i volje i načina za postizanje ciljeva, bez obzira na to o čemu je riječ«.

Ljudi se obično razlikuju po općenitom stupnju nade definirane u ovome smislu. Neki za sebe najčešće drže da su sposobni izvući se iz teške situacije ili pronaći način rješavanja problema, dok drugi jednostavno ne drže da imaju dovoljno energije, sposobnosti ili mogućnosti za postizanje ciljeva. Osobe s visokim razinama nade, zaključuje Snyder, imaju određene zajedničke karakteristike, a među njima je i sposobnost motiviranja samog sebe, osjećaj o sposobnosti iznalaženja načina za postizanje cilja, uvjeravanje samog sebe u to da će se situacija, unatoč teškome položaju, popraviti, fleksibilnost za pronalaženje različitih načina za postizanje ciljeva ili prebacivanje na neki drugi cilj ako nešto postane nemoguće, te sposobnost raščlanjivanja neke zastrašujuće velike zadaće u manje, praktičnije dijelove.

Sa stajališta emocionalne inteligencije, imati nadu znači da se čovjek neće prepustiti plimnome valu tjeskobe, defetističkome stavu ili depresiji kada se suoči s teškim izazovima ili preprekama. Štoviše, osobe koje su pune nade u prolasku kroz život i nastojanjima da postignu ciljeve susreću se s manje potištenosti od drugih, općenito su manje podložne tjeskobi i imaju manje emocionalnih problema.

OPTIMIZAM: VELIKI MOTIVATOR

Amerikanci koji prate plivanje polagali su velike nade u Matta Biondija, člana američke reprezentacije na Olimpijskim igrama održanim 1988. godine. Neki sportski novinari predviđali su kako će Biondi vjerojatno dostići uspjeh Marka Spitza iz 1972., kada je ovaj plivač osvojio sedam zlatnih medalja. Međutim, Biondi je u prvoj utrci, 200 metara slobodnim stilom, završio na razočaravajućem trećem mjestu. U sljedećoj utrci, 100 metara leptir-stilom, Biondi je za samo nekoliko centimetara ostao bez zlata, zaostajući za jednim drugim plivačem koji je u posljednjem metru uložio više truda.

Televizijski komentatori nagađali su kako će ovi neuspjesi obeshrabriti Biondija i u sljedećim utrkama. Međutim, Biondi se oporavio od poraza i osvojio zlatne medalje u sljedećih pet utrka. Jedan promatrač kojeg nije iznenadio ovakav Biondijev povratak bio je Martin Seligman, psiholog sa sveučilišta University of Pennsylvania, koji je početkom te godine ispitivao Biondijev optimizam. U eksperimentu koji je Seligman proveo tijekom jedne osobite utrke, koja je trebala prikazati najveće dosege Biondijevih mogućnosti, trener je Biondiju rekao da je imao lošije vrijeme od onog koje je stvarno postigao. Unatoč tako poražavajućim informacijama, kada je od Biondija zatražio da se odmori i pokuša ponovno, rezultat je - premda i prvi put vrlo dobar - bio još bolji. Ali kada je drugim članovima momčadi dao lažno loš rezultat, oni čiji su testovi ukazivali na pesimizam u sljedećem su pokušaju ostvarili još lošiji rezultat (21. Optimistični plivači: Martin Seligman, *Learned optimism* (New York,

Knopf, 1991.).).

Optimizam, jednako kao nada, znači da osoba intenzivno očekuje da će, općenito, na koncu sve u životu završiti dobro, unatoč preprekama i frustracijama. Sa stajališta emocionalne inteligencije, optimizam je stav koji ljude u teškim situacijama štiti od zapadanja u stanje bezvoljnosti, beznađa i depresije. I, jednako kao i nada, njegov bliski srodnik, optimizam u životu donosi koristi (pod uvjetom, dakako, da je riječ o realističnome optimizmu; prenaivan optimizam može se pokazati katastrofalnim) (22. Realističan optimizam u odnosu na naivan optimizam: vidi, npr., Carol Whalen i dr.: »Optimism in Children's Judgments of Health and Environmental Risks«, *Health Psychology* 13 (1994.).).

Seligman optimizam definira načinom na koji ljudi samima sebi objašnjavaju vlastite uspjehe i neuspjehe. Optimistične osobe na neuspjeh gledaju kao na nešto što je moguće promijeniti kako bi sljedeći put bili uspješni, dok pesimisti za neuspjeh preuzimaju krivnju, pripisujući je nekoj trajnoj karakteristici koju ne mogu promijeniti. Ova različita objašnjenja imaju dubok utjecaj na način na koji ljudi reagiraju na život. Na primjer, kod razočaranja kakvo je odbijanje molbe za posao, optimisti reagiraju aktivno i s nadom, formulirajući plan djelovanja, na primjer, ili tražeći pomoć i savjet; oni takav neuspjeh smatraju nečim što je moguće popraviti. Za razliku od njih, pesimisti na takve situacije reagiraju zaključkom kako ne mogu učiniti ništa da bi sljedeći put ostvarili bolje rezultate, i stoga u vezi s problemom ne poduzimaju ništa; neuspjehe pripisuju nekoj osobnoj slabosti koja će ih uvijek kočiti.

Kao i kod nade, optimizam predviđa uspjehe na akademskome planu. U jednom istraživanju provedenom 1984. godine na pet stotina studenata prve godine na sveučilištu University of Pennsylvania, rezultati testiranja optimizma bolje su predviđali ocjene tijekom prve godine nego rezultati testa SAT ili njihove srednjoškolske ocjene. Seligman, koji je proveo ovo istraživanje, kaže: »Prijamni ispiti za fakultet mjere nadarenost, dok vam način objašnjavanja govori tko lako odustaje. Do uspjeha vodi kombinacija umjerene nadarenosti i sposobnosti ustrajavanja unatoč neuspjehu. Ono što nedostaje u ispitivanju sposobnosti jest motivacija. Ono što o nekome trebate znati jest hoće li nastaviti istim putem i kada situacija postane teška. Meni se čini da je kod određene razine inteligencije stvarna razina uspjeha ne samo posljedica nadarenosti, nego i sposobnosti podnošenja poraza« (23. Moj razgovor s Martinom Seligmanom o optimizmu objavljen je u *The New York Timesu* (3. veljače 1987.).).

Jedna od najznakovitijih pokazatelja moći optimizma pri motiviranju jest studija koju je Seligman proveo među akviziterima polica osiguranja tvrtke MetLife. Sposobnost dostojanstvenog podnošenja odbijanja temeljna je za svaku vrst prodavačke djelatnosti, a naročito kod prodavanja polica osiguranja, kod kojeg broj negativnih odgovora u odnosu na broj pozitivnih može biti obeshrabrujuće visok. Upravo zbog toga približno tri četvrtine prodavatelja osiguranja odustaje od tog posla tijekom prve tri godine. Seligman je otkrio da novi prodavači, koji su po prirodi skloni optimizmu, u prve dvije godine prodaju 37% više polica od pesimista. A tijekom prve godine pesimisti daju otkaz dvostruko češće od optimista.

Usto, Seligman je nagovorio MetLife da zaposli posebnu skupinu kandidata koji su postigli dobre rezultate u ispitivanju optimizma, ali nisu prošli uobičajeno testiranje

(kojim se raspon njihovih stavova uspoređivao sa standardiziranim modelom utemeljenim na odgovorima uspješnih akvizitera). Ova grupa nadmašila je po prodaji pesimiste za 21% u prvoj, a za 57% u drugoj godini.

Razlozi zbog kojih je optimizam takav čimbenik u uspješnosti prodaje govore u prilog činjenici da je riječ o emocionalno inteligentnome stavu. Svaki negativan odgovor za prodavatelja je malen poraz. Emocionalna reakcija na taj poraz ključna je za sposobnost prikupljanja dovoljno motivacije za nastavak. Kako se negativni odgovori gomilaju, moral može početi padati, zbog čega postaje sve teže podignuti slušalicu i obaviti sljedeći razgovor. Takva odbijanja osobito je teško podnijeti pesimistu, koji značenje odbijanja tumači kao »Ovo mi nikako ne ide; nikada neću uspjeti nešto prodati« - takvo tumačenje svakako će potaknuti apatiju i defetizam, ako ne i depresiju. S druge strane, optimisti samima sebi govore: »Koristim se pogrešnim pristupom« ili » Ovaj posljednji sugovornik bio je jednostavno neraspoložen«. Time što neuspjeh pripisuju nečemu u okolnostima, a ne sebi, pri sljedećem pozivu mogu promijeniti pristup. I dok kod pesimista mentalni sklop dovodi do očaja, kod optimista on stvara nadu.

Jedan od izvora pozitivnog ili negativnog stava svakako bi mogao biti urođeni temperament; neki su ljudi prirodno skloni ovome ili onome. Ali, kao što ćemo vidjeti i u 14. poglavlju, temperament je moguće modificirati iskustvom. Optimizam i nada - poput bespomoćnosti i očaja - mogu se naučiti. U temelju i jednog i drugog stav je koji psiholozi nazivaju **samoučinkovitošću**, uvjerenjem da čovjek upravlja događajima u svome životu i da je sposoban suočavati se s izazovima kada se pojave. Razvijanje bilo koje vrsti sposobnosti jača dojam o samoučinkovitosti, zbog čega je takva osoba sklonija preuzimanju rizika i zbog čega traži zahtjevnije izazove. A uspješno nadvladavanje takvih izazova potom pojačava svijest o samoučinkovitosti. Zbog takvog stava ljudi su skloniji tome da na najbolji način iskoriste sposobnosti i vještine kojima raspolažu - ili učine sve što je potrebno kako bi ih razvili.

Albert Bandura, psiholog sa Stanforda koji je proveo brojna istraživanja o samoučinkovitosti, tu pojavu dobro objašnjava ovim riječima: »Nečiji stavovi o vlastitim sposobnostima imaju snažan utjecaj upravo na te sposobnosti. Sposobnost nije nepromjenjiva karakteristika; u postizanju određenih rezultata postoji velika varijabilnost. Osobe koje imaju osjećaj samoučinkovitosti oporavljaju se od neuspjeha; one situacijama pristupaju s pozicija pitanja kako se s njima suočiti, a ne s pozicija zabrinutosti zbog onoga što bi moglo poći pogrešnim putem« (24. Moj razgovor s Albertom Bandurom o samoučinkovitosti objavljen je u *The New York Timesu* (8. svibnja 1988.)).

PLIMA: NEUROBIOLOGIJA IZNIMNOSTI

Jedan skladatelj ovako opisuje trenutke kada mu stvaranje ide najbolje: Sami ste toliko ushićeni da gotovo imate osjećaj da ne postojite: to sam iskusio već nebrojeno puta. Čini mi se da mi ruka radi samostalno i da nemam nikakve veze s onim što se događa. Ja samo sjedim i promatram, prepun strahopoštovanja i čuđenja. Note izviru same od sebe (25. Mihaly Csikszentmihalyi: »Play and Intrinsic Rewards«, *Journal of Humanistic*

Njegov opis fantastično je sličan onome što opisuju stotine drugih muškaraca i žena - sportskih penjača, šahovskih prvaka, kirurga, košarkaša, projektanata, direktora, pa čak i službenika zaduženih za vođenje arhive - kada govore o trenucima u kojima su u nekoj omiljenoj djelatnosti nadmašili same sebe. Stanje koje opisuju Mihaly Csikszentmihalyi, psiholog na sveučilištu University of Chicago, koji je tijekom dva desetljeća istraživanja nakupio takve opise postizanja vrhunskih rezultata, naziva **plimom** (26. Mihaly Csikszentmihalyi: *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, 1. izd. (New York, Harper and Row, 1990.)). Sportaši to stanje poznaju pod nazivom »zona«. U njemu se iznimni rezultati postižu bez napora, publika i protivnici gube se u blaženom, neprekidnom apsorpiranju tog trenutka. Diane Roffe-Steinrotter, koja je na Zimskim olimpijskim igrama 1994. osvojila zlatnu medalju u skijanju, nakon utrke je izjavila da se ne sjeća ničeg osim osjećaja potpune opuštenosti: »Imala sam osjećaj da sam slap« (27. »Poput slapa«: *Newsweek* (28. veljače 1994.)).

Sposobnost ulaska u stanje **plime** zapravo je vrhunska sposobnost emocionalne inteligencije; **plima** je možda vrhunac stavljanja emocija u službu postizanja uspjeha i učenja. U stanju **plime** emocije nisu samo suzdržane i usmjerene, nego i pozitivne, ispunjene energijom i usklađene s neposrednom zadaćom. Biti obuzet nezadovoljstvima i potištenošću ili uzrujanošću ili tjeskobom znači ostati uskraćen za **plimu**. Ipak, **plima** (ili blaža **mikroplima**) iskustvo je koje se povremeno događa svakome, naročito kada postiže najbolje rezultate ili nadilazi dotadašnja ograničenja. Možda je najbolji primjer za to ekstatično vođenje ljubavi, stapanje dvaju bića u fluidno i skladno jedno.

Takvo je iskustvo veličanstveno: zaštitni znak **plime** jest osjećaj spontane radosti, čak i ushita. Zbog toga što je tako ugodan, **plima** sama po sebi donosi i koristi. Riječ je o stanju u kojem je čovjek posve zaokupljen onim što čini, pridajući nepodijeljenu pozornost toj zadaći, svijesti stopljene s djelovanjem. Štoviše, previše razmišljanja o onome što se događa može prekinuti struju - već i sama pomisao »Ovo mi ide divno« može prekinuti osjećaj **plime**. Pozornost postaje toliko koncentrirana da su ljudi svjesni samo uskog pojasa percepcije povezanog s neposrednom zadaćom, gubeći osjećaj za vrijeme i prostor. Na primjer, jedan se kirurg prisjećao teške operacije za vrijeme koje je bio u stanju **plime**; kada je završio posao, na podu operacijske dvorane primijetio je neke ostatke građevinskog materijala te je upitao što se dogodilo. Tada je s nevjericom spoznao da je bio toliko usredotočen na operaciju da uopće nije primijetio kako se urušio dio stropa.

Plima je stanje samozaboravljanja, suprotno tmurnome mozganju i zabrinutosti: umjesto gubljenja u nervoznim preokupacijama, osobe u stanju **plime** toliko su zaokupljene neposrednom zadaćom da gube svaku svijest o sebi, ostavljajući po strani sitne brige svakodnevnog života - zdravlje, račune, čak i uspjehe. U tom smislu trenuci doživljavanja **plime** lišeni su ega. Što je paradoksalno, osobe u stanju **plime** iskazuju sposobnost vrhunskog nadzora nad onim što čine, a reakcije su im besprijekorno prilagođene promjenljivim zahtjevima zadaće. I premda osobe u stanju **plime** postižu vrhunske rezultate, njih ne zanima i ne brine kako im ide, ne razmišljaju o uspjehu ili neuspjehu - njih tada motivira čisti užitek samog tog čina.

Postoji nekoliko načina dostizanja stanja **plime**. Jedan od njih je namjerno koncentriranje ukupne pozornosti na neposrednu zadaću; visok stupanj koncentriranosti čini samu bit **plime**. Čini se da na ulazu u ovu zonu postoji petlja za pružanje povratnih informacija: za smirivanje i postizanje dovoljnog stupnja koncentracije za započinjanje zadaće potreban je znatan napor - za ovaj prvi korak potrebno je i ponešto discipline. Ali kada se koncentracija jednom počne usmjeravati na željeni cilj, dalje nastavlja vlastitom snagom, i pružajući rasterećenje od emocionalnih uzbuđenja i omogućujući ostvarenje zadaće bez napora.

Do ulaska u ovu zonu može doći i kada ljudi pronađu zadaću u kojoj su uistinu vješti i kada se njome počnu baviti na razini koja im blago opterećuje sposobnost. Kako mi je to rekao Csikszentmihalyi: »Čini se da se ljudi najbolje koncentriraju kada su pred njima zahtjevi veći od uobičajenih i kada su u stanju dati više nego obično. Ako su zahtjevi premali, ljudima postaje dosadno. Ako moraju riješiti previše toga, postaju nervozni. Do stanja **plime** dolazi u toj finoj zoni između dosade i tjeskobe« (28. Moj razgovor s dr. Csikszentmihalyijem objavljen je u *The New York Timesu* (4. ožujka 1986.).)

Spontana uгода, lakoća i učinkovitost koji dolaze s **plimom** inkompatibilni su s emocionalnim pučevima, u kojima plimni valovi iz limbičkih sustava zahvaćaju preostali dio mozga. Kvaliteta pozornosti u stanju **plime** je opuštena, no ipak vrlo koncentrirana. Riječ je o koncentraciji koja se bitno razlikuje od napora koje ulažemo kako bismo obraćali pozornost kada smo umorni ili nam je dosadno, ili kada nam pozornost opsjedaju nametljivi osjećaji poput nervoze ili bijesa.

Plima je stanje u kojem nema emocionalnog naboja, osim snažnog, visokomotivirajućeg osjećaja blage ekstaze. Čini se da je ta ekstaza sporedni proizvod usmjerene pozornosti koja je preduvjet stanja **plime**. Štoviše, klasična literatura s područja kontemplativnih tradicija opisuje stanja apsorbiranosti koja se doživljavaju kao čisto blaženstvo: **plimu** koju je potaknula isključivo intenzivna koncentracija.

Kada promatrate nekoga tko je u stanju **plime**, stječete dojam da je ono što je teško zapravo lako; vrhunske izvedbe doimaju se prirodnima i običnima. Taj dojam uspoređan je s onim što se odvija u mozgu, gdje se ponavlja sličan paradoks: najizazovnije zadaće obavljaju se uz minimalan utrošak mentalne energije. Kod stanja **plime** mozak je u »hladnome« stanju, a uzbuđenje i inhibiranost živčanih krugova prilagođeni su zahtjevu trenutka. Kada se ljudi bave aktivnostima koje bez teškoća privlače i zadržavaju njihovu pozornost, njihov se mozak »stišava« u smislu smanjivanja kortikalnog uzbuđenja (29. Mozak u stanju **plime**: Jean Hamilton i dr.: »Intrinsic Enjoyment and Boredom Coping Scales: Validation with Personality Evoked Potential and Attention Measures«, *Personality and Individual Differences* 5, 2 (1984.).). To je otkriće fantastično, jer **plima** ljudima omogućuje da se prihvate najzahtjevnijih zadaća na određenome području, bilo da igraju protiv šahovskog velemajestora ili rješavaju složen matematički problem. Nekako bi se očekivalo da takve zahtjevne zadaće traže **više** kortikalne aktivnosti, a ne manje. Ali ključ stanja **plime** upravo je u tome da se javlja samo unutar dosega vrhunca sposobnosti, pri čemu su vještine dobro uvježbane, a živčani krugovi najučinkovitiji.

Napregnuta koncentriranost - pozornost koju potiče briga - izaziva pojačanu kortikalnu aktivaciju. Međutim za zonu **plime** i optimalno djelovanje čini se da su oaza kortikalne učinkovitosti, pri čemu se troši jedva minimum mentalne energije. To, možda, ima smisla glede umješnog djelovanja koje ljudima omogućuje da ostvare stanje **plime**: činjenica da je netko svladao vještine potrebne za obavljanje zadaće, bilo da je riječ o fizičkoj aktivnosti poput planinarenja ili mentalnoj poput pisanja programa za računala, znači da mozak to može obavljati učinkovitije. Dobro uvježbani potezi zahtijevaju bitno manje mentalnog napora od onih koji se tek uče, ili onih koji su još uvijek preteški. Isto tako, kada mozak radi manje učinkovito, zbog umora ili nervoze, kao što to biva na svršetku dugog dana ispunjenog stresnim situacijama, dolazi do zamagljenja preciznosti kortikalnog napora, pri čemu se aktivira prevelik broj nepotrebnih područja - što je neuralno stanje koje doživljavamo kao visok stupanj rastresenosti (30. Kortikalna aktivacija i zamor: Ernest Hartmann, *The Functions of Sleep* (New Haven, Yale University Press, 1973.)). Isto vrijedi i za dosadu. Međutim kada mozak radi na najučinkovitijoj razini, kao kod stanja **plime**, postoje precizne relacije između aktivnih područja i zahtjeva koje pred čovjeka postavlja određena zadaća. U ovom stanju čak i naporan rad može se doimati osvježavajućim i okrepljujućim, a ne iscrpljujućim.

UČENJE I STANJE PLIME: NOV OBRAZOVNI MODEL

Zbog toga što se **plima** javlja u području u kojem aktivnost čini izazov koji ljude navodi na iskazivanje punine sposobnosti, kako se njihova vještina poboljšava, tako su za prijelaz u stanje **plime** potrebni sve veći izazovi. Ako je zadaća prejednostavna, tada je dosadna; ako je prezahtjevna, posljedica je tjeskoba, a ne **plima**: moglo bi se reći da je vrhunsko ovladavanje određenom vještinom potaknuto iskustvom **plime** - da je motiviranost za poboljšavanje u određenoj aktivnosti, bilo da je riječ o sviranju violine, plesu ili genetskome inženjeringu, barem djelomično želja za ostajanjem u stanju **plime** dok se to čini. Štoviše, u jednom istraživanju provedenom među dvije stotine umjetnika, osamnaest godina po završetku umjetničke akademije, Csikszentmihalyi je otkrio da su upravo oni koji su za studentskih dana uživali u samoj radosti slikanja postali ozbiljni slikari. Oni koje su na akademiji motivirali snovi o slavi i bogatstvu u najvećem su se broju nakon diplome udaljili od umjetnosti.

Csikszentmihalyi zaključuje: »Slikari iznad svega moraju željeti slikati. Počne li se umjetnik pred platnom pitati za koliko će ga prodati, ili što će o njemu misliti kritičari, neće moći nastaviti putem inspiracije i originalnosti. Kreativna dostignuća ovise o koncentriranoj predanosti« (31. Moj razgovor s dr. Csikszentmihalyijem objavljen je u *The New York Timesu* (22. ožujka 1992.)).

Jednako kao što je stanje **plime** preduvjet postizanja vrhunske vještine u određenome obrtu, zvanju ili umjetnosti, isto je i s učenjem. Učenici koji dok uče postignu stanje **plime** ostvaruju bolje rezultate, posve neovisno o potencijalu iskazanom u testiranjima. Učenike u jednoj specijalnoj srednjoj školi u Chicagu posvećenoj proučavanju znanosti - od kojih su se svi na testiranju iz matematike našli među najboljih pet posto - njihovi su profesori matematike ocijenili kao uspješne

i neuspješne. Potom je praćen način na koji učenici provode vrijeme. Pritom je svaki učenik imao **beeper** koji ga je u nasumičnim razmacima podsjećao na to da zapiše što radi i kako je raspoložen. Što nikoga nije iznenadilo, neuspješni su u učenju kod kuće provodili samo oko petnaest sati tjedno, bitno manje od dvadeset sedam sati na tjedan koliko su kod kuće učili njihovi uspješni kolege. Neuspješni su učenici najveći dio slobodnog vremena provodili u društvenim susretima, izlascima i druženju s prijateljima i članovima obitelji.

Analiza njihovih raspoloženja donijela je znakovite spoznaje. I jedna i druga skupina tijekom tjedna se često dosađivala aktivnostima, npr. gledanjem televizije, koja pred njihove sposobnosti nije postavljala nikakve zahtjeve. Takva je, na posljetku, sudbina tinejdžera. Međutim ključna razlika sastojala se u njihovu iskustvu učenja. Kod uspješnih učenika, učenje im je pružalo ugodan i zanimljiv izazov stanja **plime** u 40 posto vremena provedenog u toj aktivnosti. Međutim kod lošijih učenika učenje je rezultiralo stanjem **plime** samo u 16 posto vremena; ono je češće izazivalo tjeskobu, pri čemu su zahtjevi nadilazili njihove sposobnosti. Loši učenici užitak i stanje **plime** pronašli su u druženjima, a ne u učenju. Ukratko, učenici koji postižu rezultate jednake ili više od razine svog akademskog potencijala češće osjećaju privlačnost učenja jer ih ono dovodi u stanje **plime**. Na žalost, loši učenici, koji ne uspijevaju izoštriti vještine koje bi ih dovele u stanje **plime** time gube užitak učenja, ali se i izlažu opasnosti ograničavanja razine intelektualnih zadaća koje će im ubuduće donositi užitak (32. Proučavanje stanja **plime** i učenika matematičke srednje škole: Joanne Nakamura, »Optimal Experience and the Uses of Talent« u knjizi Mihalyja Csikszentmihalyija i Isabelle Csikszentmihalyi *Optimal Experience: Psychological studies of Flow in Consciousness* (Cambridge, Cambridge University Press, 1988.).).

Howard Gardner, psiholog sa sveučilišta Harvard, koji je razvio teoriju višestrukih inteligencija, stanje **plime** i pozitivna stanja tipična za **plimu**, drži sastavnim dijelom najzdravijeg načina poučavanja djece, načina koji ih motivira iznutra, a ne s pomoću prijetnji i obećanih nagrada. »Pozitivna stanja u djece trebali bismo koristiti za to da ih privučemo učenju na područjima na kojima će moći razviti sposobnosti«, rekao mi je Gardner. »**Plima** je unutarnje stanje koje pokazuje da se dijete bavi ispravnom zadaćom. Morate pronaći nešto što vam se sviđa i onda se toga držati. Djeca se opiru i postaju tvrdoglava kada im u školi postane dosadno, a kada ih zahtjevi svojim obujmom nadvladaju, tada ih obuzme tjeskoba u vezi sa školom. Ali najbolje učite kada pred sobom imate nešto do čega vam je stalo i što vam donosi zadovoljstvo«.

Taktika koja se koristi u brojnim školama koje u praksu provode Gardnerov model višestrukih inteligencija počiva na identifikaciji profila djetetovih prirodnih sposobnosti i igranju na kartu snažnih odlika, te podupiranje slabosti. Dijete koje je prirodno nadareno za glazbu ili izražavanje pokretima, na primjer, lakše će ući u stanje **plime** na tom području nego ondje gdje je manje sposobno. Poznavanje djetetova profila učitelju može pomoći da fino podesi način na koji će djetetu predstaviti određenu temu, te da mu ponudi poduku na razini - od priručne do visokonapredne - za koju je najvjerojatnije da će biti optimalno zahtjevna. Učenje tako postaje ugodnije, a djetetu više nije ni strašno ni dosadno. »Nada leži u tome da će se djeca, kada učenjem postignu stanje **plime**, odvažnije prihvaćati izazova na drugim područjima - kaže Gardner, dodajući kako iskustvo govori da je u praksi upravo tako.

Općenitije govoreći, model stanja **plime** govori nam da bi se postizanje vrhunskog umijeća u bilo kojoj vještini ili području idealno trebalo dogoditi prirodno, onim tempom kako dijete privlače područja koja ga spontano zaokupljaju - koja, u biti, voli. Ta početna strast može biti zametak viših razina dostignuća, pošto dijete uvidi da je bavljenje tim područjem - bilo da je riječ o plesu, matematici ili glazbi - izvor radosti stanja **plime**. A budući da je za održavanje stanja **plime** potrebno stalno širenje granica sposobnosti, te postaje glavnim motivom za stalno usavršavanje; dijete je zbog toga sretno. Ovo je, dakako, pozitivniji model učenja i školovanja od onoga što je većina nas iskusila u školi. Tko se ne sjeća škole kao, barem djelomično, beskrajnih jednoličnih sati dosade isprekidanih trenucima intenzivne tjeskobe? Teženje stanju **plime** kroz učenje, ljudskiji je, prirodniji i vrlo vjerojatno učinkovitiji način usmjeravanja emocija u službu obrazovanja.

To odražava jedan općenitiji koncept prema kojem je usmjeravanje emocija prema svrsishodnome cilju vrhunska sposobnost. Bilo da je riječ o kontroliranju nagona i odgađanju primanja nagrade, reguliranje raspoloženja s ciljem pomaganja umjesto smetanja razmišljanju, motivira nas na ustrajnost i ulaganje truda, na to da pokušavamo ispočetka, unatoč teškoćama, da pronalazimo načine postizanja stanja **plime** i tako djelujemo učinkovitije - sve to govori o velikoj moći emocija u vođenju učinkovitih napora.

7

Korijeni empatije

Sada ćemo se vratiti Garyju, iznimnome aleksitimičaru, kirurgu koji je potpunim neprimjećivanjem ne samo vlastitih nego i njezinih osjećaja uzrujavao zaručnicu Ellen. Poput većine aleksitimičara, njemu je nedostajalo suosjećanje, jednako kao i sposobnost opažanja. Kad bi Ellen govorila o tome kako je potištena, Gary s njom ne bi suosjećao; kad bi govorila o ljubavi, on bi mijenjao temu. Gary bi »u želji da pomogne« kritizirao neke njezine postupke, ne uviđajući da Ellen zbog takve kritike ima dojam da je on napada, a ne da joj pomaže.

Empatija se temelji na svijesti o vlastitoj ličnosti; što smo otvoreniji prema vlastitim emocijama, to ćemo biti vještiji u iščitavanju osjećaja (1. Svijest o vlastitoj ličnosti i empatija: vidi, npr., John Mayor i Melissa Kirkpatrick: »Hot Information-Processing Becomes More Accurate With Open Emotional Experience«, University of New Hampshire, neobjavljeni rukopis (list 1994.); Randy Larsen i dr.: »Cognitive Operations Associated With Individual Differences in Affect Intensity«, *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (1987.)). Aleksitimičari poput Garyja, koji nemaju pojma ni o tome što sami osjećaju, posve su izgubljeni kada je riječ o spoznajama koje se odnose na ono što osjeća bilo tko iz njihove okoline. Oni nemaju emocionalnog sluha. Emocionalni tonovi i suzvučja kojima su protkane ljudske riječi i postupci - znakovit ton ili promjena držanja, rječita tišina ili značajno podrhtavanje - prolaze neopaženo.

Zbunjeni u vezi s vlastitim osjećajima, aleksitimici su jednako zbunjeni i kada im drugi iznose osjećaje. Neregistriranje tuđih osjećaja velik je nedostatak u

emocionalnoj inteligenciji, i tragična mana u onome što znači riječ ljudskost, jer svaka vrst povezanosti, samog temelja brizi, potječe od emocionalne usklađenosti, sposobnosti suosjećanja.

Ta sposobnost - koja nam omogućuje da znamo što osjeća netko drugi - djeluje u širokome spektru životnih područja, od prodaje i rukovođenja, do romantičnih veza i podizanja djece, do dubokog suosjećanja i političkog djelovanja. Odsutnost empatije također je znakovita. Njezin nedostatak opaža se u kriminalnome ponašanju psihopata, silovatelja i osoba koje zlostavljaju djecu.

Ljudske emocije rijetko se izražavaju riječima; neusporedivo češće izražavaju se drugim sredstvima. Ključna za intuitivno spoznavanje osjećaja neke druge osobe jest sposobnost čitanja neverbalnih kanala: tona, geste, izraza lica i sl. Možda najopsežnije istraživanje sposobnosti čitanja takvih neverbalnih poruka proveli su Robert Rosenthal, psiholog s Harvarda, i njegovi studenti. Rosenthal je osmislio test za ispitivanje empatije pod nazivom PONS (**Profile of Nonverbal Sensitivity** - Profil neverbalne osjetljivosti), a sastojao se od niza video-zapisa na kojima neka mlada žena izražava osjećaje u rasponu od prijeha do majčinske ljubavi (2. Robert Rosenthal i dr.: »The PONS Test: Measuring Sensitivity to Nonverbal Cues«, a knjizi urednika E McReynoldsa: *Advances in Psychological Assessment* (San Francisco, Jossey-Bass, 1977.)). Prizori su obuhvaćali spektar od ljubomornog bijesa do traženja oprosta, od izraza zahvalnosti do zavodjenja. Snimke su montirane tako da je kod svakog prikaza sustavno izostavljan jedan ili više kanala neverbalne komunikacije; osim prigušenih riječi, na primjer, u nekim su prizorima blokirani svi znakovi osim izraza lica. Na nekim drugim snimkama vide se samo pokreti tijela i tako dalje, sa svim glavnim neverbalnim komunikacijskim kanalima, kako bi ispitanici morali otkriti emocije prema određenom neverbalnome znaku.

U ispitivanjima više od sedam tisuća osoba u SAD-u i osamnaest drugih zemalja, među prednostima sposobnosti očitavanja osjećaja iz neverbalnih znakova bila je i bolja emocionalna usklađenost, veća popularnost, veća otvorenost i - što možda i ne treba biti iznenađenje - veća senzibilnost. Općenito govoreći, žene su u ovoj vrsti suosjećanja bolje od muškaraca. A osobe čije su se sposobnosti tijekom četrdesetpetminutnog ispitivanja popravile - što je znak da su nadarene za usvajanje vještina suosjećanja - također su imale bolje odnose sa suprotnim spolom. Empatija pripomaže romantičnim odnosima, a ta spoznaja ne bi trebala nikoga iznenaditi.

U skladu s otkrićima o drugim elementima emocionalne inteligencije, postojala je samo slučajna veza između rezultata ovog ispitivanja sposobnosti ovakvog suosjećanja i rezultata testova SAT, ispitivanja IQ-a ili školskih testova. Neovisnost empatije o akademskoj inteligenciji otkrivena je i u testiranju varijantom PONS-a osmišljenom za djecu. U ispitivanju tisuću jedanaestero djece, oni koji su pokazali sposobnost neverbalnog iščitavanja osjećaja bili su u svojoj školi među najomiljenijim učenicima i među emocionalno najstabilnijom djecom (3. Stephen Nowicki i Marshall Duke: »A Measure of Nonverbal Social Processing Ability in Children Between the Ages of 6 and 10«, referat pročitana na skupu udruge American Psychological Society (1989.)). Oni su također bili bolji učenici premda im, u prosjeku, kvocijent inteligencije nije bio veći od kvocijenta u djece koja su bila manje umješna u čitanju neverbalnih poruka - što ukazuje na činjenicu da ovladavanje ovom sposobnošću otvara put prema učinkovitosti među kolegama u razredu (ili ih

učitelji zbog toga jednostavno više vole).

Jednako kao što su način izražavanja racionalnog uma riječi, tako se emocije izražavaju neverbalno. Štoviše, kada se riječi koje neka osoba izgovara ne podudaraju s onim što prenosi ton glasa, geste ili neki drugi neverbalni kanal, emocionalna istina leži u onome **kako** ta osoba nešto kaže, a ne **što** kaže. Praktično pravilo koje se može primijeniti u istraživanjima načina komuniciranja kaže da je najmanje 90 posto emocionalne poruke neverbalne naravi. Takve poruke tjeskoba u nečijem tonu, iziritiranost u brzini nekog pokreta - gotovo se redovito percipiraju nesvjesno, bez pridavanja osobite pozornosti njihovoj naravi. Riječ je jednostavno o tome da se poruka prešutno prima i da se na nju reagira. Sposobnosti koje nam omogućuju da to činimo dobro ili loše također se, najvećim dijelom, uče bez riječi.

KAKO SE RAZVIJA EMPATIJA

U trenutku kada je devetomjesečna Hope ugledala jedno drugo dijete kako pada, u očima su joj se pojavile suze i odmah je otpuzala majci, tražeći utjehu, kao da se i ona ozlijedila. A petnaestomjesečni Michael otišao je po svog medvjedića kako bi ga dao rasplakanome prijatelju Paulu; kako je Paul i dalje plakao, Michael mu je donio i njegovu najdražu dekiću. Oba ova malena čina suosjećanja i brižnosti primijetile su majke osposobljene za bilježenje takvih pojava suosjećanja na djelu (4. Majke koje su igrale uloge istraživača uvježbale su Marian Radke Yarrow i Carolyn Zahn-Waxler u Laboratoriju za razvojnu psihologiju ustanove National Institute of Mental Health.). Rezultati istraživanja ukazuju na to da se korijeni suosjećanja mogu pratiti sve do najranijeg djetinjstva. Doslovce od rođenja, djeca se uzrujavaju kada začuju plač drugog djeteta - riječ je o rekaciji koju neki smatraju najranijom pretečom empatije (5. O empatiji, njezinim razvojnim korijenima i neurologiji pisao sam u *The New York Timesu* (28. ožujka 1989.).).

Razvojni psiholozi otkrili su da mala djeca osjećaju suosjećajnu uzrujanost čak i prije nego što posve shvate da postoje odvojeno od drugih ljudi. Već nekoliko mjeseci po rođenju, djeca reagiraju na uzrujanost osoba iz okoline kao da je riječ o njima samima, plačući kada u očima nekog drugog djeteta vide suze. Negdje oko dobi od jedne godine počinju uviđati da se to što je izazvalo plač nije dogodilo njima nego nekom drugome, premda se čini da su i dalje zbunjeni glede onoga što je potrebno poduzeti. U jednom istraživanju koje je na sveučilištu New York proveo Martin L. Hoffman, na primjer, neki je jednogodišnjak doveo vlastitu majku kako bi utješila njegova prijatelja koji se rasplakao, ignorirajući prijateljevu majku, koja se također nalazila u istoj prostoriji. Ovakva zbunjenost dolazi do izražaja i kada jednogodišnjaci oponašaju tuđu uzrujanost, vjerojatno kako bi bolje spoznali što osjećaju; na primjer, ako neko drugo dijete ozlijedi prste, jednogodišnjak će možda i sam staviti prste u usta kako bi vidio bole li i njega. Kada je vidjelo majku kako plače, jednogodišnje je dijete otiralo oči, premda u njima nije bilo suza.

Takva **motorička mimikrija**, kako se naziva ova pojava, izvorno je tehničko značenje riječi **empathy** (osobita vrst suosjećanja, uživljavanje u emocionalno stanje druge osobe i razumijevanje njezina položaja - *prim. prev.*) kako ju je dvadesetih

godina prvi upotrijebio američki psiholog E. B. Titchener. Ovo značenje nešto je malo drukčije od onoga s kojim je riječ izvorno ušla u engleski, potekavši od grčke riječi **empathia**, koja znači »osjećanje iznutra«, termina kojim su se prvi počeli koristiti teoretičari estetike kada su željeli označiti sposobnost percipiranja subjektivnog iskustva neke druge osobe. Titchenerova teorija držala je kako takvo suosjećanje potječe od svojevrsnog fizičkog oponašanja tuđe uznemirenosti, koje potom i u osobi koja je oponaša izaziva iste osjećaje. On je tražio riječ koja će se razlikovati od riječi **sympathy** (suosjećanje; razumijevanje *prim. prev.*), što je moguće osjećati za opće nevolje drugih, uz nimalo sudjelovanja u onome što ta druga osoba osjeća.

Motorička mimikrija gubi mjesto u dječjem repertoaru negdje u dobi od oko dvije i pol godine, kada djeca počinju uviđati da tuđa bol nije isto što i vlastita i kada su sposobnija za pružanje utjehe. Ovo je tipičan događaj iz dnevnika jedne majke:

Susjedino je dijete zaplakalo... Jenny mu prilazi i pokušava mu dati kekse. Ide za njim i sama počinje jecati. Potom ga pokušava gladiti po kosi, no ono se odmiče... Dijete se smirilo, ali Jenny i dalje izgleda zabrinuto. Nastavlja mu donositi igračke i gladiti ga po glavi i ramenima (6. Usađivanje suosjećanja djeci: Marian Radke-Yarrow i Carolyn Zahn-Waxler: »Roots, Motives and Patterns in Children's Prosocial Behaviour« u knjizi Ervina Stauba i dr., *Development and Maintenance of Prosocial Behaviour* (New York, Plenum, 1984.).).

U ovoj fazi razvoja djeca se počinju međusobno razlikovati po općoj osjetljivosti na stanja emocionalne uzrujanosti u drugih, pri čemu su neka djeca, poput Jenny, gorljivo svjesna onoga što se događa, dok se druga jednostavno isključuju. Niz ispitivanja koja su provele Marian Radke Yarrow i Carolyn Zahn-Waxler iz Nacionalnog instituta za mentalno zdravlje pokazala su kako velik dio ove razlike u suosjećanju i brižnosti ima veze s načinom na koji roditelji discipliniraju djecu. Djeca pokazuju puno više suosjećanja, zaključile su one, kada roditelji pri discipliniranju naglašeno skreću pozornost na nevolje koje je njihovo zločesto ponašanje izazvalo u druge osobe: »Pogledaj kako se ona zbog tebe rastužila« umjesto »To je bilo zločesto«. Otkrile su i da na dječju suosjećajnost utječe to što vide kako drugi reaguju kada je netko drugi uzrujan; oponašanjem onoga što vide, djeca razvijaju repertoar suosjećajnih reakcija, naročito koristan pri pomaganju drugim osobama koje su uzrujane.

DOBRO PRILAGOĐENO DIJETE

Sari je bilo dvadeset pet godina kada je rodila blizance Marka i Freda. Mark je, stekla je dojam, bio više poput nje; Fred je bio više na oca. To opažanje možda je bilo zametak znakovite, ali suptilne razlike u načinu na koji se odnosila prema dvojici dječaka. Kada su im bila tek tri mjeseca, Sarah bi često pokušavala uhvatiti Fredov pogled, a kada bi on okrenuo lice od nje, ponovno bi pokušavala uhvatiti mu pogled; Fred bi reagirao još izraženijim odvrćanjem pogleda. Čim bi ona odvrtila pogled, Fred bi je ponovno pogledao i taj ciklus traženja i odvrćanja započeo bi ispočetka - zbog čega bi Fred nerijetko ostajao u suzama. Međutim, Sarah s Markom praktički nikada nije pokušavala uspostaviti takvu vrst kontakta kao s Fredom. Umjesto toga,

Mark je mogao prekinuti pogled kad god je to želio i ona ga ne bi pratila.

Malena razlika, ali vrlo znakovita. Godinu dana kasnije, Fred je bio primjetno bojažljiviji i ovisniji od Marka; jedan od načina na koji je iskazivao bojažljivost bilo je prekidanje pogleda s drugim ljudima, kako je to u dobi od tri mjeseca činio s majkom, spuštanjem glave i odvrćanjem pogleda. S druge strane, Mark je ljude gledao izravno u oči; kada bi on želio prekinuti pogled, neznatno bi uzdignuo glavu i malo je okrenuo ustranu, uz samouvjeren osmijeh.

Blizanci i njihova majka tako su pomno promatrani u krugu istraživanja koje je proveo Daniel Stern, koji je tada radio kao psihijatar na Medicinskom fakultetu Sveučilišta Cornell (7. Daniel Stern: *The Interpersonal World of the Infant* (New York, Basic Books, 1987.)). Stern je opčinjen malenim izmjenama koje se učestalo ponavljaju između roditelja i djeteta; uvjeren je da se u tim intimnim trenucima prenose najtemeljnije lekcije emocionalnoga života. Od svih takvih trenutaka, najključniji su oni u kojima dijete doznaje da roditelj suosjeća s njegovim emocijama, da ih prihvaća i uzvraća, u procesu koji Stern naziva **usklađivanjem**. Majka blizanaca bila je usklađena s Markom, ali u odnosu s Fredom nije bilo tog emocionalnog sklada. Stern zaključuje kako bezbroj puta ponovljeni trenuci usklađenosti i neusklađenosti između roditelja i djeteta oblikuju emocionalna očekivanja koja odrasle osobe unose u svoje bliske veze - možda čak i neusporedivo više od dramatičnijih događaja iz djetinjstva.

Usklađivanje se odvija neprimjetno, kao dio ritma odnosa. Stern je taj proces proučavao s mikroskopskom preciznošću, videokamerom snimajući sate i sate koje su majke provodile s djecom. Njegov je zaključak da majke djeci usklađivanjem daju do znanja kako imaju predodžbu o onome što dijete osjeća. Dijete ciči od zadovoljstva, na primjer, a majka tu radost potvrđuje blagim protresanjem djeteta, gugutanjem ili glasovnim oponašanjem djetetova cičanja. Ili, na primjer, dijete protrese šuškalicu, a ona ga kao odgovor zaljulja. Kod takve interakcije potvrдна poruka sastoji se u tome što majka manje ili više sustiže djetetovu razinu uzbuđenosti. Takvo malo usklađivanje djetetu daje samopouzdanje i osjećaj da je emocionalno povezano. Takvu poruku, otkrio je Stern, majke tijekom interakcije s djetetom upućuju približno jednom u minuti.

Usklađivanje je bitno drukčije od običnog oponašanja. »Ako samo oponašate dijete«, rekao mi je Stern, »time samo pokazujete kako znate što je učinilo, a ne i kako se osjećalo. Kako biste djetetu dali do znanja da ste svjesni njegovih emocija, morate na drukčiji način reproducirati njegove unutarnje osjećaje. Dijete će tada znati da ga razumijete«.

Vođenje ljubavi u svijetu odraslih možda je najbliže prisnome usklađivanju između djeteta i majke. Ljubavni čin, piše Stern, »u sebi sadrži iskustvo osjećanja subjektivnog stanja partnera: zajedničke žudnje, sukladnih namjera, zajedničkih stanja istodobnih promjena uzbuđenja«, pri čemu ljubavnici međusobno reagiraju sinkronizirano, prešutno stječući dojam o dubokoj povezanosti (8. Stern, navedeno djelo.). U najboljem slučaju, vođenje ljubavi čin je međusobnog suosjećanja; u najgorom, u tom činu nema nikakvog sličnog emocionalnog zajedništva.

CIJENA NEUSKLAĐENOSTI

Stern drži da uz učestalo usklađivanje djetete počinje stjecati osjećaj da drugi ljudi mogu i žele dijeliti njegove osjećaje. Čini se da se taj osjećaj počinje javljati negdje oko osmog mjeseca, kada djeca počinju uviđati da su odvojena od drugih, a nastavlja se oblikovati kroz intimne veze tijekom čitavog života. Kada su roditelji neusklađeni, djetete to duboko uzrujava. U jednome eksperimentu, Stern je naveo majke da namjerno pretjerano ili premalo reagiraju na dječje ponašanje, umjesto da im odgovaraju usklađenom reakcijom; djeca su na to odmah reagirala očajem i uzrujanošću.

Zbog produljenih razdoblja izostanka usklađenosti između roditelja i djeteta, djetete plaća iznimno visoku emocionalnu cijenu. Kada roditelj iz situacije u situaciju ne iskazuje nimalo suosjećanja s određenim rasponom djetetovih emocija - radostima, suzama, potrebom privijanja - djetete počinje izbjegavati, pa možda čak i prestaje osjećati te emocije. Na taj način, može se pretpostaviti, iz repertoara namijenjenog intimnim vezama moguće je posve brisati čitave raspone emocija, naročito ako se tijekom djetinjstva takvi osjećaji nastave izravno ili neizravno gušiti.

Na jednak način, djeca mogu razviti sklonost prema nekom negativnome rasponu emocija, ovisno o tome kakva im se raspoloženja reciprocitetom vraćaju. Čak i vrlo malena djeca »hvataju« raspoloženja: tromjesečna djeca deprimiranih majki, na primjer, odražavala su njihova raspoloženja u igri s njima, iskazujući u usporedbi s djecom čije majke nisu bile deprimirane više osjećaja ljutnje i tuge, a bitno manje spontane znatiželje i zanimanja (9. O potištenoj djeci pišu Jeffrey Pickens i Tiffany Field: »Facial Expressivity in Infants of Depressed Mothers«, *Developmental Psychology* 29, 6 (1993.).)

Jedna majka iz Sternova istraživanja stalno je iskazivala preumjerene reakcije na djetetovu aktivnost; s vremenom se njezino djetete naučilo pasivnosti. »Dijete prema kojem se roditelj odnosi na takav način uči da, kada se uzbudi, ne može navesti majku na jednaku razinu uzbuđenosti, pa se stoga i ne mora truditi«, drži Stern. Ali nada leži u »reparativnim« odnosima: »Veze tijekom života - s prijateljima ili rođacima, na primjer, ili s osobama koje sudjeluju u psihoterapiji - neprestano preoblikuju radni model veza određene osobe. Neravnotežu u jednoj fazi moguće je ispraviti kasnije; riječ je o trajnome procesu, koji traje čitavog života«.

I doista, nekoliko različitih teorija psihoanalize u terapeutske odnosu vidi izvor jednako vrijednog emocionalnog korektiva, reparativnog iskustva usklađivanja. **Zrcaljenje** je termin kojim se neki teoretičari psihoanalize koriste kako bi označili situaciju u kojoj terapeut prema pacijentu reflektira razumijevanje njegova unutarnjeg stanja, onako kako to usklađena majka čini s djetetom. Emocionalna je sinkroniziranost neizrečena i izvan područja svjesnoga, premda pacijent može uživati u dojmu da ga sugovornik duboko cijeni i razumije.

Emocionalna cijena nedostatka usklađenosti u djetinjstvu može biti visoka i odraziti se na čitav život - i to ne samo za djetete. Istraživanje provedeno na kriminalcima koji su počinili najokrutnije i najnasilnije zločine otkrilo je da je jedna karakteristika iz rane faze njihovih života po kojoj se razlikuju od ostalih zločinaca i činjenica da su neprestano seljeni od jednog do drugog usvojitelja ili da su odrasli u

sirotištu - što ukazuje na emocionalno zapostavljanje i malen broj prigoda za usklađivanje (10. Istraživanje djetinjstva nasilnih silovatelja proveo je Robert Prentky, psiholog iz Philadelphije.).

I dok se čini da emocionalno zapostavljanje otupljuje empatiju, intenzivno, stalno emocionalno zlostavljanje, uz okrutne, sadističke prijetnje, poniženja i čistu zlobu, može uroditi i paradoksalnim posljedicama. Djeca koja dožive takvo zlostavljanje mogu postati hiperbudna prema emocijama osoba oko sebe, što je svojevrsna posttraumatska budnost na znakove koji su označili prijetnju. Takva opsjednuta preokupacija osjećajima drugih tipična je za psihološki zlostavljano djetecu koja u odrasloj dobi pate od nepredvidivih, intenzivnih emocionalnih uspona i padova koji se katkada dijagnosticiraju kao »granični poremećaji ličnosti«. Velik broj takvih osoba nadaren je za naslućivanje onoga što drugi oko njih osjećaju i oni će u liječenjima ili istraživanjima vrlo često iznositi kako su u djetinjstvu bili izloženi emocionalnome zlostavljanju (11. Empatija kod graničnih slučajeva. »Giftedness and Psychological Abuse in Borderline Personality Disorder: Their Relevance to Genesis and Treatment«, *Journal of Personality Disorders* 6 (1992.)).

NEUROLOGIJA SUOSJEĆANJA

Kao što je to često slučaj u neurologiji, izvještaji o neobičnim i bizarnim slučajevima bili su među najranijim znakovima koji su ukazivali na moždane temelje suosjećanja. U jednom izvještaju iz 1975. godine, na primjer, iznijeto je nekoliko slučajeva u kojima su pacijenti s određenim oštećenjima na desnoj strani frontalnih režnjeva imali neobičan nedostatak: nisu mogli razumjeti emocionalne poruke koje ljudi prenose tonom, premda su savršeno razumjeli sve riječi. Za njih su i sarkastično »hvala« i zahvalno »hvala« i ljutito »hvala« imali jednako neutralno značenje. Za razliku od njih, jedan izvještaj iz 1979. govorio je o pacijentima s oštećenjima u drugim dijelovima desne polutke koji su imali bitno drukčiji nedostatak u emocionalnoj percepciji. Ovi pacijenti nisu bili u stanju izraziti vlastite emocije ni tonom ni gestama. Znali su što osjećaju, ali to jednostavno nisu mogli prenijeti. Sva ova područja kortikalnog mozga, primjećivali su različiti autori, imala su snažne veze s limbičkim sustavom.

Ove studije navedene su kao osnova iznimno utjecajnog rada o biologiji empatije, autora Lesliea Brothersa, psihijatra sa sveučilišta California Institute of Technology (12. Leslie Brothers: »A Biological Perspective on Empathy«, *American Journal of Psychiatry* 146, 1 (1989.)). Osvrćući se i na neurološke nalaze i na komparativne studije sa životinjama, Brothers ukazuje na amigdaloidne jezgre i njihove veze s asocijativnim područjem vidnog korteksa kao na dio ključnih moždanih krugova na kojima se temelji empatija.

Velik dio važnih neuroloških istraživanja potječe iz rada sa životinjama, naročito primatima. To što takvi primati iskazuju empatiju ili »emocionalnu komunikaciju«, kako to Brothers više voli označiti, jasno je ne samo iz anegdotalnih priča, već i iz studija poput ovih: rezus-majmune istraživači su najprije naučili da se boje određenog tona tako što bi pri oglašavanju tog tona primili električni šok. Potom su naučili izbjegavati šok pritiskanjem jedne ručice kad god bi začuli taj ton. Nakon toga, parovi ovih majmuna smješteni su u zasebne kaveze, a mogli su komunicirati

jedino s pomoću zatvorenog televizijskog sustava, koji im je omogućavao da na ekranu vide lice onog drugog majmuna. Prvi majmun, ali ne i drugi, potom bi začuo onaj strašni zvuk, zbog kojeg bi se na njegovu licu pojavio izraz straha. U tom trenutku drugi majmun, videći strah na licu prvog, pritisnuo bi ručicu koja sprječava električni udar - bio je to čin empatije, ako ne i altruizma.

Pošto su dokazali da primati uistinu iščitavaju emocije s lica sebi ravnih, istraživači su u mozak majmuna usadili dugačke elektrode s osjetljivim tankim vršcima. Svaka elektroda omogućavala je snimanje aktivnosti u jednome neuronu. Elektrode koje su doticale neurone u vidnome korteksu i amigdali pokazivale su kako, kada jedan majmun ugleda lice drugog, ta informacija dovodi do aktiviranja neurona najprije u vidnome korteksu, a potom i u amigdali. Ovaj put, dakako, standardni je smjer prolaska informacija koje donose emocionalno uzbuđenje. Ali ono što iznenađuje u rezultatima takvih istraživanja jest činjenica da su identificirani i neuroni u vidnome korteksu, za koje se čini da se aktiviraju **samo** kao odgovor na specifične izraze lica ili geste, na primjer prijeteće otvaranje usta, izraz straha ili poslušnu pokunjenost. Ovi neuroni razlikuju se od drugih u istome području zaduženom za prepoznavanje poznatih izraza lica. Čini se da to znači da je mozak od početka načinjen tako da reagira na određene izraze emocija - odnosno, da je empatija biološka datost.

Još jedan od nizova dokaza za ključnu ulogu veze amigdala-korteks u iščitavanju i reagiranju na emocije, kaže Brothers, jesu istraživanja u kojima su majmunima u prirodi presječene veze prema i od amigdale i korteksa. Kada su pušteni natrag u svoju skupinu, ovi su se majmuni uspijevali nositi sa svakodnevnim zadaćama poput hranjenja i penjanja na drveće. Ali te nesretne životinje izgubile su svaku predodžbu o tome kako emocionalno reagirati na ostale majmune u skupini. Čak i kada bi im se netko s naklonošću približio, oni bi pobjegli, tako da su na koncu ostali živjeti izolirano, kloneći se kontakta i s vlastitim čoporom.

Upravo ona područja korteksa u kojima su koncentrirani neuroni povezani sa specifičnim emocijama, primjećuje nadalje Brothers, također su područja s najjačim vezama s amigdalom; iščitavanje emocija zahtijeva amigdarno-kortikalne krugove, koji imaju ključnu ulogu u stvaranju odgovarajućih reakcija. »Vrijednost za preživljavanje ovakvog sustava posve je očita kod primata«, naglašava Brothers. »Primjećivanje nečijeg dolaska trebalo bi aktivirati specifičan obrazac fizioloških reakcija - i to vrlo brzo - prilagođen s obzirom na to je li namjera ugristi, u miru se uređivati ili se pariti« (13. Brothers: »A Biological Perspective«, str. 16).

Slična fiziološka osnova empatije kod nas ljudi vidljiva je iz istraživanja koje je proveo Robert Levinson, psiholog sa sveučilišta University of California u Berkeleyju, koji je proučavao bračne parove koji su pokušavali pogoditi što im partner osjeća za vrijeme burne rasprave (14. Fiziologija empatije: Robert Levenson i Anna Ruef: »Empathy: A Physiological Substrate«, *Journal of Personality and Social Psychology* 63, 2 (1992.)). Njegova je metoda jednostavna: partnere se snima i mjere im se fiziološke reakcije dok razgovaraju o nekom problemu koji se pojavljuje u njihovu braku - kako disciplinirati djecu, navike trošenja novca i sl. Svatko od partnera potom gleda vrpču i priča što je iz trenutka u trenutak osjećao. Potom drugi partner još jednom gleda vrpču, sada pokušavajući otkriti osjećaje bračnog druga.

Najizraženija točnost pokazivala se kod onih partnera **čija je vlastita fiziologija pratila fiziologiju supružnika** kojeg su gledali. Odnosno, kada im je partner reagirao pojačanim znojenjem, tako su reagirali i oni; kada im se kod partnera javljalo usporavanje rada srca, usporavalo se i njihovo srce. Ukratko, njihovo je tijelo oponašalo partnerove suptilne, trenutačne fizičke reakcije. Ako su fiziološki obrasci partnera koji gleda snimku jednostavno ponavljali vlastite reakcije iskazane tijekom snimane interakcije s partnerom, ti su partneri vrlo loše procjenjivali osjećaje bračnoga druga. Empatija se javlja tek kada su im tjelesne reakcije bile sinkronizirane.

To nam govori da u trenucima kada emocionalni mozak potiče tijelo snažnim reakcijama - recimo u žaru ljutnje - prostora za suosjećanje vrlo je malo ili ga uopće nema. Empatija zahtijeva dovoljno pribranosti i receptivnosti kako bi osoba mogla primati suptilne signale o osjećajima druge osobe i oponašati ih vlastitim emocionalnim mozgom.

EMPATIJA I ETIKA: KORIJENI ALTRUIZMA

»Nikada ne pitaj kome zvono zvoni; zvoni tebi« jedan je od najglasovitijih stihova engleske književnosti. Te riječi Johna Donnea odražavaju samu srž veze između empatije i brizi: tuđa je bol i vlastita bol. Suosjećati s nekim znači i brinuti se. U tom smislu, osjećaj suprotan **empatiji** jest **antipatija**. Suosjećajan stav neprestano sudjeluje u moralnim prosudbama, jer moralne dileme mogu imati i potencijalne žrtve: trebate li lagati kako ne biste povrijedili prijatelja? Trebate li održati obećanje i posjetiti bolesnog prijatelja ili umjesto toga prihvatiti neočekivani poziv na večeru? U kojem slučaju treba uređajima održavati život osobe koja bi inače umrla?

Ovakva moralna pitanja postavljao je istraživač empatije Martin Hoffman, koji tvrdi da se korijeni morala nalaze u empatiji, budući da suosjećanje s potencijalnim žrtvama - recimo nekim tko je obuzet boli, tko je u opasnosti ili tko je ostao bez nekoga ili nečega - i takvo sudjelovanje u njihovoj nevolji navodi ljude na to da nešto poduzmu i takvim osobama pomognu (15. Martin L. Hoffman: »Empathy, Social Cognition and Moral Action«, u knjizi urednika W. Kurtinesa i J. Gerwitz: *Moral Behaviour and Development: Advances in Theory, Research, and Applications* (New York, John Wiley and Sons, 1984.)). Osim ove izravne veze između empatije i altruizma u osobnim vezama, Hoffman drži kako ista ta sposobnost suosjećajnog afekta, zamišljanja sebe u tuđoj koži, navodi ljude na pridržavanje određenih moralnih načela.

Hoffman u razvoju empatije od najranijeg djetinjstva nadalje vidi prirodan napredak. Kao što smo vidjeli, jednogodišnje se dijete i samo osjeća pogođenim kada vidi neko drugo dijete kako pada i plače; ta veza toliko je snažna i izravna da dijete stavlja prst u usta i privija se uz majku, kao da se i samo ozlijedilo. Nakon prve godine, kada djeca postanu svjesnija da su odvojena od drugih, aktivno pokušavaju utješiti drugo dijete, nudeći im svoje medvjediće, na primjer. Već u dobi od dvije godine, djeca počinju uviđati da drugi ljudi imaju druge osjećaje i tako postaju osjetljivija na znakove koji otkrivaju što neka druga osoba zapravo osjeća; u toj fazi djeca mogu, na primjer, uvidjeti kako ponos nekog drugog djeteta može značiti da je najbolji način koji će im pomoći da se suoče sa suzama to da na njih ne skreću

neželjenu pozornost.

U kasnijoj fazi djetinjstva javlja se najnapredniji oblik empatije, kada djeca počinju razumijevati probleme koji nadilaze neposredne situacije i kada uviđaju da nečije stanje ili položaj u životu mogu biti izvor kronične boli i nevolja. U toj fazi mogu suosjećati s nedaćama čitave jedne skupine, npr. siromašnih, potlačenih, izopćenih. Takvo razumijevanje u ranoj mladosti može poduprijeti moralna uvjerenja usredotočena na želju da se olakšaju nedaće i nepravde.

Empatija je temelj brojnih oblika moralnog prosuđivanja i djelovanja. Jedan od njih je i »suosjećajni bijes« koji je John Stuart Mill opisao kao »prirodan osjećaj osвете... potaknut intelektom i suosjećanjem primjenjivim na... onu bol koja nas pogađa pogađanjem drugih«, Mill je to nazvao »čuvarem pravde«. Još jedan slučaj u kojem empatija dovodi do moralnog djelovanja jest kada slučajan prolaznik osjeti poriv da nešto učini u korist žrtve; istraživanja pokazuju da što više empatije prolaznik osjeća prema žrtvi, to je vjerojatnije da će se umiješati. Postoje i određeni dokazi za to da razina suosjećanja koju osoba osjeća utječe i na njezine moralne prosudbe. Na primjer, istraživanja u Njemačkoj i Sjedinjenim Državama pokazala su da su ljudi, što osjećaju više empatije, to skloniji moralnome načelu koje govori da sredstva treba dijeliti prema potrebama (16. Istraživanja veze između empatije i etike, u Hoffmanovu radu »Empathy Social Cognition and Moral Action«.).

ŽIVOT BEZ EMPATIJE: UM NAPASNIKA, MORAL SOCIOPATA

Eric Eckardt sudjelovao je u zloglasnom nasilnome činu: kao tjelohranitelj klizačice Tonye Harding, Eckardt je organizirao napad plaćenih nasilnika na Nancy Kerrigan, glavnu suparnicu Hardingove za osvajanje zlatne medalje u konkurenciji klizačica na Zimskoj olimpijadi 1994. godine. U napadu je natučeno koljeno Nancy Kerrigan, što ju je unazadilo u ključnim mjesecima treniranja. Ali kada je Eckardt na televiziji ugledao Kerriganovu kako jeca, odjednom ga je obuzeo val grižnje savjesti te je potražio prijatelja kako bi mu odao tajnu, što je dovelo do uhićenja napadača. Eto, takva je moć empatije.

Ali taj osjećaj tipično, i tragično, nedostaje kod osoba koje počinjaju najokrutnije zločine. Određeni psihološki nedostatak zajednički je silovateljima, zlostavljačima djece i brojnim osobama nasilnim unutar obiteljskoga kruga: one nisu sposobne za empatiju. Ta nesposobnost osjećanja žrtvine boli omogućuje im da samima sebi lažu i tako potiču zločinačku aktivnost. Kod silovatelja, te laži govore: »Žene zapravo žele da ih netko siluje« ili »Ako se opire, samo se pravi da ju je teško dobiti«; kod osoba koje zlostavljaju djecu: »Djetetu ne nanosim bol, samo iskazujem ljubav« ili »Ovo je samo drugi način pokazivanja ljubavi«; kod fizički nasilnih roditelja: »Ovo je samo pitanje provođenja discipline«. Ovakva opravdanja prikupljena su iz onoga što osobe koje se liječe zbog takvih problema kažu o tome što su govorili samima sebi dok su okrutno postupali prema žrtvama ili su se to spremali učiniti.

Isključivanje suosjećanja u trenucima kada ovakve osobe zlostavljaju žrtve gotovo je redovito sastavni dio emocionalnog ciklusa koji izaziva njihova okrutna

zlodjela. Promotrimo emocionalni slijed koji najčešće dovodi do prijestupa seksualne naravi, kao što je zlostavljanje djece (17. O emocionalnome ciklusu koji kulminira seksualnim zločinima pisao sam u *The New York Timesu* (14. travnja 1992.). Izvor je William Pithers, psiholog koji radi za Department of Corrections savezne države Vermont.). Krug započinje s osjećajem uzrujanosti: bijesa, potištenosti, usamljenosti. Ovakve osjećaje može potaknuti, recimo, gledanje sretnih parova na televiziji, zbog čega se osoba potom zbog svoje samoće osjeća deprimirano. Takva osoba potom traži utjehu u najdražoj fantaziji, najčešće je riječ o toplom prijateljskome odnosu s nekim djetetom; fantazija počinje poprimati seksualne konotacije i završava masturbacijom. Nakon toga, takva osoba osjeća privremeno olakšanje i nestanak tuge, ali taj je osjećaj kratka vijeka; potištenost i usamljenost javljaju se u još snažnijem obliku. Napasnik počinje razmišljati o provođenju fantazije u život, samome sebi govoreći opravdanja poput: »Ne činim nikakvo zlo ako se dijete fizički ne ozlijedi« i »Ako mala doista ne želi spolni odnos sa mnom, može me zaustaviti«.

U toj fazi zlostavljač gleda dijete kroz prizmu perverzne fantazije, a ne uz empatiju prema onome što bi stvarno dijete u takvoj situaciji osjećalo. Takva emocionalna odvojenost karakterizira sve što slijedi, od plana za hvatanje djeteta nasamo, do pomnih razmatranja onoga što će se dogoditi i potom provođenja plana. Sve to zločinac čini kao da dijete nema nikakvih vlastitih osjećaja; umjesto toga on na njega projicira kooperativni stav djeteta iz svoje fantazije. Djetetovi osjećaji - gnušanje, strah i odvratnost - uopće se ne registriraju. U protivnom, zločincu bi to »sve pokvarilo«.

Taj krajnji nedostatak suosjećanja za žrtve jedna je od glavnih točaka na koje se koncentriraju nove metode terapije koje se stvaraju za zlostavljače djece i druge slične prijestupnike. U jednom od najizglednijih programa liječenja, počinitelji čitaju duboko bolne izvještaje o zločinima sličnim onome što su oni počinili, ispričane iz perspektive žrtve. Gledaju i videosnimke žrtava kako kroz suze govore kako im je bilo dok su ih zlostavljali. Počinitelji potom pišu o vlastitome zločinu iz žrtvine perspektive, zamišljajući ono što je osjećala žrtva. Tu priču potom u sklopu terapije čitaju pred skupinom i na pitanja o napadu pokušavaju odgovarati iz perspektive žrtve. Na koncu, prijestupnik se podvrgava simulaciji zločina, no ovoga puta nalazi se u ulozi žrtve.

William Pithers, zatvorski psiholog iz Vermoneta, koji je osmislio ovu vrst terapije, rekao mi je: »Empatija sa žrtvom mijenja percepciju tako da je poricanje boli, čak i unutar fantazija, vrlo teško«. Time se jača motivacija muškaraca da se suprotstavljaju perverznom spolnim nagonima. Počinitelji seksualnih prijestupa koji su u zatvoru podvrgnuti ovom programu, po izlasku su upola rjeđe nastavljali s takvim prijestupima u usporedbi s onima koji nisu podvrgnuti takvome liječenju. Bez ove početne motivacije potaknute empatijom, ništa od preostalog dijela liječenja neće davati rezultate.

I premda može postojati određena blijeda nada u to da je prijestupnicima poput zlostavljača djece moguće usaditi određeni oblik empatije, nade za drugi tip zločinaca znatno je manje. Riječ je o psihopatu (u posljednje vrijeme psihijatrijska dijagnoza ovakvih slučajeva glasi **sociopat**). Psihopati su na zlu glasu po tome što su i šarmantni i posve lišeni ijednog tračka grižnje savjesti čak i za najokrutnija i najbezdušnija djela. Psihopatija, nemogućnost osjećanja bilo kakve vrsti empatije ili

suosjećanja, kao i najmanjeg tračka grizodušja, jedan je od najzagonetnijih emocionalnih defekata. Čini se da je srž psihopatove hladnoće u nesposobnosti da ostvari bilo što osim najplićih emocionalnih veza. Najokrutniji kriminalci, poput sadističkih serijskih ubojica koji uživaju u patnjama žrtve prije nego što je ubiju, utjelovljenje su psihopatije (18. Narav psihopatije detaljnije je opisana u članku koji sam napisao za *The New York Times*, a objavljen je 7. srpnja 1987. Velik dio onoga o čemu ovdje pišem potekao je iz rada Roberta Harea, psihologa sa sveučilišta University of British Columbia, eksperta za psihopate.).

Psihopati i vrlo spretno lažu, a pripravnici su reći bilo što samo da dobiju što žele i s istim cinizmom manipuliraju emocijama svojih žrtava. Promotrimo ono što je učinio Faro, sedamnaestogodišnji pripadnik jedne ulične bande iz Los Angelesa koji je u nasumičnom pucanju iz vozila, koje je opisao s više ponosa nego grizodušja, osakatio majku i njezino malo dijete. Dok se vozi u automobilu s Leonom Bingom, koji piše knjigu o losangeleskim bandama ***Crips i Bloods***, Faro se želi razmetati. Faro kaže Bingu da će »suludo pogledati« dvojicu »idiota« u susjednome automobilu. Bing to ovako opisuje:

Naslućujući da ga netko promatra, vozač pogledava prema mojem automobilu. Pogled mu se susreće s Farovim i zjenice mu se na trenutak šire. Potom prekida pogled, spušta ga dolje i okreće se. U njegovim očima nedvosmisleno sam vidio samo jedno: strah.

Faro Bingu demonstrira pogled kakav je uputio vozaču drugog automobila:

Gleda izravno u mene i svaki detalj njegova lica miče se i mijenja, kao da je riječ o kakvom fotografskom triku. To postaje lice iz noćne more i već pri samom pogledu na to lice osjećate užas. Taj vam izraz govori da bi vam, u slučaju da mu uzvratite pogled, da izazovete ovog klinca, bilo bolje da ste u stanju boriti se. Njegov vam pogled govori da mu nije stalo ni do čega, ni do vašeg ni do njegovog života (19. Leon Bing *Do or Die* (New York, Harper-Collins, 1991.)).

Dakako, kod ponašanja tako složenih kao što je zločin, postoje brojna uvjerljiva objašnjenja koja se ne pozivaju na biološke osnove. Jedno od njih moglo bi biti da perverzna vrst emocionalnih vještina - zastrašivanje osoba - ima svoju vrijednost za preživljavanje u nasilnim gradskim četvrtima, jednako kao i odavanje zločinu; u ovakvim slučajevima previše empatije moglo bi biti kontraproduktivno. I doista, oportunistički nedostatak empatije u brojnim bi životnim ulogama zapravo mogla biti »prednost«, od »pokvarenog« policijskog isljednika do lukavog financijera koji prikrivenim ulaganjima preuzima vlasništvo nad nekom tvrtkom. Osobe koje su, na primjer, za neke terorističke države igrale uloge mučitelja opisuju kako su, da bi »obavile posao«, naučile odvojiti se od osjećaja žrtava. Putevi koji vode do manipulacije brojni su.

Jedan od kobnijih načina na koji se može iskazati nedostatak empatije otkriven je slučajno u istraživanju ponašanja najokrutnijih slučajeva nasilja u kojem muškarci tuku supruge. To istraživanje otkrilo je fiziološku anomaliju među velikim brojem najnasilnijih suprugama, koji su redovito tukli bračne družice ili im prijetili noževima ili pištoljima: supruzi to čine u hladnom, proračunatom stanju, a ne u trenucima kada

ih ponese žar bijesa (20. Muževi koji tuku žone: Neil S. Jacobson i dr.: »Affect, Verbal Content, and Psychophysiology in the Arguments of Couples With a Violent Husband«, *Journal of Clinical and Consulting Psychology* (srpanj 1994.)). Kako im se bijes pojačava, pojavljuje se ta anomalija: brzina rada srca se **smanjuje**, umjesto da se ubrza, što je uobičajeno za pojačavanje bijesa. To znači da fiziološki postaju pribranijima, čak i dok postaju ratoborniji i nasilniji. Čini se da je to njihovo nasilno djelovanje proračunat teroristički čin, metoda nadziranja supruge s pomoću straha.

Ovi hladno okrutni supruzi posve su različita vrsta u odnosu na većinu drugih muškaraca koji tuku žene. Između ostalog, za njih je puno vjerojatnije da će biti nasilni i izvan braka, da će se tući u barovima i sukobljavati sa suradnicima na poslu i drugim članovima obitelji. I dok većina muškaraca prema suprugama postaje nasilna impulzivno, zbog bijesa koji slijedi nakon osjećaja odbačenosti ili ljubomore, ili zbog straha od napuštanja, ovi proračunati nasilnici udarit će suprugu naoko bez ikakva razloga - a kada jednom počnu, što god ona učinila, čak i u slučaju da pokuša otići, neće, čini se, obuzdati takvo nasilničko ponašanje.

Neki istraživači koji proučavaju kriminalce psihopate pretpostavljaju da bi njihova sklonost hladnome manipuliranju, takav nedostatak empatije ili brižnosti, katkada mogao potjecati od neuralnog nedostatka (Jedno upozorenje: Ako u nekim oblicima zločinačkog ponašanja sudjeluju određeni biološki obrasci - poput živčanog defekta zbog kojeg nema empatije - to ne znači da svi kriminalci imaju biološke nedostatke ili da postoji određeni biološki marker za zločin. Ovo pitanje potaknulo je žučne rasprave, a najbolje je složiti se kako ne postoji takav biološki marker, a nipošto nekakav »gen kriminala«. Čak i ako postoji biološka osnova za nedostatak empatije u nekim slučajevima, to ne znači da će se sve osobe s takvim nedostatkom odati kriminalu; većina to neće učiniti. Nedostatak empatije potrebno je uračunati zajedno sa svim ostalim psihološkim, gospodarskim i društvenim silama koje čine vektor usmjeren prema kriminalitetu.). Jedna od mogućih fizioloških osnova za bezdušno psihopatsko ponašanje iskazala se na dva načina, od kojih svaki ukazuje na sudjelovanje neuralnih puteva do limbičkoga mozga. Kod jednog načina, moždani valovi mjere se dok ispitanici pokušavaju odgonetnuti šifrirane riječi. Riječi se pokazuju vrlo kratko, približno samo oko desetine sekunde. Većina ljudi drukčije reagira na emocionalno obojene riječi poput **ubiti** nego na neutralne poput riječi **stolac**: oni brže mogu zaključiti je li šifrirana emocionalno obojena riječ, a njihov mozak pokazuje jasno izražene obrasce valova pri reakciji na emocionalne riječi, ali ne i na one neutralne. Ali kod psihopata nema nijedne od ovih reakcija: kod njih mozak ne pokazuje nikakav jasno izražen obrazac kao reakciju na emocionalne riječi i oni na njih ne reagiraju brže, što ukazuje na prekid u vezama između verbalnog korteksa, koji prepoznaje riječ, i limbičkoga mozga, koji joj pridodaje osjećaj.

Robert Hare, psiholog sa sveučilišta University of British Columbia koji je proveo ovo istraživanje, ove rezultate tumači kao znak da psihopati imaju plitko razumijevanje za emocionalne riječi, što je odraz općenitije plitkosti u afektivnome području. Beščutnost psihopata, drži Hare, djelomično se temelji na jednom drugom fiziološkome obrascu, koji je on otkrio u ranijim istraživanjima, a koji također ukazuje na nepravilnosti u radu amigdale i srodnih krugova: psihopati koji trebaju primiti elektrošok ne pokazuju nikakve znakove straha koji bi bili uobičajeni za ljude koje očekuje bol (21. Psihopati ne poznaju strah - taj učinak opaža se kada psihopati trebaju doživjeti šok: jedna od skorijih replikacija efekta: Christopher Patrick i dr.:

»Emotion in the Criminal Psychopath: Fear Image Processing«, *Journal of Abnormal Psychology* 103 (1994.). Zbog toga što pomisao na neposrednu bol ne budi val tjeskobe, Hare zaključuje kako se psihopati ne brinu za buduću kaznu za ono što čine. A zbog toga što sami ne osjećaju strah, nemaju nimalo empatije - ili suosjećanja - za strah i bol svojih žrtava.

8

Društvene sposobnosti

Kao što to često biva kod petogodišnjaka koji imaju mlađeg brata ili sestru, Len više nije imao strpljenja s Jayjem, svojim dvoipolgodišnjim bratom, koji je razbacao Lego-kockice s kojima su se dotada igrali. Ponesen valom srdžbe, Len je ugrizao Jayja, koji se potom rasplakao. Začuvši Jayjev bolan uzvik, njihova majka ljutito im prilazi i grdi Lena, nalažući mu da pospremi sporne igračke, Lego-kocke. Na to Len brizne u plač - jer mu to nedvojbeno izgleda kao velika nepravda. I dalje razdražena, majka mu ne želi pružiti utjehu.

Međutim, Len tada prima utjehu iz posve neočekivanog izvora; premda je on taj koji je zapravo prvi oštećen, Jay je sada toliko zabrinut zbog suza svog starijeg brata da daje sve od sebe ne bi li ga umirio. Razgovor teče otprilike ovako (1. Razgovor između Jaya i Lena navode Judy Dunn i Jane Brown u članku »Relationships, Talk About Feelings, and the Development of Affect Regulation in Early Childhood«, u knjizi urednika Judy Garber i Kennetha A. Dodgea: *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (Cambridge, Cambridge University Press, 1991.). Dramatične prizvuke dodao sam ja.):

»Len, nemoj«, moli ga Jay. »Prestani plakati. Prestani plakati«.

Ali Len i dalje plače. Kako izravan pokušaj nije uspio, Jay preklinje majku u Lenovo ime: »Len plače, mamice! Len plače. Pogledaj. Pokažem ti. Len plače«.

A potom, ponovno se okrećući prema Lenu, Jay zauzima majčinski stav, tapšući rasplakanog brata, umirujućim ga tonom uvjeravajući: »Čuj, Len. Ne više plakati«.

Len i dalje jeca, unatoč tješnju. Jay stoga iskušava novi pristup, pomaže mu u pospremanju kockica u kutiju, uz prijateljske riječi: »Ah, Len. Ja spremim za Lena, može?«

Suze, međutim, i dalje teku. Beskrajno domišljati Jay iskušava još jednu taktiku, odvratanje pozornosti. Pokazujući bratu automobil-igračku, Jay Lenu pokušava odvratiti pozornost od omanje tragedije koja ga je zadesila. »Unutra je jedan čovjek. Što je ovo, Len? Što je ovo, Len?«

Len ne pokazuje nimalo zanimanja. Neutješan je; njegovim suzama nema kraja. Kako sada više nema strpljenja, majka prelazi na klasičnu roditeljsku prijetnju: »Želiš li da te udarim?«, na što Len drhtavim glasom odgovara: »Ne«.

»Onda, molim te, lijepo prestani«, kaže njegova majka odlučno, premda i pomalo razdraženo.

Kroz jecaje, Len uspijeva jadnim glasom izustiti: »Pokušavam«.

A to poliče završni Jayjev pokušaj: preuzimajući majčinu odlučnost i autoritativan glas, on prijeti: »Prestani plakati, Len. Dobit ćeš po guzi!«

Ova malena drama otkriva nevjerojatnu emocionalnu profinjenost koju dijete od tek trideset mjeseci može pokazati u pokušajima upravljanja tuđim emocijama. U

gorljivome nastojanju da utješi brata, Jay se može oslanjati na širok repertoar različitih taktika, u rasponu od jednostavne molbe do traženja saveznika u majci (od nje nikakve pomoći), do fizičkog tješnja, do pomaganja, do odvratanja pozornosti, prijatni i izravnih naredbi. Nema sumnje da se Jay oslanja na arsenal koji je iskušan na njemu u trenucima kada je on sam bio uzrujan. Nije važno. Važno je da ih on može spremno upotrijebiti u svakoj kritičnoj situaciji čak i u toj dobi.

Dakako, kao što to dobro zna svaki roditelj mala djeteta, Jayjevo iskazivanje suosjećanja i želje za tješnjem nikako nije univerzalno. Možda je podjednako vjerojatno da će dijete njegove dobi u bratovoj uzrujanosti vidjeti prigodu za osvetu i stoga učiniti sve što je potrebno kako bi ga još više uzrujalo. Iste vještine mogu se upotrijebiti i za zadirkivanje i mučenje brata ili sestre. Ali čak i takva zloća govori o javljanju presudno važne emocionalne sposobnosti: sposobnosti čitanja tuđih osjećaja i djelovanja na način koji nadalje oblikuje te osjećaje. Sposobnost upravljanja tuđim emocijama sama je bit umijeća odžavanja veza.

Da bi iskazala takve međuljudske sposobnosti, djeca najprije moraju doseći razinu samokontrole, početne sposobnosti stišavanja vlastite ljutnje i uzrujanosti, svojih impulsa i uzbuđenja - čak i ako to sposobnost obično ne daje rezultate. Usklađivanje s drugima zahtijeva i ponešto smirenosti u vlastitoj ličnosti. Prvi slabašni znakovi ove sposobnosti ovladavanja vlastitim emocijama pojavljuju se približno u istoj dobi: djeca tada postaju sposobna za čekanje a da pritom ne plaču, za prepiranje i nagovaranje kako bi dobili što žele, umjesto da upotrebljavaju golu silu - čak i ako se u svakoj prilici ne koriste tom sposobnošću. Strpljivost se pojavljuje kao alternativa izljevima zlovolje, barem povremeno. A prvi znakovi empatije pojavljuju se oko druge godine; upravo Jayjeva empatija, korijen sažaljenja, navela ga je na to da se toliko potruži ne bi li razvedrio rasplakanog brata, Lena. Takav odnos prema tuđim emocijama - profinjeno umijeće održavanja veza - zahtijeva zrelost dviju drugih emocionalnih sposobnosti, upravljanja vlastitim postupcima i empatije.

Uz ovakvu osnovu, »vještinama ophođenja s ljudima« omogućeno je dozrijevanje. Riječ je o društvenim sposobnostima koje omogućuju učinkovitost u ophođenju s drugima; nedostaci na tom području dovode do nesnalaženja u društvenome svijetu ili do učestalih međuljudskih katastrofa. Štoviše, upravo nedostatak ovih sposobnosti može dovesti do toga da intelektualno najспособniji u vezama doživljavaju neuspjehe, ostavljajući dojam o aroganciji, odvratnosti i bešćutnosti. Ove društvene sposobnosti omogućuju čovjeku da oblikuje interakciju, da mobilizira druge, da doživljava uspjeh u intimnim vezama, da uvjerava i utječe, da u drugima izaziva osjećaj ugodne opuštenosti.

POKAŽITE POKOJU EMOCIJU

Jedna od ključnih društvenih sposobnosti sastoji se u tome koliko dobro ili loše ljudi izražavaju svoje osjećaje. Paul Ekman koristi se terminom **pravila pokazivanja** kada govori o društvenome konsenzusu o tome koji osjećaji kada mogu biti prikladno izraženi. U tom pogledu pojedine se kulture katkada silno razlikuju. Na primjer, Ekman i kolege u Japanu proučavali su facijalne reakcije učenika na užasan film o ritualnome obrezivanju muške djece **aborigina**. Kada su japanski učenici gledali film

u nazočnosti nekoga od odraslih, na njihovim licima primjećivali su se tek neznatni tragovi reakcija. Ali kada su mislili da su sami (premda ih je snimala skrivena kamera), lica su im se vidljivo izobličavala u mješavinu izraza tjeskobe, uzrujanosti, užasa i gađenja.

Postoji nekoliko osnovnih vrsta pravila pokazivanja (2. Pravila pokazivanja nalaze se u knjizi Paula Ekmana i Wallacea Friesena *Unmasking the Face* (Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall, 1975.).).

Jedno od njih jest **minimaliziranje** pokazivanja emocija - to je japanski standard za osjećaje uzrujanosti u nazočnosti nekoga tko ima autoritet, a kojeg su se učenici držali kada su uzrujanost prikrivali bezizražajnim licem.

Drugo je **pretjerivanje** u onome što čovjek osjeća pojačavanjem izražajnosti lica; ovom taktikom koristi se šestogodišnjakinja koja dramatično izobličava lice, mršti se, a usne joj podrhtavaju, u trenutku kada trčeći dolazi do majke kako bi joj se požalila na to kako je stariji brat zadirkuje.

Treće je **zamjena** jednog osjećaja za drugi; to pravilo primjenjuje se u nekim azijskim kulturama u kojima je nepristojno reći ne, te se stoga pružaju pozitivna (ali lažna) uvjeravanja. Koliko dobro netko primjenjuje ovakve obrasce i koliko dobro zna kada što učiniti, dio je emocionalne inteligencije.

Ovakva pravila pokazivanja učimo vrlo rano, djelomično i kroz eksplicitnu pouku. Pouku o pravilima pokazivanja pružamo kada dijete upućujemo kako ne smije izgledati razočarano, nego se treba smiješiti i zahvaliti kada od djeda dobije užasan rođendanski dar koji je, međutim, kupljen u najboljoj namjeri. Ovakva pouka o pravilima pokazivanja odvija se, ipak, najčešće kroz praćenje uzora: djeca uče ono što vide da se čini. Kod školovanja čuvstava, emocije su i medij i poruka. Ako dijete čuje da se treba »smiješiti i zahvaliti« od roditelja koji je u tom trenutku grub, zahtjevan i hladan - koji tu poruku samo prosićke umjesto da je s toplinom prišapne - vrlo je vjerojatno da će dijete naučiti bitno drukčiju lekciju i na djedov dar reagirati mrštenjem i osornim, hladnim »Hvala«. To će na djeda djelovati posve drukčije: u prvom je slučaju sretan (premda je djetetova reakcija bila lažna); u drugom je povrijeđen dvojakom porukom.

Pokazivanje emocija, dakako, ima izravne posljedice u obliku učinka na osobu koja ga prima. Pravilo koje dijete uči glasi otprilike ovako: »Prikrivaj prave osjećaje kada bi oni mogli povrijediti nekoga koga voliš; umjesto njih pokaži lažne, ali manje bolne osjećaje«. Takva pravila za izražavanje emocija više su od običnog dijela leksikona društvene pristojnosti; ona diktiraju način na koji naši vlastiti osjećaji utječu na sve ostale. Držati se tih pravila znači ostvarivati optimalan utjecaj; činiti to neprikladno znači izazivati emocionalni kaos.

Glumci su, dakako, umjetnici u pokazivanju emocija; njihova ekspresivnost ono je što izaziva reakcije publike. Nema sumnje u to da neki od nas u život stupaju kao prirodno nadareni glumci. Ali djelomično i zbog toga što se lekcije koje učimo o pravilima pokazivanja razlikuju ovisno o uzorima koje smo imali, ljudi se po svojim sposobnostima vrlo razlikuju.

EKSPRESIVNOST I EMOCIONALNA ZARAŽA

Bilo je to početkom Vijetnamskoga rata, kada se jedan američki vod našao u zamci u rižinim poljima, usred žestoke bitke sa snagama Vietkonga. Uskim nasipima koji razdvajaju polja uto su odjednom počela šetati šestorica redovnika. Posve mirni i staloženi, redovnici su krenuli izravno prema vatrenoj liniji.

»Nisu gledali ni lijevo ni desno. Jednostavno su prošli kroz vatrenu liniju«, prisjeća se David Busch, jedan od američkih vojnika. »Bilo je to uistinu neobično, jer nitko nije pucao na njih. A nakon njihova prolaska, osjetio sam kako u sebi više nemam nikakve želje za borbom. Jednostavno mi se činilo da to više ne želim činiti, barem ne tog dana. Izgleda da je tako bilo sa svima, jer su svi prestali. Jednostavno smo prestali pucati« (3. Redovnici usred bitke: tu priču prenio je David Busch u članku »Culture Cul-de-Sac«, *Arizona State University Research* (proljeće/ljeto 1994.)).

Učinak te nenametljive redovničke hrabrosti i mira na smirivanje vojnika usred žestoke bitke ilustrira temeljno načelo društvenog života: emocije su zarazne. Dakako, ovdje je riječ o ekstremnome primjeru. Većina emocionalnih zaraza u djelovanju je znatno suptilnija, sastavni dio prešutne komunikacije do koje dolazi pri svakom susretu. Međusobno odašiljemo i hvatamo raspoloženja u sklopu nečega što bi se moglo nazvati prikrivenim sustavom psihe, pri čemu su neki susreti toksični, a neki korisni. Ovakva emocionalna razmjena najčešće se odvija na profinjenoj, gotovo neprimjetnoj razini; način na koji nam prodavač zahvaljuje na kupnji kod nas može ostaviti dojam da smo zanemareni, antipatični ili da smo istinski dobrodošli i da nam je prodavač zahvalan. Jedni od drugih primamo osjećaje kao da je riječ o društvenome virusu.

Pri svakom susretu odašiljamo emocionalne signale, a ti signali utječu na osobe oko nas. Što smo društveno umješniji, to bolje nadziremo signale koje upućujemo; na posljetku, rezerviranost pristojnoga društva jednostavno je način na koji se osigurava da nikakvi uznemirujući emocionalni signali neće pokvariti interakciju (društveno pravilo koje, kada se prenese u sferu intimnih veza, djeluje kao sredstvo gušenja). Emocionalna inteligencija podrazumijeva upravljanje ovakvom razmjenom; »popularan« i »šarmantan« izrazi su kojima opisujemo osobe s kojima se rado družimo jer se zbog njihovih emocionalnih vještina osjećamo ugodno. Osobe koje su u stanju pomoći drugima pri tješnju i umirivanju osjećaja raspoložu naročito cijenjenom društvenom vrijednošću; riječ je o dušama kojima se drugi obraćaju kada su u najvećim emocionalnim kušnjama. Svatko od nas dio je priručnog alata neke druge osobe, koji pomaže ostvarivanju emocionalnih promjena, bilo na bolje ili na lošije.

Razmotrimo jedan fantastičan primjer suptilnosti kojom emocije prelaze s osobe na osobu. U jednom jednostavnome pokusu dvoje je dobrovoljnih ispitanika ispunjavalo upitnike o trenutačnome raspoloženju, a onda ostalo jednostavno sjediti jedno drugome nasuprot, čekajući povratak voditeljice pokusa. Dvije minute kasnije, ona se vratila i zamolila ih da ponovno ispune upitnik. Parovi su hotimice odabrani tako da je jedan partner bio sklon vrlo izražajnoj emocionalnosti, dok je drugi bio posve bezizražajna lica. Bez iznimke, raspoloženje ekspresivnije osobe prenosilo bi se na pasivnijeg partnera (4. O istraživanju prijenosa raspoloženja pisala je Ellen Sullins u časopisu *Personality and Social Psychology Bulletin*, travanj 1991.).

Kako dolazi do ovog magičnog prijenosa? Odgovor najvjerojatnije leži u činjenici da nesvjesno oponašamo emocije koje vidimo na nekom drugome, s pomoću nesvjesne motoričke mimikrije njihovih izraza lica, gesta, tona i drugih neverbalnih izraza emocija. Kroz ovakvo oponašanje, osobe se ponovno ostvaruju u raspoloženju one druge osobe - što je ponešto prigušena inačica metode K. S. Stanislavskog, u kojoj se glumci prisjećaju gesta, pokreta i drugih izraza emocija koje su nekada osjetili, kako bi ponovno pobudili takve osjećaje.

Svakodnevno oponašanje osjećaja obično je vrlo profinjenog intenziteta, gotovo neprimjetno. Ulf Dimberg, švedski istraživač sa sveučilišta u Uppsali, otkrio je da se kod ljudi, kada promatraju nasmijano ili ljutito lice, i na njihovim vlastitim licima pokazuju znakovi tog istog raspoloženja kroz blage promjene u položaju mišića lica. Promjene se jasno uočavaju s pomoću elektroničkih senzora, ali obično se ne vide golim okom.

Pri interakciji dviju osoba, smjer prijenosa raspoloženja ide od osobe kod koje je izražavanje osjećaja naglašenije prema onoj koja je pasivnija. Međutim, neke su osobe naročito podložne emocionalnim zarazama; zbog njihove urođene osjećajnosti njihov se autonomni živčani sustav (marker emocionalne aktivnosti) lakše aktivira. Čini se da je zbog te podložnosti na takve osobe lakše ostaviti snažniji dojam; sentimentalne ieklame mogu ih ganuti do suza, dok ih usputan razgovor s nekim tko je radostan može ispuniti ushićenjem (usto kod njih može izazvati i više empatije, budući da tuđi osjećaji na njih lakše djeluju).

John Cacioppo, socijalni psihofiziolog na sveučilištu Ohio State University koji je proučavao ove suptilne emocionalne izmjene, primjećuje: »Već samo to što vidite kako netko izražava određenu emociju može potaknuti takvo raspoloženje, bilo da ste svjesni oponašanja izraza lica ili ne. To nam se događa neprestano - postoji pravi ples, sinkronizirani, stvarna transmisija emocija. Ova sinkroniziranost raspoloženja određuje hoćete li imati osjećaj da je interakcija prošla dobro ili ne«.

Stupanj emocionalne povezanosti koji ljudi osjećaju pri određenome susretu odražava se u tome koliko su im tjelesni pokreti čvrsto povezani dok razgovaraju - pokazatelj bliskosti koji se najčešće odvija izvan sfere svjesnoga. Jedan sugovornik kima glavom upravo u trenutku kada drugi iznosi određenu tvrdnju, ili se oba istodobno premještaju na stolcu, ili se jedan naginje prema naprijed, a drugi unatrag. Takva orkestracija može biti jednako profinjena i kada se dvoje ljudi jednakim ritmičkim pokretima opušta u naslonjačima za ljuljanje. Kao što je to otkrio Daniel Stern pri promatranju sinkroniziranosti između prilagođenih majki i njihove djece, isti takav reciprocitet povezuje pokrete osoba koje osjećaju emocionalnu povezanost.

Čini se da takva sinkroniziranost omogućuje odašiljanje i primanje raspoloženja, čak i u slučaju kada je riječ o negativnim raspoloženjima. Na primjer, u jednome istraživanju fizičke sinkroniziranosti, deprimirane žene dolazile su u laboratorij sa svojim mladićima i razgovarale o određenome problemu u njihovoj vezi. Što je među partnerima bilo više sinkroniziranosti na neverbalnoj razini, to su se partneri deprimiranih žena nakon razgovora osjećali lošije - zarazili su se negativnim raspoloženjem svojih djevojaka (5. Istraživanja prijenosa raspoloženja i sinkroniziranosti proveo je Frank Bernieri, psiholog sa sveučilišta Oregon State; o njegovu radu pisao sam u *The New York Timesu*. O velikom dijelu njegova

istraživanja piše se u članku autora Bernierija i Roberta Rosenthala »Interpersonal Coordination, Behaviour Matching, and Interpersonal Synchrony« u knjizi urednika Roberta Feldmana i Bernarda Rimea *Fundamentals of Nonverbal Behaviour* (Cambridge, Cambridge University Press, 1991.). Ukratko, bilo da se osobe osjećaju vedro ili potišteno, što je njihov susret fizički ugođeniji, to će njihova raspoloženja postati sličnijima.

Sinkroniziranost između učitelja i učenika pokazuje koliku osjećaju povezanost; istraživanja provedena u školskim učionicama pokazuju da je, što je snažnija koordinacija pokreta između učitelja i učenika, to se pri interakciji osjećaju bliskijima, sretnijima, energičnijima, zainteresiranijima i opuštijenijima. Općenito govoreći, visoka razina sinkroniziranosti u interakciji znači da osobe koje komuniciraju osjećaju međusobnu naklonost. Frank Bernieri, psiholog sa sveučilišta Oregon State University, koji je proveo ova istraživanja, rekao mi je: »Koliko vam je s nekim ugodno ili neugodno, na određenoj je razini fizički osjećaj. Trebate imati kompatibilan ritam, koordinirati pokrete, osjećati se ugodno. Sinkronost odražava dubinu povezanosti među partnerima; ako ste duboko povezani, raspoloženja vam se počinju poklapati, bilo da su pozitivna ili negativna«.

Ukratko, koordinacija raspoloženja sama je bit povezanosti, inačica kojom odrasle osobe zamjenjuju usklađenost majke s djetetom. Jedan od faktora koji određuju učinkovitost u međuljudskim odnosima, drži Cacioppo, jest koliko spretno ljudi provode ovu emocionalnu sinkroniziranost. Ako su vješti u prilagođavanju tuđim raspoloženjima, ili druge mogu lako podvrći utjecaju vlastitih raspoloženja, tada će njihovi odnosi na emocionalnoj razini teći lakše. Odlika utjecajnog vođe ili pjevača ili glumca jest sposobnost takvog utjecanja na publiku koju čine tisuće osoba. Jednako tako, Cacioppo ukazuje na činjenicu da su osobe kojima loše ide primanje i odašiljanje emocija sklone problemima u vezama, budući da se drugi s njima nerijetko osjećaju nelagodno, čak i kada ne znaju točno izraziti uzrok.

Određivanje emocionalnog tona interakcije u određenome je smislu znak dominacije na jednoj dubokoj i intimnoj razini: to znači pokretanje emocionalnog stanja one druge osobe. Ova moć određivanja emocije slična je onome što se u biologiji naziva **zeitgeberom** (doslovce: »otimačem vremena«), proces (poput ciklusa dan-noć ili Mjesečevih mijena) koji uključuje biološke ritmove. Za plesni par, glazba je tjelesni **zeitgeber**. Kada je riječ o osobnoj interakciji, osoba koja pokazuje snažniju ekspresivnost - ili više snage - najčešće će biti ta čije će emocije prijeći na partnera. Dominantni partneri više govore, dok potčinjeni partner više promatra lice onog drugog - što je raspored koji omogućuje prijenos čuvstvenog stanja. Na jednak način, snaga dobrog govornika - recimo nekog političara ili propovjednika - utječe na njegovu sposobnost da ponese emocije publike (6. Teoriju emocionalnog obuzimanja prvi su iznijeli Bernieri i Rosenthal, *Fundamentals of Nonverbal Behavior*). Upravo na to i mislimo kada kažemo »Jeli su mu iz ruke«. Emocionalno navođenje sama je bit ostvarivanja utjecaja.

RUDIMENTI SOCIJALNE INTELIGENCIJE

Odmor je u vrtiću i skupina dječaka trči travnjakom. Reggie se pritom spotakne, ozlijedi koljeno i stave plakati, no drugi dječaci nastavljaju trčati - svi osim Rogera,

koji se zaustavlja. Dok se Reggiejevi jecaji stišavaju, Roger se saginje, trlja koljeno i viče: »I ja sam ozlijedio koljeno!«

Thomas Hatch, kolega Howarda Gardnera iz Spectruma, škole čiji se rad temelji na ideji višestrukih inteligencija, navodi Rogera kao primjer interpersonalne inteligencije (7. Thomas Hatch: »Social Intelligence in Young Children«, referat na godišnjem skupu udruge American Psychological Association (1990.)). Čini se da je Roger neobično vješt u prepoznavanju osjećaja svojih prijatelja i u stvaranju brzih i ugodnih veza s njima. Samo je Roger primijetio Reggiejeve nedaće i bol, i samo je Roger pokušao pružiti svojevrsnu utjehu, čak i unatoč tome što je mogao ponuditi samo takvo trljanje vlastitog koljena. Ta malena gesta govori o njegovoj nadarenosti za stvaranje veze, emocionalnoj vještini od vitalne važnosti za očuvanje bliske veze, bilo da je riječ o braku, prijateljstvu ili poslovnome odnosu. Takve vještine kod djece u predškolskoj dobi zamenci su talenata koji dozrijevaju tijekom života.

Rogerova nadarenost čini jednu od četiri zasebne sposobnosti koje Hatch i Gardner identificiraju kao sastavnice interpersonalne inteligencije:

- **Organiziranje skupina** - vitalna vještina vođe; iniciranje i koordiniranje napora mreže ljudi. Dar koji se očituje kod kazališnih redatelja ili producenata, vojnih časnika i učinkovitih voditelja raznovrsnih organizacija i ustanova. Na igralištu, to je dijete koje preuzima vodstvo u odlučivanju što će tko u igri biti, ili postaje kapetanom momčadi.

- **Dogovaranje kompromisnog rješenja** - talent posrednika, koji sprječava sukobe ili rješava već razbuktale sporove. Osobe koje krasi ova sposobnost ističu se u sklapanju sporazuma, arbitraži ili posredništvu u sporovima; mogu ostvariti uspješnu karijeru u diplomaciji, sudstvu ili kao posrednici i upravitelji preuzimanja tvrtki u poslovnome svijetu. To su djeca koja rješavaju sukobe na igralištu.

- **Osobne veze** - Rogerov dar empatije i stvaranja veze. Ovakvoj osobi lako je ući u novi susret ili prepoznati i primjereno reagirati na tuđe osjećaje i brige - umijeće održavanja veze. Takvi ljudi dobri su »momčadski igrači«, pouzdani bračni drugovi, dobri prijatelji ili poslovni partneri; u poslovnome svijetu uspješni su kao prodavatelji ili menandžeri, a mogu biti i izvrsni učitelji. Djeca poput Rogera dobro se slažu praktički sa svima, lako započinju igru s drugima i to vole. Ova djeca najčešće su najbolja u iščitavanju emocija na temelju izraza lica i najomiljenija su među kolegama iz razreda.

- **Društvena analiza** - sposobnost otkrivanja i spoznavanja tuđih osjećaja, motiva i briga. Ova svijest o tuđim osjećajima može lako dovesti do prisnosti ili osjećaja povezanosti. U najboljem slučaju, ova sposobnost omogućuje čovjeku da postane stručan psihoterapeut ili savjetnik - ili, u kombinaciji s književničkim darom, nadaren romanopisac ili dramatičar.

Promatrane zajedno, ove su vještine stvar međuljudske uglađenosti, nužni sastojci šarma, društvenog uspjeha, pa čak i karizmatičnosti. Osobe vješte na području društvene inteligencije mogu se bez teškoća povezivati s drugim osobama, mogu biti pronicavi u očitavanju njihovih reakcija i osjećaja, mogu voditi i organizirati

i rješavati sukobe koji se nužno pojavljuju u svakoj ljudskoj djelatnosti. Riječ je o prirodno nadarenim vođama, osobama koje mogu izraziti neizrečeno kolektivno mišljenje i artikulirati ga tako da skupinu povedu prema njezinu cilju. Riječ je o tipu osobe s kojom drugi vole biti jer pruža emocionalnu snagu - druge ostavlja u dobrom raspoloženju i potiče ovakve primjedbe: »Kako je ugodno biti s takvim čovjekom«.

Takve interpersonalne sposobnosti temelje se na drugim emocionalnim inteligencijama. Osobe koje ostavljaju sjajan dojam u društvu, na primjer, vješte su u praćenju vlastitih izraza emocija i s puno se žara prilagođavaju načinima na koje reagiraju osobe iz okoline, te su stoga u stanju kontinuirano fino podešavati svoj odnos prema društvu, mijenjajući ponašanje kako bi bili sigurni da će ostvariti željeni učinak. U tom smislu, takve su osobe slične vještima glumcima.

Međutim, ako te interpersonalne sposobnosti nisu uravnotežene pronicavim smislom za vlastite potrebe i osjećaje te načine na koje ih je moguće zadovoljiti, mogu dovesti do ispraznog društvenog uspjeha - popularnosti stečene na uštrb istinskog vlastitog zadovoljstva. To tvrdi Mark Snyder, psiholog sa sveučilišta University of Minnesota, koji je proučavao osobe koje su zbog svojih društvenih sposobnosti prvorazredni društveni kameleoni, velemajstori u postizanju povoljnog dojma o sebi (8. Društveni kameleoni: Mark Snyder: »Impression Management: The Self in Social Interaction« u knjizi L. S. Wrightsmana i K. Deauxa *Social Psychology in the '80s* (Monterey Ca, Brooks/Cole, 1981.)). Njihovo psihološko geslo mogla bi biti primjedba W.H. Audena, koji je rekao da je njegova intimna slika o samome sebi »bitno drukčija od slike koju pokušavam stvoriti u glavama drugih kako bi me oni mogli zavoljeti«. Takva trgovina moguća je ako društvene sposobnosti nadmašuju sposobnost spoznavanja i poštivanja vlastitih osjećaja: kako bi ga okolina voljela - ili mu barem bila naklonjena - društveni će kameleon naoko biti što god mu se učini da okolina od njega očekuje. Znak koji ukazuje na to da se netko povodi za tim obrascem, otkrio je Snyder, jest to što ostavlja izvrstan dojam, a ipak ima tek nekoliko stabilnih ili zadovoljavajućih prisnih veza. Zdraviji obrazac, dakako, sastoji se u uravnoteživanju dosljednosti prema vlastitoj stvarnoj prirodi s društvenim vještinama, koje se pritom koriste časno i pošteno prema sebi.

Društvenim kameleonima, međutim, ni najmanje ne smeta govoriti jedno, a činiti nešto posve drugo, ako će im to donijeti društveno odobravanje. Oni jednostavno žive s tim raskorakom između slike koju ostavljaju u javnosti i intimne stvarnosti. Psihoanalitičarka Helena Deutsch takve je ljude nazvala »kao-karakterima«, koji sa zavidnom plastičnošću mijenjaju uloge, onako kako primaju signale od osoba oko sebe. »Kod nekih ljudi«, rekao mi je Snyder, »javna i privatna uloga dobro se preklapaju, dok se kod nekih drugih čini da postoji samo kaleidoskop različitih oblika pojavljivanja. Ti su ljudi poput Zelig, lika koji je stvorio Woody Allen, i koji se mahnito pokušava uklopiti u svaku sredinu«.

Takvi ljudi nastoje pretraživati sugovornika, u potrazi za znakom koji bi im pokazao što se od njih želi, a tek potom reagiraju, umjesto da jednostavno kažu ono što uistinu misle. Kako bi se slagali i bili simpatični, oni nastoje osobe koje su im antipatične navesti na to da misle kako se prema njima odnose prijateljski. I oni se svojim društvenim sposobnostima koriste za uobličavanje postupaka ovisno o zahtjevima raznovrsnih društvenih situacija, kako bi mogli djelovati kao vrlo različite

osobe, ovisno o tome u čijem su društvu, vrludajući od neobuzdane društvenosti, recimo, do rezervirane povučenosti. Dakako, u mjeri u kojoj dovode do učinkovitog upravljanja dojmom, ove se karakteristike u određenim zvanjima, a napose glumi, odvjetništvu, prodaji, diplomaciji i politici, visoko cijene.

Druga, možda još i presudnija vrst praćenja vlastitih postupaka, označava, čini se, razliku između onih koji završavaju kao društveni kameleoni bez kormila i sidra, koji pokušavaju ostaviti povoljan dojam na sve i svakoga, i onih koji se svojom društvenom profinjenošću mogu koristiti više u skladu sa svojim stvarnim osjećajima. Riječ je o sposobnosti koja čovjeku omogućuje da bude dosljedan i iskren prema samome sebi, a to pruža mogućnost ponašanja u skladu s čovjekovim najdubljim uvjerenjima i vrijednostima, bez obzira na društvene posljedice. Takav emocionalni integritet lako može dovesti do, recimo, svjesnog izazivanja konfrontacije kako bi se prodrijelo kroz dvoličnost ili poricanje - do raščišćavanja ozračja na koje se društveni kameleon nikako ne bi odlučio.

STVARANJE NESPOSIBNOSTI

DRUŠTVENOG

Nije bilo nimalo sumnje u to da je Cecil pametan; bio je fakultetski obrazovan stručnjak za strane jezike, vrhunski prevoditelj. Ali postojali su ključni aspekti življenja u kojima je bio posve nevješt. Činilo se da mu nedostaju temeljne društvene sposobnosti. Tako bi, na primjer, zabrljao u neobveznom razgovoru uz kavu i nespretno se mučio kada bi se s nekim morao pozdraviti; ukratko, činilo se da nije sposoban za najuobičajenije društvene interakcije. Zbog toga što se njegov nedostatak društvenih sposobnosti najdublje očitovao u blizini žena, Cecil se uputio na liječenje pitajući se ima li negdje u pozadini njegove svijesti kakvih »prikrivenih homoseksualnih sklonosti«, kako je to sam rekao, premda nije imao takvih fantazija.

Stvarni problem, povjerio je Cecil psihoterapeutu, bio je strah da ono što i kaže, o čemu god bila riječ, nikoga neće nimalo zanimati. Taj prikriveni strah samo je pojačavao tako sveobuhvatan nedostatak društvene elegancije. Njegova nervoza tijekom društvenih susreta navodila ga je na to da se smijulji i napadno smije u najneprikladnijim trenucima, premda se nije smijao kada bi netko rekao nešto istinski smiješno. Takva neprilagođenost ponašanja, povjerio se Cecil, imala je korijene u njegovu djetinjstvu; čitavog života u društvenim se situacijama osjećao lagodno samo kada bi bio uz starijeg brata, koji mu je nekako pomagao olakšati situaciju. Ali čim je otišao od kuće, nesposobnost je poprimila strašne razmjere; u društvenom pogledu bio je paraliziran.

Ovu priču ispričao je Lakin Phillips, psiholog sa sveučilišta George Washington, koji iznosi teoriju prema kojoj Cecilove nevolje potječu od toga što u djetinjstvu nije naučio najelementarnije lekcije društvene interakcije:

Što je to Cecil mogao naučiti ranije? Obraćati se izravno drugima kada se oni obraćaju

njemu; poticati društvene kontakte, a ne uvijek čekati da to učine drugi; nastavljati razgovor, a ne ograničavati se samo na »da« i »ne« i druge kratke odgovore; drugima

izražavati zahvalnost, dopustiti drugoj osobi da pri dolasku do vrata prođe prva; pričekati

da se nekome nešto posluži... zahvaljivati drugima, govoriti »molim«, dijeliti s drugima, i

sve ostale elementarne interakcije kojima počinjemo podučavati djecu od druge godine

života (9. E. Lakin Phillips: *The Social Skill Basis of Psychopathology* (New York, Grune

and Stratton, 1978.), str 140.).

Je li uzrok Cecilova nedostatka posljedica toga što ga drugi nisu naučili takvim rudimentarnim elementima društvene pristojnosti ili njegove vlastite nesposobnosti da ih nauči, ostaje nejasno. Ali bez obzira na korijene, Cecilova je priča poučna jer ističe ključnu narav bezbrojnih lekcija s područja sinkronizirane interakcije i neizgovorenih pravila društvenoga sklada, a koje uče sva djeca. Krajnji je učinak nepoštivanja ovih pravila podizanje »valova«, izazivanje nelagode u okolini. Funkcija ovih pravila, dakako, jest omogućiti svima koji sudjeluju u društvenoj interakciji da se osjećaju ugodno; nelagoda potiče tjeskobu. Osobe kojima nedostaju ove vještine nesposobne su ne samo kada je riječ o uljudnome razgovoru i gestama, nego i u suočavanju s emocijama onih s kojima se susreću; oni za sobom redovito ostavljaju nešto što uznemiruje.

Svi smo mi u životu nailazili na Cecile, osobe s iritantnim nedostatkom društvene elegancije - ljude koji, čini se, ne znaju kada trebaju završiti razgovor ili telefonski poziv i koji nastavljaju pričati, ne opažajući sve znakove koji im govore da bi se trebali oprostiti; osobe čije se priče uvijek vrte oko njih samih, bez imalo zanimanja za bilo koga drugog, i koji ignoriraju neodlučne pokušaje premještanja pozornosti na neku drugu temu; osobe koje se nepozvano nameću i »guraju nos« gdje im nije mjesto. Sva takva izobličenja glatke društvene interakcije govore o nedostatku među rudimentarnim sastavnim elementima interakcije.

Psiholozi su skovali izraz **disemija** (od grčkih elemenata **dys** »poteškoća« i **semes**, riječ koja znači »znak«) za ono što je u biti nemogućnost učenja u području neverbalnih poruka; približno jedno od desetero djece ima jednu ili više poteškoća na ovome području (10. Poremećaji neverbalnog učenja: Stephen Nowicki i Marshall Duke: *Helping the Child Who Doesn't Fit In* (Atlanta, Peachtree Publishers, 1992.). Vidi i: Byron Rourke: *Nonverbal Learning Disabilities* (New York, Guilford Press, 1989.).)

Problem može biti

u slabom osjećaju za osobni prostor, tako da dijete stoji preblizu dok govori ili svoje stvari širi i u prostor određen za druge;

u lošem tumačenju ili primjeni govora tijela;

u pogrešnom tumačenju ili zlorabljenju izraza lica, recimo, neostvarivanjem izravnog pogleda u oči; ili

u neprimjerenome osjećaju za prozodiju, emocionalnu kvalitetu govora, tako da govore prenapadnim tonom, gotovo vrištavo ili odviše bezizražajno.

Velik broj istraživanja bio je usmjeren na uočavanje djece koja pokazuju znakove društvenih nedostataka, djece koju zbog neprimjerenosti ponašanja vršnjaci zapostavljaju ili odbacuju. Osim djece koja se odbacuju zbog toga što su nasilna i

sklona zastrašivanju, ona djeca koju vršnjaci izbjegavaju, redovito pokazuju nedostatke u rudimentalnim elementima izravne interakcije, naročito u prešutnim pravilima koja vrijede pri takvim susretima. Ako djeca imaju poteškoća s jezikom, ljudi zaključuju da nisu osobito pametna ili da nisu primjereno školovana; ali kada im loše ide poštivanje pravila neverbalne interakcije, drugi - a osobito vršnjaci i prijatelji u igri - smatraju ih »čudnima«, te ih izbjegavaju. To su djeca koja ne znaju kako se na lijep način pridružiti igri, koja dodiruju druge na način koji izaziva nelagodu, a ne izražava prijateljski odnos - ukratko, djeca koja »nisu normalna«. Riječ je o djeci koja ne mogu svladati nijemi jezik emocija i koja nesvjesno odašilju poruke koje izazivaju nelagodu.

Kao što je to izrazio Stephen Nowicki, psiholog sa sveučilišta Emory, koji proučava neverbalne mogućnosti djece: »Djeca koja ne znaju dobro čitati ili izražavati emocije stalno su frustrirana. Ona u biti ne razumiju što se događa. Takva vrst komunikacije stalni je podtekst svega što činimo; ne možete prestati pokazivati izraze lica ili držanje, ili prikrivati ton kojim nešto govorite. Ako griješite u odabiru emocionalnih poruka koje upućujete, neprestano ćete doživljavati da osobe iz vaše okoline na vas reagiraju neobično - bit ćete odbacivani, a nećete znati zbog čega. Mislite li da se ponašate veselo, a zapravo ostavljate dojam o pretjeranoj nervozni ili ljutnji, doživjet ćete da se i druga djeca ljute na vas, a neće vam biti jasno zbog čega. Takva djeca na koncu nemaju nikakav osjećaj nadzora nad načinom na koji se drugi prema njima odnose, tako da njihovi postupci nemaju nikakva učinka na ono što im se događa. Zbog toga se osjećaju nemoćnima, potištenima i bezvoljnima«.

Osim što postaju društveno izolirana, takva djeca pate i u obrazovnome smislu. Učionica je, dakako, oblik društvene situacije jednako koliko i obrazovne; društveno neprilagođeno dijete vjerojatno će pogrešno tumačiti i pogrešno reagirati na učitelja kao na neko drugo dijete. Tjeskoba i zbunjenost koji zbog toga mogu nastati i sami će možda zasmetati djetetovoj sposobnosti učinkovitog učenja. Štoviše, kako su pokazala ispitivanja dječje neverbalne osjetljivosti, oni koji pogrešno tumače emocionalne znakove u školi često postižu rezultate koji su lošiji u odnosu na akademski potencijal iskazan u ispitivanjima kvocijenta inteligencije (11. Nowicki i Duke: *Helping the Child Who Doesn't Fit In.*).

»MRZIMO TE«: NA PRAGU

Društvena nesposobnost možda je najbolnija i najizraženija kada dođe do jednog od najkritičnijih trenutaka u životu djeteta: kada dijete stoji na rubu skupine koja se igra i kojoj se želi pridružiti. Riječ je o trenutku velike opasnosti, trenutku kada pitanje vole li vas ili vas mrze, pripadate li ili ne postaje i odviše javnim. Zbog toga je taj ključni trenutak bio tema intenzivnog razmatranja istraživača dječjeg razvoja, koji su otkrili izrazit kontrast u načinu pristupa ovom problemu kojim se koriste popularna djeca i društveni izopćenici. Te spoznaje naglašavaju koliko je za društvene sposobnosti ključno opažati, tumačiti i odgovarati na emocionalne i međuljudske signale. I premda je teško promatrati dijete kako kruži oko ostale djece koja se igraju, kako im se želi pridružiti, ali biva izostavljano iz igre, riječ je o univerzalnoj sudbini. Čak i najpopularnija djeca katkada ostaju odbačena - jedno istraživanje koje je obuhvatilo učenike drugog i trećeg razreda osnovne škole otkrilo je da su u 26 posto

slučajeva i najomiljenija djeca odbijena kada su se pokušala pridružiti skupini koja se već igrala.

Djeca su okrutno iskrena u emocionalnim sudovima na kojima se takva odbijanja temelje. Promotrite ovaj dijalog između četverogodišnjaka u vrtiću (12. Ova vinjeta i osvrt na istraživanja ulaska u skupinu preuzeta je iz članka Marthe Putallaz i Avive Wasserman »Children's Entry Behavior« u knjizi urednika Stevena Ashera i Johna Coiea *Peer Rejection in Childhood* (New York, Cambridge University Press, 1990.)). Linda se želi pridružiti Barbari, Nancy i Billu, koji se igraju s plišanim životinjama i kockicama za slaganje. Nekoliko ih trenutaka promatra, a onda im prilazi, sjeda do Barbare i počinje se igrati životinjama. Barbara se okreće prema njoj i kaže: »Ti se ne možeš igrati!«

»Mogu«, odvrća joj Linda. »I ja mogu uzeti nekoliko životinja«.

»Ne, ti ne možeš«, odgovara joj Barbara bez okolišanja. »Danas nam se ne sviđaš«.

Kada se Bill zauzme za Lindu, Nancy se pridružuje napadu: »Nju danas mrzimo«.

Zbog opasnosti da im netko, bilo eksplicitno ili implicitno, kaže »Mrzimo te«, sva su djeca na pragu pristupanja skupini razumljivo oprezna. Takva tjeskoba, dakako, vjerojatno nije bitno drukčija od onoga što osjeća odrasla osoba na primanju s nepoznatim osobama, čovjek koji se ustručava pridružiti se skupini koja veselo razgovara, a za koju se čini da je sastavljena od bliskih prijatelja. Zbog toga što je takav trenutak za djecu toliko značajan, on ima i, kako je to rekao jedan istraživač, »veliku dijagnostičku vrijednost... jer brzo otkriva razlike u društvenome umijeću« (13. Putallaz i Wasserman: »Children's Entry Behavior«.).

Za pridošlice je tipično da neko vrijeme samo promatraju, a onda prilaze, isprva vrlo oprezno, pojačano se namećući samo u vrlo malim koracima. Ono što je najvažnije za to hoće li skupina prihvatiti dijete ili ne jest koliko je to dijete sposobno ući u referentni okvir te skupine, naslutiti o kakvoj je vrsti igre riječ, a što nikako nije na mjestu.

Dva smrtna grijeha koja gotovo redovito dovode do odbacivanja jesu pokušaj preuranjenog preuzimanja vodeće uloge i neusklađenost s grupnim normama. Ali nepopularna djeca sklona su upravo tome: oni se nasilno nameću skupini, pokušavajući promijeniti temu prenapro ili prerano, ili nudeći vlastite stavove, ili se jednostavno otprve ne slažući s ostalima - a sve to očiti su pokušaji da se privuče pozornost na sebe. Ono što je u tome paradoksalno jest činjenica da takvi pokušaji završavaju ignoriranjem ili odbijanjem. Za razliku od njih, popularna djeca neko vrijeme promatraju skupinu kako bi prije ulaska u nju shvatila što se događa i tek potom učinila nešto čime će pokazati da to prihvaćaju; oni čekaju kako bi se njihov status unutar skupine potvrdio i tek potom preuzimaju inicijativu u predlaganju onoga što bi skupina dalje trebala činiti.

Vratimo se sada Rogeru, četverogodišnjaku kod kojeg je Thomas Hatch primijetio iskazivanje visoke razine interpersonalne inteligencije (14. Hatch: »Social Intelligence in Young Children«.). Kada bi se želio pridružiti nekoj skupini, Roger bi najprije promatrao, potom bi oponašao nešto što čini neko drugo dijete, a onda bi na koncu počeo razgovarati s tim djetetom i posve se pridruživao njegovoj aktivnosti - riječ je o vrlo uspješnoj taktici. Rogerova sposobnost pokazala se, na primjer, kada

su se on i Warren igrali tako što su stavljali »bombe« (zapravo kamenčiće) u čarape. Warren pita Rogera želi li biti u helikopteru ili avionu. Prije nego što odgovara, Roger pita: »Jesi li ti u helikopteru?«

Ovaj naoko nedužan trenutak otkriva osjetljivost prema tuđim preokupacijama i sposobnost djelovanja na temelju te spoznaje na način kojim se održava veza. Hatch kaže za Rogera: »On 'provjerava' stavove svog prijatelja kako bi održao povezanost njihova odnosa u igri. Promatrao sam brojnu drugu djecu koja jednostavno uskoče svatko u svoj helikopter ili avion i, kako doslovce tako i u prenesenom značenju, odlete jedno od drugoga«.

EMOCIONALNA GENIJALNOST: PRIMJER IZ ŽIVOTA

Ako je test društvenog umijeća sposobnost smirivanja uzrujanih emocija u drugima, onda je suočavanje s nekim tko je dosegao gornje granice bijesa krajnji pokazatelj takvog vrhunskog umijeća. Podaci o samoregulaciji ljutnje i zaraznosti emocija ukazuju na to da bi jedan od učinkovitih pristupa ovakvim situacijama mogao biti odvratanje pozornosti bijesne osobe, izražavanje empatije prema njegovim osjećajima i stavovima, a potom odvlačenje pozornosti prema alternativnome cilju, onome koji će ga dovesti u vezu s pozitivnijim rasponom osjećaja. Riječ je o svojevrsnom emocionalnome džudu.

Tako profinjena vještina u sklopu umijeća ostvarivanja emocionalnog utjecaja možda je najvidljivija u priči koju mi je ispričao dugogodišnji prijatelj, pokojni Terry Dobson, koji je pedesetih godina bio jedan od prvih Amerikanaca koji su u Japanu počeli proučavati borilačku vještinu *aikido*. Jednog poslijepodneva vlakom se vraćao kući, u jedno od tokijskih predgrađa, kada je u vagon ušao neki divovski, ratoborni, vrlo pijani i uprljani radnik. Teturajući, taj je muškarac počeo terorizirati putnike: izvikujući psovke, najprije je zamahnuo prema nekoj ženi koja je u krilu držala dijete, zbog čega je ona gotovo pala na postariji par, koji je potom ustao i pridružio se masovnome bijegu na drugi kraj vagona. Pijanac je još nekoliko puta tako zamahivao šakama (od silnog bijesa promašujući cilj), potom je uz urlik ščepao metalni stup u sredini vagona i pokušao ga iščupati iz nosača.

U tom se trenutku Terry, koji je, budući da je svakodnevno po osam sati vježbao aikido, bio u vrhunskoj formi, osjetio pozvanim da se umiješa, kako netko ne bi ozbiljno stradao. Ali tada se prisjetio riječi svog učitelja: »Aikido je umijeće pomirenja. Tko god je spreman na borbu prekinuo je svoju vezu sa svemirom. Pokušaš li dominirati ljudima oko sebe, već si poražen. Proučavamo načine razrješavanja sukoba, a ne njihova započinjanja«.

I doista, Terry je još tijekom prvih predavanja obećao učitelju da nikada neće započinjati borbu i da će svoje borilačke vještine koristiti samo u obrani. Sada je konačno vidio prigodu da u stvarnome životu iskuša vještine aikida. A ovo je nedvojbeno bila opravdana situacija. I tako je Terry, dok su ostali putnici nepomično sjedili na mjestima, ustao, polagano i promišljeno.

Ugledavši ga, pijanac je zaurloao: »Aha! Stranac! Dobro će ti doći poduka o japanskome bontonu!« i tada se počeo spremati za napad na Terryja.

Ali upravo u trenutku kada se pijanac pripremao načiniti prvi korak, netko je iz sve snage, neobično radosnim glasom, gotovo kriknuo: »Hej!«

U tom poviku bilo je vedrog prizvuka zbog kojeg je izgledalo da je taj netko upravo neočekivano prepoznao dragog prijatelja. Pijanac se iznenadeno okrenuo i ugledao sićušna Japanca, otprilike sedamdesetogodišnjaka, koji je sjedio odjeven u kimono. Starac je razdragano i radosno promatrao pijanca, pozivajući ga laganim pokretom ruke i vedrim: »Dođi«.

Pijanac mu je prišao uz svadljivo: »Zašto bih, dovraga, trebao razgovarati s tobom?«. U međuvremenu, Terry se spremio za obaranje pijanca u slučaju da načini i najmanji nasilni pokret.

»Što si pio?« upita starac, s puno radosti promatrajući pijanog radnika.

»Pio sam **sake**, a tebe se to nimalo ne liče«, urlao je pijanac.

»O, pa to je divno, upravo čudesno«, odgovori mu starac srdačnim tonom. »Znaš, i ja volim sake. Svake večeri moja supruga (a njoj je sedamdeset šest, znaš) i ja zagrijemo bočicu sakea, iznesemo je u vrt i ondje sjedimo na staroj drvenoj klupi...« I tako je nastavio pričati o jabuci u svome dvorištu, o svome vrtu, o večernjem uživanju u sakeu.

Dok je slušao starca, pijančevo je lice postajalo sve blaže; šake mu više nisu bile onako stisnute. »Da... i ja volim jabuke«, rekao je.

»Da«, reče starac živahnim glasom, »uvjeren sam da imaš divnu suprugu«.

»Ne«, reče radnik. »Žena mi je umrla...« Jecajući, počeo je pričati tužnu priču o tome kako je izgubio suprugu, dom, posao, o tome kako se stidi samog sebe.

Vlak se tada zaustavio na Terryjevoj postaji. U trenutku kada je izlazio, osvrnuo se i začuo starca kako poziva pijanca da mu se pridruži i potanko mu ispriča sve o sebi. Tada je ugledao i pijanca kako se ispružio na sjedalu, držeći glavu u starčevom krilu (15. Priča Terryja Dobsona o japanskome pijancu i starcu upotrijebljena je uz dopuštenje Dobsonove zaklade. Preporučavaju je i Ram Dass i Paul Gorman u knjizi *How Can I Help?* (New York, Alfred A. Knopf, 1985.), str. 167-71.).

To je primjer emocionalne genijalnosti.

TREĆI DIO

PRIMIJEJENA EMOCIONALNA INTELIJENCIJA

9

Intimni neprijatelji

Voljeti i raditi, rekao je jednom Sigmund Freud svome učeniku Eriku Eriksonu, srodne su sposobnosti koje su znak pune zrelosti. Ako je to točno, onda zrelost može biti ugrožena životna faza - a zbog sadašnjih trendova u statistikama koje se bave brakovima i razvodima emocionalna inteligencija može imati ključniju ulogu nego ikada.

Sjetite se samo podataka o broju razvoda. **Godišnji** broj razvoda manje ili više se stabilizirao. Ali postoji i drugi način prikazivanja broja razvoda, a on govori o opasnome porastu: pogledajte samo vjerojatnost prema kojoj će određeni tek

vjenčani par svoju vezu **prije ili kasnije** okončati razvodom. Premda je zaustavljen porast ukupnog broja razvoda, **rizik** od razvoda premjestio se u smjeru tek vjenčanih parova.

Ova promjena postaje jasnija kada usporedimo udio razvoda među parovima vjenčanim određenih godina. Među američkim brakovima zaključenim 1890. oko 10 posto završavalo ih je razvodom. Kod onih koji su se vjenčali 1920., udio razvoda kretao se oko 18 posto; kod parova vjenčanih 1950., 30 posto. Za parove vjenčane 1970. postojala je podjednaka vjerojatnost (50:50) da se razvedu ili ostanu zajedno. A za parove vjenčane 1990., predviđena vjerojatnost da će im brak završiti razvodom približila se nevjerojatnoj brojci od 67 posto (1. Mnogo je načina na koje se izračunava udio brakova koji završavaju razvodom, a rezultat će odrediti upotrijebljena statistička metoda. Neke metode pokazuju da je vrhunac udjela brakova koji završavaju razvodom negdje oko pedeset posto, nakon čega se brojka lagano smanjuje. Kada se računa ukupan broj razvoda u određenoj godini, čini se da je vrhunac dosegnut negdje osamdesetih godina. Međutim, podaci koje ovdje navodim ne odnose se na broj razvoda koji se događaju u određenoj godini, nego na vjerojatnost da će par koji se vjenča određene godine prije ili kasnije vezu okončati razvodom. Ta metoda pokazuje uspon u broju razvoda tijekom posljednjih stotinu godina. Poblje informacije: John Gottman: *What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes* (Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1993.)! Ako je ova procjena točna, samo troje od desetero novo-vjenčanih može računati na to da će s novim partnerom i ostati u braku.

Moglo bi se reći da je velik dio ovakvog porasta posljedica ne toliko slabljenja emocionalne inteligencije, koliko neprestane erozije pritisaka koje nameće društvo - stigme koja okružuje razvod, ili gospodarske ovisnosti žena o supruzima - koji su nekoć održavali brakove čak i u najpromašenijim kombinacijama. Ali ako društvena očekivanja više nisu snaga koja održava brak, tada su emocionalne sile između bračnih drugova utoliko važnije žele li njih dvoje održati bračnu zajednicu.

Ove veze između bračnih partnera - i emocionalne pukotine koje ih mogu rastaviti - posljednjih su godina analizirane s dosada neviđenom preciznošću. Možda je za najveći iskorak u razumijevanju onoga što održava ili razvrgava brak zaslužna primjena sofisticiranih fizioloških mjerenja koja omogućuju kontinuirano praćenje emocionalnih nijansi u interakciji određenoga para. Znanstvenici su sada u stanju registrirati inače nevidljive plimne valove adrenalina i porast krvnog tlaka u muževa, te primijetiti kratkotrajne, ali znakovite mikroemocije kada prelete preko lica njegove partnerice. Ova fiziološka mjerenja otkrivaju skrivenu biološku osnovu problema koji obilježavaju konkretan bračni odnos, kritičnu razinu emocionalne stvarnosti koju sami parovi inače ne primjećuju ili na nju ne obraćaju pozornost. Ova mjerenja otkrivaju emocionalne sile koje održavaju ili uništavaju brak. Ove pukotine najranije zametke imaju u razlikama između emocionalnih svjetova djevojčica i dječaka.

NJEGOV I NJEZIN BRAK: KORIJENI U DJETINJSTVU

U trenutku kada sam, bilo je to nedavno, ulazio u jedan restoran, neki je mladi

muškarac iz njega demonstrativno izišao na ulicu, okamenjena i mrzovoljna lica. Na korak iza njega gotovo je trčala mlada žena, koja ga je šakama očajnički udarala po leđima, vičući: »Proklet bio! Vрати se i budi ljubazan prema meni!« Taj mučan, nemoguće proturječan poziv utjelovljuje obrazac koji najčešće susrećemo kod parova s problemima u vezi: ona traži sudjelovanje, on se povlači. Bračni savjetnici još su odavno primijetili kako se parovi, u vrijeme kada konačno dođu do ureda savjetovališta, već nalaze unutar takvog obrasca sudjelovanja-povlačenja, pri čemu se on žali na njezine »nerazumne« zahtjeve i ispade, dok se ona tuži na njegovu indiferentnost prema onome što mu govori.

Ovakva završna faza bračnog nadmudrivanja odražava činjenicu da kod parova zapravo postoje dvije emocionalne realnosti, njegova i njezina. Korijeni ovih emocionalnih razlika, premda su one možda djelomično i biološke naravi, mogu vući podrijetlo i iz djetinjstva i odvojenih emocionalnih svjetova u kojima odrastaju djevojčice i dječaci. Provedena su brojna istraživanja o tim zasebnim svjetovima, između kojih su prepreke učvršćene ne samo različitim igrama kojima su dječaci i djevojčice skloniji, nego i strahom djece da bi ih netko mogao zadirkivati budu li imali »prijatelja« ili »prijateljicu« suprotnog spola (2. Odvojeni svjetovi dječaka i djevojčica: Eleanor Maccoby i C. N. Jacklin: »Gender Segregation in Childhood« u knjizi urednika H. Reesea: *Advances in Child Development and Behavior* (New York, Academic Press, 1987.)). Jedno istraživanje dječjih prijateljstava otkrilo je da trogodišnja djeca govore kako im je približno pola prijatelja suprotnoga spola; kod petogodišnjaka suprotni spol čini oko 20 posto prijatelja, a sa sedam godina gotovo nijedan dječak i nijedna djevojčica neće reći da imaju najboljeg prijatelja koji pripada suprotnome spolu (3. Igranje u skupini s djecom istoga spola: John Gottman: »Same and Cross Sex Friendship in Young Children« u knjizi urednika J. Gottmana i J. Parkera: *Conversation of Friends* (New York, Cambridge University Press, 198G.)). Ovako odvojeni društveni svjetovi vrlo se rijetko dodiruju sve dok tinejdžeri ne počnu zajedno izlaziti.

U međuvremenu, dječaci i djevojčice uče vrlo različite lekcije o postupanju s emocijama. Općenito govoreći - i s iznimkom srdžbe - roditelji o emocijama puno više razgovaraju s kćerkama nego sa sinovima (4. Ovaj i sljedeći opis razlika među spolovima u socijalizaciji emocija temelji se na sjajnom osvrtu u danku R. Brodyja i Judith A. Hall »Gender and Emotion«, u knjizi urednika Michaela Lewisa i Jeanette Haviland: *Handbook of Emotions* (New York, Guilford Press, 1993.)). Djevojčice su u odnosu na dječake izložene brojnijim informacijama o emocijama: kada roditelji smišljaju priče koje pričaju djeci predškolske dobi, u pričama za djevojčice koriste se većim brojem riječi koje govore o emocijama nego kada pričaju dječacima; kada se igraju s malenom djecom, majke s kćerkama pokazuju širi raspon emocija nego sa sinovima; kada s kćerkama razgovaraju o osjećajima, majke detaljnije pričaju o samom emocionalnome stanju nego što to čine sa sinovima - premda sa sinovima ulaze u više pojedinosti o uzrocima i posljedicama emocija poput ljutnje (vjerojatno sa svrhom poučne priče).

Leslie Brody i Judith Hall, koje su objavile sintezu istraživanja o emocionalnim razlikama između spolova, drže da to što djevojčice u odnosu na dječake brže razvijaju sposobnost govora omogućuje njihovo veće iskustvo u artikuliranju osjećaja i veću vještinu u usporedbi s dječacima u korištenju riječi za istraživanje i zamjenjivanje emocionalnih reakcija poput tjelesnih sukoba; za razliku od njih, napo-

minju one, »dječaci kod kojih se verbalizacija afekata prigušuje, mogu u velikoj mjeri postati nesvjesni emocionalnih stanja, kako u sebi tako i u drugima« (5. Brody i Hall: »Gender and Emotion«, str. 456.).

U dobi od deset godina, približno jednak postotak djevojčica i dječaka otvoreno je agresivan, u ljutnji sklon otvorenim konfrontacijama. Ali već u dobi od trinaest godina javlja se znakovita razlika među spolovima: djevojčice u odnosu na dječake postaju puno vještije u profinjenim taktikama iskazivanja agresivnosti, poput izopćavanja, zlobnog ogovaranja i neizravnih osveta. Dječaci najčešće jednostavno nastavljaju sa sklonošću sukobljavanju u stanjima srdžbe, ne znajući za ovakve prikrivenije načine reagiranja (6. Djevojčice i umijeće agresivnosti: Robert B. Cairns i Beverly D. Cairns: *Lifelines and Risks* (New York, Cambridge University Press, 1994.)). Ovo je samo jedan od brojnih načina na koje su dječaci - a kasnije muškarci - manje profinjeni od suprotnoga spola u sporednijim karakteristikama emocionalnoga života.

Kada se igraju zajedno, djevojčice to čine u manjim, prisnijim skupinama, u kojima je naglasak na minimaliziranju neprijateljskih osjećaja i maksimaliziranju suradnje, dok se dječaci igraju u većim skupinama, u kojima je naglasak na konkurenciji. Jedna od ključnih razlika očituje se u onome što se događa kada se igra dječaka ili djevojčica prekine zbog nečije ozljede. Ako se dječak koji se ozlijedio uzruja, od njega se očekuje da se makne i prestane plakati kako bi se igra mogla nastaviti. Ako se isto to dogodi u skupini djevojčica koje se igraju, **igra se prekida** i svi se okupljaju oko djevojčice koja plače kako bi joj pomogli. Ova razlika između dječaka i djevojčica u igri pokazuje ono što Carol Gilligan s Harvarda označava kao ključan disparitet među spolovima: dječaci se ponose usamljenom, odlučnom neovisnošću i autonomijom, dok djevojčice sebe vide kao dio mreže međusobno povezanih jedinki. Tako dječake ugrožava sve ono što bi moglo u pitanje dovesti njihovu neovisnost, dok djevojčice više ugrožavaju prekidi veza. A, kako je to primijetila Deborah Tannen u svojoj knjizi ***You Just Don't Understand (Ti to jednostavno ne razumiješ)***, ovako različite perspektive znače da muškarci i žene od razgovora žele i očekuju vrlo različite stvari, pri čemu su muškarci zadovoljni ako razgovaraju o »stvarima«, dok žene traže emocionalno povezivanje.

Ukratko, ove suprotnosti u školovanju emocija rezultiraju bitno drukčijim sposobnostima, pri čemu djevojčice postaju »vješte u očitavanju i verbalnih i neverbalnih emocionalnih signala, u izražavanju i prenošenju vlastitih osjećaja«, dok dječaci postaju vješti u »minimaliziranju emocija koje imaju veze s ranjivošću, osjećajem krivnje, straha i povrijeđenosti« (7. Brody i Hall: »Gender and Emotion«, str. 454.). Dokazi za ovako različite stavove u znanstvenoj su literaturi vrlo snažni. Stotine studija došle su, na primjer, do zaključka da žene u prosjeku iskazuju više empatije od muškaraca, barem kada je riječ o sposobnosti percipiranja nečijih neizrečenih emocija na temelju izraza lica, tona i drugih neverbalnih znakova. Jednako tako, u pravilu je lakše očitati osjećaje sa ženina nego s muškarčeva lica; i dok kod vrlo mladih dječaka i djevojčica nema razlike u izražajnosti lica, već tijekom pohađanja osnovne škole dječaci postaju manje izražajni, a djevojčice više. Ova pojava djelomično može odražavati još jednu ključnu razliku: žene, u prosjeku, doživljavaju čitav spektar emocija s većim intenzitetom i nestalnošću nego muškarci - u tom smislu žene doista jesu »emocionalnije« od muškaraca (8. O otkrićima o razlikama među spolovima u emocijama pišu Brody i Hall: »Gender and Emotion«.).

Sve to znači da žene, općenito govoreći, u brak ulaze pripremljene za ulogu partnera koji će voditi računa o emocijama, dok muškarci do te faze dolaze znatno manje cijeneći važnost takve uloge za održavanje veze. Štoviše, prema rezultatima istraživanja provedenog na 264 para, za žene - ali ne i za muškarce - najvažniji element zadovoljstva vezom bio je osjećaj da među partnerima postoji »dobra komunikacija« (9. O važnosti dobre komunikacije za žene govore Mark H. Davis i H. Alan Oathout: »Maintenance of Satisfaction in Romantic Relationships: Empathy and Relational Competence«, *Journal of Personality and Social Psychology* 53, 2 (1987.), str. 397-410.). Ted Huston, psiholog sa sveučilišta University of Texas, koji je intenzivno proučavao parove, primjećuje: »Ženama prislan odnos znači razgovarati, naročito o samoj vezi. Muškarci najčešće uopće ne razumiju što supruge od njih žele. Oni kažu: 'Želim s njom činiti razne stvari, ali ona želi samo pričati'«. U fazi udvaranja, otkrio je Huston, muškarci su znatno pripravniji na to da vrijeme provode u razgovoru na način koji odgovara želji za prisnošću njihovih potencijalnih supruga. Ali, po stupanju u brak, kako vrijeme odmiče, muškarci - a to naročito vrijedi za tradicionalnije parove - provode sve manje i manje vremena u takvim razgovorima, pronalazeći osjećaj bliskosti u jednostavnim aktivnostima poput zajedničkog uređivanja vrta, umjesto u razgovoru o određenim temama.

Moguće je da je ta sve veća šutljivost muškaraca djelomično posljedica i činjenice da su muškarci možda i pomalo slijepo optimistični u vezi sa stanjem braka, dok njihove supruge pomno prate sve znakove problematičnih stanja: u jednome istraživanju brakova, muškarci su u odnosu na svoje bračne družice iskazali ružičastiji pogled praktički na sve elemente veze - od vođenja ljubavi, financija, veza s partnerovim roditeljima, do toga koliko jedni druge slušaju i koliko su važne mane koje iskazuju (10. Istraživanje pritužaba bračnih partnera: Robert J. Sternberg: »Triangulating Love« u knjizi urednika Roberta Sternberga i Mihaela Barnesa: *The Psychology of Love* (New Haven, Yale University Press, 1988.)). Supruge, općenito govoreći, jasnije i glasnije izražavaju pritužbe, naročito kada je riječ o nesretnim parovima. Udružite li takvo muško gledanje na brak kroz ružičaste naočale s nesklonošću emocionalnim suprotstavljanjima, postat će vam jasno zbog čega se supruge toliko često tuže kako im supruzi pokušavaju izmigoljiti iz razgovora o uznemirujućim aspektima njihova odnosa. (Dakako, ova razlika među spolovima uopćena je i ne odnosi se na sve slučajeve; jedan moj prijatelj psihijatar tuži se kako je u njegovu braku supruga ta koja nevoljko razgovara o njihovim emocionalnim odnosima, tako da na njemu ostaje da potiče takve teme.)

Sporost muškaraca u pokretanju razgovora o problemima u vezi nesumnjivo je pojačana njihovim razmjernim nedostatkom umijeća kada je riječ o čitanju emotivnih izraza lica. Žene su, na primjer, osjetljivije na tužne izraze muškarčeva lica nego što su muškarci sposobni otkriti tugu na ženinu licu (11. Očitavanje tužnih izraza lica: istraživanje je proveo dr. Ruben C. Gur s medicinskog fakulteta sveučilišta University of Pennsylvania.). Stoga žena mora biti još tužnija kako bi muškarac uopće primijetio njezine osjećaje, a kamoli potaknuo razgovor o tome što ju je rastužilo.

Promislite o posljedicama koje ove emocionalne razlike među spolovima imaju na način na koji se parovi suočavaju s problemima i neslaganjima neizbježnim u svakoj intimnoj vezi. Zapravo, konkretna pitanja, poput učestalosti spolnih odnosa, načina odgoja djece ili trošenja i štednje nisu odlučujuća za održavanje braka. Prije je riječ o **načinu** na koji par raspravlja o takvim bolnim točkama i koji je presudniji za sudbinu

njihova odnosa. Jednostavan dogovor o tome **kako** se ne slagati ključan je za održavanje braka; muškarci i žene moraju nadvladati urođene razlike u pristupu neugodnim emocijama. Ne uspiju li u tome, parovi su podložni emocionalnim tektonskim poremećajima koji im s vremenom mogu razvrgnuti vezu. Kao što ćemo vidjeti, ovakvi poremećaji neusporedivo su vjerojatniji kada jedan ili oba partnera imaju određene nedostatke u emocionalnoj inteligenciji.

BRAČNE PUKOTINE

Fred: Jesi li mi donijela odjeću iz čistionice?

Ingrid (podrugljivim tonom): »Jesi li mi donijela odjeću?«. Sam idi po svoju prokletu odjeću. Što sam ti ja ovdje, sluškinja?

Fred: Ne bi se baš reklo. Da si mi sluškinja, barem bi znala kako pospremati i čistiti.

Da je riječ o dijalogu iz kakve humoristične serije, ovo bi moglo biti zabavno. Ali ovaj bolno sarkastičan razgovor vodio je par koji se (što nas možda i ne treba iznenaditi) za nekoliko godina razveo (12. Razgovor Freda i Ingrid: iz Gottmanove knjige *What Predicts Divorce*, str. 84.). Razgovor je zabilježen u laboratoriju koji vodi John Gottman, psiholog sa sveučilišta University of Washington, koji je obavio dosada možda i najdetaljniju analizu emocionalnog veziva koje održava vezu dvoje partnera i korozivne osjećaje koji mogu razoriti brak (13. Istraživanje bračnih problema koje su proveli John Gottman i kolege sa sveučilišta University of Washington podrobnije se opisuje u dvije knjige: John Gottman: *Why Marriages Succeed or Fail* (New York, Simon and Schuster, 1994.) i *What Predicts Divorce*). U njegovu se laboratoriju razgovori parova snimaju na videorekorder, a potom se podvrgavaju satima i satima mikroanalize čiji je cilj otkriti djelovanje prikrivenih emocionalnih struja. Ovo ucrtavanje pukotina koje mogu dovesti do razvoda uvjerljivo govori o ključnoj ulozi emocionalne inteligencije u održavanju braka.

Tijekom posljednja dva desetljeća Gottman je pratio uspone i padove u odnosima više od dvije stotine parova, među kojima su neki bili tek vjenčani, a neki u braku već desetljećima. Gottman je emocionalnu ekologiju braka iscrtao s tolikom preciznošću da je, u sklopu jednog istraživanja, bio u stanju predvidjeti koji će se parovi snimljeni u njegovu laboratoriju (poput Freda i Ingrid, čija je rasprava o odjeći iz čistionice bila tako prepuna gorčine) razvesti u razdoblju od tri godine, i to s **točnošću od 94 posto**, što je na području istraživanja bračnih odnosa nečuvena preciznost!

Uspješnost Gottmanove analize potječe od pomnosti njegove metodologije i temeljitosti ispitivanja. Dok par razgovara, senzori registriraju i najmanje promjene u njihovoj fiziologiji; metoda analiziranja izraza njihovih lica iz trenutka u trenutak (uz primjenu sustava za očitavanje emocija koji je razvio Paul Ekman) registrira i najkratkotrajnije i najsuptilnije nijanse osjećaja. Nakon takve seanse, svatko od partnera odvojeno dolazi u laboratorij i gleda snimku razgovora, i priča o svojim skrivenim mislima tijekom izmjena žestokih riječi. Rezultat je sličan svojevrsnoj emocionalnoj rendgenskoj snimci braka.

Jedan od ranih znakova upozorenja koji govore o tome da je brak u opasnosti,

zaključuje Gottman, žestoka je kritičnost. U zdravom bračnome odnosu partneri osjećaju slobodu izražavanja pritužbi. Ali u napadu bijesa pritužbe se prečesto izražavaju na destruktivan način, kao napad na partnerov karakter. Na primjer, Pamela i njezina kći išle su kupiti cipele, dok je njezin suprug, Tom, išao u knjižaru. Dogovorili su se da će se za jedan sat naći ispred poštanskog ureda i potom ići na matineju. Pamela je bila točna, ali Toma nije bilo nigdje na vidiku. »Gdje je? Film počinje za deset minuta«, požalila se Pamela kćerki. »Ako postoji način da tvoj otac nešto zezne, on će to i učiniti«.

Kada se Tom pojavio deset minuta kasnije, radostan zbog toga što je slučajno susreo nekog prijatelja i ispričavajući se zbog kašnjenja, Pamela ga je napala s nebudanim sarkazmom: »Sve je u redu... ovako smo barem imale priliku razmotriti tvoju nevjerovatnu sposobnost da zezneš apsolutno svaki naš plan. Tako si nemaran i egoističan!«

Pamelina pritužba nije tek obična pritužba: riječ je o smrtonosnome udaru na karakter, o kritici osobe, a ne onoga što je učinila. Usto, Tom se ispričao. Ali zbog tog propusta Pamela ga označava kao »nemarnog i egoističnog«. Većina parova s vremena na vrijeme iskusi ovakve situacije, u kojima se pritužba na nešto što je jedan od partnera učinio iznosi kao napad na osobu umjesto na ono što je učinio. Ali ovako teške osobne kritike imaju neusporedivo štetniji emocionalni učinak od razumnijih pritužbi. A vjerojatnost ponavljanja takvih napada time je veća, što je možda i razumljivo, što jedan od partnera ima izraženiji dojam da njegove pritužbe prolaze neopaženo ili se zanemaruju.

Razlike između pritužbi i osobnih kritika vrlo su jednostavne. Kod pritužbe, supruga konkretno navodi što je uzrujava i kritizira suprugov **postupak**, a ne njega, govoreći mu kako se zbog toga osjeća: »Kada si mi zaboravio donijeti odjeću iz čistionice, stekla sam dojam da ti do mene uopće nije stalo«. Riječ je o izrazu temeljne emocionalne inteligencije: nedvosmislenome, nimalo ratobornome ili pasivnome. Ali kod osobne kritike ona se koristi određenim problemom kako bi izvela globalni napad na supruga: »Uvijek si tako sebičan i nemaran. Time samo dokazuješ da se nikada ne mogu pouzdati u to da ćeš nešto učiniti kako valja«. Zbog ovakve kritike osoba koja to sluša osjeća stid, osjeća da je partner ne voli, da je okrivljuje i da s njom nešto nije u redu - a zbog svega toga vjerojatnija je obrambena reakcija, a ne koraci u cilju poboljšavanja situacije.

Takve su reakcije još izraženije kada je kritika opterećena prijezirom, koji je naročito razorna emocija. Prijezir se lako pojavljuje uz bijes; obično se ne izražava samo riječima, nego i tonom i bijesnim postupcima. Najčešći oblici, dakako, jesu rujanje i vrijeđanje »budala«, »kučka«, »kukavica«. Ali jednako su bolne geste koje prenose prijezir, osobito prijeziran osmijeh ili položaj usana koji su univerzalni znakovi gađenja, ili kolutanje očima, kao da osoba želi reći: »O, Bože«.

Zaštitni znak prijezira u izrazu lica zapravo je kontrakcija mišića koji kutove usta povlači u stranu (obično lijevu), dok se očne jabučice okreću uvis. Kada jedan od partnera na trenutak pokaže ove znakove, drugi, u prikrivenoj emocionalnoj izmjeni, reagira naglim ubrzanjem rada srca za dva do tri otkucaja u minuti. Ovaj prikriveni razgovor ima i svoju cijenu; pokazuje li suprug prijezir redovito, otkrio je Gottman, njegova će supruga biti sklonija čitavome nizu zdravstvenih tegoba, od čestih prehlada i gripa do upala mjehura i gljivičnih oboljenja, kao i simptoma

gastrointestinalnih poremećaja. A kada njezino lice pokazuje gađenje, koje je blizak srodnik prijezira, četiri ili više puta tijekom petnaestominutnog razgovora, riječ je o prešutnome znaku da će se par vjerojatno razvesti u razdoblju od sljedeće četiri godine.

Dakako, povremeno iskazivanje prijezira ili gađenja neće okončati brak. Takvi emocionalni voleji prije su sličniji pušenju i visokoj razini kolesterola kao rizičnim faktorima koji pridonose razvoju srčanih oboljenja - što su intenzivniji i dugotrajniji, to je opasnost veća. Na putu do razvoda, jedan od ovih faktora predviđa sljedeći, svaki put na sve nesretnijoj i neugodnijoj razini. Stalne kritike i prijezir ili gađenje znakovi su opasnosti jer pokazuju da je on ili ona prešutno donio negativan sud o partneru. U njegovim ili njezinim mislima, partner je meta stalne osude. Takvo negativno i neprijateljsko razmišljanje prirodno dovodi do napada zbog kojih onaj drugi partner zauzima obrambeni položaj - ili je spreman na protunapad.

Te dvije vrste reakcije tipa »borba ili bijeg« načini su na koje bračni drug može reagirati na napad. Najprirodnija je reakcija uzvratiti napadom, nekontroliranim bijesom. Takav pristup najčešće završava beskorisnim gromoglasnim obračunom. Međutim, alternativna reakcija, bijeg, može biti pogubnija, naročito kada bijeg zapravo znači povlačenje u neprobojnu tišinu.

Bijeg iza visokog neprobojnog zida krajnji je oblik obrane. Osoba koja se tako brani jednostavno se gasi, praktički se povlačeći iz razgovora i reagirajući samo kamenim izrazom lica i šutnjom. Takvim postupkom upućuje snažnu, zastrašujuću poruku, nešto poput mješavine ledenog distanciranja, superiornosti i gađenja. On se uglavnom pojavljivao u brakovima pred kojima su bile velike nevolje; u 85 posto ovakvih slučajeva suprug je bio taj koji se zatvarao iza neprobojnog zida, reagirajući na ženine napade, kritike i prijezir (14. Zatvaranje iza neprobojnog zida: Gottman: *What Predicts Divorce.*). Kao uobičajen odgovor, ovakvo zatvaranje razorno djeluje na zdravlje veze: njime se zatvaraju sve mogućnosti za izgladivanje sporova.

OTROVNE MISLI

Djeca u igri divljaju, a njihovu ocu, Martinu, to sve više smeta. On se obraća svojoj supruzi, Melanie, i oštrim tonom kaže: »Dušo, ne misliš li da bi se ova djeca mogla malo stišati?«

Pritom zapravo misli: »Preblaga je s djecom«.

Odgovarajući na njegovu srdžbu, Melanie osjeća kako u njoj buja bijes. Ukočena izraza lica i namrštena, ona odgovara: »Djeca se lijepo zabavljaju. Osim toga, uskoro će ići na spavanje«.

Pritom misli: »Evo ga opet, neprestano se na nešto tuži«.

Martin je sada vidljivo razjaren. Prijeteći se naginje naprijed, stisnutih šaka i razdraženim glasom kaže: »Da ih sada stavim na spavanje?«

Pritom misli: »U svemu mi se protivi. Bit će najbolje da preuzmem situaciju u svoje ruke«.

Odjednom prestrašena Martinovim gnjevom, Melanie pokorno kaže: »Ne, ja ću ih odmah spremi za spavanje«.

Pritom misli: »Više se ne može kontrolirati... mogao bi ozlijediti djecu. Bit će najbolje da popustim«.

Ove usporedne razgovore - izgovorene i prešutne - navodi Aaron Beck, utemeljitelj kognitivne terapije, kao primjer tipa razmišljanja kakvo može zatrovati brak (15. Otrovne misli: Aaron Beck: *Love Is Never Enough* (New York, Harper and Row, 1988.), str. 145-146.). Stvarna emocionalna interakcija između Melanie i Martina posljedica je njihovih misli, a one su, pak, rezultat djelovanja jedne druge, dublje razine, koju Beck naziva »automatskim mislima« - riječ je o trenutačnim, pozadinskim zaključcima o samome sebi i osobama oko sebe, koje odražavaju naše najdublje emocionalne stavove. Kod Melanie, takva je pozadinska misao na primjer: »Uvijek me zastrašuje svojim bijesom«. Kod Martina, ključna je misao: »Nema nikakva prava ovako se ponašati prema meni«.

Melanie se u njihovu braku osjeća poput nedužne žrtve, dok Martin osjeća pravedničko ogorčenje zbog onoga što drži nepravednim postupanjem.

Misli o statusu nedužne žrtve ili pravedničko ogorčenje tipični su za partnere u problematičnim brakovima i neprestano potiču novu ljutnju i bol (16. Misli u problematičnim brakovima: Gottman: *What Predicts Divorce*.). Kada takve uznemirujuće misli poput pravedničkog ogorčenja postanu automatske, služe kao potvrda samima sebi: partner koji se osjeća žrtvom neprestano i u svemu što drugi partner čini traži nešto što bi mu moglo potvrditi stav da je njegova žrtva, ignorirajući ili odbacujući svaki partnerov čin dobrote koji bi takav stav doveo u pitanje ili ga pobio.

Ovakve su misli vrlo utjecajne; one u funkcioniranju onemogućuju živčani sustav uzbuđivanja. Čim suprugova pomisao o tome kako je žrtva pokrene emocionalni puč, on će tada lako u pamćenje prizvati i duboko se zamisliti nad čitavim nizom problema koji ga podsjećaju na načine na koje ona od njega stvara žrtvu, a pritom se neće sjećati ničega što je ona možda činila tijekom čitave njihove veze a što bi opovrgnulo njegovo mišljenje o tome da je njezina nedužna žrtva. Svoju bračnu družicu tako je doveo u situaciju u kojoj ona nikako ne može biti na dobitku: čak ni ono što čini, a što je izričito ljubazno, može se drukčije interpretirati ako se gleda kroz tako negativnu prizmu i odbaciti kao slabašan pokušaj poricanja činjenice da od njega stvara žrtvu.

Partneri koji nisu opterećeni takvim uznemirujućim stavovima mogu dobrohotnije interpretirati ono što se događa u istim takvim situacijama, te je kod njih stoga manje vjerojatno da će doći do emocionalnih pučeva, a ako do njih i dođe, najčešće će se od njih lakše oporaviti. Općeniti obrazac misli koje održavaju ili oslobađaju od stresa drži se preduvjeta za pesimističan i optimističan pogled na svijet iz 6. poglavlja koji je iznio psiholog Martin Seligman. Pesimističan je stav da partner ima urođene nedostatke koji su nepromjenjivi i koji jamče nevolje i jad: »Sebičan je i egoističan; tako je odgojen i takav će uvijek biti; od mene očekuje samo da mu služim i nije mu ni najmanje stalo do toga kako se osjećam«. Za razliku od toga, optimističan bi pogled izgledao otprilike ovako: »Sada je zahtjevan, ali dosada je uvijek bio brižljiv; možda je samo neraspoložen... pitam se muči li ga nešto u vezi s poslom«. Takav stav ne otpisuje supruga (ili brak) kao nešto što ima nepopravljive mane i za što više nema nade. Umjesto toga, takav ružan trenutak smatra posljedicom okolnosti koje je moguće promijeniti. Prvi pristup izaziva kontinuirani stres; drugi umiruje.

Partneri koji zauzimaju pesimističan stav iznimno su skloni emocionalnim pučevima; razljute se, uvrijede ili uzrujaju zbog partnerova postupka i potom ostaju uzrujanima. Zbog njihove unutarnje uzrujanosti i pesimističnog stava, dakako, bitno je vjerojatnije da će se u suočavanju s partnerom prepustiti kritiziranju i prijeziru, zbog čega će, pak, porasti vjerojatnost zauzimanja obrambenog stava i zatvaranja iza zida.

Možda i najštetnije otrovne misli nalazimo kod supruga koji prema svojim bračnim družicama iskazuju tjelesno nasilje. Jedna studija koju su među nasilnim supruzima proveli psiholozi sa sveučilišta Indiana otkrila je da ovakvi muškarci razmišljaju poput učenika koji zastrašuju i zlostavljaju ostalu djecu na igralištu: oni čak i u najneutralnije postupke svoje supruge učitavaju neprijateljsku nakanu i tu pogrešnu procjenu koriste kao razlog s pomoću kojeg pred sobom opravdavaju vlastite nasilne postupke (muškarci koji su spolno nasilni s djevojkama s kojima izlaze čine nešto slično, na žene gledajući sa sumnjom i ne obazirući se na njihove pritužbe) (17. Distorzija u razmišljanju nasilnih supruga opisuje se u članku Amy Holtzworth-Munroe i Glenna Hutchisona: »Attributing Negative Intent to Wife Behavior: The Attributions of Maritally Violent Versus Nonviolent Men«, *Journal of Abnormal Psychology* 102, 2 (1993.), str. 206-211. Sumnjičavost seksualno agresivnih muškaraca: Neil Malamuth i Lisa Brown: »Sexually Aggressive Men's Perceptions of Women's Communications«, *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1994.)). Kao što smo vidjeli u 7. poglavlju, takve muškarce osobito ugrožava omalovažavanje, odbijanje ili javno sramoćenje od strane partnerica. Ovo je tipičan scenarij pokretanja misli koje »opravdavaju« nasilje kod muškaraca nasilnih prema suprugama: »Nalazite se u nekom većem društvu i primjećujete da vaša supruga već pola sata bez prestanka razgovara i smije se s istim privlačnim muškarcem. Čini se da je on zavodi«. Kada takvi muškarci percipiraju da im supruge čine nešto što bi moglo ukazivati na odbijanje ili napuštanje, njihove reakcije brzo se pretvaraju u ogorčenje i razjarenost. Automatske misli poput: »Napustit će me« vjerojatno su pokretači emocionalnog puča u kojem nasilni supruzi reagiraju impulzivno i, kako su to opisali istraživači, »neprimjerenim ponašanjem« - ukratko, postaju nasilni (18. Nasilni supruzi: Postoje tri tipa nasilnih supruga: oni koji nasilju pribjegavaju rijetko, oni koji to čine impulzivno, kada se razljute, i oni koji to čine hladno i proračunato. Čini se da terapija pomaže samo u slučaju prva dva tipa. Vidi: Neil Jacobson i dr.: *Clinical Handbook of Marital Therapy* (New York: Guilford Press, 1994.)).

BUJICA: PREPLAVLJIVANJE BRAKA

Krajnji je učinak ovakvih stavova izazivanje neprestane krize, jer takvo držanje češće potiče emocionalne pučeve i zbog njih je teže oporaviti se od boli i bijesa koji se javljaju. Gottman se, kada govori o ovoj sklonosti čestim emocionalnim krizama, koristi primjerenim terminom **preplavljanja**; preplavljeni bračni partneri toliko su obuzeti partnerovom negativnošću i vlastitom reakcijom na nju da se doslovce utapaju u bujicama užasnih osjećaja koje je nemoguće kontrolirati. Osobe koje se nađu u takvoj poplavi ne mogu slušati bez izobličavanja niti odgovarati na temelju razuma; teško im je organizirati misli i preostaju im još samo primitivne reakcije. Žele samo da sve to prestane, ili žele pobjeći, ili, katkada, uzvratiti udarac. Preplavljanje je emocionalni puč koji se ponavlja unedogled, sam od sebe.

Neki ljudi imaju visok prag za preplavlivanje i lako trpe bijes i prijezir, dok drugi mogu biti preplavljeni već i u trenutku kada partner izgovori neki blagi oblik kritike. Fiziološki opis preplavlivanja očituje se u ubrzanju bila u odnosu na normalno stanje (19. Preplavlivanje: Gottman, *What Predicts Divorce*). U mirovanju, žene imaju oko 82 otkucaja u minuti, muškarci oko 72 (specifične vrijednosti razlikuju se uglavnom ovisno o veličini tijela). Preplavlivanje počinje pri desetak otkucaja više od broja otkucaja u mirovanju; dođe li ta brojka do 100 (što se tijekom bijesne reakcije ili plača događa vrlo lako), tijelo pokreće adrenalin i druge hormone koji još neko vrijeme održavaju visoku razinu uzrujanosti. Trenutak emocionalnog puča također se očituje u broju otkucaja srca: on može poskočiti za 10, 20 ili čak i 30 otkucaja u minuti u razmaku od samo jednog otkucaja. Mišići postaju napeti; čovjek može imati dojam da otežano diše. Preplavljaju ga otrovni osjećaji, neugodna plima straha i bijesa koja izgleda neizbježnom i, subjektivno, traje »beskrajno«. U tom trenutku - kod pravog puča - emocije su toliko intenzivne, perspektiva tako sužena, a misli toliko uzburkane da nema nikakve nade za prihvaćanje partnerova stava ili rješavanja spora na razuman način.

Dakako, većina supružnika s vremena na vrijeme, u svađama, doživljava takve intenzivne trenutke - to je posve prirodno. Problemi za brak započinju kada se jedan od partnera osjeća preplavljenim gotovo bez prekida. Tada jedan partner ima osjećaj da je posve obuzet onim drugim, neprestano budno pazi na emocionalni napad ili nepravdu, postaje hiperbudan i osjetljiv i na najmanji znak. Ako je muškarac u takvome stanju, riječi njegove supruge poput: »Dušo, moramo razgovarati«, mogu potaknuti reaktivnu misao: »Ponovno započinje svađu« i tako započeti proces preplavlivanja. Na taj način postaje sve teže i teže oporaviti se od fiziološkog uzbuđenja, zbog kojeg je, pak, lakše nedužne primjedbe vidjeti u užasnome svjetlu, što će ponovno pokrenuti čitav postupak preplavlivanja.

Ovo je možda i najopasnija prekretnica za brak, katastrofična promjena unutar veze. Preplavljeni partner počeo je praktički čitavo vrijeme misliti najgore o bračnoj družici, sve njezine postupke tumačeći u negativnome svjetlu. Inače nevažna pitanja pretvaraju se u velike bitke, partneri neprestano bivaju povrijeđeni. S vremenom, partner kod kojeg se događa preplavlivanje počinje svaki, pa i najmanji, problem u braku smatrati ozbiljnim i nepopravljivim, jer samo preplavlivanje sprječava bilo kakav pokušaj popravljanja situacije. Kako se ovo nastavlja, sve više izgleda da je posve beskorisno razgovarati o problemima i partneri počinju sami umirivati vlastite uzrujane osjećaje. Počinju voditi paralelne živote, u biti živeći izolirano jedno od drugoga i osjećajući se usamljenima unutar braka. Prema Gottmanovim spoznajama, sljedeći je korak i prečesto razvod.

Na tome putu do razvoda, tragične posljedice nedostataka emocionalnih sposobnosti vidljive su i same po sebi. Kada određeni par uđe u začarani krug kritiziranja i prijezira, obrane i zatvaranja u zidove, mučnih misli i emocionalnog preplavlivanja, već i sam taj krug odražava raspad emocionalne svijesti o vlastitoj ličnosti i samokontrole, empatije i sposobnosti umirivanja i tješnja, kako partnera tako i samog sebe.

MUŠKARCI: OSJETLJIVI SPOL

Vratimo se sada razlikama među spolovima u emocionalnome životu, za koje se pokazalo da su prikiveni poticaj propadanju brakova. Razmislite o ovom otkriću: nakon trideset pet ili više godina braka, postoji temeljna razlika među supruzima i suprugama u načinu na koji se odnose prema emocionalnim interakcijama. Ženama, u prosjeku, ulaženje u neugodnosti bračnih razmirica ne smeta ni približno toliko koliko to u životu smeta muškarcima. Zaključak, do kojeg je nakon provedenog istraživanja došao Robert Levenson sa sveučilišta University of California u Berkeleyju, temelji se na izjavama 151 dugogodišnjeg bračnog para. Levenson je otkrio da je muškim partnerima odreda neugodno, čak i odbojno, uzrujati se tijekom bračnog spora, dok njihovim suprugama to nije osobito smetalo (20. Supruzi ne vole razmirice: Robert Levenson i dr.: »The Influence of Age and Gender on Affect, Physiology, and Their Relations: A Study of Long-term Marriages«, *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1994.).).

Supruzi su u odnosu na svoje supruge skloni preplavlivanju kod nižih razina negativnosti; veći broj muškaraca nego žena na partnerovu kritiku reagira preplavlivanjem. Kada jednom dođe do preplavlivanja, kod muškaraca se u krvni sustav izlučuje više adrenalina, a adrenalin pokreće niže razine negativnosti s partneričine strane; supruzima je potrebno više vremena kako bi se fiziološki oporavili od preplavlivanja (21. Preplavlivanje kod muških bračnih partnera: Gottman: *What Predicts Divorce.*). To ukazuje na mogućnost da stoičko držanje, tip muške nedodirljivosti jednog Clinta Eastwooda, može biti obrana od osjećaja emocionalne obuzetosti.

Razlog zbog kojeg će se muškarci tako često vjerojatno okružiti zidom, drži Gottman, leži u želji da se zaštite od preplavlivanja; njegovo istraživanje pokazalo je kako kod muškaraca, kada jednom započne proces zatvaranja, broj otkucaja srca padne za oko deset u minuti, što subjektivno donosi osjećaj olakšanja. Ali - u tome je paradoks - kad bi se muškarci počeli zatvarati, kod žena se bilo silno ubrzavalo do razina koje su govorile o velikoj uzrujanosti. Ovaj limbički tango, pri kojem svaki spol traži utjehu u suprotstavljenim potezima, dovodi do vrlo različitih stavova prema emocionalnim konfrontacijama: muškarci ih žele izbjevati jednako gorljivo kao što njihove supruge osjećaju potrebu da ih potiču.

I kao što je za muškarce vjerojatnije da će pribjegavati zatvaranju, tako je za žene vjerojatnije da će kritizirati supruge (22. Muškarci se zatvaraju među zidove, žene kritiziraju: Gottman: *What Predicts Divorce.*). Ova asimetrija posljedica je toga što se žene drže svoje uloge upravljača emocijama. Kada one pokušavaju potaknuti rješavanje neslaganja i problema, njihovi će supruzi biti manje skloni sudjelovanju u nečemu za što su sigurni da će se pretvoriti u žestoku raspravu. Kada primijeti kako joj se partner povlači, supruga pojačava glasnoću i intenzitet svoje pritužbe i počinje ga kritizirati. Kada se on zbog toga počne braniti ili se posve isključi i povuče, ona će osjećati frustriranost i bijes i stoga će pridodati prijezir kako bi naglasila jačinu svoje frustracije. Kada suprug uvidi da je objekt partneričine kritike i prijezira, počinju ga obuzimati misli nedužne žrtve ili pravedničkog ogorčenja koji sve lakše i lakše izazivaju preplavlivanje. Ne bi li se zaštitio od poplave, on zauzima sve izraženiji obrambeni stav ili se jednostavno posve zaklanja iza neprobojnog zida. Ali kada se muškarac tako zatvori, ne zaboravite, do preplavlivanja dolazi kod njegove supruge, koja se osjeća krajnje nemoćnom. A kada takav ciklus bračnih sukoba eskalira, više se nego lako može posve oteti nadzoru.

NJEGOVO I NJEZINO: BRAČNI SAVJETI

Uza sumorne potencijalne učinke razlika u načinu na koje se muškarci i žene suočavaju sa stresnim osjećajima unutar veza, što je to što parovi mogu učiniti kako bi zaštitili ljubav i naklonost koje jedno prema drugome osjećaju - ukratko, što štiti brak? Na temelju promatranja interakcija parova čiji su se brakovi uspješno razvijali i nakon dugih razdoblja, istraživači su došli do konkretnih savjeta za muškarce i žene, kao i do nekih općenitih primjedbi korisnih za oba partnera.

Općenito govoreći, muškarcima i ženama potrebno je različito fino emocionalno podešavanje. Za muškarce savjet glasi: ne izbjegavati sukob, nego uvidjeti da, kada iznosi neku pritužbu ili neslaganje, supruga to možda čini iz ljubavi, pokušavajući njihov odnos održati zdravim i na ispravnome putu (premda isto tako mogu postojati i drugi motivi za njezine neprijateljske stavove). Kada nezadovoljstva tiho kipte ispod površine, njihov se intenzitet pojačava sve dok ne dođe do eksplozije; kada se takvi problemi iznesu i izgode, pritisak se smanjuje. Ali supruzi moraju uvidjeti da ljutnja ili nezadovoljstvo nisu isto što i osobni napad - emocije njihovih supruga često su tek sredstvo naglašavanja intenziteta njihovih osjećaja o određenome problemu.

Muškarci se također trebaju čuvati prekidanja rasprave preuranjenim nuđenjem praktičnih rješenja - supruzi je u pravilu važnije osjetiti da je partner sluša i razumije njezine **osjećaje** u vezi s problemom (premda se s njom ne mora slagati). Ona njegove savjete može protumačiti kao način odbacivanja njezinih osjećaja kao nečeg nevažnog. Supruzi koji su u stanju ostati sa suprugama tijekom najžešćih izljeva bijesa, pritom njezine pritužbe ne proglašavajući nečim nevažnim, pomažu im da steknu osjećaj kako ih partner sluša i poštuje. Što je naročito važno, žene žele da im partneri priznaju i poštuju osjećaje kao nešto što je utemeljeno, čak i ako se s njima ne slažu. U najvećem broju slučajeva, kada supruga uvidi da partner sluša iznošenje njezina stava i da registrira njezine osjećaje, ona se smiruje.

Kada je riječ o ženama, savjeti imaju jednak smjer. Budući da je muškarcima najveći problem to što im supruge na preintenzivan način iznose pritužbe, supruge se trebaju svjesno potruditi i paziti da ne napadaju partnere - da se tuže na nešto što su oni učinili, ali da ne kritiziraju njih kao osobe i da ne izražavaju prijezir. Pritužbe nisu napadi na nečiji karakter, nego jasna izjava o tome kako određeni postupak ženu uzrujava. Ljutit osobni napad gotovo će sigurno dovesti do toga da će suprug zauzeti obrambeni stav ili se ograditi neprobojnim zidom, što će kod supruge samo pojačati frustriranost i intenzivirati sukob. Situaciji će pripomoći i ako partnerica pritužbe postavi u širi kontekst, u kojem će supruga uvjeriti u ljubav koju prema njemu osjeća.

KORISNA SVADA

Jutarnje novine nude vrlo dobre lekcije o tome kako ne treba rješavati razlike unutar braka. Marlene Lenick prepirala se sa suprugom Michaelom: on je želio gledati susret **Dallas Cowboys** i **Philadelphia Eagles**, ona je željela gledati vijesti.

Kada se on namjestio za gledanje utakmice, gospođa Lenick rekla mu je da joj je već »dosta tog **footbala**«, otišla u spavaću sobu po pištolj kalibra 0,38 i ispalila dva hica u supruga koji je u dnevnoj sobi gledao utakmicu. Gospođa Lenick optužena je za težak napad i puštena na slobodu uz jamčevinu od 50 000 dolara; prema izvještajima, stanje gospodina Lenicka bilo je stabilno. Oporavljao se od metaka koji su mu prošli kroz trbušnu šupljinu, lijevu lopaticu i vrat (23. »Wife Charged with Shooting Husband Over Football on TV«, *The New York Times* (3. studenoga 1993.)).

I premda je tek malen broj bračnih svađa ovako nasilan - ili ovako koban - takve su situacije prave prigode da se u bračni odnos unese emocionalna inteligencija. Na primjer, parovi u stabilnim brakovima skloni su tome da se drže jedne teme i pružaju partneru mogućnost da na samome početku iznese svoj stav (24. Produktivni bračni sukobi: Gottman: *What Predicts Divorce.*) Međutim, ovakvi parovi čine i važan korak dalje: partneri jedno drugome pokazuju da se međusobno slušaju. Budući da je osjećaj da ga onaj drugi sluša nerijetko upravo ono što uzrujani partner i traži, s emocionalnog stajališta, čin pokazivanja suosjećanja vrhunsko je sredstvo za smanjivanje napetosti.

Ono što najviše nedostaje parovima koji na koncu završavaju vezu razvodom jesu pokušaji jednog od partnera, bilo kojeg, da smanji napetost. Postojanje ili nepostojanje načina za ispravljanje sukoba ključna je razlika između svađa kod parova koji imaju zdrav brak i onih koji vezu okončavaju razvodom (25. Nedostatak sposobnosti poboljšavanja situacije u parova: Gottman: *What Predicts Divorce.*). Mehanizmi ispravljanja koji su spriječili prerastanje spora u pravu eksploziju zapravo su jednostavni potezi, poput održavanja rasprave na glavnome smjeru, pokazivanja suosjećanja i smanjivanja napetosti. Ovi temeljni potezi služe poput emocionalnog termostata, izraženim osjećajima onemogućavajući da prijeđu točku vrenja i preplave partnerovu sposobnost usredotočivanja na glavnu temu.

Jedna od općenitih taktika za osiguravanje funkcioniranja braka upućuje nas na to da se ne koncentriramo na konkretna pitanja - odgoj djece, seks, novac, kućne poslove - oko kojih se parovi svađaju, nego da negujemo zajedničku emocionalnu inteligenciju bračnoga para, time povećavajući mogućnost za izgladivanje sporova. Već nekoliko emocionalnih sposobnosti - uglavnom sposobnost smirivanja (i smirivanja partnera), suosjećanje i pažljivo slušanje mogu povećati vjerojatnost da će par učinkovito riješiti neslaganja. To omogućuje zdrava neslaganja, »korisne svađe«, koje braku dopuštaju da dalje cvjeta, te nadvladavaju negativnosti, koje, ako im se dopusti da se razvijaju, mogu razoriti brak (26. Četiri koraka koja vode do »korisnih svađa«: Gottman: *Why Marriages Succeed or Fail.*).

Dakako, nijedna od ovih emocionalnih navika ne mijenja se preko noći; u najmanju ruku, za to je potrebno ustrajnosti i budnosti. Parovi će moći ostvariti ključne promjene proporcionalno vlastitoj motiviranosti za pokušaje. Velik broj ili čak većina emocionalnih reakcija koje se tako lako aktiviraju u braku formiraju se još od djetinjstva. Prvi smo ih put naučili u svojim najprisnijim vezama ili su nam ih formirali roditelji, a potom su u brak unijete posve oblikovane. Stoga smo unaprijed pripremljeni za određene emocionalne navike - pretjerano reagiranje na uočena ponižavanja, recimo, ili zatvaranje na prvi znak konfrontacije - iako smo se možda zarekli da se nećemo ponašati poput svojih roditelja.

Smirivanje

Svaka snažna emocija u svome korijenu ima impuls koji traži djelovanje; upravljanje tim impulsima temelj je emocionalne inteligencije. To, međutim, može biti osobito teško u ljubavnim vezama, gdje je na kocki toliko toga. Reakcije koje se ovdje pokreću djeluju na neke od naših najdubljih potreba - biti voljen i osjećati poštovanje, na strah od napuštenosti ili emocionalne zapostavljenosti. Nije ni čudo što se u bračnim sukobima možemo ponašati kao da nam o tome ovisi i samo preživljavanje.

Ipak, nema mogućnosti za pozitivno rješenje kada su suprug ili supruga usred emocionalnog puča. Jedna od ključnih bračnih sposobnosti sastoji se u tome da partneri nauče umirivati vlastite uzrujane osjećaje. U biti, to znači ovladavanje sposobnošću brzog oporavka od preplavlivanja koje je izazvao emocionalni puč. Zbog toga što se tijekom takvih emocionalnih uzbuđenja sposobnost slušanja, trezvenog razmišljanja i izražavanja raspada, smirivanje je silno konstruktivan korak, bez kojeg ne može biti nikakva napretka u rješavanju problema.

Ambiciozni parovi mogu naučiti tijekom uznemirujućeg razgovora pratiti brzinu rada srca, na primjer svakih pet minuta, opipavajući bilo na karotidnoj arteriji, nekoliko centimetara ispod ušne resice i vilice (osobe koje se redovito bave aerobikom ovo uče vrlo lako) (27. Praćenje brzine rada srca: Gottman, Ibid.). Brojenjem otkucaja tijekom petnaest sekundi i množenjem sa četiri dolazimo do broja otkucaja u minuti. Takav postupak za vrijeme smirenosti daje osnovnu vrijednost; ako se puls u odnosu na uobičajene vrijednosti ubrza za, recimo, više od deset otkucaja u minuti, to je znak početka preplavlivanja. Ako se puls toliko ubrza, paru je potrebno dvadesetominutno odvajanje kako bi se prije nastavka rasprave ohladili. Premda vam se može činiti da je pet minuta hlađenja dovoljno, stvarno vrijeme potrebno za fiziološki oporavak duže je, a proces postupniji. Kao što smo vidjeli u 5. poglavlju, preostali bijes potiče novi val bijesa; duža stanika tijelu daje više vremena da se oporavi od ranijeg uzbuđenja.

Za parove kojima je, što je i razumljivo, tijekom svađe nelagodno mjeriti broj otkucaja srca, jednostavnije je unaprijed postići dogovor prema kojem će jedan od partnera ili, čak oboje, moći zatražiti **timeout** već na prve znakove preplavlivanja bilo kod jednog ili kod drugog. Tijekom tog predaha, hlađenje se može pospješiti primjenom tehnike opuštanja ili vježbe aerobika (ili bilo koje druge metode razmatrane u 5. poglavlju) koja partnerima može pomoći da se oporave od emocionalnog puča.

Razgovor sa samim sobom kao protuotrov

Zbog toga što je preplavlivanje posljedica negativnih misli o partneru, korisno je da se suprug ili supruga koje takve stroge ocjene uznemiruju s njima suoče izravno. Osjećaji poput: »Ja to više neću podnositi« ili »Ne zaslužujem ovakav odnos prema meni« gesla su stava o nedužnoj žrtvi ili pravičnome ogorčenju. Kao što ističe kognitivni terapeut Aaron Beck, registriranjem i suprotstavljanjem ovakvim mislima -

umjesto da osoba zbog njih postane samo razjarena ili povrijeđena - supružnici se mogu početi oslobađati njihove moći (28. Hvatanje automatskih misli: Beck: *Love Is Never Enough.*)

To zahtijeva praćenje takvih misli, spoznaju da u njih nije nužno vjerovati te svjestan napor da se u svijest dozovu dokazi ili pogledi koji ih dovode u pitanje. Na primjer, supruga koja u žaru prepirke ima osjećaj da njemu »nije stalo do mojih potreba - uvijek je tako sebičan« može se takvoj misli suprotstaviti prisjeti li se čitavog niza stvari koje je njezin suprug učinio, a koje su zapravo vrlo obzirne. To joj omogućuje da preoblikuje misao u: »No, dobro, katkada pokazuje da mu je stalo do mene, premda je ovo što je upravo učinio bilo bezobzirno i premda me povrijedilo«. Ova druga formulacija otvara mogućnost ostvarivanja promjene i pozitivnog rješenja; prva samo potiče ljutnju i bol.

Neobrambeno slušanje i govorenje

On: »Vičeš!«

Ona: »Dakako da vičem - nisi čuo ni riječi od onoga što sam ti rekla. Jednostavno me ne slušaš!«

Slušanje je vještina koja održava vezu. Čak i u najžešćim trenucima sukoba, kada su obje strane pod utjecajem emocionalnog puča, jedan ili drugi, a katkada i oba partnera, mogu uspjeti slušati unatoč bijesu, te čuti i reagirati na partnerov pomirbeni čin. Parovi koji se kreću u smjeru razvoda, međutim, postaju toliko obuzeti bijesom i fiksacijama o konkretnim stranama problema da ne uspijevaju slušati - a kamoli uzvratiti - bilo kakve mirovne ponude koje bi se implicitno mogle pojaviti u partnerovim riječima. Obrambeni stav kod partnera koji sluša preuzima oblik ignoriranja ili trenutnog osporavanja partnerove pritužbe, pri čemu on reagira kao da je riječ o napadu, a ne pokušaju promjene ponašanja. Dakako, ono što jedan od partnera govori u svađi često se pojavljuje u obliku napada, ili se izgovara s tako izraženom negativnošću da je teško čuti bilo što osim napada.

Čak i u najgorem slučaju, par može hotimice filtrirati ono što čuje, ne obazirući se na neprijateljski nastrojene ili negativne dijelove rasprave - zloban ton, uvrede, prijezirne kritike - i čuti glavnu poruku. Da bi to postigli, korisno je da se partneri sjete i na partnerovu negativnost počnu gledati kao na implicitnu izjavu o tome koliko im je određeno pitanje važno - kao zahtjev za obraćanjem pozornosti. U tom slučaju, ako ona poviče: »Hoćeš li me **prestati** prekidati, za ime Božje?!«, on će možda lakše reći, bez otvorenog reagiranja na njezine neprijateljske tonove: »U redu, izvoli, završi«.

Dakako, najutjecajniji oblik neobrambenog slušanja jest empatija: stvarno prepoznavanje osjećaja koji se kriju **iza** onoga o čemu se govori. Kao što smo vidjeli u 7. poglavlju, da bi jedno od partnera istinski suosjećalo s drugim potrebno je da se njegove vlastite emocionalne reakcije smire do točke u kojoj će biti dovoljno prijamljiv prema vlastitoj fiziologiji kako bi mogao odražavati partnerove osjećaje. Bez ovakvog fiziološkog prilagođavanja, partnerov dojam o onome što osjeća drugi dio para vjerojatno će biti posve promašen. Razina iskazane empatije pada kada su nam

vlastiti osjećaji toliko intenzivni da ne dopuštaju nimalo fiziološkog sklada, nego jednostavno nadjačavaju sve ostalo.

Jedna od metoda učinkovitog emocionalnog slušanja, nazvana »odražavanjem«, često se koristi u terapijama namijenjenim bračnim parovima. Kada se jedan partner na nešto potuži, drugi to ponavlja vlastitim riječima, pokušavajući izraziti ne samo misao, nego i osjećaje koji je prate. Partner koji odražava misli i osjećaje kod onog drugog provjerava uspješnost kako bi bio siguran da je takvo parafraziranje na pravome putu, a ako nije, pokušava iznova, sve dok ne ostvari ispravnu usmjerenost - riječ je o nečemu što izgleda jednostavno, ali je u praksi iznenađujuće varljivo (29. Odražavanje: Harville Hendriat: *Getting the Love You Want* (New York, Henry Holt, 1988.)). Učinak preciznog odražavanja nije samo osjećaj onog drugog partnera da ga bračni drug razumije, već i dodatni osjećaj emocionalnog sklada unutar veze. A to već i samo po sebi može razoružati inače neizbježan napad i uvelike onemogućiti da razgovor o problemima preraste u otvoren sukob.

Umijeće neobrambenog govorenja kod parova se temelji na održavanju razgovora na konkretnoj pritužbi, umjesto prijelaska u otvoreni napad. Psiholog Haim Ginott, začetnik programa učinkovite komunikacije, držao je kako formula najboljeg rješenja za pritužbe glasi »XYZ«: »Kada si ti učinio X, ja sam se zbog toga osjećala Y. Više bih voljela da si umjesto toga učinio Z«. Na primjer: »Kada me nisi nazvao kako bi mi rekao da ćeš zakasniti na naš dogovor za večeru, imala sam osjećaj da me ne cijeniš i bila sam ljutita. Voljela bih da me ubuduće nazoveš i kažeš mi da ćeš kasniti« umjesto: »Ti si bezobziran, egoistični pokvarenjak«, a što je način na koji se problem u svađama i prečesto iznosi. Ukratko, u otvorenoj komunikaciji nema zastrašivanja, ni prijetnji, ni uvreda. Takva komunikacija ne dopušta ni bilo koji od brojnih oblika obrane - izgovore, poricanje odgovornosti, protunapade uz kritiziranje i sl. Empatija je i ovdje vrlo snažno oružje.

Konačno, poštovanje i ljubav razoružavaju sve neprijateljske osjećaje u braku, kao i na drugim životnim područjima. Jedan od vrlo korisnih načina na koje je moguće smanjiti intenzitet sukoba jest partneru dati do znanja da ste u stanju na stvari gledati i iz druge perspektive i da takav stav može biti utemeljen, čak i ako se s njim osobno ne slažete. Drugi je način preuzeti odgovornost ili se čak i ispričati ako uvidite da ste u krivu. U najmanju ruku, priznavanje utemeljenosti tuđih stavova znači da slušate i možete prihvatiti izražene emocije, čak i ako se ne možete složiti s argumentacijom: »Jasno mi je da si uzrujana«. U nekim drugim trenucima, kada se partneri ne svađaju, priznavanje utemeljenosti poprima oblik komplimenata, pronalaženja nečega što iskreno cijenite i izražavanja neke pohvale. Priznavanje utemeljenosti, dakako, način je koji pomaže u smirivanju vašeg bračnog partnera ili povećavanju emocionalnog kapitala u obliku pozitivnih osjećaja.

Uvježbavanje

Zbog toga što se na ovakve poteze treba osloniti u trenucima najžešćih sukoba, kada će emocionalno uzbuđenje nedvojbeno biti na visokoj razini, želite li da vam budu dostupni u trenucima kada su najpotrebniji, njih treba naučiti tako da nadomjestite dotada naučeno. Uzrok tome je činjenica da emocionalni mozak za vrijeme ponovljenih trenutaka ljutnje i povrijeđenosti koristi rutinirane reakcije koje

smo naučili u najranijem životu, i koje tako postaju dominantnima. Kako su pamćenje i reakcije vezani za emocije, u takvim trenucima reakcije povezane s mirnijim trenucima teže će biti dozvane u sjećanje i poslužiti kao temelj za djelovanje. Ako je produktivnija emocionalna reakcija nepoznata ili nije dobro uvježbana, iznimno je teško iskušati je u uzrujanome stanju. Ali ako je odgovor uvježban tako da ga se već može upotrijebiti i bez razmišljanja, postoji više mogućnosti da se izrazi i tijekom emocionalne krize. Zbog toga gore navedene taktike treba iskušavati i uvježbavati tijekom interakcija koje ne izazivaju stres, kao i u žestokim sukobima, želimo li im pružiti priliku da nam prijeđu u naviku (ili barem postanu svjesnom pravodobnom reakcijom) kao dio repertoara emocionalnih sklopova. U biti, ova sredstva za sprječavanje raspadanja bračnih veza mala su pomoćna edukacija na području emocionalne inteligencije.

10

Kako izlaziti na kraj sa srcem

Melburn McBroom bio je strog šef koji nije dopuštao protivljenje i zbog čije su ćudi oni koji su s njim radili bili u strahu. Ta činjenica mogla je proći neopaženo da je McBroom radio u kakvu uredu ili tvornici. Ali McBroom je bio pilot putničkog zrakoplova.

Jednoga dana 1978. godine McBroomov se zrakoplov približavao Portlandu, u saveznoj državi Oregon, kada je on primijetio da su se pojavili problemi u vezi sa stajnim trapom. Stoga je počeo kružiti visoko iznad zračne luke, za to vrijeme pokušavajući aktivirati pokvareni mehanizam.

Dok se McBroom opsjednuto bavio stajnim trapom, kazaljke na instrumentima za pokazivanje razine goriva ustrajno su se primicale nuli. Međutim, njegovi su se kopiloti toliko bojali McBroomova gnjeva da nisu govorili ništa, čak ni kada se vidjelo da je do katastrofe preostalo još samo nekoliko minuta. Avion se srušio, a pritom je poginulo deset osoba.

Danas se priča o toj nesreći navodi kao upozorenje pri školovanju civilnih pilota (1. Pad autoritativnog pilota: Carl Lavin: »When Moods Affect Safety: Communications in a Cockpit Mean a Lot a Few Miles Up«, *The New York Times* (26. lipnja 1994.)). U 80 posto zrakoplovnih nesreća, piloti čine pogreške koje su mogle biti spriječene, naročito da je posada skladnije funkcionirala. Momčadski duh, otvorene komunikacijske veze, suradnja, slušanje i iskreno izražavanje - rudimentarni elementi društvene inteligencije - sada se naglašavaju pri obuci pilota, usporedno s tehničkom osposobljenošću.

Pilotska je kabina mikrokozmos bilo koje poslovne organizacije. Ali, bez dramatične provjere stvarnog stanja kakva je pad zrakoplova, destruktivni učinci niske razine morala, zastrašenih radnika ili arogantnih šefova - ili bilo kojih od desetaka drugih permutacija emocionalnih nedostataka na radnome mjestu - velikim dijelom mogu prolaziti neopaženo u očima onih koji su izvan neposrednog prizora. Ali, cijena se odražava u pojavama poput smanjene produktivnosti, učestalih kašnjenja isporuka, pogrešaka i nezgoda te odlasku zaposlenih u okružja s

ugodnijom atmosferom. Neizbježno postoji i krajnja cijena koja je posljedica niskih razina emocionalne inteligencije na poslu. Kada je izvan svake kontrole, tvrtke mogu posve propasti.

Profitabilnost emocionalne inteligencije u poslovnome je svijetu razmjerno nov koncept, koji je nekim menadžerima možda i teško prihvatiti. Istraživanje provedeno među 250 direktora tvrtki otkrilo je da ih većina drži kako njihov posao zahtijeva »glavu, ali ne i srce«. Velik broj njih rekao je da se pribojava toga da bi ih empatija ili suosjećanje prema suradnicima doveli u sukob s poslovno-organizacijskim ciljevima. Jedan je izjavio kako je pomisao na percipiranje osjećaja onih koji rade za njega apsurdna - na taj način, rekao je, bilo bi »nemoguće raditi s ljudima«. Drugi su tvrdili da kada ne bi bili emocionalno distancirani, ne bi mogli donositi »teške« odluke koje posao od njih zahtijeva - premda je vjerojatno da bi takve odluke donosili na ljudskiji način (2. Istraživanje provedeno na uzorku od 250 menadžera: Michael Maccoby: »The Corporate Climber Has To Find His Heart., *Fortune* (prosinac 1976.).).

Ovo istraživanje provedeno je sedamdesetih godina, kada je poslovni svijet bio bitno drukčiji. Ja bih ovdje ustvrdio da su takvi stavovi zastarjeli, luksuz prošlih vremena; nova tržišna realnost emocionalnoj inteligenciji daje veliku vrijednost, kako na radnome mjestu tako i na tržištu. Kako mi je rekla Shoshona Zuboff, psihologinja na harvardskome Poslovnome fakultetu: »Korporacije su u ovome stoljeću doživjele radikalnu revoluciju, a s njome je došla i usporedna transformacija emocionalnog krajobraza. Postojalo je dugo razdoblje direktorske dominacije hijerarhijom tvrtki, u kojoj je šef manipulant i beskompromisni borac bivao nagrađivan. Ali ta kruta hijerarhija počela se raspadati osamdesetih godina, pod dvostrukim pritiskom globalizacije i informacijske tehnologije. Beskompromisni borac iz džungle simbolizira prošlost velikih tvrtki; virtuoz u interpersonalnim vještinama simbol je poslovne budućnosti« (3. Zuboff: u razgovoru, lipnja 1994. Djelovanje informacijske tehnologije, vidi njezinu knjigu *In the Age of the Smart Machine* (New York, Basic Books, 1991.).).

Neki od uzroka posve su očiti - zamislite posljedice za radnu skupinu odnosa u kojem netko nije u stanju kontrolirati eksplozije bijesa ili nema nimalo obzira za osjećaje osoba oko sebe. Svi pogubni učinci razdraženosti na razmišljanje opisani u 6. poglavlju djeluju i na radnome mjestu: kada su emocionalno uzrujani, ljudi ne mogu nesmetano pamtit, biti pozorni, učiti ili donositi odluke. Kako je to izrazio jedan savjetnik koji pomaže menadžerima: »Ljudi zbog stresa postaju glupi«.

S pozitivne strane, zamislite koristi koje se osjećaju na rezultatima rada kada se na poslu nađu osobe vješte u temeljnim emocionalnim sposobnostima - koje percipiraju osjećaje onih s kojima surađuju, koje su u stanju nositi se s neslaganjima tako da ne prerastaju u svađe, koje su u stanju na poslu uči u stanje **plime**. Biti vođa ne znači dominirati, nego umješno uvjeravati ljude da rade u korist zajedničkog cilja. A, u smislu upravljanja vlastitom karijerom, moguće je da nema bitnije stvari od prepoznavanja vlastitih najdubljih osjećaja o onome što činimo - i o tome koje bi nam promjene donijele istinski zadovoljstvo radom.

Neki od očitijih razloga zbog kojih se emocionalne sposobnosti premještaju u prvi plan radnih sposobnosti odražavaju sveobuhvatne promjene na radnome mjestu. Dopustite da to pokažem na primjeru razlike koju ostvaruju tri primjera promjene

emocionalne inteligencije: sposobnost izražavanja primjedaba u obliku dobro-namjerne kritike koja pomaže stvaranje atmosfere u kojoj se raznolikost cijeni, umjesto da bude izvor sukoba te učinkovito funkcioniranje unutar mreže.

KRIKA JE NA PRVOME MJESTU

Bio je iskusan inženjer, šef projekta razvoja novog programa za računala, koji je potpredsjedniku tvrtke zaduženom za razvoj novih proizvoda predstavljao rezultate višemjesečnog rada svoje ekipe. Muškarci i žene koji su tjedan za tjednom radili i izvan radnog vremena sada su ondje bili s njim, ponosni što mogu predstaviti plodove svog napornog rada. Ali, kada je inženjer dovršio izlaganje, potpredsjednik mu se obratio sarkastičnim tonom: »Kada ste vi magistrirali? Ove su specifikacije upravo smiješne. Nema teorije da ovaj projekt prijeđe preko mog radnog stola«.

Krajnje postuđen i obeshrabren, inženjer je tijekom preostalog dijela sastanka ostao sjediti natmureno i bez riječi. Članovi njegove ekipe pokušali su s nekoliko nesuvislih - i nekoliko neprijateljski nastrojenih - primjedaba braniti svoj trud. Potpredsjednik je tada pozvan na neko drugo mjesto i sastanak je naprasno prekinut, u svima izazivajući osjećaj gorčine i bijesa.

Sljedeća dva tjedna inženjer je proveo opsjednut potpredsjednikovim riječima. Posve obeshrabren i utučen, bio je uvjeren da u toj tvrtki više nikada neće dobiti nikakav važan posao te je razmišljao o traženju novog posla, premda mu je ovdje bilo ugodno.

Na koncu je otišao do potpredsjednika, podsjećajući ga na onaj sastanak, na njegove kritičke primjedbe i njihov demoralizirajući učinak. A onda je, pomno odabirući riječi, upitao ovo: »Pomalo sam zbunjen i nije mi jasno što ste željeli postići. Pretpostavljam da vam jedini cilj nije bio postidjeti me - jeste li ciljali i na nešto drugo?«

Potpredsjednik je ostao zatečen - nije imao pojma o tome da su njegove riječi, koje je izrekao tek usput, imale tako razorno djelovanje. Štoviše, držao je da predloženi plan za izradu kompjutorskog programa obećava, ali da ga je potrebno doraditi - nije uopće imao namjeru odbaciti ga kao posve bezvrijedan. Jednostavno nije bio uvidio, rekao je inženjeru, kako je loše reagirao, kao ni to da je nekoga povrijedio. Nakon toga, sa zakašnjenjem se ispričao (4. Priču o sarkastičnome potpredsjedniku ispričao mi je Hendrie Weisinger, psiholog zaposlen na postdiplomskom poslovnome studiju na sveučilištu UCLA. Njegova knjiga naslovljena je *The Critical Edge: How to Criticize Up and Down the Organization and Make It Pay Off* (Boston, Little, Brown, 1989.).

Riječ je zapravo o pitanju primanja povratnih informacija, o tome da ljudi primaju informacije prijeko potrebne za održavanje njihovih napora na ispravnome putu. U svom izvornome značenju unutar teorija sustava, **feedback** (povratne informacije - *prim. prev.*) je značio razmjenu podataka o tome kako jedan dio sustava funkcionira, uz razumijevanje činjenice da jedan dio utječe na sve ostale u sustavu, tako da se svaki dio koji je skrenuo s pravca može ispraviti. U jednoj tvrtki svatko je dio sustava, pa su stoga povratne informacije krvotok te organizacije - razmjena informacija koja

ljudima omogućuje da znaju ide li posao koji obavljaju dobro ili mu trebaju prilagodbe, poboljšanja ili potpune promjene smjera. Bez povratnih informacija, ljudi su u mraku; nemaju pojma kako stoje kod šefa, kolega, ne znaju što se od njih očekuje, a svaki problem s vremenom će se samo pogoršavati.

U određenome smislu, kritika je jedna od najvažnijih direktorovih ili šefovih zadaća. Ipak, to je jedna od zadaća koje se svi najviše užasavaju i odgađaju je. I, poput sarkastičnog potpredsjednika, previše je menadžera koji su loše ovladali ključnim umijećem pružanja povratnih informacija. Ovaj nedostatak ima visoku cijenu: jednako kao što emocionalno zdravlje nekog para ovisi o tome koliko dobro izražavaju pritužbe; isto tako i učinkovitost, zadovoljstvo i produktivnost zaposlenih ovise o tome kako im se predočavaju problemi. Štoviše, način na koji se kritika izražava i prima ima velik utjecaj na to kako su ljudi zadovoljni poslom, osobama s kojima rade i s onima kojima odgovaraju.

Najlošiji način motiviranja

Emocionalne nestalnosti koje se očituju u braku funkcioniraju i na radnome mjestu, gdje se javljaju u sličnim oblicima. Kritike se izražavaju kao osobni napadi, a ne kao pritužbe na temelju kojih treba djelovati; javljaju se optužbe **ad hominem**, uz ponešto gađenja, sarkazma i prijezira; i jedno i drugo potiče zauzimanje obrambenog stava i izbjegavanje odgovornosti te, na koncu, zatvaranje iza neprobojnog zida ili ogorčen pasivan otpor koji potječe od osjećaja da se prema nekome postupalo na nepravedan način. I doista, jedan od češćih oblika destruktivnog kritiziranja na poslu, kaže jedan poslovni savjetnik, jest paušalna, generalizirana izjava poput: »Zeznuo si stvar«, izrečena strogim, sarkastičnim, ljutitim tonom, koji ne pruža ni mogućnost za odgovor ni bilo kakav prijedlog za poboljšavanje situacije. Osoba kojoj je takva kritika upućena osjeća se bespomoćnom i ljutitom. Sa stajališta emocionalne inteligencije, takvo kritiziranje pokazuje nepoznavanje osjećaja koje će pokrenuti u osobama kojima je upućeno, te razornog učinka koji će takvi osjećaji imati na njihovu motiviranost, energiju i samopouzdanje pri obavljanju posla.

Ova destruktivna dinamika pokazala se u istraživanju provedenom na skupini menadžera od kojih se tražilo da se prisjete trenutaka kada su eksplodirali i, u žaru, nekoga od zaposlenih napali na osobnome planu (5. Istraživanje o situacijama u kojima su šefovi *eksplodirali* proveo je Robert Baron, psiholog iz ustanove Rensselaer Polytechnic Institute, kojeg sam intervjuirao za *The New York Times* (11. rujna 1990.)). Ljutiti napadi imali su učinak uvelike sličan onome što bi se dogodilo da je bila riječ o bračnome paru: kritizirani zaposleni najčešće su reagirali zauzimanjem obrambenog stava, izgovorima, ili izbjegavanjem odgovornosti. Ili su se zatvarali iza neprobojnih zidova - odnosno, pokušavali izbjeći sve kontakte sa šefom koji je na njih vikao. Da su podvrgnuti istom onom emocionalnome mikroskopu koji je John Gottman primijenio na vjenčanim parovima, nesumnjivo bi se pokazalo da su ovi ogorčeni namještenici zaokupljeni mislima o tome kako su nedužne žrtve ili bi osjećali pravedničku ogorčenost tipičnu za bračne drugove koji osjećaju da ih je partner neopravdano napao. Kada bi se mjerile njihove fiziološke reakcije, vjerojatno bi također iskazali **preplavlivanje** koje pojačava takve misli. Pa ipak, menadžere su ove reakcije samo dodatno iziritirale i isprovocirale, ukazujući na početak ciklusa koji, u poslovnome svijetu, završava tako što zaposleni daje otkaz ili

biva otpušten - što u poslovnome svijetu odgovara razvodu.

I doista, prema rezultatima jednog istraživanja provedenog među 108 menadžera i službenika, neprimjereno kritiziranje našlo se na popisu razloga za sukobljavanje na poslu ispred nepovjerenja, sukoba ličnosti i sporova oko utjecaja i novca (6. Kritika kao izvor sukoba: Robert Baron: »Countering the Effects of Destructive Criticism: The Relative Efficacy of Four Interventions«, *Journal of Applied Psychology* 75, 3 (1990.)). Jedan eksperiment proveden na institutu **Rensselaer Polytechnic** izvrsno pokazuje koliko oštre kritike mogu biti štetne za odnose na radu. U sklopu jedne simulacije, dobrovoljni su ispitanici dobili zadaću da izrade reklamu za novi šampon. Jedan drugi dobrovoljac (suradnik u istraživanju) navodno je trebao procijeniti predložene oglase; ispitanici su zapravo suočeni s jednim od dvaju unaprijed određenih oblika kritike. Jedan tip kritike bio je obziran i konkretan. Međutim, drugi je bio prepun prijetnji i krivnju je svaljivao na urođene mane određene osobe, s pomoću primjedbi poput: »Nije se ni potrudio; čini se da ništa ne može učiniti kako valja« i »Možda je to jednostavno nedostatak dara. Ja bih za taj posao potražio nekog drugog«.

Posve razumljivo, oni koji su se našli napadnutima, postali su napeti i ljutiti, antagonistički nastrojeni. Govorili su kako će s osobom koja ih je kritizirala odbijati raditi ili surađivati na budućim projektima. Velik broj njih napomenuo je kako će pokušavati izbjegavati svaki kontakt - drugim riječima, osjećali su želju za zatvaranjem iza neprobojnog zida. Zbog strogih kritika, oni koji su je primili bili su toliko demoralizirani da se više uopće nisu toliko trudili na radu i, što je možda bilo i najškodljivije, govorili su kako se više ne osjećaju sposobnima za kvalitetan rad. Ovakav napad osobne naravi imao je strašne posljedice za njihov moral.

Velik je broj menadžera odviše sklonih kritiziranju i nesklonih pohvalama, zbog čega njihovi namještenici imaju dojam da povratne informacije o svome radu primaju samo kada u nečemu pogriješe. Ova sklonost kritiziranju udružuje se sa sklonošću nekih šefova tome da tijekom dugih razdoblja odgađaju pružanje bilo kakvih povratnih informacija. »Većina problema u radu zaposlenih ne pojavljuje se odjednom; ti se problemi razvijaju polako, s vremenom«, primjećuje J. R. Larson, psiholog sa sveučilišta University of Illinois u Urbani. »Kada šef odmah ne izrazi mišljenje o nečemu, posljedica je polagano gomilanje njegove frustriranosti. A onda, jednog dana, zbog toga jednostavno eksplodira. Da je kritiku izrekao ranije, zaposleni je mogao ispraviti problem. Ljudi prečesto kritiziraju tek kada se čaša prelije, kada su odviše ljutiti da bi se kontrolirali. I upravo tada kritiziraju na najgori mogući način, tonom prepunim sarkazma, u sjećanje dozivajući dugačak popis pritužbi koje su dotada zadržavali za sebe, ili, pak, prijeteci. Takvi napadi rezultiraju neželjenim posljedicama. Primaju se kao uvreda, tako da onaj tko ih prima zbog toga postaje ljutit. To je najgori mogući način za motiviranje osobe«.

Umješna kritika

Razmotrite i drugu mogućnost.

Umješna kritika može biti jedna od najkorisnijih poruka koje šef uopće može uputiti. Na primjer, ono što je potpredsjednik prepun prijezira mogao reći autoru

programa za računala - ali nije - bilo bi nešto poput: »Glavna je teškoća u ovoj fazi to što bi dovršenje vašeg plana trajalo predugo i silno povećalo troškove. Volio bih da još razmislite o svome prijedlogu, naročito o specifikacijama koje se odnose na izgled programa, kako biste vidjeli možete li čitav posao obaviti brže«. Takva poruka ima suprotan učinak od destruktivnog kritiziranja: umjesto da izaziva osjećaj bespomoćnosti, bijes i želju za pobunom, ona nudi nadu u poboljšanje i predlaže temelje plana za postizanje takvog cilja.

Umješna kritika koncentrira se na ono što je određena osoba učinila, a pritom u loše obavljen posao ne učitava karakterne osobine. Kako to primjećuje Larson: »Napad na karakter - na primjer nazvati nekoga glupim ili nesposobnim - posve promašuje cilj. Tu osobu istoga trena postavljete u obrambeni položaj, tako da više ne sluša ono što mu imate reći o tome kako poboljšati rad«. Taj je savjet, dakako, posve jednak onome što se savjetuje bračnim parovima kada je riječ o iznošenju pritužbi.

A u smislu motivacije, kada su uvjereni da su njihovi neuspjesi posljedica određenog nepromjenjivog nedostatka u njima samima, ljudi gube nadu i prestaju se truditi. Zapamtite, temeljno uvjerenje koje rezultira optimizmom govori da su prepreke i neuspjesi posljedica okolnosti koje možemo promijeniti nabolje.

Hary Levinson, psihoanalitičar koji je postao poslovnim savjetnikom, za umijeće kritiziranja usko povezano s umijećem izražavanja pohvala, daje ovakve savjete:

- **Govorite konkretno.** Odaberite konkretan događaj, nešto što je dobar primjer za ono što je potrebno promijeniti ili za nedostatak koji se ponavlja, na primjer nesposobnost da se dobro obavi određeni dio posla. Čovjek će postati demoraliziran čuje li da »nešto« ne radi kako valja, a da pritom ne zna pojedinosti, kako bi takve postupke mogao promijeniti. Koncentrirajte se na konkretne pojedinosti, objašnjavajući što je ta osoba učinila dobro, što je učinila loše i kako se to može promijeniti. Ne okolišajte i ne izražavajte se u zagonetkama te ne izbjegavajte pravo pitanje; time ćete samo zamagliti glavnu poruku. Ovo je, dakako, slično savjetu parovima o iznošenju nezadovoljstva tipa »XYZ«: točno navedite u čemu je problem, što nije u redu ili kako se zbog toga osjećate, kao i što se može promijeniti. »Konkretnost je«, ističe Levinson, »jednako važna i kod izražavanja pohvala i kod kritiziranja. Time ne želim reći da uopćene pohvale nemaju apsolutno nikakvog učinka, ali on nije velik, i na temelju njega se ne uči« (7. Konkretno i uopćeno kritike: Harry Levinson: »Feedback to Subordinates., *Addendum to the Levinson Letter*, Levinson Institute, Waltham, MA (1992.).).

- **Ponudite rješenje.** Kritika, poput svih korisnih povratnih informacija, treba ukazivati na način rješavanja problema. U protivnome, onaj tko je prima ostaje frustriran, demoraliziran ili demotiviran. Kritika može otvoriti vrata mogućnostima i alternativama za koje ta osoba nije ni uviđala da postoje, ili kod nje jednostavno pobuditi svijest o nedostacima koji zavrjeđuju pozornost - ali u toj kritici svakako trebaju biti sadržani prijedlozi u vezi s načinom rješavanja problema.

- **Budite nazočni.** Kritike, poput pohvala, imaju najveći učinak kada se izreknu izravno, bez posrednika, i to u četiri oka. Osobe kojima je nelagodno kada iznose kritike - ili pohvale - vjerojatno će si olakšati situaciju učine li to izdaleka, na primjer

dopisom. Ali, na taj način komunikacija postaje odviše bezlična i osobi koja prima kritiku oduzima mogućnost reagiranja ili dobivanja objašnjenja.

• **Budite obzirni.** Ovo je poziv na iskazivanje empatije, za razumijevanje učinka onoga što govorite i načina na koji to iznosite na osobu kojoj su riječi upućene. Menadžeri koji iskazuju malo empatije, ističe Levinson, najskloniji su iznošenju povratnih informacija na uvredljiv način, npr. omalovažavanjem. Krajnji učinak takve kritike destruktivan je: umjesto da otvori put ispravljanju situacije, on stvara emocionalnu reakciju kivnosti, ogorčenja, obrambenog stava i distanciranja.

Levinson nudi i emocionalne savjete za osobe koje primaju kritiku. Jedan od njih sastoji se i u primanju kritike kao vrijedne informacije o tome kako nešto činiti bolje, a ne kao osobnog napada. Drugi je savjet kako treba paziti na impuls koji nas navodi na zauzimanje obrambenog stava umjesto na preuzimanje odgovornosti. A ako kritika počne izazivati preveliku razinu uzrujanosti, zatražite odmor i kasniji nastavak razgovora, nakon razdoblja u kojem ćete moći apsorbirati tešku poruku i pomalo se ohladiti. Na koncu, on ljudima savjetuje da kritiku prihvate kao priliku za zajednički rad na rješavanju problema s osobom koja kritizira, a ne kao neprijateljsko nadmetanje. Svi ovi mudri savjeti, dakako, izravno odražavaju savjete namijenjene bračnim parovima za iznošenje pritužbi koje neće imati trajan štetan učinak na njihovu vezu. Kako je u braku, tako je i na radnome mjestu.

KAKO SE NOSITI S RAZLIKAMA

Sylvia Skeeter, bivša vojna časnica tridesetih godina, bila je šefica smjene u restoranu **Denny's** u Columbiji, u saveznoj državi Južnoj Carolini. Jednog mirnog poslijepodneva skupina crnih gostiju - jedan svećenik, jedan pomoćni pastor i dvoje pjevača, gostiju crkve došla je na objed, i sjedila i sjedila, dok su ih konobarice ignorirale. Konobarice bi, prisjeća se Skeeterova, »samo nekako ljutito buljile, držeći ruke na bokovima, a potom bi ponovno počele međusobno razgovarati, kao da crna osoba udaljena metar i pol uopće ne postoji«.

Skeeterova se ogorčeno obratila konobaricama i požalila se upravitelju restorana, koji je na to samo slegnuo ramenima, govoreći: »Tako su odgojene, ja tu ne mogu ništa«. Sylvia Squeeter istog je trena dala otkaz; ona je crnkinja.

Da je bila riječ o izoliranome slučaju, ovakav trenutak očitog izražavanja predrasuda možda bi i prošao neopaženo. Ali Sylvia Skeeter bila je jedna od stotina osoba koje su se javile i svjedočile o vrlo raširenome obrascu predrasuda protiv crnih gostiju u čitavome lancu restorana Denny's, obrascu koji je za posljedicu imao sporazumnu isplatu 54 milijuna dolara, nakon zajedničke tužbe u ime tisuća crnih mušterija koje su bile izložene takvim poniženjima.

Među oštećenima su bila i sedmorica crnih pripadnika vladine Tajne službe, koji su jedan sat čekali doručak, dok su njihovi bijeli kolege za susjednim stolom posluženi odmah; svi oni bili su na putu, a zadaća im je bila pružiti osiguranje pri posjetu predsjednika Clintona Mornaričkoj akademiji u Annapolisu. Među oštećenima je bila i jedna crna djevojka paraliziranih nogu, iz Tampe, na Floridi, koja je kasno jedne noći, nakon naturalnog plesa, dva sata sjedila u kolicima i čekala da bi je

poslužili. Ovaj obrazac diskriminacije, tvrdilo se u tužbi, posljedica je raširene pretpostavke u lancu restorana Denny's - naročito na razini područnih i regionalnih šefova - o tome da su crne mušterije loše za ugled i poslovanje. Danas, velikim dijelom i zbog tog suđenja i publiciteta koje je ono izazvalo, lanac restorana Denny's iskupljuje se crnačkoj zajednici. A svatko od zaposlenih, naročito upravitelji, moraju pohađati predavanja o prednostima višerasne klijentele.

Takvi seminari postali su redovit sastavni dio obuke namještenika u tvrtkama širom Amerike, pri čemu direktori sve češće uviđaju kako zaposleni, čak i u slučaju da sa sobom na posao i donose predrasude, moraju naučiti ponašati se kao da ih nemaju. Razlozi za to, osim ljudske pristojnosti, posve su pragmatične naravi. Jedan od razloga su i promjene u sastavu radne snage, pri kojima bijeli muškarci, nekoć dominantna skupina, postaju manjinom. Istraživanje provedeno u nekoliko stotina američkih tvrtki pokazalo je da više od tri četvrtine novozaposlenih čine pripadnici nebjelačkih skupina - riječ je o demografskoj promjeni koja se uvelike odražava i u promjenama sastava potrošača (8. Promjene u sastavu radne snage: Istraživanje u 645 tvrtki s podružnicama u čitavoj zemlji provela je tvrtka za pružanje poslovnih savjeta Towers Perrin s Manhattana, u New Yorku, a članak o tome objavljen je u *The New York Timesu* (26. kolovoza 1990.).). Još jedan od razloga jest i sve veća potreba za time da međunarodne tvrtke imaju zaposlene koji ne samo što će potisnuti predrasude i cijeniti ljude iz različitih kultura (i tržišta), nego će i to što ih cijene pretvoriti u tržišnu prednost. Treći izvor motivacije jesu potencijalne prednosti raznolikosti, u smislu povećanja kolektivne kreativnosti i poduzetničke energije.

Sve ovo znači da se kultura određene organizacije mora mijenjati kako bi se stvorila tolerantna atmosfera, čak i ako se predrasude kod ljudi zadržavaju. Ali kako to jedna tvrtka može postići? Tužna je činjenica to što se čini da raskošno mnoštvo jednodnevnih seminara s jednom videovrpcom ili tečajeva koji se održavaju tijekom jednog vikenda samo potiče predrasude onih zaposlenih koji na njih dolaze s dubokim predrasudama protiv određene skupine, bilo da je riječ o bjelačkim predrasudama protiv crnaca, crnačkim protiv Azijaca ili predrasudama Azijaca protiv Meksikanaca. Štoviše, konačan učinak nemuštih seminara o raznolikosti - onih koji potiču lažna očekivanja obećavajući previše, ili jednostavno stvaraju atmosferu konfrontacije umjesto razumijevanja - mogu biti pojačane napetosti koje dijele skupine na radnome mjestu, skrećući još veću pozornost upravo na te razlike. Kako bismo shvatili što je **moguće** učiniti, bit će dobro da najprije spoznamo narav samih predrasuda.

Korijeni predrasuda

Dr. Vamik Volkan sada je psihijatar na sveučilištu University of Virginia, ali sjeća se kako je bilo odrastati u turskoj obitelji na Cipru, oko kojeg se ogorčeno spore Turci i Grci. Kao dječak, Volkan je slušao priče o tome kako mjesni grčki svećenik na pojasu ima po jedan čvorić za svako tursko dijete koje je zadavio. Sjeća se užasnutog tona kojim su mu pričali kako njihovi grčki susjedi jedu svinje, čije se meso u njegovj turskoj kulturi smatralo prljavim. Sada, kao znanstvenik koji proučava etničke sukobe, Volkan naglašava upravo takve uspomene iz djetinjstva da bi pokazao kako se mržnja između pojedinih skupina održava na životu tijekom godina i kako svaka nova generacija postaje prožeta takvim predrasudama (9. Korijeni

mržnje: Vamik Volkan: *The Need to Have Enemies and Allies* (Northvale, NJ, Jason Aronson, 1988.). Psihološka cijena odanosti vlastitoj skupini može biti antipatija prema drugome, naročito kada među skupinama postoji dugogodišnje neprijateljstvo.

Predrasude su svojevrsno emocionalno učenje do kojeg dolazi rano u životu, zbog čega je ovakve reakcije naročito teško posve izbrisati, čak i kod ljudi koji kao odrasle osobe drže da ih ne bi trebale imati. »Ovakve emocije oblikuju se u djetinjstvu, dok stavovi kojima se koristimo kako bismo ih opravdali dolaze kasnije«, objašnjava Thomas Pettigrew, socijalni psiholog sa sveučilišta University of California u Santa Cruzu, koji je desetljećima proučavao predrasude. »Kasnije u životu možda ćete poželjeti promijeniti svoju predrasudu, ali daleko je lakše promijeniti intelektualna uvjerenja nego duboko ukorijenjene osjećaje. Velik broj Južnjaka priznao mi je, na primjer, da, premda na racionalnoj razini više nemaju nikakvih predrasuda prema Amerikancima afričkog podrijetla, kada se s nekim od njih rukuju, osjećaju određenu gadljivost. Ovi su osjećaji ostali od onoga što su kao djeca naučili unutar obitelji« (10.Thomas Pettigrew: moj razgovor s Pettigrewom objavljen je u *The New York Timesu* (12. svibnja 1987.)).

Snaga stereotipa koji podupiru predrasude djelomično potječe od jedne neutralnije dinamike zbog koje svakovrsne predrasude imaju moć samopotvrđivanja (11.Stereotipi i suptilne predrasude: Samuel Gaertner i John Davidio: *Prejudice, Discrimination, and Racism* (New York, Academic Press, 1987.)). Ljudi će se lakše sjećati događaja koji potvrđuju određeni stereotip, istodobno pokušavajući zaboraviti događaje koji ih opovrgavaju. Pri upoznavanju nekog emocionalno otvorenog Engleza koji opovrgava stereotip o hladnom, rezerviranome Britancu, na primjer, ljudi samima sebi mogu govoriti kako je jednostavno riječ o neuobičajenoj osobi ili nekome tko je »pio«.

Otpornost suptilnih predrasuda mogla bi objasniti zbog čega su, unatoč tome što su tijekom posljednjih četrdeset godina stavovi bijelih Amerikanaca prema crncima postali bitno tolerantniji, rafiniraniji oblici predrasuda tako ustrajni: ljudi osuđuju rasističke stavove, no pritom i dalje funkcioniraju uz prikrivene predrasude (12. Suptilne predrasude: Gaertner i Davidio: *Prejudice, Discrimination, and Racism.*). Kada ih o tome pitate, takve vam osobe kažu kako ne osjećaju nikakve predrasude, ali u nedefiniranim se situacijama i dalje ponašaju na temelju predrasuda - premda daju opravdanje koje nema veze s predrasudom. Takve predrasude mogu poprimiti oblik, recimo, šefa bijelca - koji drži da nema nikakvih predrasuda - koji odbacuje molbu za posao crnog kandidata, navodno ne zbog njegove boje kože nego zbog obrazovanja i iskustva koji nisu »posve ono što se traži« za taj posao. On pritom zapošljava bijelog kandidata s približno jednakim kvalifikacijama. Ili može poprimiti oblik davanja informacija i korisnih savjeta bijelome akviziteru koji se sprema obaviti telefonski razgovor, ali na neki način zapostavljanja navike da se isto tako pomogne i crnome ili hispaničkome prodavaču.

Bez tolerancije za netoleranciju

Ako se dugogodišnje predrasude u ljudima ne mogu samo tako iskorijeniti, ono što se može promijeniti jest kako ljudi s njima **postupaju**. U restoranima Denny's, na primjer, konobarice ili upravitelji koji su odlučili diskriminirati crnce, rijetko su, ili čak

nikada, nailazili na otpor. Štoviše, čini se da su ih neki šefovi u tome poticali, barem neizravno, predlažući čak i takvu poslovnu politiku, npr. traženje od crnih osoba da plate unaprijed, uskraćivanje crnim osobama naširoko reklamiranog besplatnog rođendanskog ručka ili zaključavanje vrata uz objašnjenje kako je restoran zatvoren kada bi se pred vratima našla skupina crnaca. Kako je to opisao John E. Relman, odvjetnik koji je u ime crnih pripadnika Tajne službe tužio lanac Denny's: »Uprava lanca Denny's zatvarala je oči pred onim što je osoblje činilo na terenu. Zasižno je postojala neka vrst poruke... koja je oslobodila inhibicije lokalnih upravitelja kako bi se mogli povoditi za svojim rasističkim nagonima« (13. Relman: citiran u članku Howarda Kohna: »Service With a Sneer«, objavljenom u *Sunday Magazineu*, dodatku *The New York Timesa* (11. studenoga 1994.).).

Ali, sve što znamo o korijenima predrasuda i načinima na koje im se možemo učinkovito suprotstaviti ukazuje upravo na činjenicu da takav stav - zatvaranje očiju pred djelovanjem utemeljenim na predrasudama - omogućuje nesmetano postojanje diskriminacije. Ne činiti ništa, u ovome kontekstu, samo je po sebi čin koji za posljedicu ima diskriminaciju, koji virusu predrasuda omogućuje da se širi bez zapreka. Konkretnije i korisnije od seminara o razlikama - ili možda vitalno važno za to da bi oni imali učinka - jest odlučno mijenjanje standarda određene skupine, zauzimanjem aktivnog stava protiv bilo kakvih oblika diskriminacije, od najviših slojeva rukovodstva prema dolje. Predrasude možda neće nestati, ali postupke utemeljene na njima moguće je iskorijeniti, pod uvjetom da se promijeni klima. Kao što je rekao jedan direktor u IBM-u: »Ne toleriramo nikakve oblike ponižavanja i uvreda: poštivanje pojedinca ima središnju ulogu u kulturi koja vlada u IBM-u« (14. IBM: ..Responding to a Diverse Work Force«, *The New York Times* (26. kolovoza 1990.).).

Ako istraživanja predrasuda sadrže određenu lekciju koja će poslovnoj kulturi pomoći da postane tolerantnija, onda je to poticaj ljudima da dižu glas i protiv neizravnih postupaka diskriminacije ili zlostavljanja - uvredljivih šala, na primjer, ili postavljanja erotskih kalendara koji ponižavaju ženski dio osoblja. Prema rezultatima jednog istraživanja, kada ljudi u skupini čuju nekoga kako na račun etničke pripadnosti govori nešto neumjesno, to potiče druge da se povedu za njim. Posve jednostavan čin proglašavanja takve izjave predrasudom ili trenutačno suprotstavljanje takvome razgovoru stvara društvenu atmosferu koja ne pogoduje takvim postupcima; šutjeti znači progledati kroz prste (15. Moć otvorenog označavanja predrasuda: Fletcher Blanchard: »Reducing the Expression of Racial Prejudice«, *Psychological Science* (svez. II, 1991.).). Pritom oni koji imaju autoritativan položaj igraju ključnu ulogu: ne osude li oni postupak utemeljen na predrasudama, prešutno pokazuju da je takvo što u redu. Reagiraju li ukorom, bit će i to snažna poruka koja će svima pokazati da predrasude nisu trivijalno pitanje, nego imaju stvarne - i negativne - posljedice.

I ovdje su sposobnosti emocionalne inteligencije prednost, naročito kod osjećaja koji će vam u društvenim situacijama reći ne samo kada, nego i **kako** se učinkovito oglasiti protiv predrasuda. Takve povratne informacije trebaju biti popraćene svim finesama učinkovitog kritiziranja, kako bi se mogle slušati bez zauzimanja obrambenog stava. Čine li to šefovi i kolege s posla prirodno, ili u slučaju da to nauče, ovakvih će incidenata vjerojatno biti sve manje.

Učinkovitiji tečajevi koji poučavaju o raznolikosti za čitavu organizaciju postavljaju

novo eksplicitno temeljno pravilo, prema kojem su predrasude bilo koje vrste neprihvatljive te tako osobe koje su dotada bile nijemi svjedoci i promatrači potiče na iznošenje primjedbi i svega onoga što kod njih izaziva nelagodu. Još jedan aktivan čimbenik na seminarima koji poučavaju raznolikosti jest preuzimanje tuđe perspektive, stav koji potiče empatiju i toleranciju. U onoj mjeri do koje ljudi počnu razumijevati bol onih koji osjećaju da su diskriminirani, vjerojatnije je da će protiv toga i progovoriti.

Ukratko, praktičnije je pokušati potisnuti izražavanja predrasuda nego pokušavati eliminirati sam stav; stereotipi se mijenjaju vrlo sporo, ako se uopće i mijenjaju. Puko okupljanje pripadnika različitih skupina na jednome mjestu čini vrlo malo ili ništa u smanjivanju netolerancije, kako to pokazuju pokušaji desegregacije u školama, u kojima su se neprijateljski odnosi među skupinama pojačali umjesto smanjili. Za pravo mnoštvo programa učenja o raznolikostima koji obuhvaćaju čitav poslovni svijet, to znači da je realističan cilj promijeniti **norme** određene skupine za iskazivanje predrasuda ili za zlostavljanje; takvi programi uvelike mogu pridonijeti tome da se u kolektivnu svijest uvede koncept prema kojem predrasude i zlostavljanje nisu prihvatljivi i neće se tolerirati. Ali očekivati da će jedan takav program iskorijeniti duboke predrasude nerealno je.

Ipak, kako su predrasude vrst emocionalnog učenja, novo je učenje moguće - premda iziskuje vrijeme i ne može se očekivati kao rezultat jednokratnih specijaliziranih radionica za učenje o raznolikosti. Ono što, međutim, može donijeti konkretne rezultate, jest stalan kolegijalni odnos i svakodnevni naponi osoba različitog podrijetla u postizanju zajedničkog cilja. I ovdje je iz desegregacije u školama moguće nešto naučiti: kada se skupine ne druže, umjesto toga stvarajući neprijateljske klike, intenziviraju se negativni stereotipi. Ali u slučajevima kada su učenici složno i ravnopravno radili na postizanju zajedničkoga cilja, npr. unutar sportskih momčadi ili glazbenih sastava, njihovi su se stereotipi raspadali - što se prirodno može događati i na radnome mjestu, kada ljudi godinama rade kao ravnopravni kolege (16. Raspad stereotipa: Gaertner i Davidio: *Prejudice, Discrimination, and Racism.*).

Ali prestati se boriti protiv predrasuda na radnome mjestu znači propustiti jednu još veću priliku: iskoristiti kreativne i poduzetničke mogućnosti koje nudi raznolika radna snaga. Kao što ćemo vidjeti, radna skupina različitih snaga i pogleda, samo ako može funkcionirati skladno, vjerojatno će doći do boljih, kreativnijih i učinkovitijih rješenja nego u slučaju da ti isti ljudi rade odvojeno, u izolaciji.

ORGANIZACIJSKE SPOSOBNOSTI I SKUPNI

IQ

Koncem stoljeća, trećinu američke radne snage činit će »stručni radnici«, osobe čiju produktivnost obilježava pridodavanje vrijednosti informacijama - bilo da je riječ o analitičarima tržišta, piscima ili programerima. Peter Drucker, ugledni poslovni savjetnik, koji je skovao termin »stručni radnik«, ističe kako je takva radna stručnost usko specijalizirana i kako produktivnost takvih radnika ovisi o tome kako se njihov

rad koordinira s preostalim dijelom momčadi koju čini organizacija: pisci nisu izdavači; programeri ne distribuiraju stvoreni kompjutorski **software**. I premda su ljudi oduvijek surađivali, primjećuje Drucker, kod stručnoga rada, »umjesto samog pojedinca, radnom jedinicom postaje momčad« (17. Momčadi: Peter Drucker: »The Age of Social Transformation, *The Atlantic Monthly* (studeni 1994.)). A to ukazuje na razlog zbog kojeg bi emocionalna inteligencija, skup vještina koje ljudima pomažu da postignu sklad, u budućnosti trebala imati sve veću vrijednost kao prednost u radnim odnosima.

Možda i najrudimentarniji oblik organizacijskog timskoga rada jest sastanak, taj neizbježni dio direktorske sudbine - u kabinetu, na konferencijskoj telefonskoj vezi, u nečijem uredu. Sastanci - osobe u istoj prostoriji - tek su najočitiji, i ponešto zastarjeli, primjer podjele posla. Elektroničke mreže, elektronska pošta, konferencijske veze, radne skupine, neformalne mreže i slično, sve se češće pojavljuju kao nove funkcionalne jedinice unutar određene organizacije. U onoj mjeri u kojoj eksplicitna hijerarhija zacrtana na organizacijskoj shemi služi kao okosnica određene organizacije, te ljudske dodirne točke čine njezin središnji živčani sustav.

Kad god se ljudi okupe radi suradnje, bilo da je riječ o sastanku direktora na kojem se određuju planovi ili o momčadskome naporu na izradi određenog zajedničkog proizvoda, postoji jedan vrlo stvaran smisao u kojem oni imaju skupni kvocijent inteligencije, ukupan zbroj nadarenosti i umješnosti svih sudionika. A to koliko će uspješno obaviti zadaću ovisit će o visini kvocijenta. Bez premca najvažniji element skupne inteligencije, pokazalo se, nije prosječni kvocijent inteligencije u akademskome smislu, nego kvocijent koji određuje emocionalnu inteligenciju. Ključ za ostvarivanje visokog skupnog IQ-a zove se društveni sklad. Upravo ta sposobnost postizanja sklada omogućit će određenoj skupini da, uz jednake ostale kvalitete, bude osobito nadarena, produktivna i uspješna, dok će neka druga skupina - čiji se članovi po nadarenosti i vještinama u drugim područjima nimalo ne razlikuju od članova one prve - postizati loše rezultate.

Sama zamisao o postojanju skupne inteligencije potječe od Roberta Sternberga, psihologa sa sveučilišta Yale i postdiplomantice Wendy Williams, koje je zanimalo zbog čega su neke skupine neusporedivo učinkovitije od drugih (18. Koncept skupne inteligencije izložili su Wendy Williams i Robert Sternberg: »Group Intelligence: Why Some Groups Are Better Than Others«, *Intelligence* (1988.)). Na poslijetku, kada se ljudi sastanu kako bi radili u skupini, svatko u nju donosi određeni talent na primjer, visokorazvijenu elokventnost, kreativnost, empatiju ili tehničku stručnost. I premda skupina ne može biti »pametnija« od ukupnog zbira svih ovih specifičnih sposobnosti, može biti bitno »gluplja« u slučaju da unutrašnji odnosi ljudima ne omogućuju da zajednički dijele sposobnosti. Ovo načelo pokazalo se očitim kada su Sternberg i Williamsova tražili dobrovoljce za sudjelovanje u radu skupina pred koje je postavljena kreativna zadaća osmišljavanja učinkovite reklamne kampanje za neki izmišljeni zaslađivač koji je bio potencijalna zamjena za šećer.

Jedno od iznenađenja bila je činjenica da su osobe koje su bile **odviše** željne sudjelovanja u projektu za skupinu bile prava gnjavaža, umanjujući vrijednost njezinih krajnjih rezultata; ovi revni **štreberi** imali su preizraženu želju za nadziranjem i dominiranjem. Činilo se da takvim ljudima nedostaju temeljni elementi društvene inteligencije, sposobnost prepoznavanja onoga što je pri određenoj

interakciji **u redu**, a što je neprimjereno. Druga negativnost bilo je postojanje **balasta**, članova koji nisu sudjelovali u radu.

Daleko najvažniji faktor u postizanju maksimalne kvalitete proizvoda određene skupine bio je stupanj do kojeg su njezini članovi bili u stanju stvoriti stanje unutrašnjeg sklada, koje im je omogućilo da iskoriste puni potencijal svakog pojedinog člana. Ukupan učinak skladnih skupina bio je poboljšan sudjelovanjem člana koji bi bio osobito nadaren: skupine u kojima je bilo više trzavica bile su znatno manje sposobne kapitalizirati činjenicu da u svojim redovima imaju iznimno sposobne osobe. U skupinama u kojima postoje visoke razine negativnog emocionalnog i društvenog naboja - bilo da je potjecao od bijesa, suparništva ili kivnosti - ljudi ne mogu dati sve od sebe. Međutim, skladni odnosi omogućuju skupini da maksimalno iskoristi sposobnosti svojih najkreativnijih i najnadarenijih članova.

I dok je pouka ove priče posve jasna za, recimo, radne skupine, ona ima i općenitije implikacije za svakoga tko radi unutar neke vrste organizacije. Velik broj stvari koje ljudi čine na poslu ovisi o njihovoj sposobnosti da se pozovu na neformalnu mrežu kolega s posla; različite zadaće mogu značiti pozivanje na različite članove mreže. U praksi, to otvara mogućnost stvaranja **ad hoc** skupina, od kojih je svaka sastavljena od članova prilagođenih kako bi ponudili optimalan izbor talenata, stručnosti i odgovarajućih sposobnosti. Upravo to, koliko se ljudi mogu uspješno »koristiti« mrežom - odnosno, od nje praktički stvoriti privremenu, **ad hoc** momčad - presudan je faktor uspjeha na poslu.

Promotrite, na primjer, rezultate istraživanja provedenog među znanstvenim zvijezdama u laboratorijima **Bell**, svjetski glasovitome istraživačkom središtu u blizini Princetona. U tim laboratorijima rade inženjeri i znanstvenici koji na ispitivanjima kvocijenta inteligencije odreda postižu vrhunske rezultate. Ali unutar tog mora talenta, neke se osobe ističu kao zvijezde, dok drugi postižu samo prosječan učinak. Ono što zvijezde izdiže u odnosu na druge nije njihov akademski IQ, nego emocionalni IQ. Oni se mogu bolje motivirati i umješniji su kada svoje neformalne mreže trebaju pretvoriti u ad hoc radne skupine.

Ove »zvijezde« proučavane su u jednom odjelu laboratorija, gdje se projektiraju elektronički prekidači za kontrolu telefonskih mreža - riječ je o vrlo sofisticiranom i zahtjevnome tipu elektronske opreme (19. O istraživanju provedenom među znanstvenim zvijezdama u laboratorijima *Bell* pisali su Robert Kelley i Janet Caplan: »How Bell Labs Creates Star Performers«, *Harvard Business Review* (srpanj-kolovoz 1993.)). Zbog toga što je riječ o poslu koji nadilazi mogućnosti bilo koga kao pojedinca, obavlja se u radnim skupinama koje mogu imati od samo 5 do čak 150 članova. Nema tog inženjera koji bi znao dovoljno kako bi sam obavio čitav posao; dovršenje projekta zahtijeva oslanjanje i na stručno znanje drugih. Kako bi otkrili u čemu je razlika između onih koji su visokoproduktivni i onih koji su tek prosječni, Robert Kelley i Janet Caplan od rukovoditelja i kolega zatražili su da imenuju 10 do 15 posto znanstvenika koji se ističu kao zvijezde.

Kada su njih usporedili s ostalima, najdramatičnije otkriće isprva je bio malen broj razlika između dviju skupina. »Na temelju širokog raspona kognitivnih i društvenih pokazatelja, od standardnih testova inteligencije do osobnih profila, u urođenim sposobnostima vrlo je malo bitnih razlika«, napisali su Kelley i Caplanova u časopisu

Harvard Business Review. »Kako se pokazalo, akademska nadarenost nije faktor koji bi dobro predviđao produktivnost na poslu«, jednako kao ni IQ.

Međutim, nakon pomno provedenih razgovora, presudne razlike pojavile su se u internim i interpersonalnim taktikama kojima su se »zvijezde« koristile kako bi ostvarile postavljenu zadaću. Pokazalo se kako je jedna od najznačajnijih strategija kvalitetan odnos s mrežom ključnih osoba. Zvijezde lakše obavljaju određene stvari jer ulažu vrijeme u njegovanje dobrih veza s osobama čije im usluge mogu zatrebati u presudnim trenucima, u sklopu rada ad hoc momčadi za rješavanje problema ili u suočavanju s kriznom situacijom. »Prosječno uspješan istraživač u Bellu govorio bi o tome kako ga neki tehnički problem silno zbunjuje«, primijetili su Kelley i Caplanova. »On je ustrajno nazivao razne tehničke gurue i potom čekao, gubeći dragocjeno vrijeme kada mu netko ne bi uzvratilo poziv ili odgovorio na elektronsku poštu. S druge strane, zvijezde se rijetko susreću s takvim situacijama jer ulažu napore u izgradnju pouzdanih mreža prije nego što im zapravo zatrebaju. Kada nekoga nazovu radi savjeta, zvijezde gotovo redovito brže dolaze do odgovora«.

Neformalne mreže naročito su presudne pri suočavanju s neočekivanim problemima. »Formalna je skupina organizirana tako da rješava probleme koje je lako očekivati«, primjećuje se u jednome od istraživanja ovakvih mreža. »Ali kada se pojave neočekivani problemi, glavnu ulogu preuzima neformalna organizacija. Njezina složena mreža društvenih veza stvara se pri svakoj komunikaciji među kolegama, a s vremenom se učvršćuje i postaje iznenađujuće stabilnom mrežom. S visokim stupnjem prilagodljivosti, neformalne se mreže protežu i dijagonalno i eliptično, pri postizanju cilja preskačući čak i čitave funkcije (20.0 prednostima informacijskih mreža pišu David Krackhardt i Jeffrey R. Hanson: »Informal Networks: The Company Behind the Chart«, *Harvard Business Review* (srp-kol. 1993.), str. 104.).

Analiza neformalnih mreža pokazuje da već sama činjenica što određene osobe iz dana u dan rade zajedno ne znači da će jedni u druge nužno imati povjerenja kada je riječ o osjetljivim informacijama (npr. želji za promjenom posla, ili kivnosti zbog ponašanja nekog šefa ili kolege) niti će se njima obratiti u kriznim situacijama. Štoviše, pomnija analiza neformalnih mreža pokazuje da postoje barem tri vrste takvih organizacija: komunikacijske mreže - tko s kime razgovara; stručne mreže, ovisno o tome tko se kome obraća za savjete; i mreže povjerenja. Biti glavnim čvorištem u stručnoj mreži znači da će netko biti na glasu kao izniman stručnjak, što nerijetko dovodi do promaknuća. Ali nema gotovo nikakve veze između činjenice da je netko stručnjak i kvaliteta zbog kojih će drugi istu tu osobu smatrati pogodnom za povjeravanje tajni, sumnji i slabosti. Neki sitničav uredski tiranin ili šef može biti vrlo stručan, ali će ulijevati toliko malo povjerenja da će to potkopavati njegovu sposobnost upravljanja i u praksi ga isključivati iz neformalnih mreža. Zvijezde unutar pojedine organizacije nerijetko su osobe koje imaju odlične veze u svim mrežama, bilo da je riječ o komuniciranju, stručnosti ili povjerenju.

Osim vrhunskog snalaženja u ovim temeljnim mrežama, među ostalim oblicima organizacijskih sposobnosti kojima su zvijezde laboratorija Bell vrhunski ovladale bilo je učinkovito koordiniranje njihovih napora u momčadskome radu; vodeća uloga u izgradnji konsenzusa; sposobnost promatranja situacije sa stajališta drugih, npr. kupaca ili drugih članova radne skupine; uvjerljivost; i promicanje suradnje uz

izbjegavanje sukoba. I dok se sve ove sposobnosti oslanjaju na društvena umijeća, zvijezde su pokazivale i drugu vrst vještina: preuzimanje inicijative - dovoljno samomotiviranosti za preuzimanje dužnosti i odgovornosti koje nadilaze opis njihova posla - i upravljanje vlastitim radom u smislu kvalitetnog reguliranja vremena i radnih obveza. Sve takve sposobnosti, dakako, aspekti su emocionalne inteligencije.

Postoje uvjerljivi pokazatelji o tome da ono što vrijedi u laboratorijima Bell nagovještuje budućnost čitavog poslovnoga svijeta, sutrašnjice u kojoj će temeljne vještine emocionalne inteligencije imati sve veću ulogu, u momčadskim naporima, suradnji, pomaganju ljudima da zajedno nauče kako raditi učinkovitije. Kada usluge utemeljene na znanju i intelektualni kapital postanu nezaobilazniji u radu tvrtki, poboljšavanje načina na koji ljudi zajedno rade bit će glavni način kvalitetnijeg iskorištavanja intelektualnog kapitala, koji će služiti kao odlučujuća prednost u odnosu na konkurenciju. Žele li poslovati s uspjehom, ako već ne i osigurati puko preživljavanje, tvrtkama bi bilo korisno podignuti razinu kolektivne emocionalne inteligencije.

11

Um i medicina

»*Tko vas je naučio svemu ovome, doktore?*«

Odgovor je stigao istoga trena:

»*Patnja*«.

ALBERT CAMUS, Kuga

Zbog neodređene boli u preponama, otišao sam k liječniku. Činilo se da je sve u redu, sve dok nije pogledao rezultate analize mokraće. U mokraći sam imao tragove krvi.

»Želio bih da pođete u bolnicu i obavite određene pretrage... funkcije bubrega, citološki nalaz... - rekao je kratko, službenim tonom.

Ne sjećam se ničega što je rekao nakon toga. Činilo se da mi se mozak paralizirao čim sam začuo riječi ***citološki nalaz***. Rak.

Kao kroz nekakvu izmaglicu, sjećam se kako mi je objašnjavao kada i kamo trebam doći na preglede. Bile su to najjednostavnije moguće upute, ali morao sam ga tri ili četiri puta moliti da mi ih ponovi. ***Citološki nalaz*** - moj se um nikako nije mogao osloboditi tih riječi. Zbog te jedne riječi imao sam osjećaj da me netko opljačkao na ulaznim vratima vlastitoga doma.

Zbog čega sam tako reagirao? Moj je liječnik samo temeljito i stručno obavljao posao, provjeravajući sve mogućnosti koje čine dijagnostičko »stablo«. Postojala je vrlo mala mogućnost da je uzrok problema rak. Ali ovakva racionalna analiza u tom je trenutku bila nevažna. U svijetu bolesti, emocije imaju neospornu glavnu ulogu; strah je samo korak dalje. U bolesti možemo biti toliko emocionalno krhki jer se naše mentalno zadovoljstvo djelomično temelji na iluziji neranjivosti. Bolest - a naročito teška oboljenja - tu iluziju raspršuju, napadajući same temelje stava o tome kako je naš intimni svijet siguran i nedodirljiv. Odjednom se osjećamo slabima, bespomoćnima i ranjivima.

Problemi se javljaju kada medicinsko osoblje zanemaruje **emocionalne** reakcije pacijenata, čak i u trenucima dok se brine za njihovo fizičko stanje. Ta nepažnja prema emocionalnoj stvarnosti bolesti zanemaruje sve izraženije dokaze o tome kako emocionalna stanja kod ljudi katkada mogu igrati značajnu ulogu u njihovoj podložnosti bolesti i u razvoju njihova oporavka. U suvremenoj medicinskoj njezi i prečesto nedostaje emocionalne inteligencije.

Za pacijenta svaki susret s medicinskom sestrom ili liječnikom može biti prigoda za primanje informacija koje će ga umiriti, pružiti mu utjehu - ili, u slučaju da se informacije iznesu neprimjereno, biti poziv na očaj. Ali medicinsko osoblje prečesto je u žurbi ili se ne obazire na pacijentove patnje. Svakako, postoje suosjećajne bolničarke i liječnici koji pomno hrabre i informiraju te stručno njeguju pacijente. Međutim, trendovi su u profesionalnome svijetu takvi da medicinsko osoblje zbog institucionalnih imperativa može zanemarivati slabosti pacijenata ili može biti, barem subjektivno, pod prevelikim pritiskom da bi zbog njih poduzelo bilo kakav dodatni napor. Sada kada sumornu stvarnost medicinskog sustava sve češće određuju financijski upravitelji, čini se da se situacija samo pogoršava.

Osim humanitarnih poriva zbog kojih bi liječnici trebali pružati i brižnu njegu, a ne samo liječenje, postoje i drugi važni razlozi zbog kojih bi trebalo razmisliti o pacijentovim psihološkim i društvenim realitetima kao sastavnome dijelu medicinske njege, a ne nečemu što je od medicine odvojeno. Sada se već sa znanstvenim argumentima može tvrditi da postoji napredak u **medicinskoj** učinkovitosti, kako na području prevencije, tako i na području liječenja, koji je moguće postići liječenjem pacijentova emocionalnog stanja zajedno s medicinskim. Dakako, ne kod svakog slučaja i ne u svakome stanju. Ali, kada se promatraju podaci iz stotina i stotina slučajeva, s medicinskog stajališta u prosjeku postoji dovoljno povećanje u prednostima da bi se moglo zaključiti kako **emocionalna** intervencija treba biti standardni dio medicinske njege kod čitavog niza ozbiljnih bolesti.

Iz povijesne perspektive, medicina je u suvremenome društvu svoju zadaću definirala kao liječenje **bolesti** - medicinskog poremećaja - pritom zanemarujući **oboljenje** - pacijentovo iskustvo o bolesti. Povodeći se za ovakvim odnosom prema svome problemu, pacijenti se pridružuju prešutnoj zavjeri ignoriranja načina na koji emocionalno reagiraju na svoje medicinske probleme - ili odbacivanja tih reakcija kao nečega nevažnog za sam problem. Takav stav podupiru i medicinski modeli koji posve odbacuju zamisao da bi um na bilo kakav značajan način mogao utjecati na tijelo.

Međutim, postoji i jednako neproduktivna ideologija koja ide u suprotnome smjeru: tvrdnja da se ljudi mogu izliječiti čak i od najtežih bolesti samim time što će se uveseljavati i baviti pozitivnim mislima, odnosno tvrdnja da su oni sami nekako skrivili to što su se uopće razboljeli. Posljedica ovakve retorike tipa »Stav liječi sve« bilo je stvaranje zbrke širokih razmjera i pogrešnog shvaćanja granica do kojih um može utjecati na bolest. Što je možda još i štetnije, uz takav se stav ljudi katkada osjećaju krivima zbog toga što su oboljeli, kao da je riječ o znaku svojevrsnog moralnog nedostatka ili duhovne bezvrijednosti.

Istina se nalazi negdje između ovih krajnosti. Analiziranjem znanstvenih

podataka, ovdje želim pojasniti kontradikcije, a besmislice zamijeniti jasnijim spoznajama o stupnju do kojeg naše emocije - i emocionalna inteligencija - utječu na pitanja zdravlja i bolesti.

TJELESNI UM. KAKO EMOCIJE UTJEČU NA ZDRAVLJE

Godine 1974. jedno otkriće do kojeg su došli znanstvenici iz laboratorija Medicinskog i stomatološkog fakulteta sveučilišta University of Rochester posve je promijenilo biološku sliku tijela: psiholog Robert Ader otkrio je da imunološki sustav, poput mozga, može učiti. Njegovo otkriće bilo je pravi šok; dotada se u medicinskome svijetu uglavnom držalo da samo mozak i središnji živčani sustav na iskustvo mogu reagirati promjenama ponašanja. Aderovo otkriće potaklo je istraživanje onoga za što se sada pokazuje da je beskrajn broj oblika na koje središnji živčani sustav komunicira s imunološkim sustavom - bioloških puteva koji čine um, emocije i tijelo, ne odvojenih, nego prisno isprepletenih.

U sklopu njegova eksperimenta, bijeli su štakori dobili lijek koji je umjetnim načinom potiskivao količinu stanica T za borbu protiv bolesti koje su im kolale krvotokom. Svaki put kad bi dobili lijek, pojeli bi ga zajedno s vodom zaslađenom saharinom. Međutim, Ader je otkrio da situacije u kojima se štakorima daje sama voda sa saharinom, bez tvari za smanjivanje broja stanica T, svejedno za posljedicu imaju snižavanje broja stanica T - i to toliko da bi se neki od štakora razboljeli i umirali. Njihov imunološki sustav naučio je potiskivati stanice T reagirajući na zaslađenu vodu. Prema svim glavnim znanstvenim spoznajama tog vremena, do toga nije trebalo doći.

Imunološki sustav zapravo je svojevrstan »tjelesni mozak«, kako to opisuje neurolog Francisco Varela, s pariške **Ecole Polytechnique**, definirajući svijest tijela o samome sebi - onome što mu pripada i onome što mu ne pripada (1. Imunološki sustav kao tjelesni mozak: Francisco Varela na skupu *Third Mind and Life*, Dharamsala, India (prosinac 1990.)). Imunološke stanice putem krvotoka putuju čitavim tijelom, dolazeći u dodir praktički sa svim ostalim stanicama. Stanice koje pritom prepoznaju ostavljaju na miru; one koje ne prepoznaju, odmah napadaju. Taj njihov napad ili nas brani od virusa, bakterija i raka ili, u slučaju da imunološke stanice pogrešno identificiraju neke od stanica koje zapravo pripadaju tijelu, izaziva autoimuno oboljenje, poput alergije ili lupusa. Sve do Aderova slučajnog i neprocjenjivo vrijednog otkrića, svaki anatom, svaki liječnik i svaki biolog bio je uvjeren da su mozak (zajedno sa svojim tjelesnim produžecima povezanim središnjim živčanim sustavom) i imunološki sustav dva zasebna entiteta, od kojih nijedan ne može utjecati na rad onog drugog. Nije postojao nikakav put kojim bi se moždani centri za praćenje onoga što štakor osjeća u ustima povezalo s područjima koštane srži koja proizvode stanice T. Tako se barem mislilo čitavo stoljeće.

Tijekom godina koje su otada protekle, Aderovo skromno otkriće nametnulo je nov stav o vezama između imunološkog sustava i središnjeg živčanog sustava.

Područje koje se bavi proučavanjem tih veza, psihoneuroimunologija, ili PNI, sada je vodeća medicinska disciplina. Već i sam njezin naziv odaje priznanje tim vezama: **psiho**, ili »um«; **neuro**, za neuroendokrini sustav (kojeg su dio i živčani i hormonalni sustav) te **imunologija**, koja se odnosi na imunološki sustav.

Čitava jedna mreža istraživača dolazi do zaključka da su upravo kemijski prenositelji poruka, koji najintenzivnije djeluju i u mozgu i u imunološkome sustavu, najzastupljeniji i u živčanim područjima koja reguliraju emocije (2. Kemijski prijenosnici poruka između mozga i imunološkog sustava: vidi: Robert Ader i dr.: *Psychoneuroimmunology*, 2. izdanje (San Diego, Academic Press, 1990.)). Neki od najuvjerljivijih dokaza o postojanju izravnog tjelesnog puta koji emocijama omogućuje da utječu na imunološki sustav rezultat su istraživanja Davida Feltena, Aderova kolege. Felten je u početku primijetio da emocije snažno utječu na autonomni živčani sustav, koji regulira sve, od toga koliko se izlučuje inzulina do krvnoga tlaka. Felten je potom, radeći sa svojom suprugom Suzanne i drugim kolegama, otkrio stjecište u kojem autonomni živčani sustav izravno utječe na limfocite i makrofage, stanicama imunološkog sustava (3. Točke dodira između živaca i imunoloških stanica: David Felten i dr.: »Noradrenergic Sympathetic Innervation of Lymphoid Tissue«, *Journal of Immunology* 135 (1985.)).

U proučavanjima provedenim elektronskim mikroskopom, ovi su istraživači otkrili sinapsama slične točke dodira u kojima živčani završeci autonomnog sustava imaju krajeve koji se izravno naslanjaju na te imunološke stanice. Ova točka fizičkog dodira živčanim stanicama omogućuje da oslobode neurotransmitere za reguliranje imunoloških stanica; štoviše, signali se kreću u oba smjera. Ovo je otkriće revolucionarno. Nitko nije ni pomišljao da bi imunološke stanice mogle biti cilj živčanih poruka.

Kako bi ispitao koliko su ovi živčani završeci značajni za funkcioniranje imunološkog sustava, Felten je pošao i korak dalje. U eksperimentima sa životinjama, iz limfnih je čvorova i slezene - u kojima se imunološke stanice pohranjuju ili stvaraju - uklonio neke živce, a potom s pomoću virusa izazvao aktiviranje imunološkog sustava. Rezultat: veliko smanjenje imunoloških reakcija na virus. Njegov je zaključak da bez tih živčanih završetaka imunološki sustav na izazov koji pred njega postavlja nailazak virusa ili bakterije jednostavno ne odgovara kako bi trebao. Ukratko, živčani sustav ne samo da se povezuje s imunološkim, nego je i presudno važan za njegovo valjano funkcioniranje.

Još jedan ključni put koji povezuje emocije i imunološki sustav čini utjecaj hormona koji se oslobađaju pod stresom. Katekolamini (epinefrin i norepinefrin - inače poznati kao adrenalin i noradrenalin), kortizol i prolaktin, te prirodni opijati beta-endofrin i enkefalin - svi oni oslobađaju se pod stresom. Svaki od njih snažno utječe na imunološke stanice. I premda su njihovi odnosi kompleksni, glavni je utjecaj to što su imunološke stanice, dok ovi hormoni kolaju tijelom, u djelovanju oslabljene: stres potiskuje snagu imunološkog otpora, barem privremeno, vjerojatno zbog sustava racionalnog čuvanja energije koji prioritet pridaje neposrednijoj kriznoj situaciji, važnijoj za preživljavanje. Ali ako je stres neprekidan i intenzivan, potiskivanje može postati trajno (4. Hormoni i imunološka funkcija: B. S. Rabin i dr.: »Bidirectional Interaction Between the Central Nervous System and the Immune System«, *Critical Reviews in Immunology* 9 (4), (1989.), str. 279-313.).

Mikrobiolozi i drugi znanstvenici pronalaze sve više takvih veza između mozga i krvožilnog i imunološkog sustava - pošto su najprije morali prihvatiti nekoć radikalnu pretpostavku o tome da one uopće postoje (5. Veze između mozga i imunološkog sustava: vidi, npr.: Steven B. Maier i dr.: »*Psychoneuroimmunology*«, *American Psychologist* (pros. 1994.)).

ŠTETNE EMOCIJE; KLINIČKI PODACI

Unatoč takvim dokazima, velik broj ili većina liječnika još je uvijek skeptična u vezi s kliničkim značajem emocija. Jedan od uzroka jest to što, unatoč činjenici da je velik broj istraživanja utvrdio kako stres i negativne emocije oslabljuju učinkovitost raznih imunoloških stanica, uvijek nije posve jasno da je raspon takvih promjena dovoljno velik da bi došlo i do promjena na **medicinskome** planu.

Čak i uz to, sve više liječnika priznaje ulogu emocija u medicini. Na primjer, dr. Camran Nezhat, ugledni kirurg sa sveučilišta Stanford, stručnjak za ginekološku laparoskopiju, kaže: »Ako mi neka žena koja ima zakazanu operaciju kaže da ju je tog dana obuzela panika i ne želi se podvrći zahvatu, ja otkazujem zahvat«. Nezhat objašnjava: »Svaki kirurg zna da iznimno prestrašene osobe loše podnose operaciju. Prekomjerno krvare i kod njih se javlja više upala i komplikacija. Teže se oporavljaju. Puno je bolje ako su pacijenti smireni«.

Razlog za to vrlo je jednostavan: panika i nervoza povisuju krvni tlak, a vene podvrgnute pritisku pod kirurškim skalpelom obilnije krvare. Prekomjerno krvarenje jedan je od najopasnijih oblika komplikacija u kirurškim zahvatima i katkada može izazvati smrt pacijenta.

Osim takvih priča iz medicinske prakse, dokazi o **kliničkoj** važnosti emocija neprestano se gomilaju. Možda i najuvjerljiviji podaci o medicinskome značaju emocija potječu iz jedne masovne analize u kojoj su rezultati 101 manje studije udruženi u jedno veće istraživanje koje je tako obuhvatilo nekoliko tisuća muškaraca i žena. To istraživanje potvrđuje da je uzrujanost štetna za zdravlje - u određenoj mjeri (6. Otravne emocije: Howard Friedman i S. Boothby-Kewley: »The Disease Prone Personality: A Meta-Analytic View«, *American Psychologist* 42 (1987.)). Ova široka analiza studija koristila se postupkom »meta-analize« u kojem je rezultate iz niza manjih studija moguće statistički ukomponirati u jednu divovsku studiju. Zbog bitno većeg ukupnog broja ispitanika, to olakšava otkrivanje rezultata kakvi se možda ne bi pokazali ni u jednoj od manjih studija.). Osobe koje su doživjele kroničnu tjeskobu, dugotrajna razdoblja tuge i pesimizma, nepopustljive napetosti ili neprestanih neprijateljskih osjećaja, nesmanjenog intenziteta cinizma ili sumnjičavosti, izložene su, pokazuju rezultati istraživanja, **dvostruko većoj** opasnosti od bolesti - među njima astmi, artritisu, glavoboljama, vrijedima u probavnome traktu i oboljenjima srca (svaka od tih bolesti predstavlja veće, šire kategorije oboljenja). Zbog toga su stresne emocije, kada je riječ o bolestima srca, jednako štetan rizični faktor kao i, recimo, pušenje ili visoka razina kolesterola - drugim riječima, velika prijetnja zdravlju.

Dakako, ovo je tek široka statistička veza, koja ni u kojem slučaju ne znači da će

svatko tko je izložen takvim kroničnim osjećajima biti podložniji bolesti. Međutim, dokazi o velikoj ulozi emocija u razvijanju bolesti daleko su brojniji nego što to pokazuje ova studija načinjena na temelju više istraživanja. Pogledamo li pomnije podatke za specifične emocije, naročito za tri velike - srdžbu, tjeskobu i potištenost - postaju nam jasniji specifični načini na koje osjećaji imaju medicinski značaj, premda je u biološke mehanizme na koje takve emocije djeluju tek potrebno potpuno proniknuti (7. Skeptici drže da je emocionalna slika povezana s povećanim brojem oboljenja zapravo klasičan opis neurotičara - tjeskobne, deprimirane i ljutite osobe izmučene neobuzdanim emocijama - i da češća sklonost bolestima koja se kod njih javlja nije toliko posljedica medicinske činjenice koliko sklonosti jadikovanju i tuženju na zdravstvene tegobe, pretjerivanju u njihovoj ozbiljnosti. Međutim, Friedman i drugi tvrde da je težina dokaza za postojanje veze emocija-bolest rezultat istraživanja u kojima liječnička opažanja vidljivih znakova bolesti i medicinska ispitivanja, a ne pritužbe pacijenata, određuju stupanj bolesti - što je svakako objektivniji temelj. Dakako, postoji mogućnost da je pojačani stres posljedica zdravstvenog stanja, kao i očekivanja takvog stanja; za taj razlog najuvjerljiviji podaci potječu iz prospektivnih studija u kojima se emocionalna stanja procjenjuju prije početka bolesti.).

Kada je ljutnja uzrok samoubojstva

Prije nekog vremena, pričao je muškarac, uleknuće na vratima njegova automobila dovelo je do jalovog i frustrirajućeg niza peripetija. Nakon beskrajnih birokratskih zavrzlama u osiguravajućem društvu i mehaničarskih radionica koje su načinile još više štete, i dalje je bio dužan 800 dolara. A čak i nije bio kriv. Bilo mu je toliko dosta svega da ga je, kad god bi ušao u automobil, obuzeo osjećaj gnušanja. Frustriran, na koncu ga je prodao. I nakon više godina, sjećanje na tu epizodu u njemu je budilo ogorčenje i nekontrolirani bijes.

Ova gorka uspomena u sjećanje je dozvana namjerno, u sklopu istraživanja srdžbe u pacijenata s oboljenjima srca provedenog na medicinskom fakultetu sveučilišta Stanford. Svi ispitanici već su, poput ovog ogorčenog muškarca, doživjeli prvi srčani udar, a pitanje je bilo je li možda srdžba na neki način znatno utjecala na rad njihova srca. Rezultati su bili upravo nevjerojatni: dok su pacijenti pričali o incidentima zbog kojih su se razbjesnili, učinkovitost rada njihova srca, u smislu potiskivanja krvi, pala je za pet posto (8. Gail Ironson i dr.: »Effects of Anger on Left Ventricular Ejection Fraction in Coronary Artery Disease, *The American Journal of Cardiology* 70, 1992. Učinkovitost funkcije krvotoka mjeri sposobnost srca da iz lijeve klijetke tjera krv u arterije; njime se mjeri postotak krvi koja se pri svakom otkucaju ispumpava iz klijetki. Kod srčanih oboljenja, pad u učinkovitosti ove funkcije ukazuje na oslabljenje srčanog mišića.). Kod nekih pacijenata taj je pad iznosio i 7 posto ili čak i više - a riječ je o rasponu koji kardiolozi drže znakom miokardijalne ishemije, opasnog smanjenja dotoka krvi u samo srce.

Ovakvo smanjenje učinkovitosti funkcije srca nije zabilježeno kod drugih uznemirujućih osjećaja, npr. tjeskobe, kao ni pri fizičkim naporima; čini se da je srdžba emocija koja najviše šteti srcu. Dok su se prisjećali događaja koji ih je uzrujao, pacijenti su govorili kako su ljutiti upola manje u odnosu na ono što su osjećali dok se to događalo. A to je ukazivalo na činjenicu da im je funkcija srca

tijekom samog tog događaja vjerojatno bila još otežanija.

Ovo otkriće dio je šireg sklopa dokaza koji se pojavljuju u desecima studija, a ukazuju na utjecaj srdžbe na izazivanje oštećenja u radu srca (9.Od desetak studija o neprijateljskim stavovima i smrti od srčanih oboljenja, neke od njih nisu uspjele doći do takve veze. No taj neuspjeh možda je i posljedica razlika u metodologiji, poput korištenja neadekvatne mjere neprijateljskog raspoloženja, te razmjerne suptilnosti učinka. Na primjer, čini se da se najveći broj smrti od djelovanja neprijateljskog raspoloženja događa u srednjoj životnoj dobi. Ne uspije li istraživanje doći do uzroka smrti osoba do tog razdoblja, neće doprijeti ni do njegova djelovanja.). Nekadašnji stavovi nisu podržavali teoriju prema kojoj je užurban tip A osobe s visokim krvnim tlakom u većoj opasnosti od srčanih oboljenja, ali iz te propale teorije pojavilo se novo otkriće: ljude u opasnost dovode neprijateljski osjećaji.

Velik dio podataka o njima potječe iz istraživanja koje je proveo dr. Redford Williams sa sveučilišta Duke (10.Neprijateljska raspoloženja i srčana oboljenja: Redford Williams: *The Trusting Heart* (New York, Times Books/Random House, 1989.)). Na primjer, Williams je otkrio da je kod onih liječnika koji su još za vrijeme studija u testovima iskazali najveću razinu neprijateljskih osjećaja, bilo sedam puta vjerojatnije da će umrijeti do pedesete godine nego što je to bio slučaj kod onih koji su iskazali niske razine neprijateljskih osjećaja - sklonost srdžbi više je utjecala na predviđanja o dobi smrti nego drugi rizični faktori, poput pušenja, visokog krvnog tlaka i visoke razine kolesterola. A otkrića do kojih je došao jedan njegov kolega, dr. John Barefoot, sa sveučilišta University of North Carolina, pokazuju da su kod srčanih bolesnika koji se podvrgavaju angiografiji, pri čemu se cjevčica uvlači u koronarnu arteriju radi ispitivanja lezija, rezultati u testu o neprijateljskim osjećajima proporcionalni razmjerima i ozbiljnosti oboljenja koronarne arterije.

Dakako, nitko time ne želi reći da sama srdžba izaziva oboljenja koronarne arterije; to je samo jedan od međusobno povezanih faktora. Kako mi je to objasnio Peter Kaufman, privremeni voditelj Odjela bihevioralne medicine u ustanovi National Heart, Lung, and Blood Institute (Državni zavod za srce, pluća i krvožilni sustav *prim. prev.*): »Zasada još ne možemo odrediti imaju li srdžba i neprijateljski osjećaji uzročnu ulogu u ranim fazama razvoja oboljenja koronarne arterije, ili, pak, pojačavaju problem nakon što se bolest već razvije, ili su točne obje pretpostavke. Ali, uzmite za primjer dvadesetogodišnjaka koji se često ljuti. Svaka takva epizoda njegovom srcu pridodaje novu količinu stresa, povećavanjem brzine njegova rada i krvnoga tlaka. Kada se takvi događaji učestalo ponavljaju, mogu izazvati oštećenja«, naročito zbog toga što bujica krvi koja kod svakog otkucaja protječe kroz koronarnu arteriju »može izazvati mikropukotine u tom dijelu krvožilnoga sustava, gdje se počinju stvarati naslage. Ako vam je rad srca ubrzan, a tlak povišen zbog toga što se često ljutite, to u tridesetogodišnjem razdoblju može dovesti do bržeg taloženja naslaga i tako dovesti do oboljenja koronarne arterije« (11.Peter Kaufman: moj razgovor s dr. Kaufmanom objavljen je u *The New York Timesu* (1. rujna 1992.)).

Kada se jednom razvije srčano oboljenje, mehanizmi koje aktivira srdžba utječu na samu učinkovitost rada srca kao crpke, kako je to pokazalo istraživanje sjećanja na ljutnju kod srčanih bolesnika. Sve to znači da je ljutnja naročito pogubna kod osoba koje već imaju srčana oboljenja. Na primjer, istraživanje koje je na

medicinskome fakultetu sveučilišta Stanford provedeno među 1012 muškaraca i žena koji su doživjeli prvi srčani udar, a nakon toga su praćeni i do osam godina, pokazalo je da su muškarci koji su u početku bili najagresivniji i najizraženije neprijateljski raspoloženi najčešće doživljavali i drugi srčani udar (12. Istraživanje srdžbe i ponavljanja srčanog udara, na sveučilištu Stanford: Carl Thoreson, predstavljeno na skupu International Congress of Behavioral Medicine, Uppsala, Švedska (srpanj 1990.)). Do sličnih rezultata došlo je i istraživanje koje su znanstvenici medicinskog fakulteta sveučilišta Yale proveli na 929 muškaraca koji su preživjevi srčani udar, a pratili su ih i do deset godina (13. Lynda H. Powell: »Emotional Arousal as a Predictor of Long Term Mortality and Morbidity in Post M.I. Men, *Circulation*, svez. 82, br. 4, dodatak III, listopad 1990.). Osobe koje su ocijenjene kao tipovi koji se lako uzbuđuju i ljute bili su tri puta podložniji umiranju od srčanog zastoja, u odnosu na one umjerenijeg temperamenta. Ako su usto imali i visoke razine kolesterola, dodatni rizik koji je donosila srdžba bio je pet puta veći.

Istraživači s Yalea ističu kako je moguće da srdžba nije jedino što povećava rizik od smrti uslijed srčanih oboljenja, nego je riječ o intenzivnoj negativnoj emocionalnosti bilo koje vrsti koja čitavim tijelom redovito odašilje valove hormona stresa. Međutim, ukupno gledajući, najsnažnije znanstvene veze između emocija i srčanih oboljenja odnose se na srdžbu: u sklopu jedne studije koju je proveo medicinski fakultet sveučilišta Harvard, od više od tisuću petsto muškaraca i žena koji su preživjeli srčani udar zatraženo je da opišu emocionalno stanje u satima prije udara. Bijes je kod osoba koje su već imale srčana oboljenja više nego udvostručavao rizik od srčanog zastoja, pojačani rizik trajao je još oko dva sata nakon izazivanja srdžbe (14. Murray A. Mittleman: »Triggering of Myocardial Infarction Onset by Episodes of Anger, *Circulation*, svez. 89, br. 2 (1994.)).

Ova otkrića ne znače da ljudi trebaju potiskivati bijes kada je on opravdan i primjeren. Naprotiv, postoje dokazi o tome da pokušaji potpunog potiskivanja takvih osjećaja u žaru rasprave zapravo rezultiraju pojačavanjem razine tjelesne agitacije i mogu povisiti krvni tlak (15. Potiskivanje bijesa povisuje krvni tlak: Robert Levenson: »Can We Control Our Emotions, and How Does Such Control Change an Emotional Episode?« u knjizi urednika Richarda Davidsona i Paula Ekmana: *Fundamental Questions About Emotions* (New York, Oxford University Press, 1995.)). S druge strane, kao što smo vidjeli u 5. poglavlju, krajnji učinak otvorenog izražavanja srdžbe svaki put kada se osjeti jest upravo pothranjivanje te iste srdžbe, zbog čega će ona biti vjerojatniji oblik reakcije u svakoj situaciji koja čovjeka razdražuje. Williams ovaj paradoks razrješava zaključkom koji govori da je pitanje izražava li se srdžba ili ne manje važno od pitanja je li ona kronična. Povremeno izražavanje neprijateljskih osjećaja nije opasno za zdravlje; problemi se javljaju kada to neprijateljstvo postane toliko stalno da određuje antagonističan osobni stil - stil koji karakteriziraju učestali osjećaji nepovjerenja i cinizma, te sklonost podrugljivim primjedbama i omalovažavanju, kao i očitiji napadaji razdražljivosti i bijesa (16. Osobni stil obilježen srdžbom: O istraživanju Redforda Williamsa o srdžbi i srcu pisao sam u dodatku *Good Health Magazine* dnevnika *The New York Times* (16. travnja 1989.)).

Nadu budi novost koja pokazuje da kronična srditost nužno ne mora biti i smrtna presuda: neprijateljski su osjećaji navika koju je moguće promijeniti. Jedna skupina pacijenata koji su preživjeli srčani udar uključena je na medicinskome fakultetu sveučilišta Stanford u program koji im je trebao pomoći da ublaže stavove koji kod

njih izazivaju razdražljivost. Ovaj tečaj kontrole srdžbe za posljedicu je imao udio ponavljanja srčanog udara za 44 posto manji nego kod osoba koje nisu pokušale promijeniti neprijateljske stavove (17. Smanjenje broja srčanih udara od 44 posto: Thoreson. Citirani rad.). Jedan Williamsov program donio je slične korisne rezultate (18. Program dr. Williamsa za kontrolu srdžbe: Williams: *The Trusting Heart.*). Poput programa sa Stanforda, on poučava o osnovnim elementima emocionalne inteligencije, osobito pozornosti koju je potrebno posvetiti srdžbi kada se počne stvarati, sposobnosti reguliranja bijesa kada se već aktivira i empatiji. Od pacijenata se traži da bilježe cinične ili neprijateljske misli onako kako ih primjećuju. U slučaju da takve misli ustraju, kod njih pokušavaju izazvati kratki spoj govoreći (ili razmišljajući): »Stani!«. Usto, potiče ih se da cinične i nepovjerljive misli svjesno zamjenjuju racionalnima u situacijama koje su za njih iskušenje - na primjer, ako dizalo kasni, da tome traže nedužan uzrok, umjesto da počnu osjećati bijes usmjeren prema nekoj zamišljenoj nemarnoj osobi koja bi bila kriva za kašnjenje. Za susrete koji im donose frustraciju, uče se sposobnosti gledanja na stvari iz sugovornikove perspektive - empatija je melem za srdžbu.

Kao što mi je rekao Williams: »Protulijek za neprijateljsko raspoloženje jest uvježbavanje srca koje će iskazivati više povjerenja. Potrebna je samo ispravna motivacija. Kada ljudi uvide da ih takvo neprijateljsko držanje može prerano odvesti u grob, pripravnici su pokušati«.

Stres: Pretjerana i neprimjerena tjeskoba

Jednostavno se čitavo vrijeme osjećam nervoznom i napetom. A sve to počelo je još u školi. Bila sam čista odlikašica i neprestano sam se brinula zbog ocjena, jesam li simpatična drugim učenicima i učiteljima, hoću li na vrijeme doći na sat - i sličnim stvarima. Roditelji su mi nametali velik pritisak da u školi budem dobra i uzorna... rekla bih da sam jednostavno popustila pod takvim pritiskom, jer sam želučane tegobe osjetila još u drugome razredu srednje škole. Otada sam morala dobro paziti s kofeinom i začinjanim jelima. Primjećujem da mi se u želucu pojavljuje žarenje kad god sam zabrinuta ili napeta, a budući da sam uglavnom zbog nečega zabrinuta, neprestano osjećam mučninu (19. Zabrinuta žena: Timothy Brown i dr.: »Generalized Anxiety Disorder« u knjizi urednika Davida H. Barlowa: *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (New York, Guilford Press, 1993.).).

Tjeskoba - uzrujanost zbog životnih pritisaka - možda je emocija s najvećom težinom znanstvenih dokaza koji je povezuju s početkom bolesti i tijekom oporavka. Kada nam tjeskoba i nervoza pomažu da se pripremimo za suočavanje s određenom opasnošću (što je tijekom evolucije zacijelo bila prednost), tada su nam korisne. Ali u suvremenome životu tjeskoba je češće pretjerana i neprimjerena - uzrujanost se javlja kada smo suočeni sa situacijama s kojima moramo živjeti ili koje proizvodi um, a ne sa situacijama u kojima nam prijeti stvarna opasnost. Učestale navale tjeskobe ukazuju na visoke razine stresa. Žena koja zbog stalne zabrinutosti osjeća gastrointestinalne tegobe školski je primjer situacije u kojoj tjeskoba i stres mogu pojačavati zdravstvene probleme.

U jednome opisu, objavljenom 1993. godine u časopisu *Archives of Internal*

Medicine, opsežnog istraživanja o vezama stresa i bolesti, psiholog s Yalea, Bruce McEwen ukazao je na širok spektar djelovanja: ugrožavanje imunološke funkcije u tolikoj mjeri da može ubrzati metastaziranje raka; pojačana podložnost virusnim infekcijama; poticanje stvaranja naslaga koje dovode do ateroskleroze i zgrušavanja krvi, što izaziva miokardijalni infarkt; ubrzavanje nastupa dijabetesa tipa I i tijekom dijabetesa tipa II; pogoršavanje ili izazivanje napadaja astme (20. Stres i metastaze: Bruce McEwen i Eliot Stellar: »Stress and the Individual: Mechanisms Leading to Disease«, *Archives of Internal Medicine* 153 (27. rujna 1993.). Autori studije koja se opisuje jesu M. Robertson i J. Ritz: »Biology and Clinical Relevance of Human Natural Killer Cells«, *Blood* 76 (1990.)). Stres može dovesti i do ulceracije probavnoga trakta, stvarajući simptome ulceroznog kolitisa i upale crijeva. I sam mozak podložan je dugotrajnome djelovanju neprekidnog stresa, a među posljedicama su i oštećenja hipokampusu pa tako i pamćenja. Općenito govoreći, kaže McEwen, »Sve je više dokaza za to kako je živčani sustav uslijed stresnih situacija podložan umaranju i oštećenjima« (21. Moguće je da, osim bioloških puteva, postoje višestruki razlozi zbog kojih su osobe pod stresom najosjetljivije na bolesti. Jedan od njih može biti i to što su načini na koje ljudi pokušavaju smiriti tjeskobu ili nervozu - na primjer pušenje, uživanje alkohola ili masna hrana - sami po sebi nezdravi. Drugi je razlog i to što stalna zabrinutost i tjeskoba kod ljudi mogu izazvati nesanicu ili zaboravljanje liječničkih preporuka - poput uzimanja lijekova - te na taj način produžavati već postojeću bolest. Najvjerojatnije je, ipak, da svi ti razlozi zajednički djeluju na povezivanju stresa i bolesti.).

Osobito uvjerljivi dokazi o utjecaju stresa na zdravlje potječu iz proučavanja zaraznih bolesti poput prehlada, gripe i herpesa. Takvim smo virusima izloženi neprestano, no naš im se imunološki sustav obično uspijeva oduprijeti - osim što su u razdobljima kada smo pod emocionalnim stresom ti obrambeni sustavi češće neuspješni. U pokusima u kojima je snaga imunološkog sustava iskušavana izravno, pokazalo se da ga stres i tjeskoba oslabljuju, no u većini je takvih slučajeva nejasno ima li raspon takvog slabljenja i klinički značaj - odnosno, je li dovoljno velik da otvori put bolesti (22. Stres oslabljuje imunološki sustav: na primjer, u istraživanju provedenom na studentima medicine pod stresom izazvanim predstojećim ispitima, kod studenata se ne samo smanjila imunološka kontrola virusa herpesa, nego je došlo i do slabljenja sposobnosti njihovih bijelih krvnih zrnaca da uništavaju zaražene stanice, kao i do povećanja razine kemijske tvari koja se povezuje s potiskivanjem imunoloških sposobnosti u limfocitima, bijelim krvnim zrnacima koja imaju središnju ulogu u imunološkoj reakciji. Vidi: Ronald Glaser i Janice Kiecolt-Glaser: »Stress-Associated Depression in Cellular Immunity, *Brain, Behavior, and Immunity* 1 (1987.). Ali u većini takvih istraživanja koja pokazuju slabljene imunološke obrane pod stresom, nije jasno dokazano da su te razine dovoljno niske da bi dovodile do zdravstvenih rizika.). Zbog toga snažnije znanstvene veze stresa i tjeskobe s zdravstvenom osjetljivošću potječu iz prospektivnih istraživanja: onih koja se započinju sa zdravim osobama i kod kojih se najprije prati pojačavanje uzrujanosti iza kojeg dolaze slabljenje imunološkog sustava i početak bolesti.

U jednoj od znanstveno najuvjerljivijih studija, Sheldon Cohen, psiholog sa sveučilišta Carnegie-Mellon, koji radi sa znanstvenicima u specijaliziranoj skupini za istraživanje prehlada, u Sheffieldu, u Engleskoj, pomno je procijenio koliko stres pojedine osobe u životu osjećaju, a potom ih sustavno izložio virusu prehlade. Svi koji se nađu tako izloženi virusu na koncu se ne prehlade; snažan imunološki sustav

može se - a to stalno i čini - oduprijeti virusu prehlade. Prema Cohenovim otkrićima, što su ljudi u životu pod većim stresom, to su skloniji prehladi. Među onima kod kojih je razina stresa niska, nakon izlaganja virusu njih 27 posto pokazalo je simptome prehlade; među onima koji su u životu najviše izloženi stresu, simptome prehlade imalo je 47 posto - riječ je o izravnim dokazima o tome da sam stres slabi imunološki sustav (23. Stres i prehlade: Sheldon Cohen i dr.: »Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold, *New England Journal of Medicine* 325 (1991.)). (Premda je ovo možda jedan od onakvih znanstvenih rezultata koji potvrđuje ono što su svi čitavo vrijeme primjećivali ili pretpostavljali, smatra se presudnim otkrićem upravo zbog znanstvene neoborivosti.)

Jednako tako, bračni parovi koji su tri mjeseca svakodnevno vodili bilješke o sukobima i uznemirujućim događajima poput bračnih svađa, pokazivali su vrlo izražen obrazac: tri ili četiri dana nakon osobito intenzivnog niza takvih događaja, dobili bi prehladu ili upalu gornjeg dijela dišnih puteva. To kašnjenje od nekoliko dana točno odgovara razdoblju inkubacije brojnih uobičajenih virusa, što ukazuje na činjenicu da su najosjetljiviji bili kada su im bili izloženi u trenucima najveće zabrinutosti ili uzrujanosti (24. Svakodnevno uzrujavanje i infekcije: Arthur Stone i dr.: »Secretory IgA as a Measure of Immunocompetence«, *Journal of Human Stress* 13 (1987.). U jednom drugom istraživanju, 246 bračnih drugova i djece svakodnevno je tijekom sezone gripe bilježilo stresne situacije u obiteljskome životu. U obiteljima u kojima je bilo najviše kriza, bilo je i najviše gripe, što se iskazivalo i u danima provedenim u bolesti i u razinama antitijela zaduženih za virus gripe. Vidi R. D. Clover i dr.: »Family Functioning and Stress as Predictors of Influenza B Infection«, *Journal of Family Practice* 28 (svibanj I, I 1989.)). Isti takav obrazac »stres-zaraza« vrijedi i za virus herpesa - i kod tipa koji izaziva mjehuriće na usni i kod tipa koji izaziva lišajeve na genitalijama. Nakon što je čovjek jednom bio izložen ovome virusu, on ostaje latentan u tijelu, razbuktavajući se s vremena na vrijeme. Aktivnost virusa herpesa moguće je pratiti s pomoću razine antitijela u krvi. Primjenom ovakvog mjerenja, reaktivacija virusa herpesa otkrivena je kod studenata medicine koji su polagali završne godišnje ispite, kod nedavno razvedenih žena i kod osoba pod stalnim pritiskom izazvanim brigom o članu obitelji koji ima Alzheimerovu bolest (25. Razbuktavanje virusa herpesa i stres: niz studija koje su proveli Ronald Glaser i Janice Kiecolt-Glaser - npr.: »Psychological Influences on Immunity«, *American Psychologist* 43 (1988.). Veza između stresa i herpesa toliko je jaka da je dokazana na uzorku od samo deset pacijenata, pri čemu se kao mjera koristilo izbijanje mjehurića herpesa; što je kod pacijenata bilo više tjeskobe, uzrujavanja i stresa, to je bilo vjerojatnije da će se sljedećih tjedana kod njih pojaviti herpes; mirna razdoblja u njihovim životima dovodila su do njegova mirovanja. Vidi: H. E. Schmidt i dr.: »Stress as a Precipitating Factor in Subjects With Recurrent Herpes Labialis«, *Journal of Family Practice*, 20 (1985.)).

Cijena tjeskobe nije samo to što oslabljuje imunološke reakcije; druga istraživanja pokazuju štetno djelovanje i na krvožilni sustav. I dok se čini da kronični neprijateljski osjećaji i učestale epizode iskazivanja srdžbe kod muškaraca stvaraju najveći rizik od srčanih oboljenja, kobnije emocije kod žena mogu biti tjeskoba i strah. U istraživanju koje je na medicinskome fakultetu sveučilišta Stanford provedeno na više od tisuću muškaraca i žena koji su doživjeli prvi srčani udar, one žene koje su kasnije doživjele i drugi isticale su se visokim razinama straha i tjeskobe. U brojnim slučajevima, strah je poprimao oblik fobije koja paralizira: nakon

prvog udara, takve su pacijentice prestale voziti automobil, prestale raditi ili izbjegavale izlaženje iz kuće (26. Tjeskoba kod žena i bolesti srca: Carl Thoreson, na skupu International Congress of Behavioral Medicine, Uppsala, Švedska (srpanj 1990.). Tjeskoba može imati ulogu i u tome što neki muškarci postaju podložniji srčanim oboljenjima. U istraživanju provedenom na medicinskom fakultetu sveučilišta University of Alabama, procijenjeni su emocionalni profili 1123 muške i ženske osobe u rasponu od četrdeset pet do sedamdeset sedam godina. Oni muškarci koji su u srednjoj životnoj dobi bili najskloniji tjeskobi i zabrinutosti, bili su, pri kontroli dvadeset godina kasnije, neusporedivo izloženiji riziku od povišenog tlaka. Vidi: Abraham Markowitz i dr.: *Journal of the American Medical Association* (14. studeni 1993.).)

Podmukli tjelesni učinci mentalnog stresa i tjeskobe - npr. posljedice posla zbog kojeg je netko pod velikim pritiskom, ili života pod stalnim pritiskom, recimo u slučaju majke koja pokušava uskladiti obveze prema poslu i djeci - otkrivene su s anatomskom preciznošću. Na primjer, Stephen Manuck, psiholog sa sveučilišta University of Pittsburgh, podvrgnuo je tridesetoricu dobrovoljnih ispitanika teškim iskušenjima u laboratoriju popraćenim tjeskobom, pritom im prateći krvni tlak, mjereći tvar koju izlučuju krvne pločice nazvane adenozičkim trifosfatima, ili ATP, koje mogu pokrenuti promjene u krvnim žilama, a koje mogu dovesti do srčanih i moždanih udara. Dok su ispitanici bili pod intenzivnim stresom, razina ATP-a kod njih izrazito je porasla, kao i brzina rada srca i krvni tlak.

Što se moglo i očekivati, čini se da su opasnosti za zdravlje najveće kod onih čiji poslovi donose veliku »napetost«: veliki pritisci i zahtjevi pri obavljanju poslova nad kojima imamo malo ili uopće nemamo nadzora (sudbina zbog koje, na primjer, vozači autobusa vrlo često imaju povišen tlak). Na primjer, u studiji u kojoj je 569 pacijenata s kolorektalnim rakom proučavano u odnosu na odgovarajuću kontrolnu skupinu, oni koji su izjavili da su u posljednjih deset godina iskusili teške pritiske na poslu bili su u pet i pol puta većoj opasnosti od dobivanja kolorektalnog raka nego oni koji u životu nisu doživjeli takve stresove (27. Stres i kolorektalni rak: Joseph C. Courtney i dr.: »Stressfull Life Events and the Risk of Colorectal Cancer«, *Epidemiology* (rujan 1993.). 4(5).).

Zbog toga što su zdravstveno štetne posljedice stresa tako širokoga spektra, tehnike opuštanja - koje se izravno suprotstavljaju fiziološkome uzbuđenju stresa - koriste se u kliničkim metodama radi ublažavanja simptoma širokog raspona kroničnih bolesti. Među njima su, da navedemo samo neke, i krvožilna oboljenja, određeni tipovi dijabetesa, artritis, astma, gastrointestinalni poremećaji i kronična bol. U onoj mjeri u kojoj određene simptome pogoršavaju stres i emocionalna uzrujanost, pomaganje pacijentima da se opuste i da se lakše nose s uzburkanim osjećajima često im može pružiti određeno olakšanje (28. Opuštanje kao metoda suprotstavljanja simptomima koji se temelje na stresu: vidi, npr., Daniel Goleman i Joel Gurin: *Mind Body Medicine* (New York, Consumer Reports Books/St Martin's Press, 1993.).).

Zdravstvena cijena depresije

Dijagnoza je glasila: maligne metastaze na dojci, povratak i novo širenje zloćudnog tumora nekoliko godina nakon nečega što je smatrala uspješnom operacijom i izlječenjem. Liječnik joj više nije mogao govoriti o nekim lijekovima, a kemoterapija joj je, u najboljem slučaju, mogla pružiti tek još nekoliko mjeseci života. Posve razumljivo, bila je deprimirana - toliko da je, kad god bi otišla onkologu, prije ili kasnije briznula u plač. Redovita reakcija njezina onkologa: tražio je da istog trena napusti njegovu ordinaciju.

Osim boli koju je nanosila onkologova hladnoća, je li to što je odbijao baviti se stalnom pacijentičinom tugom imalo i kakva zdravstvenog utjecaja? U fazi kada je bolest već postala toliko virulentna, teško je vjerovati da bi bilo koja emocija imala pozitivan učinak na njezin tijek. I premda je ženina deprimiranost posve sigurno prigušila kvalitetu posljednjih nekoliko mjeseci njezina života, medicinski dokazi o tome da bi melankolija mogla utjecati na razvoj raka zasada su dvojaki (29. Depresija i bolest: vidi npr.: Seymour Reichlin: »Neuroendocrine-Immune Interactions«, *New England Journal of Medicine* (21. listopada 1993.)). Ali ostavimo li po strani rak, određeni broj studija ukazuje na ulogu potištenosti kod brojnih drugih zdravstvenih stanja, a naročito u pogoršavanju bolesti nakon što je već jednom započela. Sve je više dokaza o tome da bi za pacijente s ozbiljnim bolestima koji su deprimirani bilo zdravstvenih koristi kada bi se kod njih liječila i ta deprimiranost.

Jedna od komplikacija u liječenju depresije kod bolesnika sastoji se u tome što se njezini simptomi, među kojima su i gubitak teka i letargičnost, lako mogu pogrešno protumačiti kao znakovi drugih bolesti, naročito u slučajevima kada liječnici imaju malo iskustva s psihijatrijskim dijagnozama. Već i sama ta nemogućnost dijagnosticiranja depresije može dovesti do problema, jer znači da pacijentova depresija - poput depresivnog stanja bolesnice s rakom dojke koja je plakala - prolazi neopaženo i da se ne liječi. A to neopažanje i neliječenje kod ozbiljnih bolesti mogu dovesti do povećane opasnosti od smrti.

Na primjer, od 100 pacijenata kojima je presađena koštana srž, 12 od 13 deprimiranih umrlo je unutar godinu dana nakon transplantacije, dok je 34 od preostalih 87 živjelo još i dvije godine kasnije (30. Transplantacije koštane srži: navod u članku Jamesa Straina: »Cost Offset From Psychiatric Consultation-Liaison Intervention With Elderly Hip Fracture Patients«, *American Journal Of Psychiatry* 148 (1991.)). A kod pacijenata s kroničnim poremećajem rada bubrega, koje se podvrgavali dijalizi, za one kod kojih je dijagnosticiran ozbiljan oblik depresije bilo je najvjerojatnije da će umrijeti u sljedeće dvije godine; depresija je kao faktor bolje predviđala smrtnost nego bilo koji medicinski pokazatelj (31. Howard Burton i dr.: »The Relationship of Depression to Survival in Chronic Renal Failure«, *Psychosomatic Medicine* (ožujak 1986.)). Pritom put koji je povezivao emocije sa zdravstvenim stanjem nije bio biološke naravi, nego je imao veze sa stavom: deprimirani pacijenti znatno su se lošije pridržavali liječnikovih uputa - varali su u dijetama, na primjer, zbog čega su se izlagali povećanoj opasnosti.

Čini se da depresija pojačava i srčana oboljenja. U jednom istraživanju provedenom na 2832 sredovječna muškarca praćena tijekom dvanaest godina, oni koji su gotovo bez prestanka osjećali očaj i beznađe iskazali su i povećanu smrtnost od bolesti srca (32. Beznađe i smrt od srčanih oboljenja: Robert Anda i dr.: »Depressed Affect, Hopelessness, and the Risk of Ischemic Heart Disease in a

Cohort of U.S. Adults«, *Epidemiology* (srpanj 1993.).). A kod približno 3 posto najdeprimiranijih, stopa smrtnosti od srčanih oboljenja, u odnosu na osobe kod kojih nije bilo nikakvih tragova depresije, bila je četiri puta veća.

Izgleda da depresija donosi naročito velik rizik kada je riječ o pacijentima koji su već preživjeli jedan srčani udar (33. Depresija i srčani udar: Nancy Frasure-Smith i dr.: »Depression Following Myocardial Infarction«, *Journal of the American Medical Association* (20. listopada 1993.).). U sklopu jednog istraživanja provedenog u Montrealu među pacijentima koji su otpušteni iz bolnice nakon oporavka od prvog srčanog udara, kod deprimiranih pacijenata zabilježen je veći rizik od umiranja u sljedećih šest mjeseci. Kod teških slučajeva depresije (jedan od osmero pacijenata), stopa smrtnosti bila je pet puta viša nego kod drugih osoba s usporedivom bolešću - što je učinak jednako snažan kao i djelovanje glavnih medicinskih rizika za smrt od srčanog udara, poput disfunkcije klijetke ili prijašnjih srčanih udara. Među mehanizmima koji bi možda mogli objasniti zbog čega depresija toliko uvećava vjerojatnost kasnijeg srčanog udara jest njezino djelovanje na varijabilnost rada srca, pri čemu povećava opasnost od kobnih aritmija.

Otkriveno je i da depresija komplicira oporavak od frakture kuka. U jednom istraživanju provedenom među starijim ženama koje su slomile kuk, pri dolasku u bolnicu kod nekoliko tisuća takvih pacijentica ispitan je psihološki profil. Žene koje su pri dolasku na liječenje bile deprimirane, zadržavale su se u bolnici u prosjeku osam dana duže od onih sa sličnim ozljedama, ali bez depresije. Usto, kod njih je postojala za dvije trećine manja vjerojatnost da će ponovno prohodati. Međutim, deprimiranim ženama koje su uz zdravstvenu njegu primile i psihijatrijsku pomoć, bilo je potrebno manje fizikalne terapije kako bi ponovno prohodale i tijekom tri mjeseca nakon izlaska iz bolnice rjeđe su se vraćale na liječenje.

Jednako tako, u jednom istraživanju provedenom na pacijentima čije je stanje bilo toliko teško da su pripadali među 10 posto pacijenata koji su se najviše koristili medicinskim uslugama - često zbog višestrukih bolesti i poremećaja, npr. i srčanog oboljenja i dijabetesa - otkriveno je da približno jedna od šest osoba pati od ozbiljnih oblika depresije. Nakon što je ovim pacijentima pružena stručna psihijatrijska pomoć, broj dana koje su tijekom godine provodili onesposobljeni pao je sa 79 na 51 kod onih s teškim oblicima depresije i sa 62 na samo 18 kod onih koji su imali samo blaže oblike depresije (34. Depresija kod višestrukih oboljenja: dr. Michael von Korff, psihijatar sa sveučilišta University of Washington koji je proveo ovo istraživanje, ukazao mi je na ovu pojavu kod pacijenata koji već i u samom svakodnevnome životu nailaze na tako silne izazove, »Ako liječite pacijentovu depresiju, učit ćete poboljšanja koja nadilaze promjene u njihovu zdravstvenome stanju. Ako ste deprimirani, vaši vam se simptomi doimaju još strašnijima. Kronična fizička bolest velik je izazov za sposobnost prilagođavanja. Ako ste deprimirani, manje ste sposobni učiti kako se brinuti o svojoj bolesti. Čak i uz fizičke hendikepe, ako ste motivirani i imate energije i osjećaj o vlastitoj vrijednosti - što je u depresiji ugroženo - tads se možete fantastično prilagoditi čak i teškim hendikepima«.).

KORISTI OD POZITIVNIH OSJEĆAJA ZA ZDRAVLJE

Kumulativni dokazi za štetno medicinsko djelovanje srdžbe, nervoze i depresije, više su nego uvjerljivi. I srdžba i tjeskoba u kroničnim oblicima kod ljudi mogu stvoriti veću sklonost čitavom nizu bolesti. I premda zbog nje ljudi ne mogu postati osjetljiviji na bolesti, čini se da depresija otežava zdravstveni oporavak i povećava rizik od smrtnosti, naročito kod slabijih pacijenata s težim oboljenjima.

Ali ako je kronični emocionalni stres u svojim brojnim oblicima toksičan, suprotan spektar emocija može biti blagotvoran - do određenog stupnja. To nikako ne znači da pozitivne emocije imaju ljekovita svojstva, niti da će smijeh i sreća sami po sebi preokrenuti tijek ozbiljne bolesti. Prednosti koje nude pozitivne emocije doimaju se malima, ali, primjenom istraživanja na velikome broju ispitanika, moguće ih je izdvojiti iz mase složenih varijabli koje utječu na tijek bolesti.

Cijena pesimizma - i prednosti optimizma

Kao i u slučaju depresije, postoji medicinska cijena pesimizma - kao i proporcionalne koristi optimizma. Na primjer, 122 muškarca koja su preživjela prvi srčani udar procijenjena su s obzirom na stupanj optimizma ili pesimizma. Osam godina kasnije, od 25 najpesimističnijih muškaraca 21 je već bio umro; od 25 najoptimističnijih umrla su samo šestorica. Pokazalo se da njihov mentalni stav bolje predviđa preživljavanje nego bilo koji rizični faktor, a među njima i razmjeri oštećenja srca pri prvome udaru, blokiranost arterije, razina kolesterola ili krvni tlak. A prema rezultatima drugih istraživanja, pacijenti na kojima je izvedena arterijska premosnica, a koji su bili optimistični, oporavljali su se puno brže te za vrijeme i nakon samog operativnog zahvata imali znatno manje komplikacija nego pesimistični pacijenti (35. Optimizam i premosnica: Chris Peterson i dr.: *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control* (New York, Oxford University Press, 1993.).).

Poput svog bliskog srodnika, optimizma, nada također ima iscjeliteljsku moć. Ljudi koji imaju znatno više nade, razumljivo su sposobniji podnositi iskušenja, pa tako i zdravstvene tegobe. Prema rezultatima provedenim na osobama paraliziranim zbog ozljeda kralježnice, oni koji su iskazivali više nade bili su u stanju povratiti više tjelesne pokretljivosti u odnosu na druge pacijente sa sličnim ozljedama koji su, međutim, osjećali manje nade. Nada je naročito važna kod paralize izazvane ozljedama kralježnice, budući da ovakve tragedije najčešće zahvaćaju muškarce dvadesetih godina koji će zbog nesreće čitav život ostati paralizirani. Način na koji takva osoba emocionalno reagira imat će dalekosežne posljedice za stupanj do kojeg će ulagati napore koji mu mogu donijeti viši stupanj tjelesne i društvene funkcionalnosti (36. Ozljede kralježnice i nada: Timothy Elliott i dr.: »Negotiating Reality After Physical Loss: Hope, Depression, and Disability, *Journal of Personality and Social Psychology* 61, 4 (1991.).).

Zbog čega točno optimističan i pesimističan stav mogu djelovati na zdravstveno stanje, još uvijek može imati više objašnjenja. Prema jednoj teoriji, pesimizam dovodi do depresije, koja potom smanjuje otpornost imunološkog sustava na tumore i zaraze - zasada je riječ o nedokazanoj spekulaciji. Ili je moguće da pesimisti zanemaruju same sebe - prema nekim istraživanjima, pesimisti više puše i piju, manje se kreću i vježbaju od optimista i općenito manje paze na zdravstvene navike.

Ili se jednoga dana može pokazati da je fiziologija nadanja sama po sebi nekako biološki korisna za borbu tijela protiv bolesti.

Uz malu pomoć prijatelja: korisnost veza za zdravlje

Popisu emocionalnih rizika za zdravlje pridodajte zvuk tišine - u popisu zaštitnih čimbenika emocionalne veze. Istraživanja koja su obuhvatila razdoblje od dva desetljeća i u kojima je sudjelovalo više od trideset sedam tisuća osoba pokazala su da društvena izolacija - osjećaj da nemate nikoga s kime možete podijeliti duboke osjećaje ili ostvariti blisku vezu - udvostručava rizik od bolesti ili smrti (37. Zdravstveni rizici društvene izoliranosti: James House i dr.: »Social Relationships and Health«, *Science* (29. srpnja 1988.). Ali usp. i dvoznačna otkrića: Carol Smith i dr.: »Meta-Analysis of the Associations Between Social Support and Health Outcomes«, *Journal of Behavioral Medicine* (1994.)). Sama izoliranost, zaključuje se u izvještaju objavljenom 1987. u časopisu **Science**, »za smrtnost je jednako značajna kao pušenje, visok krvni tlak, visoka razina kolesterola, debljina i nedostatak fizičke aktivnosti«. Štoviše, pušenje rizik smrtnosti povećava za faktor od samo 1,6, dok društvena izoliranost to čini uz faktor od 2,0, što znači da je opasnija za zdravlje (38. Izoliranost i smrtnost: Prema rezultatima drugih istraživanja, na djelu je biološki mehanizam. Ova otkrića navedena u Houseovu »Social Relationships and Health« pokazala su da kod osoba na odjelima intenzivne njege već i sama nazočnost neke druge osobe može umanjiti tjeskobu i fiziološku uzrujanost. Utješnost nazočnosti neke druge osobe, zaključeno je, smanjuje ne samo brzinu rada srca i krvni tlak, nego i lučenje masnih kiselina koje zakreću arterije. Jedna od teorija ponuđenih kao objašnjenje za iscjeliteljsko djelovanje društvenih kontakata ukazuje na funkcioniranje određenog mehanizma u mozgu. Ova teorija poziva se na podatke dobivene istraživanjem životinja, a koji pokazuju umirujuć utjecaj na stražnju zonu hipotalamusa, područje limbičkog sustava bogato vezama s amigdalom. Umirujuća nazočnost druge osobe, prema ovoj teoriji, inhibira limbičku aktivnost, snižavajući razinu sekrecije acetilkolina, kortizola i katekolamina, odreda neurokemikalija koje potiču brže disanje, ubrzani rad srca i druge fiziološke znakove stresa.).

Izoliranost teže pada muškarcima nego ženama. Za izolirane muškarce u tom istraživanju bilo je dva do tri puta vjerojatnije da će umrijeti nego za muškarce s prisnim društvenim vezama; kod izoliranih žena, rizik je bio jedan i pol puta veći nego kod žena s više društvenih veza. Razlika između muškaraca i žena u djelovanju izolacije možda je posljedica toga što su ženske veze češće emocionalno tješnje nego muške; nekoliko takvih društvenih veza ženi može donijeti više utjehe nego što jednako tako malen broj prijateljstava može pomoći muškarcu.

Dakako, samoća nije isto što i izolacija; velik broj ljudi koji žive sami ili se viđaju s malo prijatelja zadovoljni su i zdravi. Kod opasnosti za zdravlje riječ je više o subjektivnome osjećaju odvojenosti od ljudi i nedostatku osobe kojoj bi se mogli obratiti i povjeriti. Ovo je otkriće vrlo značajno u svjetlu sve veće izoliranosti koju donosi samotno gledanje televizije i nestajanje društvenih navika poput odlazaka u klubove i posjete u suvremenim urbanim društvima, te ukazuje na još veću vrijednost skupina za samopomoć, poput društva liječenih alkoholičara, kao zamjenskih društvenih zajednica.

Moć izoliranosti kao faktora smrtnosti - i ljekovita moć bliskih veza - vidljiva je i iz istraživanja provedenog na stotinu pacijenata kojima je presađena koštana srž (39. Strain: »Cost Offset«.). Među pacijentima koji su držali da od bračnog druga, obitelji ili prijatelja primaju snažnu emocionalnu potporu, 54 posto živjelo je i dvije godine nakon transplantacije, dok je u skupini onih koji su naveli vrlo malo takve potpore bilo tek 20 posto preživjelih. Na sličan način, za starije osobe koje dožive srčani udar, ali u životu imaju dvije ili više osoba kojima se mogu s pouzdanjem obratiti za emocionalnu potporu, dvaput je vjerojatnije da će preživjeti više od godinu dana nakon udara nego za osobe koje nemaju takvu potporu (40. Preživljavanje srčanog udara i emocionalna potpora: Lisa Berkman i dr.: »Emotional Support and Survival After Myocardial Infarction, A Prospective Population Based Study of the Elderly«, *Annals of Internal Medicine* (25. prosinca 1992.).).

Možda i najznakovitija potvrda ljekovite moći emocionalnih veza potječe iz rezultata jednog švedskog istraživanja objavljenog 1993 (41. Švedsko istraživanje: Annika Rosengren i dr.: »Stressful Life Events, Social Support, and Mortality in Men Born in 1933«, *British Medical Journal* (19. listopada 1993.).). Svim muškarcima u švedskome gradu Göteborgu rođenima 1933. ponuđen je besplatan liječnički pregled; sedam godina kasnije, istraživači su ponovno potražili 752 muškarca koji su došli na pregled. Od njih je, u međuvremenu umro 41.

Za muškarce koji su na tom prvom pregledu naveli kako su pod intenzivnim emocionalnim stresom, stopa smrtnosti bila je triput veća nego kod onih koji su izjavili da im je život smiren i spokojan. Emocionalna uzrujanost bila je posljedica događaja i okolnosti poput ozbiljnih financijskih nevolja, osjećaja nesigurnosti na radnome mjestu, otkaza, sudske tužbe ili brakorazvodnog postupka. Tri ili više ovakvih nevolja unutar godine dana prije pregleda više je utjecalo na smrtnost u sljedećih sedam godina nego zdravstveni indikatori poput visokog krvnog tlaka, visokih koncentracija krvnih triglicerida ili visokih razina serumskog kolesterola.

Pa ipak, kod muškaraca koji su izjavili da raspolažu pouzdanom mrežom prisnih veza - što je značilo da imaju suprugu, bliske prijatelje i sl. - **nije bilo apsolutno nikakve veze** između visokih razina stresa i smrtnosti. Mogućnost obraćanja i razgovaranja s drugima, dostupnost osoba koje mogu ponuditi utjehu, pomoć i savjete, štitila ih je od smrtonosnog djelovanja životnih problema i trauma.

Čini se da je kvaliteta veza, kao i sam njihov broj, ključ borbe protiv stresa. Negativne veze imaju posebnu cijenu. Bračne svađe, na primjer, imaju negativan učinak na imunološki sustav (42. Bračne svađe i imunološki sustav: Janice Kiecolt-Glaser i dr.: »Marital Quality Marital Disruption, and Immune Function«, *Psychosomatic Medicine* 49 (1987.).). Jedno istraživanje pokazalo je da što se cimeri u studentskome domu manje podnose, to su skloniji prehladama i gripi te toliko češće odlaze liječniku. John Cacioppo, psiholog sa sveučilišta Ohio State, koji je proveo ovo istraživanje, rekao mi je: »Čini se da su od presudne važnosti za zdravlje upravo najvažnije životne veze, veze s ljudima s kojima kontaktirate iz dana u dan. A što je neka veza u vašem životu važnija, to ima veći utjecaj na vaše zdravlje« (43. Moj razgovor s Johnom Cacioppom objavljen je u *The New York Timesu* (15. prosinca 1992.).).

Iscjeliteljska moć emocionalne potpore

U *Veselim pustolovinama Robina Hooda*, Robin savjetuje mladome sljedbeniku: »Ispričaj nam nevolje svoje i govori bez ustezanja. Riječi slobodne uvijek olakšaju srcu bol; to je poput otvaranja mlinske brane višku vode«. Ova narodna mudrost ima veliko značenje; čini se da je rasterećivanje izmučenog srca dobar lijek. Znanstvena potvrda Robinova savjeta potječe od Jamesa Pennebaker, psihologa sa sveučilišta Southern Methodist University, koji je nizom pokusa pokazao da navođenje osoba na to da govore o mislima koje ih najviše muče ima pozitivan učinak na zdravlje (44. Razgovor o mučnim mislima: James Pennebaker: »Putting Stress Into Words: Health, Linguistic and Therapeutic Implications«, referat na skupu organizacije American Psychological Association, Washington, D.C. (1992.)). Njegova je metoda iznimno jednostavna: od ljudi traži da pišu, petnaest-dvadeset minuta na dan i tako oko pet dana o, na primjer, »najtraumatičnijem iskustvu u čitavome životu« ili o nekoj trenutačnoj velikoj brizi. Ono što ljudi zapišu, ako žele, u cijelosti mogu zadržati za sebe.

Konačni učinak ovakvih ispovijedi više je nego izniman: pojačane imunološke funkcije, izraženo smanjen broj odlazaka liječniku u sljedećih šest mjeseci, rjeđi izostanci s posla, pa čak i poboljšana funkcija enzima jetre. Štoviše, oni u čijim je zapisima bilo najviše potvrda uznemirenih osjećaja pokazali su najveća poboljšanja u imunološkoj funkciji organizma. Pojavio se i specifičan obrazac, koji se mogao opisati kao »najzdraviji« način izražavanja mučnih osjećaja: u početku se izražavaju visoke razine tuge, tjeskobe i srdžbe - svih onih osjećaja koje određena tema izaziva; potom, tijekom sljedećih nekoliko dana, razvija se priča, u pokušajima da se u traumi ili boli pronađe određeni smisao.

Taj se proces, dakako, doima srodnim onome što se događa kada ljudi istražuju takve mučne osjećaje u procesu psihoterapije. I doista, Pennebakerovi zaključci ukazuju na jedan razlog zbog kojeg druga istraživanja pokazuju kako, sa **zdravstvenog** stajališta, pacijenti kojima je uz kirurški zahvat ili medicinsku njegu pružena i psihoterapija često prolaze bolje od onih koji prime samo medicinsku njegu (45. Psihoterapija i poboljšanja zdravstvenog stanja: Lester Luborsky i dr.: »Is Psychotherapy Good for Your health?«, referat na skupu organizacije American Psychological Association, Washington, D.C. (1993.)).

Možda i najuvjerljivija demonstracija kliničke snage emocionalne potpore pokazala se u skupinama za žene s uznapredovalim metastazama na dojka. Te su grupe organizirane na medicinskome fakultetu sveučilišta Stanford. Nakon početnog liječenja, koje se nerijetko sastojalo i od kirurškog zahvata, rak se kod ovih žena vratio, nastavljajući se širiti tijelom. Sa kliničkog stajališta, bilo je samo pitanje vremena kada će ih širenje metastaza usmrtniti. Dr. David Spiegel, koji je proveo istraživanje, i sam je, jednako kao i medicinski svijet, ostao zapanjen onim što je otkrio: žene s uznapredovalim rakom dojke koje su odlazile na tjedne sastanke sa ženama u sličnome stanju ostajale su žive **dvostruko duže** od žena s istom bolešću koje su se sa svojim stanjem suočavale same (46. Skupine za potporu oboljelima od raka: David Spiegel i dr.: »Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer«, *Lancet* br. 8668, II (1989.)).

Sve te žene primale su uobičajenu zdravstvenu njegu; jedina je razlika bila u

tome što su neke uz to odlazile i na sastanke ovih grupa, gdje su imale mogućnost olakšati srce među osobama koje su razumjele njihovu situaciju i koje su bile voljne slušati o njihovim strahovima, boli i srdžbi. Ti sastanci nerijetko su bili jedine prigode u kojima su ove žene mogle otvoreno govoriti o takvim emocijama, zbog toga što su se druge osobe u njihovu životu užasavale toga da s njima razgovaraju o raku i neizbježno skoroj smrti. Žene koje su dolazile na sastanke živjele su u prosjeku još trideset sedam mjeseci, dok su one oboljele žene koje nisu dolazile na sastanke u prosjeku umirale za devetnaest mjeseci - riječ je o produljenu života takvim pacijentima kakvo ne može donijeti nijedno sredstvo i nikakva terapija. Kako mi je to rekao dr. Jimmie Holland, šef psihijatrijskih onkologa u bolnici **Sloan-Kettering Memorial**, središnje ustanove za liječenje raka u New Yorku: »Svaka osoba oboljela od raka trebala bi sudjelovati u radu ovakvih skupina«. I doista, da je riječ o nekakvom novome lijeku koji produljuje život, tvornice lijekova zaratile bi se oko prava na njegovu proizvodnju.

UVODENJE EMOCIONALNE INTELIGENCIJE U ZDRAVSTVENU SKRB

Onoga dana kada je rutinskim pregledom u mojoj mokraći uočeno nešto krvi, liječnik me poslao na dijagnostičko ispitivanje pri kojem mi je ubrizgana radioaktivna boja. Ležao sam na stolu, dok je rendgenski aparat smješten iznad mene snimao napredovanje boje kroz moje bubrege i mjehur. Pri tom sam snimanju imao i društvo: jedan bliski prijatelj, i sam liječnik, u to me vrijeme posjetio na nekoliko dana te se ponudio da će sa mnom poći u bolnicu. Sjedio je u toj prostoriji, dok je aparat automatski tražio nove položaje za snimanje, brujao i škljocao, okretao se, brujao i škljocao.

Pregled je potrajao oko sat i pol. Na samome završetku, stručnjak za bubrege žurno je ušao u prostoriju, brzo se predstavio i nestao kako bi pogledao snimke. Nije se vratio kako bi mi rekao što je vidio.

U trenutku kada smo izlazili iz sobe, prijatelj i ja prošli smo pokraj tog nefrologa. Kako sam bio potresen i ponešto omamljen snimanjem, nisam bio dovoljno pribran da bih mu postavio ono jedino pitanje koje me zaokupljalo čitavog prijepodneva. Međutim, to je učinio moj pratilac, liječnik: «Doktore«, rekao je, »otac mog prijatelja umro je od raka mjehura. Silno ga zanima jeste li na snimkama vidjeli kakve tragove raka«.

»Nema nikakvih anomalija«, kratko je odgovorio nefrolog, jureći na sljedeći pregled.

Ova moja nemogućnost da postavim pitanje do kojeg mi je bilo najviše stalo svakodnevno se na tisuće puta ponavlja u svim bolnicama i klinikama. Jedno istraživanje provedeno među pacijentima u liječničkim čekaonicama pokazalo je da svaki od njih u prosjeku ima tri ili više pitanja koja bi volio postaviti liječniku koji ga treba primiti. Međutim, kada su pacijenti izlazili iz ordinacija, pokazalo bi se da su u prosjeku dobili odgovor tek na jedno i pol pitanje (47. Pitanja pacijenata: ovo otkriće naveo je dr. Steven Cohen-Cole, psihijatar sa sveučilišta Emory, s kojim sam razgovarao za *The New York Times* (13. studenoga 1991.)). Ovo otkriće potvrda je

za jedan od brojnih načina na koje suvremena medicina ne zadovoljava emocionalne potrebe pacijenata. Pitanja bez odgovora potiču neizvjesnost, strah i sklonost najcrnjim predviđanjima. Pacijenti se zbog njih ustežu pridržavati se režima terapija koje posve ne razumiju.

Postoji velik broj načina na koje medicina može proširiti svoj pogled na zdravlje i njime obuhvatiti i emocionalne realnosti bolesti. Na primjer, pacijentima se za početak mogu redovito pružati potpunije informacije vitalne za odluke koje moraju donijeti o vlastitoj zdravstvenoj njezi; pojedine službe danas osobi koja ih nazove nude vrhunski razvijene metode kompjutorskog pretraživanja medicinske literature o pojedinim problemima, tako da pacijenti s liječnicima mogu ravnopravnije sudjelovati u donošenju odluka na temelju informacija (48. Potpune informacije: Na primjer, program *Planetree* u bolnici *Pacific Presbyterian* u San Franciscu pretražit će, za bilo koga tko to zatraži, medicinska i laička istraživanja o bilo kojoj medicinskoj temi.). Drugi mogući pristup jesu programi koji, za svega nekoliko minuta, poučavaju pacijente kako učinkovito ispitivati liječnike, tako da, kada u čekaonicu uđu s tri pitanja, iz ordinacije iziđu s tri odgovora (49. Povećavanje informacijske učinkovitosti pacijenata: jedan od programa razvio je dr. Mack Lipkin, Jr., s medicinskog fakulteta sveučilišta New York University.).

Situacije u kojima je pred pacijentom kirurški zahvat ili neugodne ili bolne pretrage, prepune su tjeskobe - i idealna prigoda za suočavanje s emocionalnom dimenzijom bolesti. Neke bolnice sastavile su predoperativne upute za pacijente ne bi li im tako pomogle u smirivanju strahova i nošenju s nelagodom - na primjer, podučavanjem tehnikama opuštanja, odgovaranjem na njihova pitanja podosta prije operacije, time što im se nekoliko dana uoči operacije točno kaže što mogu očekivati za vrijeme oporavka. Učinak: pacijenti se od operacije oporavljaju u prosjeku dva do tri dana ranije (50. Emocionalna priprema za operaciju: o tome sam pisao u *The New York Timesu* (10. prosinca 1987.)).

Pacijent u bolnici može biti vrlo osamljen i bespomoćan. Međutim neke su bolnice počele uređivati sobe u kojima članovi obitelji mogu boraviti s pacijentima, kuhajući i brinući se za njih onako kako bi to činili i kod kuće - riječ je o naprednome koraku, koji je, ironično, uobičajen u zemljama Trećeg svijeta (51. Obiteljska njega u bolnici: i ovdje je uzor program *Planetree*, kao i kuće Ronalda McDonalda koje roditeljima omogućuju da ostaju u blizini dječjih bolnica.).

Pouka o tehnikama opuštanja pacijentima može pomoći da se suoče s dijelom stresa koji u njima izazivaju simptomi bolesti, kao i s emocijama koje te simptome možda potiču ili pojačavaju. Odličan primjer za to jest Klinika za ublažavanje stresa Jona Kabata-Zinna, koja radi u sklopu medicinskog centra sveučilišta Massachusetts, koja pacijentima nudi desetotjedne tečajeve na kojima se poučava svjesnost i joga; naglasak je na pozornosti koju treba pridavati emocijama u trenutku kada do njih dolazi, te na njegovanju svakodnevne prakse koja omogućuje temeljito opuštanje. Bolnice su na temelju tečaja načinile poučne videosnimke koje se mogu gledati na televizorima u bolesničkim sobama - što je neusporedivo bolja emocionalna dijeta za oboljele od uobičajenih obroka televizijskih sapunica (52. Svjesnost i medicina: vidi: Jon Kabat-Zinn: *Full Catastrophe Living* (New York. Delacorte, 1991.)).

Opuštanje i joga također su središnji dio inovativnog programa liječenja srčanih oboljenja koji je osmislio dr. Dean Ornish (53. Program suzbijanja srčanih oboljenja: vidi: Dean Ornish: *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease* (New York, Ballantine, 1991.)). Nakon godinu dana sudjelovanja u ovom programu, dio kojeg je bila i prehrana bez masnoća, pacijenti čije je stanje bilo toliko teško da je zahtijevalo koronarnu prenosnicu uspjeli su čak i smanjiti daljnje stvaranje naslaga koje začepljuju arterije. Prema Ornishovim riječima, uvježbavanje tehnika opuštanja jedna je od najvažnijih komponenata njegova programa. Poput programa Kabata-Zinna, on se koristi onim što dr. Herbert Benson naziva »reakcijom relaksacije«, fiziološkom suprotnošću stresa koji pridonosi tako širokome spektru zdravstvenih tegoba.

Konačno, izražena je i dodatna medicinska vrijednost suosjećajnog liječnika ili bolničarke, koji su usklađeni s pacijentovim potrebama, koji mogu slušati i postići to da pacijent sluša njih. To zapravo znači uspostavljanje »njege utemeljene na odnosu«, priznanju da je već i sam odnos između liječnika i pacijenta značajan faktor. Do takvih odnosa dolazilo bi lakše kada bi u medicinskome obrazovanju postojala neka osnovna oruđa emocionalne inteligencije, naročito svijest o vlastitome biću te umijeće empatije i slušanja (54. Zdravstvena njega utemeljena na odnosu medicinskog osoblja i pacijenta: *Health Professions Education and Relationship-Centered Care*. Izvještaj radne skupine Pew-Fetzer o naprednom psihosocijalnom zdravstvenome obrazovanju, Pew Health Professions Commission i Fetzer Institute pri Centru za medicinska zvanja (Center of Health Professions), University of California at San Francisco, San Francisco (kolovoz 1994.)).

ZA BRIŽNU ZDRAVSTVENU NJEGU

Takvi su koraci dobar početak. Ali da bi medicina proširila viziju i prigrllila utjecaj emocija, potrebno je prihvatiti dvije značajne implikacije znanstvenih otkrića:

1. Pružanje pomoći osobama kako bi se lakše nosile s uznemirujućim osjećajima - srdžbom, tjeskobom, depresijom, pesimizmom i usamljenošću - oblik je prevencije bolesti. Budući da podaci pokazuju da toksičnost ovih emocija, kada su kronične, pripada u kategoriju pušenja, pomaganje ljudima da se bolje suočavaju s njima moglo bi se, u zdravstvenom smislu, potencijalno isplatiti jednako kao kada se strastvenog pušača navede da prestane pušiti. Jedan od načina na koje je to moguće postići, a koji bi bio iznimno koristan za širi sustav javnoga zdravstva, bio bi najosnovnije sposobnosti emocionalne inteligencije usaditi djeci da im postanu doživotne navike. Još jedna preventivna strategija koja bi se sjajno isplatila bila bi poučavati načine upravljanja emocijama kod osoba koje se primiču umirovljenju, budući da je emocionalno zadovoljstvo jedan od čimbenika koji određuju hoće li starija osoba ubrzano propadati ili vitalno nastaviti život. Treća kategorija na koju bi trebalo usmjeriti napore mogle bi biti tzv. rizične skupine stanovništva - najsiromašniji dijelovi pučanstva, zaposlene samohrane majke, stanovnici četvrti s visokom stopom kriminaliteta i sl. - osobe koje iz dana u dan žive pod iznimnim pritiscima, pa bi stoga uz pomoć u suočavanju s emocionalnim posljedicama tih stresova mogli poboljšati zdravstveno stanje.

2. Velik broj pacijenata može imati koristi kada im uz čisto medicinsku njegu netko pruža i pomoć u zadovoljavanju psiholoških potreba. Premda je već i to kada liječnik ili bolničarka uznemirenu pacijentu pruže utjehu i ohrabrenje korak u smjeru humanije njege, moguće je učiniti i više. Međutim, emocionalna je njega prigoda koja se u današnjem načinu pružanja medicinske pomoći prečesto propušta; riječ je o mrtvome kutu sustava zdravstva. Unatoč sve uvjerljivijim pokazateljima o medicinskoj koristi brige za emocionalne potrebe, kao i sve brojnijim dokazima o vezama između emocionalnog centra u mozgu i imunološkog sustava, velik broj liječnika i dalje je skeptičan u vezi s kliničkom važnošću pacijentovih emocija, odbacujući dokaze o tome kao nešto trivijalno ili anegdotalno, kao »bizarno« ili, još gore, kao pretjerivanje nekolicine čudaka željnih slave.

I premda sve više pacijenata traži humaniji tip medicine, taj oblik postaje ugrožen. Dakako, i dalje ima predanih bolničarki i liječnika koji svojim pacijentima pružaju brižnu i obzirnu njegu. Ali zbog promjena u samoj kulturi medicine, koja se sve više prilagođava imperativima poslovanja, do takve se njege dolazi sve teže.

S druge strane, humana medicina može imati i poslovne prednosti: briga za negativna emocionalna stanja pacijenata, pokazuju prvi dokazi, može štedjeti i novac - naročito u razmjerima u kojima sprječava ili odgađa početak bolesti, ili pomaže pacijentu da se brže oporavi. U jednom istraživanju provedenom među starijim pacijentima s prijelomima kuka na medicinskome fakultetu Mt Sinai u New Yorku te na sveučilištu Northwestern University, pacijenti koji su uz uobičajenu ortopedsku njegu podvrgnuti i terapiji zbog depresije iz bolnice su izlazili u prosjeku dva dana ranije; ukupna ušteda u troškovima liječenja za stotinjak pacijenata iznosila je 97.361 dolar (55. Raniji izlazak iz bolnice: Strain: »Cost Offset«.).

Zbog takve njege pacijenti su i zadovoljniji liječnicima i medicinskim postupkom. Na tržištu zdravstvenih usluga koje se sve više razvija, i na kojem pacijenti nerijetko imaju priliku birati između konkurentskih osiguravajućih društava, razina zadovoljstva uslugom nedvojbeno će se naći u jednadžbi pri donošenju ovih odluka izrazito osobne naravi - gorka iskustva pacijente mogu navesti na to da njegu potraže negdje drugdje, dok se ugodna iskustva manifestiraju u obliku odanosti.

Na koncu, i medicinska bi etika mogla zahtijevati takav pristup. U jednom uvodniku objavljenom u časopisu ***Journal of the American Medical Association***, a u kojem se komentirao izvještaj o tome kako depresija upeterostručuje vjerojatnost umiranja nakon oporavka od srčanog udara, stoji: »Nedvosmisleni pokazatelji o tome kako psihološki faktori poput depresije i društvene izoliranosti obilježavaju najugroženije pacijente s koronarnim oboljenjima znače da bi bilo neetično ne početi s nastojanjima da se ti faktore i liječe« (56. Neetično je ne liječiti depresiju u srčanih bolesnika: Redford Williams i Margaret Chesney: »Psychosocial Factors and Prognosis in Established Coronary Heart Disease«, *Journal of the American Medical Association* (20. listopada 1993.).).

Ako otkrića o emocijama i zdravlju nešto znače, onda je to svakako činjenica da zdravstvena njega koja zanemaruje osjećaje pacijenata dok se bore protiv kronične ili teške akutne bolesti više nije dovoljna. Došao je trenutak da medicina sustavnije iskoristi vezu između emocija i zdravlja. Ono što sada pripada u red iznimaka, moglo bi - i trebalo - biti sastavni dio svakodnevne prakse, tako da nam svima bude

dostupno više brižne zdravstvene njege. Ako ništa drugo, medicina bi tada postala humanija. A u pojedinim slučajevima, takva bi promjena mogla ubrzati tijek oporavka. »Suosjećanje«, kako je to izrazio jedan pacijent u otvorenome pismu svome liječniku, »nije tek držanje za ruku. Riječ je o kvalitetnoj zdravstvenoj njezi« (57. Otvoreno pismo liječniku: A. Stanley Kramer: »A Prescription for Healing«, *Newsweek* (7. lipnja 1993.)).

ČETVRTI DIO

OTVORENE MOGUĆNOSTI

12

Obiteljska kušnja

Riječ je o omanjoj obiteljskoj tragediji. Carl i Ann svojoj kćeri Leslie, kojoj je samo pet godina, pokazuju kako se igra tek kupljena video-igrica. Ali kada Leslie počinje igrati, čini se da joj pretjerano gorljivi roditeljski pokušaji da joj »pomognu« zapravo samo smetaju. Proturječni nalozi i savjeti frcaju u svim smjerovima.

»Desno, desno... stani. Stani. Stani!«, govori majka Ann, a glas joj postaje sve napetiji i nervozniji dok se Leslie, grizući usnu i razrogačenih očiju promatrajući ekran, bori kako bi poslušala njezine upute.

»Vidiš, nisi se ispravila... idi u lijevo« Lijevo!«, nalaže razdraženo otac Carl.

U međuvremenu Ann, od silne nemoći prevrćući očima, nadglasava njegove riječi: »Stani! Stani!«

Kako ne uspijeva zadovoljiti ni oca ni majku, Leslie od napetosti izobličuje vilicu i ubrzano trepće, a oči joj se pune suzama.

Roditelji joj se počinju prepirati, ne obraćajući pozornost na njezine suze. »Nije **toliko** pomaknula ručicu!«, govori Ann Carlu zdvojno.

Dok se niz djetetove obraze kotrljaju suze, nijedno od roditelja ničim ne pokazuje da to primjećuje, kao ni da im je do toga stalo. U trenutku kada je Leslie podignula ruku kako bi obrisala suze, otac joj otresito govori: »U redu, hajde... sada ćeš se pripremiti za pucanje. U redu, kreni!«. Majka joj tada nestrpljivo viče: »Hajde, pomakni samo za milimetar!« Međutim Leslie sada već prigušeno jeca, sama u svojoj boli.

U takvim trenucima djeca uče lekcije koje se usađuju duboko u njihovo biće. Kada je riječ o Leslie, jedan od zaključaka koje može izvući iz ove bolne epizode lako može biti to da ni njezinim roditeljima, pa ni bilo kome drugome, nije stalo do njezinih osjećaja (1. Leslie i video-igrica: Beverly Wilson i John Gottman: »Marital Conflict and Parenting: The Role of Negativity in Families«, u knjizi urednika M. H. Bornsteina *Handbook of Parenting*, 4. svez. (Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum, 1994.)). Kada se u djetinjstvu ponavljaju nebrojeno puta, trenuci slični ovome prenose neke od najtemeljnijih životnih emocionalnih poruka - lekcije koje mogu odrediti čitav životni put. Obiteljski život naša je prva škola emocionalnog učenja; u ovoj prisnoj atmosferi učimo kako osjećati u vezi s vlastitim bićem i kako će drugi reagirati na naše osjećaje; kako razmišljati o tim osjećajima i kakve nam se vrste reakcija nude; kako očitavati i izražavati nade i strahove. Ovo emocionalno školovanje funkcionira ne samo kroz stvari koje roditelji govore ili izravno čine djeci, nego i kroz uzore koje daju upravljanjem vlastitim osjećajima i osjećajima u komunikaciji s bračnim drugom. Neki su roditelji nadareni emocionalni učitelji, drugi su u tome upravo očajni.

Provedene su stotine istraživanja koja pokazuju kako način na koji roditelji

postupaju s djecom - bilo da je riječ o strogoj disciplini ili empatiji i razumijevanju, nezainteresirano ili s toplinom itd. - ima duboke i trajne posljedice za djetetov emocionalni život. Međutim, tek su se nedavno pojavili konkretni podaci koji pokazuju da su emocionalno inteligentni roditelji silna pogodnost za djetetov razvoj. Načini na koje par među sobom postupa s osjećajima -uz njihove neposredne odnose s djetetom utiskuju snažne lekcije njihovoj djeci, koja su pronicavi učenici, prijamljivi i za najsuptilnije emocionalne interakcije unutar obitelji. Kada su istraživačke ekipe pod vodstvom Carole Hooven i Johna Gottmana, sa sveučilišta University of Washington, provele mikroanalizu interakcija među parovima o tome kako partneri postupaju s djecom, otkrile su da parovi emocionalne sposobniji u braku iskazuju i najviše učinkovitosti u pomaganju djeci s njihovim emocionalnim nestalnostima (2. Istraživanje o emocijama u obitelji bilo je nastavak istraživanja bračnih odnosa koje je proveo John Gottman, a o kojima smo govorili u 9. poglavlju. Vidi: Carole Hooven, Lynn Katz i John Gottman: »The Family as a Metaemotion Culture«, *Cognition and Emotion* (proljeće 1994.).).

Obitelji su prvi put analizirane kada je jednom djetetu bilo tek pet godina te ponovno kada je to dijete doseglo dob od devet godina. Osim promatranja razgovora među roditeljima, istraživačke su ekipe pratile i obitelji (među njima i Leslieinu) u trenucima kada su otac ili majka pokušavali djetetu pokazati kako igrati novu video-igricu - naoko bezazlenu interakciju, koja, međutim, govori puno toga o emocionalnim strujama koje teku između roditelja i djeteta.

Neke majke i očevi bili su poput Anne i Carla: prezahtjevni, gubeći strpljenje s djetetovom nespretnošću, podižući glas sa zgražanjem ili zdvojnošću, dok su neki čak i ponižavali dijete govoreći mu kako je »glupo« - ukratko, podliježući istim onim sklonostima prijeziru i gnušanju koje izjedaju brak. Drugi su, međutim, s djetetovim pogreškama bili strpljivi, pomažući mu da na vlastiti način shvati cilj igre, umjesto da mu nameću roditeljsku volju. Epizoda s video-igricom bila je iznenađujuće znakovit barometar roditeljskog emocionalnog stila.

Pokazalo se da su tri najčešća emocionalno nesposobna tipa roditeljskog držanja bila:

- **Potpuno ignoriranje osjećaja.** Takvi roditelji djetetovo uzrujavanje smatraju trivijalnim ili gnjavažom, nečim što će proći samo od sebe pričekaju li dovoljno dugo. Takvim se emocionalnim trenucima oni ne koriste kao prigodom da se približe djetetu ili da mu pomognu naučiti lekciju s područja emocionalne sposobnosti.

- **Pretjerana popustljivost.** Ovakvi roditelji primjećuju djetetove osjećaje, ali drže da je svaka djetetova reakcija na emocionalnu buru prihvatljiva - čak i, recimo, udaranje. Poput onih koji se ne obaziru na djetetove osjećaje, ovakvi se roditelji rijetko miješaju ili djetetu pokušavaju pokazati alternativne reakcije. Oni pokušavaju smiriti svaku uzrujanost te će se, na primjer, koristiti i cjenkanjem i mitom kako bi naveli dijete da prestane biti tužno ili ljutito.

- **Pokazivanje prijezira, bez imalo poštovanja prema djetetovim osjećajima.** Takvi roditelji najčešće ne pokazuju nikakvo odobravanje, grubi su i u kritiziranju i u kažnjavanju. Oni će, možda, posve zabraniti svaki oblik iskazivanja dječje ljutnje i na najmanji znak razdraženosti pribjeći kažnjavanju. Riječ je o roditeljima koji će na

dijete koje pokušava iznijeti svoju verziju priče bijesno vikati: »Da se nisi usudio odgovarati mi!«

Na koncu, postoje i roditelji koji dječju uzrujanost koriste kao prigodu da se iskažu u ulozi emocionalnih trenera ili mentora. Oni osjećaje svog djeteta shvaćaju dovoljno ozbiljno da bi pokušali točno razumjeti što ih muči (»Jesi li ljutit zbog toga što te Tommy uvrijedio?) i pomoći djetetu da dođe do pozitivnih načina na koje će umiriti osjećaje (»Umjesto da ga udariš, kako bi bilo da pronađeš neku igračku s kojom ćeš se sam igrati dok ponovno ne osjetiš želju da se igraš s njim?«).

Kako bi roditelji bili ovako učinkoviti treneri, moraju i sami razmjerno dobro vladati rudimentarnim elementima emocionalne inteligencije. Jedna od temeljnih emocionalnih lekcija za dijete je, na primjer, kako razlikovati osjećaje; otac koji, recimo, ne pridaje pozornost vlastitoj tuzi, ne može sinu pomoći razumjeti razliku između žaljenja zbog određenog gubitka, osjećaja tuge u tužnome filmu i tuge koja se pojavljuje kada se nešto loše dogodi nekome do koga je djetetu stalo. Uz te razlike postoje i profinjenije spoznaje, npr. o tome kako ljutnju potiče osjećaj povrijeđenosti.

Kako djeca odrastaju, specifične emocionalne lekcije za koje su pripravnici - i koje su im potrebne - mijenjaju se. Kao što smo vidjeli u 7. poglavlju lekcije iz empatije započinju u ranoj dječjoj dobi, uz roditelje koji se prilagođavaju djetetovim osjećajima. I premda se s godinama neke emocionalne vještine dorađuju među prijateljima, emocionalno vješti roditelji mogu uvelike pomoći djeci kod svake temeljne sposobnosti emocionalne inteligencije: naučiti kako prepoznati, upravljati i obuzdavati vlastite osjećaje; kako iskazivati empatiju; i kako se nositi s osjećajima koji se pojavljuju unutar njihovih veza.

Utjecaj takvog roditeljskog odnosa na djecu iznimno je širok (3. Prednosti za djecu koja odrastaju uz emocionalno sposobne roditelje: Hooven, Katz i Gottman: »The Family as a Meta-emotion Culture«.). Istraživačka ekipa sa sveučilišta University of Washington otkrila je da se u slučaju emocionalno sposobnih roditelja, u odnosu na one koji loše postupaju s osjećajima, djeca - razumljivo - s njima bolje slažu, pokazuju im više ljubavi i u njihovoj blizini osjećaju manje napetosti. Ali, osim toga, takva djeca bolja su i u suočavanju s vlastitim emocijama, učinkovitija u procesu tješnja vlastitih uzrujanih osjećaja, a usto se i rjeđe uzrujavaju. Takva su djeca i **biološki** opuštenija i iskazuju niže razine hormona stresa i drugih fizičkih pokazatelja emocionalnog uzbuđenja (obrazac koji, zadrži li se i tijekom života, lako može rezultirati boljim tjelesnim zdravljem, kako smo to vidjeli u 11. poglavlju). Ostale su prednosti društvene naravi: ovakva su djeca popularnija i simpatičnija među vršnjacima, dok ih učitelji opažaju kao društveno sposobnije. I roditelji i učitelji u takve djece uočavaju manje problema u ponašanju, npr. nepristojnosti i agresivnosti. Konačno, prednosti se uočavaju i na kognitivnome planu; ovakva djeca pozornije prate izlaganja, pa tako i bolje uče. Uz jednak IQ, petogodišnjaci čiji su roditelji bili dobri treneri postizali su, došavši do trećeg razreda, bolje rezultate u testovima iz matematike i čitanja (što je snažan argument koji govori u prilog poučavanju u emocionalnim vještinama koje će djetetu pomoći kako u učenju tako i u životu). Tako se koristi za djecu emocionalno uspješnih roditelja sastoji u iznenađujućem - gotovo nevjerojatnome - nizu prednosti u čitavome spektru emocionalne inteligencije, pa čak i izvan njega.

POČETNA PREDNOST U SRCU

Utjecaj roditeljskog odnosa na emocionalne sposobnosti započinje još u kolijevci. Dr. T. Berry Brazelton, ugledni pedijatar s Harvarda, koristi se jednostavnim dijagnostičkim ispitivanjem djetetova temeljnog odnosa prema životu. Osmomjesečnome djetetu ponudi dvije kockice, a potom mu pokaže kako želi da ih postavi. Dijete koje je puno nade, koje ima povjerenja u vlastite mogućnosti, kaže Brazelton, uzet će jednu kockicu, staviti je u usta, protrljati je u kosi, odgurnuti je sa stola i čekati da vidi hoćete li mu je podignuti. Kada to učinite, dijete će konačno dovršiti postavljenu zadaću - spojiti dvije kockice. Potom će vas pogledati ozareno i s puno iščekivanja, kao da želi reći: »Reci mi koliko sam divan!« (4. Optimistična dojenčad: T. Berry Brazelton, u predgovoru knjizi *Heart Start: The Emotional Foundations of School Readiness* (Arlington, VA: National Center for Clinical Infant Programs, 1992.).)

Ovakva djeca u životu su od odraslih primila popriličnu količinu odobravanja i poticaja; ona očekuju da će u malim životnim izazovima biti uspješna. Za razliku od njih, djeca koja potječu iz domova koji su odviše isprazni, kaotični ili nemarni, toj malenoj zadaći prilaze na način koji pokazuje da već unaprijed očekuju da neće uspjeti. Nije riječ o tome da ta djeca ne mogu spojiti kockice; razumiju upute i pokreti su im dovoljno koordinirani da to mogu učiniti. Ali čak i kada uspiju, kaže Brazelton, drže se potišteno, gledaju kao da žele reći: »Ništa ne vrijedim. Vidiš, nisam uspio«. Takva djeca kroz život će vjerojatno prolaziti nastrojena defetistički, od učitelja ne očekujući nikakve poticaje i nikakvo njegovo zanimanje. Škola im vjerojatno neće donijeti nimalo radosti, možda će je na koncu čak i prestati pohađati.

Razlika između ova dva stava - djece pune samopouzdanja i optimizma i one koja očekuju vlastiti neuspjeh - počinje se formirati u prvih nekoliko godina života. Roditelji, kaže Brazelton, »moraju shvatiti kako njihovi postupci mogu pripomoći stvaranju osjećaja samopouzdanja, znatiželje, užitka učenja i razumijevanja ograničenja« koja će djeci pomoći da uspiju u životu. Njegovi savjeti temelje se na sve brojnijim dokazima o tome kako školski uspjeh u iznenađujućoj mjeri ovisi o emocionalnim osobinama koje se oblikuju tijekom godina prije djetetova polaska u školu. Kao što smo vidjeli u 6. poglavlju, na primjer, sposobnost četverogodišnjaka da obuzdaju impuls za uzimanjem slatkiša predviđa prednost od 210 bodova u testovima SAT provedenim nakon 14 godina.

Prva prigoda za formiranje sastavnih elemenata emocionalne inteligencije javlja se u najranijoj dobi, premda se ove sposobnosti nastavljaju oblikovati tijekom čitavog školovanja. Emocionalne sposobnosti koje djeca stječu kasnije u životu nadograđuju se na one stečene u najmlađoj dobi. A te sposobnosti, kako smo to vidjeli u 6. poglavlju, glavni su temelj cjelokupnog učenja. U jednom izvještaju ustanove **National Center for Clinical Infant Programs** naglašava se kako školski uspjeh toliko ne ovisi o fondu činjenica kojima dijete raspolaže ili o dragocjenoj sposobnosti čitanja, koliko o emocionalnim i društvenim pokazateljima: samopouzdanju i zainteresiranosti; svijesti o tome kakvo se ponašanje od njega očekuje i kako ovladati nagonom koji ga potiče na neprihvatljivo ponašanje; sposobnosti čekanja, pridržavanja uputa, obraćanja učiteljima za pomoć; i izražavanja potreba uz slaganje

s drugom djecom (5. Predviđanje uspjeha u školi na temelju emocionalnih faktora: *Heart Start.*).

Gotovo svi loši učenici, stoji u ovom izvještaju, pokazuju znakove nedostatka jednog ili više ovakvih elemenata emocionalne inteligencije (bez obzira na to imaju li usto i kognitivnih poteškoća poput umanjene sposobnosti učenja). Razmjeri ovog problema nisu zanemarivi; u pojedinim saveznm državama gotovo dvadeset posto djece mora ponavljati prvi razred, a potom, kako godine prolaze, takvi učenici još više zaostaju za vršnjacima, pa zbog toga sve više postaju obeshrabrenima i kivnima, i sve više ometaju nastavu.

Djetetova spremnost za školu ovisi o najtemeljnijem od svijiu znanja, **kako** učiti. U izvještaju se navodi sedam ključnih elemenata ove presudne sposobnosti - a svi su povezani s emocionalnom inteligencijom (6. Elementi spremnosti za školovanje: *Heart Start*, str. 7.):

1. Samopouzdanje. Osjećaj kontrole i ovladavanja svojim tijelom, ponašanjem i svijetom; djetetov osjećaj da je vjerojatnije da će uspjeti u onom čega se prihvati, te da će mu odrasli pomoći.

2. Znatželja. Osjećaj da je doznati nešto novo pozitivan korak i da dovodi do užitka.

3. Svrhovitost. Želja i sposobnost za ostvarivanje utjecaja i ustrajnost u pokušaju postizanja cilja, povezana s osjećajem sposobnosti i učinkovitosti.

4. Samokontrola. Sposobnost moduliranja i kontroliranja vlastitih postupaka na načine primjerene dobi; osjećaj unutarne kontrole.

5. Povezanost. Sposobnost ostvarivanja interakcije s drugima na temelju međusobnog razumijevanja.

6. Sposobnost komuniciranja. Želja i sposobnost za verbalnu razmjenu zamisli, osjećaja i stečenih pojmova s drugima. Povezana s osjećajem povjerenja u druge i užitka u interakciji s drugima, među njima i odraslima.

7. Spremnost na suradnju. Sposobnost uravnotežavanja svojih potreba s potrebama drugih u određenoj skupnoj aktivnosti.

Hoće li dijete na prvi dan školske nastave doći s ovim sposobnostima, uvelike ovisi o tome koliko su mu roditelji - i odgojitelji u vrtiću - pružili onu vrst bržičnosti koja bi se mogla nazvati »Heart Startom«, emocionalnim ekvivalentom programa »Head Start«.

head start znači •početna prednost• (npr. u utrci), a ovdje je riječ o nazivu saveznog predškolskog programa pomoći u SAD-u (od 1965.) namijenjenog djeci koja potječu iz gospodarski ili kulturno siromašnih obitelji; engl. riječ *heart* znači •srce•, pa bi **heart start** moglo značiti »osjećajna prednost«-*prim. prev.*

USVAJANJE EMOCIONALNIH OSNOVA

Zamislmo kako se dvomjesečno dijete budi u tri u noći i počinje plakati. U sobu dolazi njegova majka i, sljedećih pola sata, dijete zadovoljno leži u majčinu naručju, dok ga ona doji i gleda s ljubavlju, govoreći mu kako je sretna što ga vidi, čak i sada, usred noći. Zadovoljno zbog majčine ljubavi, dijete ponovno tone u san.

A sada zamislimo drugo dvomjesečno dijete, koje se također probudilo i počelo plakati u ranim jutarnjim satima, ali kojem dolazi napeta i razdražena majka, koja je zaspala samo sat vremena ranije, nakon svađe sa suprugom. Dijete postaje napeto već u trenutku kada ga majka grubo podiže, govoreći: »Samo ušuti... ne mogu podnijeti još jednu scenu! Hajde, dosta je!«. Dok dijete jede, majka ukočeno gleda pred sebe, ni ne primjećujući ga, u mislima ponovno proživljavajući svađu s djetetovim ocem, pritom postajući sve razdraženijom. Naslućujući njezinu napetost, dijete se meškolji, postaje ukočeno i prestaje jesti. »Više ne želiš?«, kaže majka. »Onda nemoj jesti«. Jednako grubo potom vraća dijete u kolijevku i ljutito odlazi, puštajući dijete da plače sve dok od iscrpljenosti ne zaspe.

Ova dva načina postupanja s djetetom navedena su u izvještaju ustanove **National Center for Clinical Infant Programs** kao primjeri tipova interakcija koji, ponavljaju li se učestalo i u jednakome obliku, u dijete usađuju vrlo različite osjećaje o samome sebi i vezama s najbližim osobama (7. Djeca i majke: *Heart Start*, str. 9.). Dijete iz prvog primjera uči da može imati povjerenja u ljude i da se može osloniti na to da će oni primjećivati njegove potrebe i pomoći mu, te da može primati djelotvornu pomoć; drugo dijete otkriva da nikome zapravo nije stalo do njega, da ne može računati na ljude, te da njegovi pokušaji da dođe do utjehe neće doživjeti uspjeh. Dakako, većina djece s vremena na vrijeme barem okusi obje vrste pristupa. Ali u onoj mjeri u kojoj je jedan od tih pristupa godinama tipičan za način postupanja roditelja s djetetom, njemu će se usaditi temeljne emocionalne lekcije o tome koliko je sigurno u svijetu, koliko se osjeća djelotvornim, i koliko su drugi pouzdani. Erik Erikson to opisuje kao razliku između stanja u kojem dijete počinje osjećati »temeljno povjerenje« ili temeljno nepovjerenje.

Takvo emocionalno učenje započinje u najranijoj životnoj dobi i nastavlja se kroz čitavo djetinjstvo. Sve malene interakcije između roditelja i djeteta imaju emocionalni podtekst, a kroz ponavljanje ovih poruka tijekom godina djeca formiraju središnji dio svog emocionalnog stava i sposobnosti. Djevojčica koja ne uspijeva složiti slagalicu i od prezaposlene majke traži da joj pomogne prima jednu vrst poruke ako je odgovor nedvosmislena majčina radost zbog te molbe, a jednu posve drukčiju ako je odgovor grubo: »Nemoj me gnjaviti... imam važnijeg posla«. Kada postanu tipične za odnos djeteta i roditelja, takve epizode počinju oblikovati djetetova emocionalna očekivanja o vezama, stavove koji će njegovu funkcioniranju davati ton na svim životnim područjima, bilo u pozitivnom, bilo u negativnome smislu.

Rizici su najveći u one djece čiji su roditelji posve nevješti - nezreli, ovisni o drogi, potišteni ili kronično srditi, ili jednostavno nemaju cilja i žive kaotično. Neusporedivo je vjerojatnije da takvi roditelji djetetu neće pružiti odgovarajuću brigu, a kamoli da će se prilagoditi njegovim emocionalnim potrebama. Obično zanemarivanje, govore studije, može nanijeti više štete nego izravno zlostavljanje (8. Štete od zanemarivanja: M Erickson i dr.: »The Relationship Between Quality of Attachment and Behavior Problems in Preschool in a High-Risk Sample«, u knjizi urednika I. Betherona and E. Watersa: *Monographs of the Society of Research in Child Development* 50, serija br. 209.). Jedno istraživanje provedeno među zlostavljanim djecom pokazalo je da najlošije rezultate pokazuju zanemarivana djeca: ona su bila najtjeskobnija, pokazivala su najmanje pozornosti i najviše bezvoljnosti, naizmjenično iskazujući agresivnost i povlačenje u sebe. Udio ponavljača prvog

razreda među njima je bio 65 posto.

Prve tri-četiri godine života razdoblje su u kojem se djetetov mozak razvije do približno dvije trećine konačne veličine, te postaje složeniji tempom koji se više nikada neće ponoviti. Tijekom ovog razdoblja ključni oblici učenja odvijaju se lakše nego kasnije u životu - među njima je najvažnije emocionalno učenje. Tijekom ovog razdoblja teški oblici stresa mogu oslabiti moždane centre za učenje (i tako nanijeti štetu intelektu). Premda se to, kako ćemo vidjeti, u određenoj mjeri može popraviti kasnijim iskustvima, utjecaj ovog ranog učenja iznimno je dubok i sveobuhvatan. Prema jednom istraživanju ključne uloge emocionalnih lekcija naučenih tijekom prve četiri godine, trajne su posljedice vrlo velike:

Dijete koje ne može usmjeriti pozornost, koje je sumnjičavo, umjesto da je puno povjerenja, koje je destruktivno, umjesto da pokazuje poštovanje i koje je obuzeto tjeskobom, opsjednuto zastrašujućim fantazijama i općenito se osjeća nesretnim - takvo dijete ima vrlo malo bilo kakvih prilika, a kamoli ravnopravnih mogućnosti, da ono što mu život pruža prigrli kao svoje prilike (9. Trajne lekcije prvih četiriju godina: *Heart Start*, str. 13.).

KAKO ODGOJITI NASILNIKA

Longitudinalna istraživanja, poput onog koje je provedeno na 870 djece s područja države New York praćenih od osme do tridesete godine, mogu otkriti puno toga o doživotnim posljedicama emocionalno neprimjerenog roditeljskog odnosa (10. Praćenje agresivne djece: L. R. Huesman, Leonard Eron i Patty Warnicke-Yarmel: »Intellectual Function and Aggression«, *The Journal of Personality and Social Psychology* (siječanj 1987.). O sličnim otkrićima pišu Alexander Thomas i Stella Chess, u broju iz rujna 1988. časopisa *Child Development*, na temelju svog istraživanja provedenog na sedamdeset petero djece procjenjivane u pravilnim razmacima od 1956., kada im je bilo između sedam i dvanaest godina. Alexander Thomas i dr.: »Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustments From Early Childhood Through Adolescence«, *Child Development* 59 (1988.). Deset godina kasnije, djeca za koju su učitelji i roditelji rekli da su u osnovnoj školi najagresivnija, proživljavala su u kasnijoj mladosti najveće emocionalne potrese. Bila su to djeca (približno dvostruko češće dječaci nego djevojčice), koja ne samo da su neprestano izazivala sukobe nego su i ponižavala i otvoreno se neprijateljski odnosila prema drugoj djeci, pa čak i prema članovima obitelji i učiteljima. Njihovo neprijateljsko držanje nije se promijenilo tijekom godina; kao adolescenti imali su problema u slaganju s kolegama iz razreda i s članovima obitelji, a u školi su stalno upadali u nevolje. A kada su ih istraživači potražili kao odrasle osobe, problemi na koje su nailazili bili su u rasponu od peripetija s kršenjem zakona do tjeskobe i depresije.). Najratobornija djeca - ona koja su najlakše započinjala sukobe i koja su se kako bi postigla ono što su željela uobičajeno koristila silom, bila su najsklonija prekidu školovanja i za njih je u tridesetoj godini bilo najvjerojatnije da će u policijskome dosjeu iza sebe imati nasilne prijestupe. Činilo se da takve osobe i u naslijeđe daju sklonost nasilnosti: njihova su djeca u osnovnoj školi bila jednako problematična kao nekoć oni.

Iz načina na koji se agresivnost prenosi s generacije na generaciju moguće je

naučiti određenu lekciju. Ostave li se postrani sve naslijeđene sklonosti, nasilne odrasle osobe ponašale su se kao da su od obiteljskog života stvorile školu agresivnosti. Kao djeca, takve problematične osobe imale su roditelje koji su ih disciplinirali impulzivnom i s neumoljivom strogošću; kao roditelji, oni su samo ponavljali taj obrazac. To je vrijedilo bez obzira na pitanje je li visok stupanj agresivnosti u djetinjstvu iskazivala majka ili otac. Agresivne su se djevojčice u odrasloj dobi, kada su postale majke, ponašale jednako impulzivno i bile jednako sklone strogome kažnjavanju, jednako kao što su agresivni dječaci postali agresivni očevi. I premda su djecu kažnjavali s izrazitom strogošću, život njihove djece inače ih je malo zanimao i zapravo su ih najčešće ignorirali. Istodobno, takvi su roditelji djeci pružali vrlo zoran - i nasilan - primjer agresivnosti, uzor koji su djeca sa sobom donosila u školu i na igralište i kojeg su se držala čitavog života. Roditelji pritom nisu nužno bili zli; jednako tako, svojoj su djeci željeli najbolje; međutim, činilo se da jednostavno oponašaju stil kakav su naučili od svojih roditelja.

Unutar ovako nasilnog modela, djecu se discipliniralo na hirovit način: ako su im roditelji bili neraspoloženi, kažnjavali bi ih strogo; ako su bili raspoloženi dobro, djeca bi se kod kuće mogla nekažnjeno izvući unatoč divljanju. Tako kazna nije stizala toliko zbog nečega što je dijete učinilo, nego ovisno o raspoloženju roditelja. Riječ je o izvrsnom receptu za stvaranje osjećaja bezvrijednosti i bespomoćnosti, za osjećaj da se prijetnje nalaze posvuda i da se napad može dogoditi bilo kada. Promatrano u svjetlu obiteljskog života koji takve osjećaje stvara, borbena i prkosna držanje takve djece prema svijetu općenito ima određene logike, koliko god i dalje bilo štetno. Ono što obeshrabruje jest koliko rano djeca mogu naučiti ovakve štetne lekcije, i koliko visoka i strašna može biti njihova cijena koju plaća djetetov emocionalni život.

ZLOSTAVLJANJE: ZATIRANJE EMPATIJE

U gruboj igri u vrtiću Martin, kojem su tek dvije i pol godine, slučajno se okrznuo o djevojčicu, koja je tada zaplakala. Martin ju je uzeo za ruku, no kada se djevojčica, jecajući, odmaknula od njega, Martin ju je udario po ruci.

Dok je ona i dalje plakala, Martin je odvratio pogled i stao vikati: »Prestani« Prestani!«, neprestano ponavljajući iste riječi, sve brže i glasnije.

Kada je Martin ponovno pokušao pogladiti joj ruku, ona mu se ponovno oduprla. Ovoga puta Martin je iskesio zube poput psa kada reži i stao bijesno siktati na uplakanu djevojčicu. Potom ju je ponovno počeo tapšati, no ti dodiri ubrzo su se pretvorili u snažno udaranje šakom po leđima. Martin je tako bez prestanka udario jednu djevojčicu, unatoč njezinu zapomaganju.

Ova mučna epizoda potvrđuje kako zlostavljanje - obiteljska situacija u kojoj roditelji dijete često tuku ovisno o hirovitosti raspoloženja - loše utječe na djetetovu prirodnu sklonost empatiji (11. Nedostatak empatije u zlostavljane djece: o opažanjima i okrićima iz vrtića pišu Mary Main i Carol George: »Responses of Abused and Disadvantaged Toddlers to Distress in Agemates: A Study in the Day-Care Setting«, *Developmental Psychology* 21, 3 (1985.)). Ova otkrića ponovila su se i kod starije predškolske djece: Bonnie Klimes-Dougan i Janer Kistner: »Physically Abused Preschooler's Responses to Peers' Distress«, *Developmental Psychology* 26 (1990.)).

Martinova bizarna, gotovo brutalna reakcija na uzrujanost prijateljice u igri tipična je za djecu koja su i sama od najranijeg djetinjstva bila žrtve fizičkog kažnjavanja i drugih oblika zlostavljanja. Takva reakcija posve je oprečna uobičajnom dječjem suosjećajnom ponašanju i pokušajima tješnja uplakana prijatelja, o kojima smo pisali u 7. poglavlju. Martinova nasilna reakcija na uzrujanost u vrtiću možda samo odražava lekcije o suzama i boli koje je naučio kod kuće: na plakanje se isprva reagira nametljivim tješnjem, no ako se nastavi, reakcije preko zlokobnih pogleda i vikanja prelaze u udaranje i pravo fizičko nasilje. Ono što možda i najviše uznemiruje, jest činjenica da Martinu, kako se čini, sada nedostaje najprimitivnija vrst empatije, instinkta koji bi mu rekao neka prestane napadati povrijeđeno biće. U dobi od dvije i pol godine, on pokazuje zametke moralnih impulsa okrutnog i sadističkog nasilnika.

Martinova zloća koju pokazuje umjesto empatije tipična je za drugu djecu poput njega kojima je, u tako osjetljivoj dobi, fizičkim i emocionalnim zlostavljanjem unutar doma već nanesena šteta. Martin je bio dio skupine od devetero takve djece, u dobi od jedne do tri godine, promatrane tijekom dvosatnog pokusa u njegovu vrtiću. Takvu djecu istraživači su usporedili s devetero druge djece iz istog vrtića, iz jednako siromašnih obitelji izloženih visokoj razini stresa, ali djece koja nisu bila fizički zlostavljana. Razlike u tome kako su djeca iz tih dviju skupina reagirala kada bi se neko drugo dijete ozlijedilo ili uzrujalo bile su drastične. Od dvadeset tri takva događaja, petero od devetero nezlostavljane djece reagiralo je s brižnošću, tugom ili empatijom. Ali u dvadeset sedam slučajeva kada su tako mogla reagirati zlostavljana djeca, ni jedno od njih za to nije pokazalo ni najmanje zanimanje; prema uplakanom djetetu reagirali su izrazima straha, bijesa ili, poput Martina, fizičkim napadom.

Jedna je zlostavljana djevojčica, na primjer, drugoj djevojčici, koja se rasplakala, pokazala zlokoban, prijeteci izraz lica. Jednogodišnji Thomas, još jedno od zlostavljane djece, paralizirao se od užasa kada je s druge strane prostorije začuo dječji plač; ostao je sjediti posve nepomično, lica iz kojeg je izvirao užas, ukočenih i uspravljenih leđa. Kako se plač nastavljao, tako se pojačavala i njegova napetost - činilo se da se i sam sprema za napad. A dvadesetosmomesječna Kate, također zlostavljana, pokazivala je reakcije koje su gotovo graničile sa sadizmom: zadirkujući Joeyja, manje dijete, nogama ga je odgurnula na pod. Dok je on tako ležao, nježno ga je pogledala i stala ga obzirno tapšati po ramenu - da bi te dodire pojačala, udarajući ga sve jače i jače, ne obazirući se na njegovu bol. Tako je i dalje zamahivala, naginjući se kako bi ga udarila još šest-sedam puta, sve dok on nije otpuzao dalje od nje.

Ova djeca, dakako, prema drugima se odnose onako kako su se drugi kod kuće odnosili prema njima. A bezobzirnost ove zlostavljane djece tek je ekstremnija verzija onoga što pokazuju djeca čiji su roditelji skloni kritiziranju, prijetnjama i strogim kaznama. Takva djeca najčešće se uopće ne brinu kada im se prijatelji ozlijede ili plaču; čini se da ona predstavljaju jedan kraj kontinuuma hladnoće koji vrhunac doživljava u brutalnosti zlostavljane djece. Kako ta djeca odrastaju, vjerojatnije je da će, kao skupina, u učenju imati kognitivnih poteškoća, da će biti agresivni i nepopularni među vršnjacima (što nije nikakvo čudo, ako su grubosti iz vrtića nagovještale budućnost), skloniji depresiji i, kao odrasle osobe, skloniji sukobljavanju sa zakonom i nasilnim prijestupima (12. Problemi zlostavljane djece: Robert Emery: »Family Violence«, *American Psychologist* (veljača 1989.)).

Nedostatak empatije katkada se, ne često, prenosi s generacije na generaciju, u slučajevima kada su i sami nasilni roditelji u djetinjstvu bili žrtve nasilnog roditeljskog ponašanja (13. Zlostavljanje iz generacije u generaciju: izrastaju li zlostavljana djeca u roditelje koji zlostavljaju i dalje je predmet znanstvenih rasprava. Vidi npr. Cathy Spatz Widom: »Child Abuse, Neglect and Adult Behavior«, *American Journal of Orthopsychiatry* (srpanj 1989.)). Takav stav u potpunosti je opreči s empatijom koju obično pokazuju djeca roditelja koji pružaju puno brige i nježnosti, koji djecu potiču na to da iskazuju brižnost prema drugima i shvate kako se druga djeca osjećaju zbog nečijih zlobnih postupaka. Nedostaju li im takve lekcije, čini se da se ova djeca jednostavno nikada ne nauče empatiji.

Ono što možda i najviše zabrinjava u vezi sa zlostavljanom djecom jest to, čini se, koliko su rano naučili reagirati poput minijaturnih replika svojih nasilnih roditelja. Ali uz fizičko kažnjavanje koje su primali katkada i kao svakodnevne obroke, emocionalne su lekcije i odviše jasne. Sjetite se da primitivne sklonosti limbičkih moždanih centara preuzimaju dominantniju ulogu u trenucima kada smo obuzeti žarom i kada se nalazimo u kriznim situacijama. U takvim trenucima nadzor nad našim ponašanjem preuzet će navike koje je emocionalni mozak neprestano ponavljao, bilo da su one pozitivne ili negativne naravi.

S obzirom na to kako na mozak djeluju okrutnost - ili ljubav - moglo bi se reći da je djetinjstvo vrijeme osobitih otvorenih mogućnosti za učenje emocionalnih lekcija. Ova su zlostavljana djeca rano i bez prestanka doživljavala traumatična iskustva. Možda se i najpoučniji primjer za razumijevanje emocionalnog učenja kojem su bila podvrgnuta takva djeca nalazi u spoznaji o tome kako traumatično iskustvo može ostaviti trajnoga traga na mozgu - i kako je čak i takve divljački urezane tragove moguće ispraviti.

13

Traume i ponovljeno emocionalno učenje

Som Chit, doseljenica izbjegla iz Kampučije, odlučno je odbila molbu svoje trojica sinova da im kupi plastične strojnice tipa AK-47. Sinovi - stari šest, devet i jedanaest godina - željeli su ove igračke kako bi mogli igrati igru koju su neki učenici iz njihove škole nazivali **Purdy**. U toj igri zlikovac Purdy strojnicom masakrira skupinu djece, a potom puca u sebe. Katkada, međutim, djeca se odluče za drukčiji kraj: oni ubijaju Purdyja.

Purdy je bila sablasna igra u kojoj su neki od učenika koji su 17. veljače 1989., u osnovnoj školi Cleveland, u Stocktonu, u saveznoj državi Kaliforniji, preživjeli tragična zbivanja, oživljavali stravičnu stvarnost: tijekom prijepodnevnog odmora za učenike prvog, drugog i trećeg razreda, Patrick Purdy - koji je dvadesetak godina ranije i sam pohađao istu školu - došao je do dječjeg igrališta i počeo, rafalom, metcima od 7,22 mm, pucati po nekoliko stotina učenika koji su se ondje igrali. Punih sedam minuta Purdy je tako pucao na djecu, a potom se iz pištolja ustrijelio u glavu. Policajci su zatekli dvadeset devetero ranjenih i petero djece na

samrti.

Nešto nakon toga, među dječacima i djevojčicama osnovne škole Cleveland spontano se pojavila igra **Purdy**, jedan od brojnih znakova da je onih sedam minuta i sve ono što je uslijedilo ostalo neizbrisivo urezano u njihovo pamćenje. Kada sam posjetio tu školu, na samo nekoliko minuta vožnje biciklom od četvrti u blizini sveučilišta University of Pacific u kojoj sam i ja odrastao, bilo je prošlo pet mjeseci od dana kada je Purdy školski odmor pretvorio u noćnu moru. Njegova nazočnost još je uvijek bila gotovo opipljiva, premda najužasniji od sablasnih tragova njegova divljanja - nebrojene rupe od metaka, lokve krvi, komadići mesa, kože i kose - nisu bili vidljivi već drugog jutra nakon pucnjave. Sve je već bilo oprano i prebojano.

U vrijeme mog dolaska, najdublji ožiljci nisu se vidjeli na školskoj zgradi, nego na psihama djece i osoblja. Svi oni nastojali su nastaviti živjeti i raditi kao da se ništa nije dogodilo (1. O trajnim traumama masakra u osnovnoj školi Cleveland pisao sam u *The New York Timesu*, u prilogu »Education Life« (7. siječnja 1990.)). Možda je najnevjerojatnije od svega bilo to kako je svaka, pa i najmanja pojedinost koja je imala imalo sličnosti s tim događajem uvijek iznova oživljavala sjećanje na onih nekoliko minuta. Jedna učiteljica rekla mi je, na primjer, kako je val užasa preplavio školu kada je objavljeno da se približava Dan sv. Patricka; velik broj djece to je nekako shvatio kao da će se tog dana odati počast Patricku Purdyju.

»Kad god začujemo kola hitne pomoći kako idu do staračkog doma koji se nalazi malo dalje u istoj ulici, sve nekako zamire«, rekla mi je druga učiteljica. »Sva djeca osluškuju hoće li se zaustaviti ili otići dalje. «Nekoliko tjedana velik se broj djece užasavao zrcala u nužnicima; školom su se proširile glasine da ondje vrebaju »Krvava Djevoja Marija«, nekakvo zamišljeno čudovište. Nekoliko tjedana nakon onog užasnog događaja jedna je djevojčica mahnito dotrčala do ravnatelja škole, Pata Bushera, vičući: »Čujem pucnjeve, čujem pucnjeve!« Zvuk je potjecao od lanca na stupu viseće kuglane.

Velik broj djece postao je hiperbudan. Činilo se da su neprestano na oprezu i u strahu od ponavljanja onog užasa; neki dječaci i djevojčice za vrijeme odmora ostajali bi u blizini vrata učionica, ne usuđujući se izići na igralište gdje se dogodio masakr. Drugi bi se igrali samo u malenim skupinama, postavljajući nekoga iz skupine kao stražara. Velik broj djece mjesecima je izbjegavao »zla« mjesta na kojima su umrla druga djeca.

Uspomene su nastavljale živjeti i u obliku mučnih snova, koji su se u nebranjene dječje misli nametali za vrijeme spavanja. Osim noćnih mora u kojima se na ovaj ili onaj način ponavljao sam masakr, djeca su bila preplavljena tjeskobnim snovima zbog kojih su bila u strahu od toga da će i sama ubrzo umrijeti. Neka djeca pokušavala su spavati otvorenih očiju, kako ne bi sanjala.

Sve te reakcije psihijatri poznaju kao ključne simptome posttraumatskog stresnog poremećaja, ili PTSP-a. A u samome središtu takve traume, kaže dr. Spencer Eth, dječji psihijatar, specijalist za PTSP u djece, jest »Nametljivo sjećanje na središnji nasilni događaj: završni udarac šakom, ubod nožem, prasak puške. Te su uspomene intenzivna perceptivna iskustva - slika, zvuk i miris puščane vatre; vriskovi ili trenutačna tišina; liptanje krvi; policijske sirene«.

Ovako žive slike užasnih trenutaka, drže danas neurolozi, prerastaju u sjećanja urezana u emocionalne sklopove. Ti su simptomi, zapravo, znakovi pretjerano uzbuđenih amigdaloidnih jezgri koje živa sjećanja na traumatične trenutke potiče da i dalje prodiru u svijest. Kao takva, traumatska sjećanja postaju mentalnim sensorima, pripravnima oglasiti uzbunu i na najmanji znak da bi se trenutak kojeg se osoba s užasom pribijava mogao ponoviti. Ova pojava obilježje je svih tipova emocionalnih trauma, među kojima je i učestalo doživljavanje fizičkog zlostavljanja u djetinjstvu.

Svaki traumatičan događaj može u amigdalu usaditi takva sjećanja: požar ili prometna nesreća, prirodna katastrofa, poput potresa ili tornada, napad silovatelja ili kradljivca. Svake godine stotine tisuća osoba doživljava takve katastrofe, a velik broj njih ili većina iz njih izlazi s emocionalnim ozljedama koje ostavljaju trag na mozgu.

Nasilna djela pogubnija su od prirodnih katastrofa poput tornada jer, za razliku od žrtava prirodne katastrofe, žrtve nasilja imaju osjećaj da su namjerno odabrane kao cilj zlostavljanja. Ta činjenica briše stavove o povjerenju u ljude i sigurnosti interpersonalnoga svijeta, pretpostavke koju prirodne katastrofe ostavljaju netaknutom. U jednom jedinom trenutku, društveni svijet postaje opasnim mjestom, u kojem su ljudi potencijalna prijetnja vašoj sigurnosti.

Ljudska okrutnost u pamćenje žrtve urezuje obrazac zbog kojeg ona sa strahom gleda na sve što imalo nalikuje samome napadu. Jedan muškarac koji je primio udarac po zatiljku, ni u jednom trenutku ne ugledavši napadača, kasnije je bio toliko prestrašen da bi se trudio ulicom hodati neposredno ispred kakve stare gospođe, ne bi li tako bio siguran da neće primiti još jedan udarac u potiljak (2. Primjere PTSP-a u žrtava zločina pružila je dr. Shelly Niederbach, psihologinja iz ustanove *Victims' Counseling Service* u Brooklynu.). Neka žena koju je opljačkao muškarac koji je s njom ušao u dizalo i nožem je prisilio na izlazak na pustome katu, još se tjednima bojala ne samo ući u dizalo, nego i u vlak podzemne željeznice ili bilo koji drugi zatvoreni prostor u kojem bi se mogla osjećati kao u stupici; jednom je istrčala iz banke kada je primijetila kako neki muškarac uvlači ruku u sako onako kako je to bio učinio njezin napadač.

Trag užasa u sjećanju - i hiperbudnost kao posljedica toga - mogu potrajati čitav život, kao što je to pokazalo istraživanje provedeno među žrtvama holokausta. Gotovo pedeset godina nakon što su preživjeli izgladnjivanje, smrt voljenih osoba i stalne užase u nacističkim logorima smrti, sjećanja koja su ih proganjala još su uvijek bila živa. Trećina ispitanih rekla je da se općenito osjeća ispunjeno strahom. Gotovo tri četvrtine izjavile su da na podsjećanje na nacističke progone, poput pogleda na uniformu, kucanja na vratima, lajanje pasa, ili dim iz dimnjaka, i dalje počinju osjećati tjeskobu. Oko 60 posto reklo je da o holokaustu razmišlja gotovo svakodnevno, čak i nakon pola stoljeća; od osoba s aktivnim simptomima, čak osam od deset ispitanika još su uvijek mučile učestale noćne more. Prema riječima jednog od preživjelih: »Ako ste preživjeli Auschwitz i nemate noćne more, znači da niste normalni«.

UŽAS ZAMRZNUT U PAMĆENJU

Ovo su riječi četrdesetogodišnjeg veterana Vijetnamskoga rata, približno

dvadeset četiri godine nakon što je utoj dalekoj zemlji preživio užasnu epizodu:

Nikako ne mogu iz misli izbrisati te uspomene! Slike me preplavljaju, žive i prepune pojedinosti, a pokreću ih i najbezazlenije sitnice, poput treska vrata, pogleda na neku istočnjačku ženu, dodira prostirača od bambusa ili mirisa pržene svinjetine. Sinoć sam pošao na spavanje i za promjenu dobro spavao. A onda je rano, pred jutro, počela oluja i začuo se prasak groma. Probudio sam se istoga trena, paraliziran od straha. Otprije sam se vratio u Vijetnam, bio sam na svom stražarskome mjestu, usred razdoblja monsuna. Siguran sam da će me u sljedećem pokušaju pogoditi i uvjeren sam da ću umrijeti. Ruke mi se smrzavaju, a unatoč tome, znoj mi oblijeva čitavo tijelo. Osjećam kako mi svaka dlaka na vratu ukočeno strši. Ne mogu doći do daha, a srce mi snažno udara. Osjećam vlažan miris sumpora. Odjednom uviđam što je ostalo od mog prijatelja Troya... na pladnju od bambusa, u naš logor poslao ga je Vijetkong... Zbog sljedećeg udara groma poskočim toliko da padnem na pod (3. Sjećanje na Vijetnam preuzeto je iz članka M. Davisa »Analysis of Aversive Memories Using the Fear-Potentiated Startle Paradigm« u knjizi urednika N. Buttersa i L. R. Squirea: *The Neuropsychology of Memory* (New York, Guilford Press, 1992.).).

Ova užasna uspomena, tako živa, svježija i prepuna pojedinosti, premda je stara preko dvadeset godina, još uvijek je dovoljno snažna da kod ovog bivšeg vojnika izazove isti onaj strah koji je osjetio tog kobnoga dana. PTSP je zapravo opasno snižavanje neuralne točke uzbuđenja, zbog čega osoba na uobičajeno svakodnevno iskustvo reagira kao da je riječ o velikim opasnostima. Čini se da sklop puča ili emocionalnog prevrata o kojem smo govorili u 2. poglavlju ima ključnu ulogu u stvaranju tako snažnog otiska u pamćenju: što su događaji koji pokreću puč u amigdali okrutniji, neočekivani i užasniji, to je i sjećanje teže izbrisivo. Čini se da je neuralna osnova ovih emocija sveobuhvatna promjena u kemijskome sastavu mozga koju pokreće jedan jedini događaj obilježen intenzivnim užasom (4. LeDoux podastire znanstvene potvrde osobite trajnosti takvih uspomena u članku »Indelibility of Subcortical Emotional Memories«, *Journal of Cognitive Neuroscience* (1989.), sv. 1, 238-43.). I dok se otkrića PTSP-a najčešće temelje na utjecaju jedne jedine epizode, sličan učinak mogu imati okrutni postupci koji se ponavljaju godinama, kao što je slučaj kod spolno, tjelesni ili emocionalno zlostavljane djece.

Najdetaljnije istraživanje ovih promjena u mozgu provodi se u ustanovi **National Center for Post-Traumatic Stress Disorder**, mreži istraživačkih središta u bolnicama za ratne veterane u kojima je, među veteranima iz Vijetnama i drugih ratova, velik broj onih koji pate od PTSP-a. Naše razumijevanje PTSP-a potječe upravo iz ovakvih istraživanja provedenih među ratnim veteranima. Ali te spoznaje odnose se i na djecu koja su doživjela teške emocionalne traume, poput učenika osnovne škole Cleveland.

»Žrtve teške traume biološki možda više nikada neće biti iste«, rekao mi je dr. Dennis Charney (5. Moj razgovor s dr. Charneyjem objavljen je u *The New York Timesu* (12. lipnja 1990.)). Kao psihijatar na sveučilištu Yale, Charney je direktor odjela za kliničku neurologiju u Nacionalnome centru. »Nije važno je li riječ o stalnim užasima rata, mučenju ili učestalom zlostavljanju u djetinjstvu, ili iskustvu koje se

događa samo jednom, poput neposrednog doživljaja naleta tornada ili gledanja smrti u oči u prometnoj nesreći. Sve vrste stresa koji se ne može kontrolirati mogu imati jednak biološki učinak«.

Ključne riječi ovdje su ***koji se ne može kontrolirati***. Imaju li ljudi osjećaj da u katastrofičnoj situaciji mogu nešto poduzeti, da mogu uspostaviti neku vrst nadzora, koliko god on bio neznan, emocionalno prolaze puno bolje nego oni koji su krajnje nemoćni. Upravo taj element bespomoćnosti određenome događaju pridaje ***subjektivni*** dojam preplavljenosti i bespomoćnosti. Prema riječima dr. Johna Krystala, direktora Laboratorija za kliničku psihofarmakologiju u Nacionalnome centru: »Recimo da je nožem napadnuta osoba koja zna kako se obraniti i poduzima obrambene korake, dok neka druga osoba u istoj situaciji misli: 'Gotov sam'. Ona bespomoćna osoba nakon događaja će vjerojatnije biti podložnija PTSP-u. Promjene u mozgu započinju kada steknete osjećaj da vam je život u opasnosti ***a da ne postoji ništa što biste mogli učiniti kako biste to izbjegli***«.

Bespomoćnost je kao nepredvidiv ali utjecajan faktor u izazivanju PTSP-a dokazana u desecima istraživanja provedenih na parovima laboratorijskih štakora. Svaki od njih bio je u zasebnome kavezu i dobivao blage - ali za štakore vrlo snažne - elektrošokove identične jakosti. Samo jedan štakor u kavezu ima ručicu; kada je pritisne, udar prestaje u oba kaveza. Tijekom dana i tjedana, oba štakora primaju posve jednake količine strujnih udara. Međutim štakor koji ima mogućnost isključivanja struje izvlači se bez trajnih znakova stresa. Promjene u mozgu izazvane stresom događaju se samo kod bespomoćnog štakora (6. Pokuse s parovima laboratorijskih životinja opisao mi je dr. John Krystal. Oni su ponovljeni u nekoliko znanstvenih laboratorija. Najvažnija istraživanja proveo je dr. Jay Weiss na sveučilištu Duke.). Za dijete na koje netko puca ispred škole, dijete koje gleda prijatelje kako krvare i umiru - ili za učitelja koji se našao s djecom, a nije mogao spriječiti krvoproliće - takva je bespomoćnost zasigurno bila više nego stvarna.

PTSP KAO LIMBIČKI POREMEĆAJ

Od trenutka kada ju je snažan potres izbacio iz kreveta i kada je uspaničeno vičući pojurla zamračenom kućom kako bi pronašla svog četverogodišnjeg sina, prošli su već mjeseci. Njih dvoje satima su sjedili šćućureni u hladnoj losangeleskoj noći, pod zaštitom okvira vrata, zarobljeni bez hrane, vode i svjetla, dok je tlo pod njima podrhtavalo od niza manjih potresa. Sada, mjesecima kasnije, velikim se dijelom oporavila od panike koja ju je obuzimala prvih nekoliko dana nakon potresa, kada bi joj se i od udarca vrata moglo dogoditi da stane prestrašeno drhtati. Jedini simptom koji se nikako nije povlačio bila je nesanica, problem koji ju je mučio samo kada bi joj suprug bio na putu - kao što je bio one noći kada se dogodio potres.

Glavni simptomi takvog naučenog straha - među njima i najintenzivniji oblik, PTSP - mogu se objasniti promjenama u limbičkim sklopovima koji se usmjeravaju na amigdal (7. Najbolji opisi promjena u mozgu koje čine pozadinu PTSP-a te uloge amigdale u tim promjenama, nalaze se u članku Dennisa Charneyja i dr.: »Psychobiologic Mechanisms of Posttraumatic stress Disorder«, *Archives of General Psychiatry* 50 (travanj 1993.), 294-305.). Neke od ključnih promjena događaju se u ***locusu ceruleusu***, koji u mozgu regulira lučenje dviju tvari nazvanih

katekolaminirna: adrenalina i noradrenalina. Ove tvari mobiliziraju tijelo i pripremaju ga za opasnosti; ista takva navala katekolamina sjećanjima daje osobitu snagu. Kod PTSP-a ovaj sustav postaje hiperreaktivnim, lučeći iznimno velike količine kemikalija kao reakciju na situacije koje sadrže malo ili uopće ne sadrže prijetnju, ali nekako podsjećaju na izvornu traumu, kao npr. kod djece iz osnovne škole Cleveland, koja su ostajala obuzeta panikom kada bi začula sirenu kola hitne pomoći sličnu onome što su čuli u školi nakon masakra.

Locus ceruleus i amigdala usko su povezani, zajedno s drugim limbičkim strukturama poput hipokampusu i hipotalamusu; krugovi zaduženi za katekolamine produžuju se u korteks. Za promjene u ovim sklopovima drži se da su pozadina simptoma PTSP-a, među kojima su i tjeskoba, strah, hiperbudnost, sklonost uzrujavanju i uzbuđivanju, pripravnost na »borbu ili bijeg« te neizbrisivo urezane intenzivne emocionalne uspomene (8. Dio potvrđuje promjena u moždanoj mreži u smislu posljedice traume potječe iz pokusa u kojima je vijetnamskim veteranima sa simptomima PTSP-a ubrizgan johimbin, preparat koji južnoamerički Indijanci stavljaju na vrške strjelica kako bi njime posve onesposobili plijen. U vrlo malim količinama, johimbin blokira djelovanje vrlo specifičnog receptora (točke na neuronu koja prima neurotransmiter) koji u uobičajenim situacijama djeluje kao kočnica katekolamina. Johimbin deaktivira kočnice, ne dopuštajući ovim receptorima da percipiraju izlučivanje katekolamina; posljedica su povećane razine katekolamina. Uz neuralne kočnice onesposobljene injekcijom, johimbin je potaknuo paniku kod 9 od 15 ispitanika sa simptomima PTSP-a te vrlo živa sjećanja kod njih 6. Jednog veterana obuzela je halucinacija u kojoj je pogođeni helikopter padao uz jarki bljesak, praćen tragom dima; neki drugi bivši vojnik vidio je eksploziju nagazne mine ispod džipa u kojem su mu bili prijatelji - bio je to isti prizor koji ga je neprestano pratio u noćnim morama i u obliku bljeskova sjećanja pojavljivao se više od dvadeset godina. Ovo istraživanje proveo je dr. John Krystal, direktor Laboratorija za kliničku psihofarmakologiju u ustanovi National Centre for PTSP u West Havenu, u Connecticutu, koji djeluje u krugu bolnice za ratne veterane.). Vijetnamski veterani s PTSP-om, govore rezultati jednog istraživanja, imali su 40 posto manje receptora za zaustavljanje katekolamina od muškaraca koji nisu pokazivali ove simptome - što ukazuje na činjenicu da je njihov mozak doživio trajne promjene, pri čemu je kontrola lučenja katekolamina vrlo neučinkovita (9. Manji broj receptora alfa-2 u muškaraca s PTSP-om: vidi: Charney: »Psychobiologic Mechanisms«).

Druge promjene odvijaju se u sklopu koji limbički mozak povezuje s hipofizom, koja regulira lučenje CRF-a, glavnog hormona stresa koji tijelo luči kako bi omogućio reakciju tipa »borba ili bijeg«. Ove promjene za posljedicu imaju preobilnu sekreciju tog hormona - naročito u amigdali, hipokampusu i **locusu ceruleusu** - što priprema tijelo na opasnost koja zapravo ne postoji (10. U pokušaju da smanji razinu lučenja CRF-a, mozak to kompenzira smanjenjem broja receptora koji ga oslobađaju. Jedan od znakovitih signala koji pokazuju da se upravo to događa kod osoba s PTSP-om potječe iz istraživanja u kojem je osmero pacijenata s takvim poteškoćama liječeno ubrizgavanjem CRF-a. U uobičajenim okolnostima, injekcija CRF-a potiče plimu ACTH-a, hormona koji potom kola tijelom kako bi pokrenuo katekolamine. Ali kod pacijenata s PTSP-om, za razliku od kontrolne skupine osoba bez simptoma PTSP-a, nije bilo uočljivih promjena u razini ACTH-a - što je pokazivalo da je njihov mozak smanjio broj receptora CRF-a jer su već bili preopterećeni hormonima stresa. Ovo istraživanje opisao mi je Charles Nemeroff, psihijatar sa sveučilišta Duke.).

Prema riječima dr. Charlesa Nemeroffa, psihijatra sa sveučilišta Duke: »Zbog preobilnih količina CRF-a čovjek reagira pretjerano. Na primjer, ako ste vijetnamski veteran s PTSP-om i na parkiralištu začujete prasak u ispuhu nekog automobila, upravo vas aktiviranje CRF-a preplavljuje istim onim osjećajima koje ste osjetili tijekom izvorne traume: počinjete se preznojavati, bojite se, osjećate groznicu i drhtite, u mislima vam sijekaju prizori iz prošlosti. Kod ljudi u kojih se CRF luči preobilno, reakcija iznenađenja je preaktivna.

Na primjer, došuljate li im se iza leđa i pljesnete, većina će ljudi prvi put iznenađeno poskočiti, ali to se kod trećeg ili četvrtog ponavljanja više neće dogoditi. No osobe kod kojih je CRF preobilan ne prilagođavaju se: na četvrti pljesak reagirat će jednako kao i na prvi« (11. Moj razgovor s dr. Nemeroffom objavljen je u *The New York Timesu* (12. lipnja 1990.).).

Treća skupina promjena događa se u opioidskome sustavu mozga, koji luči endorfine za ublažavanje osjećaja boli. On također postaje hiperaktivnim. U ovom živčanome sklopu sudjeluje i amigdala, ovoga puta u suglasju s jednim područjem u cerebralnome korteksu. Opioidi su moždane kemijske tvari koje imaju veliku moć omamljivanja, poput opijuma i drugih narkotika, svojih bliskih kemijskih srodnika. Pri doživljavanju stanja s visokim razinama opioida (»vlastiti moždani morfij«) ljudi lakše podnose više boli - riječ je o pojavi koju su primijetili liječnici na bojišnici, koji su otkrili da su teško ranjenim vojnicima potrebne manje količine narkotika kako bi izdržali bol nego civilima koji su bili bitno lakše ozlijeđeni.

Čini se da se nešto slično događa i kod PTSP-a (12. Čini se da se nešto slično događa kod PTSP-a: na primjer, u sklopu jednog pokusa, vijetnamskim veteranima sa simptomima PTSP-a prikazan je posebno montiran petnaestominutni film s vrlo vjernim prizorima borbe iz filma Olivera Stonea *Vod (Platoon)*. Ispitanicima u jednoj skupini ubrizgan je nalokson, tvar koja blokira endorfine; po završetku filma, ovi veterani nisu pokazali nikakve promjene u osjetljivosti na bol. Ali u skupini koja nije primila sredstvo za blokiranje endorfina, osjetljivost na bol povećala se za 30 posto, što je ukazivalo na povećanje lučenja endorfina. Isti prizori nisu tako djelovali na veterane bez simptoma PTSP-a, iz čega se može zaključiti da su kod žrtava PTSP-a živčani putevi koji reguliraju endorfin pretjerano osjetljivi ili hiperaktivni - ta posljedica postala je očita tek kada su ponovno izloženi nečemu što je podsjećalo na izvornu traumu. U ovom slijedu reakcija, amigdala najprije procjenjuje emocionalnu važnost onoga što vidimo. Istraživanje je proveo dr. Roger Pitman, psihijatar s Harvarda. Kao i kod drugih simptoma PTSP-a, promjena u mozgu naučena je ne samo pod pritiskom, nego se može i ponovno pokrenuti pojavi li se nešto što podsjeća na onaj prvi užasni događaj. Na primjer, Pitman je otkrio da laboratorijski štakori, kada u kavezu primaju elektro-udare, razvijaju jednaku analgeziju utemeljenu na endorfinu kakva se primjećuje kod vijetnamskih veterana koji su gledali film *Vod*. Tjednima nakon toga, kada su štakori postavljeni u kaveze u kojima su primali udare - ali ovoga puta bez uključivanja struje - ponovno su postali neosjetljivi na bol, kao što su to bili kada su dobivali udare. Vidi: Roger Pitman: »Naloxone-Reversible Analgesic Response to Combat-Related Stimuli in Posttraumatic Stress Disorders and Other Allied Psychopathologic States«, *Journal of Traumatic Stress* 5, 4 (1992.).). Promjene u razini endorfina pridaju novu dimenziju neuralnoj mješavini koju pokreće ponovno izlaganje traumi: **zamrzavanje** ili umrtvljavanje određenih osjećaja. A time

bi se mogao objasniti niz »negativnih« psiholoških simptoma koji se odavno primjećuju u PTSP-u: anhedonija (nemogućnost osjećanja zadovoljstva) i opća emocionalna otupjelost, osjećaj odvojenosti od života ili obzira za tuđe osjećaje. Oni koji su bliski s takvim osobama možda će tu ravnodušnost doživjeti kao nedostatak empatije. Još jedna posljedica može biti disocijacija, između ostalog i nesposobnost pamćenja ključnih minuta, sati ili čak i dana traumatičnog događaja.

analgezija – bezbolnost; prestanak osjećanja boli
anhedonija -nemogućnost osjećanja zadovoljstva

Čini se da je zbog neuralnih promjena do kojih dolazi kod PTSP-a, osoba s takvim poremećajem još sklonija daljnjem traumatiziranju. Čitav niz istraživanja provedenih na životinjama otkrio je da su one, kada su u ranome životu izložene čak i **blagu** stresu, u odnosu na životinje koje nisu doživjele stres bile neusporedivo osjetljivije na kasnije promjene u mozgu izazvane traumom (što ukazuje na hitnost potrebe liječenja djece koja pokazuju simptome PTSP-a). Čini se da je to razlog zbog kojeg se, u slučaju izloženosti jednakoj katastrofi, kod jedne osobe razvije PTSP, a kod druge ne: amigdala je građena tako da pronalazi opasnost, a kada je život još jednom suoči s pravom opasnošću, razina uzbuđenosti podiže se za još jedan stupanj.

Sve te neuralne promjene nude kratkotrajne prednosti za suočavanje s jezovitim i strašnim opasnostima koje ih potiču. Pod pritiskom, korisno je biti vrlo budan, uzbuđen, pripravan na sve, neosjetljiv na bol, tijela pripremljena na stalne fizičke zahtjeve i - na trenutak - ravnodušan prema nečemu što bi nas inače moglo duboko uznemiravati. Ove kratkotrajne prednosti, međutim, prerastaju u trajne probleme kada se mozak promijeni tako da postaju predispozicijama, poput automobila čiji je mjenjač nemoguće izbaciti iz više brzine. Kada amigdala i dijelovi mozga koji su s njom povezani tijekom trenutka intenzivne traumatičnosti poprimu novu vrijednost, ova promjena u uzbuđljivosti - te izražena spremnost na poticanje neuralnog puča - znači da je cjelokupan život na rubu izvanrednog stanja te da je čak i nedužan trenutak podložan eksploziji neobuzdanog straha.

EMOCIONALNO PONOVLJENO UČENJE

Takve traumatične uspomene ostaju, čini se, stalnim elementima funkcioniranja mozga jer smetaju kasnijem učenju - konkretno, ponovnom učenju normalnije reakcije na te traumatične događaje. Kod stečenog straha, poput PTSP-a, mehanizmi učenja i pamćenja poremećeni su; i u ovom slučaju amigdala ima ključnu ulogu među svim moždanim područjima koja u tome sudjeluju. Ali, u svladavanju naučenog straha presudnu ulogu ima neokorteks.

Uvjetovanje straha izraz je kojim se psiholozi koriste kada žele označiti proces kojim nešto što nije ni najmanja prijetnja postaje izvorom straha za osobu u čijim se mislima to nešto povezuje s nečim užasavajućim. Kada se takav strah namjerno izaziva u laboratorijskih životinja, napominje Charney, strahovi mogu potrajati i godinama (13. Dokazi o kojima se govori u ovome odjeljku temelje se na sjajnom članku Dennisa Charneyja: »Psychobiologic Mechanisms«.). Ključni dio mozga koji uči, zadržava i djeluje na temelju takve reakcije straha sklop je koji povezuje

talamus, amigdalu i frontalni režanj - a to je smjer emocionalnog puča.

U uobičajenim okolnostima, kada se netko nečega nauči bojati putem uvjetovanja, strah se s vremenom stišava. Čini se da se to događa s pomoću prirodnog procesa ponovljenog učenja, pri čemu se osoba s objektom straha ponovno suočava u odsustvu bilo čega što bi bilo istinski zastrašujuće. Tako dijete koje stekne strah od pasa zbog toga što ga je lovio njemački ovčar koji je pritom režao, malo-pomalo i prirodno gubi taj strah ako, recimo ode nekom susjedu koji ima prijateljski raspoloženog ovčara, te se neko vrijeme igra s tim psom. Kod PTSP-a spontano ponovljeno učenje jednostavno se ne događa. Charney drži da bi to mogla biti posljedica promjena u mozgu pri pojavi PTSP-a, koje su toliko duboke da, zapravo, do puča u amigdali dolazi svaki put kada do svijesti dopre nešto što i najmanje podsjeća na izvornu traumu, pri čemu to samo jača put kojim se razvija strah. To znači da ne postoji razdoblje kada se ono čega se netko boji kombinira s osjećajem smirenosti - amigdala nikada ne uspijeva ponovno naučiti umjereniju reakciju. »Čini se da iskorjenjivanje« straha, primjećuje on, »zahtijeva aktivan proces učenja«, koji je i sam onemogućen kod osoba s PTSP-om, »što dovodi do abnormalne ustrajnosti emocionalnih uspomena« (14. Charney: »Psychobiologic Mechanisms«, 300.).

Ali, uz odgovarajuće iskustvo, čak i PTSP-a može nestati; snažne emocionalne uspomene i misaoni obrasci i reakcije koje one pokreću, **mogu** se s vremenom promijeniti. Ovakvo ponovljeno učenje, drži Charney, kortikalne je naravi. Izvorni strah usađen u amigdalnu ne nestaje posve; prije je riječ o tome da frontalni korteks aktivno potiskuje amigdalne naloge preostalim dijelovima mozga o tome da trebaju reagirati strahom.

»Pitanje je koliko se čovjek brzo oslobađa naučenog straha«, kaže Richard Davidson, psiholog sa sveučilišta University of Wisconsin, koji je otkrio ulogu frontalnog korteksa u prigušivanju uzrujanosti. U sklopu jednog laboratorijskoga pokusa u kojem su ispitanici najprije naučili averziju prema glasnoj buci - paradigmu naučenoga straha i ekvivalent PTSP-a na nižoj razini intenziteta - Davidson je otkrio da se osobe kod kojih je zabilježeno više aktivnosti u lijevom frontalnom korteksu brže rješavaju stečenog straha, što ponovno ukazuje na ulogu korteksa u brisanju naučenog stresa (15. Uloga frontalnog korteksa u zaboravljanju straha: U istraživanju koje je proveo Richard Davidson, kod dobrovoljnih ispitanika mjerilo se reagiranje znojenjem (pokazatelj tjeskobe) dok su slušali ton nakon kojeg bi uslijedila glasna, užasna buka. Glasna buka pojačavala je intenzitet znojenja. Nakon određenog vremena, već i sam ton bio je dovoljan da pokrene jednaku reakciju, pokazujući kako su ispitanici učenjem stekli averziju prema tom tonu. Pošto su neko vrijeme slušali ton bez one užasne buke, naučena averzija je izbljedjela - ton se oglašavao bez ikakva povećanja intenziteta znojenja. Što je lijevi frontalni korteks ispitanika bio aktivniji, to su se brže oslobađali naučenog straha. U drugom pokusu koji je pokazivao ulogu prefrontalnih režnjeva u nadvladavanju straha, laboratorijski štakori - česti ispitanici u ovakvim istraživanjima - naučili su bojati se tona popraćenog električnim udarom. Na štakorima je potom obavljena svojevrsna lobotomija, kirurški zahvat kojim su frontalni režnjevi u njihovu mozgu odvojeni od amigdale. Sljedećih nekoliko dana štakori su slušali ton bez električnih udara. Polako, nakon više dana, štakori koji su jednom naučili bojati se tog tona, malo-pomalo prestali su se bojati. Ali štakorima s prekinutim vezama frontalnih režnjeva

trebalo je gotovo dvostruko više vremena da se oslobode straha - što ukazuje na ključnu ulogu frontalnih režnjeva u suočavanju sa strahom i, općenito, svladavanju emocionalnih lekcija. Ovaj pokus provela je Maria Morgan, postdiplomantica kod Josepha LeDoux-a u Centru za neurologiju sveučilišta New York University.).

PONOVLJENO ŠKOLOVANJE EMOCIONALNOG MOZGA

Do jednog od optimističnijih otkrića u vezi s PTSP-om došlo se u istraživanju provedenom među osobama koje su preživjele holokaust. Za oko tri četvrtine njih utvrđeno je da čak i pola stoljeća kasnije pokazuju simptome aktivnog PTSP-a. Pozitivno otkriće sastojalo se u tome što četvrtina preživjelih koje su nekoć mučili takvi simptomi više ne pokazuje nikakve znakove sličnih poremećaja; prirodan se tijekom njihova života tome problemu nekako suprotstavio. Oni koji su još uvijek imali simptome, pokazivali su znakove promjena u mozgu povezanih s katekolaminom, tipične za PTSP - međutim, kod onih koji su se bili posve oporavili, takvih promjena nije bilo (16.Oporavak od PTSP-a: O ovome istraživanju pričala mi je Rachel Yehuda, neurokemičarka i voditeljica programa proučavanja traumatskoga stresa na medicinske fakultetu Mt. Sinai na Manhattanu. O rezultatima istraživanja pisao sam u *The New York Timesu* (6. listopada 1992.).).

. Ovo i slična otkrića pokazuju kako je moguće da promjene mozga u PTSP-a nisu neizbrisive i da se osobe mogu oporaviti čak i od najstrašnijih emocionalnih ožiljaka - ukoliko, da je moguće iznova školovati emocionalne sklopove. Dobro su novosti, dakle, da se traume duboke poput PTSP-a mogu zaliječiti te da je način na koji se to može postići ponovno učenje.

Jedan od načina kod kojeg, čini se, do takvog liječenja dolazi spontano - barem kod djece - jest uz pomoć igara kakva je igra **Purdy**. Ovakve igre, kada se ponavljaju nebrojeno puta, djeci omogućavaju da ponovno proživljavaju traumu na siguran način, u obliku igre. To pruža mogućnost za dva načina zaliječivanja: s jedne strane, uspomena se ponavlja u kontekstu niske razine tjeskobe, čime se umanjuje osjetljivost, a netraumatiziranome sklopu reakcija omogućuje da se povežu s tom uspomenom. Drugi je način to što djeca, u sebi, maštovitim zamišljanjem tragedije daju drukčiji, bolji ishod: u ovoj konkretnoj igri, djeca katkada ubiju Purdyja, čime pojačavaju dojam o vlastitome nadzoru nad traumatičnim trenutkom bespomoćnosti.

Igre poput igre **Purdy** predvidive su u mlade djece koja su doživjela tako strašno nasilne događaje. Ove sablasne igre kod djece koja su doživjela traume prva je primijetila dr. Lenore Terr, dječja psihijatrica iz San Francisca (17. Traume iz djetinjstva: Lenore Terr: *Too Scared to Cry* (New York, Harper-Collins, 1990.).). Ona je takve igre primijetila među djecom iz Chowchille, u Kaliforniji - samo jedan sat vožnje udaljeno od Stocktona, gdje je Purdy za sobom ostavio takav kaos - koja su 1973. oteta pri povratku kući autobusom iz jednodnevnog boravka u ljetnome kampu. Otmičari su sakrili autobus i djecu, a muke su potrajale dvadeset sedam sati.

Pet godina kasnije Lenore Terr je otkrila da se otmica još uvijek oživljava u

igramama žrtava. Djevojčice su, na primjer, igrale igre simboličnih otmica s lutkama Barbie. Jedna djevojčica, koja je s užasom i gađenjem doživljavala mokraću druge djece na svojoj koži (užasnuta djeca ležala su stisnuta na hrpi), neprestano je prala svoju Barbie. Jedna druga djevojčica igrala se putovanja; Barbie je putovala nekamo - nije bilo važno kamo - i sretno se vraćala s puta, što je bio cilj te igre. Omiljena igra treće djevojčice držala se scenarija u kojem lutka zaglavi u nekoj rupi i uguši se.

I dok kod odraslih osoba koje dožive takve strašne traume može doći do psihičkog omamljivanja, blokiranja pamćenja ili osjećaja u vezi s katastrofom, dječja psiha s takvim iskustvom nerijetko postupa drukčije. Djeca rjeđe otupe na traumu, drži Terrova, jer se koriste maštom, igrom i sanjarenjem kako bi se prisjetili i ponovno razmislili o mukama kroz koje su prošli. Čini se da takvo dobrovoljno ponavljanje traume dokida potrebu za njezinim obuzdavanjem unutar intenzivnih uspomena koje će se kasnije u obliku bljeskova sjećanja eksplozivno probiti do svijesti. Ako je trauma bila manja, poput odlaska zubaru radi postavljanja plombe, samo jednom ili dvaput možda će biti dovoljno. Ali ako je trauma bila silno velika, djetetu je potrebno beskrajno ponavljanje, novo uprizorenje traume koje će se ponavljati uvijek iznova u sablasnom, monotonom ritualu.

Jedan od načina na koje je moguće doprijeti do slike zamrznute u amigdali jest uz pomoć umjetnosti, koja je sama po sebi medij nesvjesnoga. Emocionalni je mozak visokousklađen sa simboličnim značenjima i stanjem koje je Freud nazivao »primarnim procesom«: s porukama metafora, priča, mita, umjetničkih djela. Ovaj način često se koristi pri liječenju djece koja su doživjela traume. Umjetnost katkada može otvoriti put djeci da progovore o trenucima užasa o kojima se inače ne bi usudili pričati.

Spencer Eth, dječji psihijatar iz Los Angelesa koji se specijalizirao za liječenje takve djece, navodi primjer petogodišnjeg dječaka kojeg je zajedno s majkom oteo njezin bivši ljubavnik. Taj ih je muškarac odveo u neku motelsku sobu, gdje je dječaku naložio da se sakrije pod pokrivač, dok mu je on toliko tukao majku da je od ozljeda umrla. Posve razumljivo, dječak nije bio pripravan tek tako Ethu pričati o užasima koje je čuo i vidio dok je bio pod pokrivačem. Eth ga je stoga zamolio neka nacrtati sliku - bilo što.

Crtež je prikazivao vozača na automobilskim utrckama koji je imao nevjerojatno velike oči, prisjeća se Eth. Te divovske oči Eth je protumačio kao simbol dječakove hrabrosti koju je pokazao kada je provirio prema ubojici. Takvi prikriveni simboli traumatičnog prizora gotovo se redovito pojavljuju u radovima djece koja su doživjela traumu; u takvim slučajevima Eth u prvom koraku terapije od djece traži da nešto nacrtaju. Intenzivne uspomene koje ih opsjedaju probijaju se u njihove radove jednako kao i u njihove misli. Osim toga, crtanje samo po sebi ima terapeutska svojstva, započinjući postupak ovladavanja traumom.

PONOVLJENO EMOCIONALNO UČENJE I OPORAVLJANJE OD TRAUME

Irene je izišla na dogovoreni sastanak s nekim mladićem, a izlazak je završio pokušajem silovanja. Premda se uspjela riješiti nasilnika, on ju je nastavio opsjedati:

mučeći je opscenim telefonskim pozivima, prijeteći joj nasiljem, nazivajući je usred noći, prateći je i promatrajući svaki njezin korak. Jednom, kada je pokušala potražiti pomoć policije, oni su njezin problem odbacili kao nešto posve trivijalno, jer se zapravo »ništa i nije dogodilo«. U vrijeme kada se za pomoć obratila liječniku, Irene je već imala simptome PTSP-a, posve se prestala družiti s bilo kime i osjećala se zatočenom u vlastitoj kući.

Irenin slučaj navodi dr. Judith Lewis Herman, psihijatrica s Harvarda, čiji pionirski rad ocrtava korake namijenjene oporavku od traume. Hermanova u tome vidi tri faze: stjecanje osjećaja sigurnosti, prisjećanje na pojedinosti u vezi s traumom i žaljenje za nastalim gubitkom te, konačno, ponovnu uspostavu normalnog života. Kao što ćemo vidjeti, u slijedu ovih koraka postoji određena biološka logika: čini se da takav slijed odražava način na koji emocionalni mozak ponovno uči kako na život ne mora gledati kao na opasnost koja samo što se nije dogodila.

Prvi korak, ponovno stjecanje osjećaja sigurnosti, u praksi vjerojatno znači pronalaženje načina za smirivanje pretjerano prestrašenih i prelagano pokretanih emocionalnih sklopova, i to za smirivanje koje će biti dovoljno snažno da omogući novo učenje (18. Put do oporavka od traume: Judith Lewis Herman: *Trauma and Recovery* (New York, Basic Books, 1992.)). Ova faza često započinje time što se pacijentima pomaže shvatiti kako su njihova razdražljivost, noćne more, pretjerana budnost i panika sastavni dio simptoma PTSP-a. Već zbog te spoznaje sami simptomi donose manje straha.

Još jedan od ranih koraka sastoji se u tome da se pacijentima pomogne da ponovno steknu određeni osjećaj nadzora nad onim što im se događa, a to je izravno brisanje lekcije bespomoćnosti koju je sama trauma ostavila. Irene je, na primjer, mobilizirala prijatelje i članove obitelji kao zaštitu koju je postavila između sebe i nasilnika, te je uspjela policiju navesti na intervenciju.

Način na koji se osobe koje pate od PTSP-a osjećaju »nesigurnima« nadilazi strah od toga da opasnost vreba posvuda oko njih; njihova nesigurnost ima korijene na znatno intimnijoj razini, a osjećaju da nemaju nikakva nadzora nad onim što se događa u njihovu tijelu i s njihovim emocijama. To je razumljivo, s obzirom na lakoću kojom se pokreće emocionalni puč, a koju PTSP omogućuje izazivanjem hiperosjetljivosti amigdalnih sklopova.

Lijekovi su jedan od načina s pomoću kojih je kod pacijenta moguće ponovno uspostaviti osjećaj da ne mora biti toliko prepušten na milost i nemilost emocionalnim znakovima za uzbunjivanje koji ga preplavljaju neobjašnjivom tjeskobom, zbog kojih ne može spavati, ili zbog kojih su mu snovi ispunjeni noćnim morama. Farmakolozi se nadaju da će jednoga dana moći prirediti lijek koji će djelovati upravo na posljedice koje PTSP ostavlja na amigdalnu i s njom povezane neurotransmitterske sklopove. Zasada, međutim, postoje lijekovi koji se suprotstavljaju samo nekima od ovih promjena, a među njima najpoznatiji su antidepresivi koji djeluju na serotoninški sustav, te beta-blokade poput propranolola, koji blokiraju aktiviranje simpatičkog živčanog sustava. Usto, pacijenti mogu naučiti tehnike opuštanja koje im daju mogućnost da se suprotstave razdražljivosti i nervozu. Fiziološka smirenost otvara mogućnost pomaganja brutalno zlostavljanim emocionalnim sklopovima da iznova otkriju kako život nije prijetnja, kao i mogućnost da pacijenti ponovno steknu

određeni osjećaj sigurnosti kakav su imali u životu prije traumatičnog događaja.

Još jedan korak prema zacjeljivanju sastoji se u prepričavanju i rekonstruiranju priče o traumatičnome događaju u situaciji koja ulijeva potpunu sigurnost, čime se emocionalnim sklopovima omogućuje da steknu novo, realističnije shvaćanje onoga što se dogodilo, kao i da stvori primjereniju reakciju na traumatičnu uspomenu i ono što je potiče. Dok pacijenti prepričavaju užasne pojedinosti dramatičnog događaja, sjećanje počinje doživljavati transformaciju, kako u emocionalnome značenju, tako i u djelovanju na emocionalni mozak. Tempo ovakva prepričavanja vrlo je važan i osjetljiv; u idealnim uvjetima, on oponaša tempo koji se prirodno javlja u osobama koje se od traume mogu oporaviti bez simptoma PTSP-a. U takvim slučajevima često se čini da postoji svojevrsan unutarnji sat koji ljudima »dozira« mučne uspomene uz pomoć kojih iznova doživljavaju traumatično iskustvo. Između tih »doza« protječu tjedni ili mjeseci u kojima se ne sjećaju gotovo ničega u vezi s užasnim događajima (19. »Doziranje« traume: Mardi Horowitz: *Stress Response Syndromes* (Northvale, NJ, Jason Aronson, 1986.).).

Čini se da ovakve izmjene ponovnog uranjanja u uspomene i odmora od njih omogućuju spontano analiziranje traume i ponovljeno učenje emocionalne reakcije na nju. Kod osoba čiji je PTSP nepopustljiviji, kaže Hermanova, prepričavanje priče katkada može pokrenuti silne strahove. Psihoterapeut u tom slučaju treba usporiti tempo kako bi pacijentove reakcije ostale unutar podnošljivog raspona koji neće onemogućiti proces ponovnog učenja.

Psihoterapeut potiče pacijenta na to da prepričava traumatične događaje koliko god može vjernije, kao da je riječ o horroru s videokasete, ne izostavljajući nijednu odvratnu pojedinost. To se ne odnosi samo na konkretne stvari koje je pacijent vidio, čuo, omirisao i osjetio, nego i na njegove reakcije - na užas, gađenje, mučninu. Cilj je cjelokupnu uspomenu pretočiti u riječi, što znači doći do dijelova uspomene koji su možda ostali disocirani, pa tako nedostaju iz svjesne uspomene. Izražavanjem osjetilnih pojedinosti i osjećaja s pomoću riječi, sjećanja se vjerojatno više dovode pod nadzor neokorteksa, gdje reakcije koje ona izazivaju mogu postati razumljivije i time lakše za nadziranje. Ponovljeno emocionalno učenje u toj se fazi uvelike postiže ponovnim proživljavanjem događaja i njihovih emocija, no ovoga puta u sigurnome okruženju, u društvu psihoterapeuta u kojeg pacijent ima povjerenja. Takve situacije počinju ostavljati znakovitu poruku u emocionalnim sklopovima - ta sigurnost, umjesto neprestanog užasa, može se doživljavati zajedno sa sjećanjima na traumu.

Onaj petogodišnjak koji je nacrtao divovske oči pošto je bio svjedokom stravičnog ubojstva svoje majke, nakon tog prvog crteža više nije crtao. Umjesto toga, on i njegov psihoterapeut, Spencer Eth, igrali su igre i gradili snažnu vezu. Dječak je tek polako počeo prepričavati ubojstvo, isprva u stereotipima, pri svakom pokušaju svaku pojedinost pričajući na posve jednak način. Malo-pomalo, međutim, njegova je priča postala otvorenija i slobodnija, dok mu je tijelo pritom bivalo manje napeto. Istodobno, noćne more u vezi s prizorom ubojstva počele su se javljati rjeđe, što je bio znak, kaže Eth, određenog »ovladavanja traumom«. Njihov razgovor postupno se sa strahova koje je ostavio traumatičan događaj prebacio više na ono što se događa u dječakovu svakodnevnome životu, sada kada se prilagođavao novoj okolini u očevu domu. Na koncu je dječak bio u stanju govoriti samo o svom svakodnevnome životu, dok je utjecaj traume postajao sve slabiji.

I konačno, dr. Herman drži da pacijenti trebaju žaliti za gubitkom koji je donio traumatičan događaj - bilo da je riječ o ozljedi, smrti voljene osobe ili prekidu veze, žaliti za određenim korakom koji nisu poduzeli kako bi nekoga spasili ili zbog same uzdrmane vjere u to da se ljudima može vjerovati. Žaljenje koje se pojavljuje dok se prepričavaju takvi bolni događaji služi jednom presudnome cilju: označava sposobnost oslobađanja od same traume do određenog stupnja. To znači da pacijent, umjesto da zauvijek bude zarobljen u tom trenutku iz prošlosti, može početi gledati naprijed, čak se i nadati i izgrađivati nov život u kojem neće biti stalnog i strašnog pritiska traume. Pritom se čini kao da je neprestano recikliranje i ponovno proživljavanje užasa traume u emocionalnim sklopovima čarolija koje se pacijent konačno može osloboditi. Svaki zvuk sirene ne mora donijeti i plimu straha; svaki zvuk u noći ne mora neizostavno donijeti i sjećanje na užas.

Posljedice ili povremeno ponavljanje simptoma nerijetko potraju i duže, kaže Hermanova, ali postoje konkretni znakovi o tome da je trauma velikim dijelom prevladana. Među njima su i dovođenje fizioloških simptoma na prihvatljivu razinu i sposobnost podnošenja osjećaja koji se povezuju sa sjećanjima na traumu. Naročito je važno i znakovito kada se kod pacijenta u trenucima koje ne može kontrolirati više ne pojavljuju erupcije sjećanja, nego kada, umjesto toga, do njih može dolaziti svojevrijem, kao da je riječ o bilo kojoj drugoj uspomeni - i, što je možda i najvažnije, pohraniti ih poput bilo koje druge uspomene. Na koncu, to znači izgradnju jednog novog života, sa snažnim pouzdanim vezama i sustavom povjerenja koji pronalazi smisao čak i u svijetu u kojem se takva nepravda može dogoditi (20. Još jedna od razina na kojoj se odvija ponovljeno učenje, barem kod odraslih osoba, jest filozofska. Potrebno je dotaknuti vječito žrtvino pitanje - »Zašto baš ja?«. Situacija u kojoj je čovjek bio žrtva traumatičnog događaja raspršuje njegovu vjeru u to da može imati povjerenja u svijet i da je ono što nam se u životu događa pravedno - tj, da možemo nadzirati vlastitu sudbinu živimo li pravedničkim životom. Odgovori na žrtvine nedoumice, dakako, ne trebaju biti filozofske ili religijske naravi; zadaća je iznova izgraditi sustav vjere ili povjerenja koji će joj omogućiti da ponovno živi kao da može vjerovati i svijetu i ljudima u njemu.). Sve ovo zajedno znakovi su uspjeha u ponovljenom školovanju emocionalnog mozga.

PSIHOTERAPIJA KAO UČENJE EMOCIONALNIH ZNANJA

Srećom, katastrofični trenuci u kojima se traumatična sjećanja urezuju u pamćenje za većinu nas su rijetki. Ali isti onaj proces za koji se pokazuje da tako neumoljivo upisuje traumatična sjećanja vjerojatno funkcionira i u mirnijim životnim razdobljima. Uobičajeniji problemi iz djetinjstva, poput roditeljskog zanemarivanja ili uskraćivanja pozornosti ili nježnosti, napuštanja ili gubitka, odbijanja od strane društva, možda nikada neće doseći grozničavu razinu traume, no takve situacije svakako ostavljaju traga na emocionalnome mozgu, rezultirajući izobličenjima - i suzama i ogorčenjem - u kasnijim prisnim vezama. Ako je moguće izliječiti PTSP, moguće je izliječiti i prigušenije emocionalne ožiljke kakve u sebi nosi većina nas; a to je zadaća psihoterapije. Općenito govoreći, upravo u učenju načina na koje je moguće umješno se nositi s ovakvim prošlošću opterećenim reakcijama emocionalna će inteligencija imati najvažniju ulogu.

Dinamika do koje dolazi između amigdale i potpunije informiranih reakcija frontalnog korteksa možda nudi neuroanatomski model za načine na koje psihoterapija preoblikuje duboke, neprilagođene emocionalne obrasce. Kako to pretpostavlja Joseph LeDoux, neurolog koji je otkrio senzorsku ulogu amigdale u emocionalnim ispadima: »Kada vaš emocionalni sustav jednom nešto nauči, čini se da se toga nikada ne oslobađate. Terapija vas uči kako da to kontrolirate - vaš neokorteks ona uči kako će inhibirati amigdalu. Sklonost djelovanju je potisnuta, dok vaša temeljna emocija u vezi s time ostaje prigušena«.

S obzirom na građu mozga koja je temelj ponovljenog emocionalnog učenja, čini se da ono što ostaje, čak i nakon uspješne psihoterapije, jest rudimentarna reakcija, ostatak izvorne osjetljivosti ili straha u korijenu mučnog emocionalnog obrasca (21. To da se izvorni strah ustrajno zadržava, čak i ako je potisnut, pokazano je u istraživanjima u kojima su laboratorijski štakori naučili bojati se određenog zvuka, npr. zvona, kada je on bio popraćen električnim udarom. Malo-pomalo, tijekom godine (što je za štakora vrlo dugo razdoblje - oko trećine života), štakori su se prestali bojati zvuka zvona. Ali, strah se vratio punim intenzitetom kada je taj zvuk ponovno bio popraćen udarom. Strah se vratio u jednom jedinom trenutku - dok su mu za povlačenje bili potrebni mjeseci i mjeseci. Ovo vrijedi i za ljude, dakako, u slučajevima kada davni traumatični strah, godinama pritajen, punom snagom iznova preplavi čovjeka nakon određenog podsjećanja na izvornu traumu.). Frontalni režanj može rafinirati ili prigušiti impuls amigdale koji navodi na neobuzdano reagiranje, ali je ne može navesti na to da uopće ne reagira. I tako, premda ne možemo odlučiti **kada** će nam se dogoditi emocionalni ispadi, možemo više utjecati na to **koliko dugo** će potrajati. Brži oporavak od takvih ispada lako bi mogao biti jedan od znakova emocionalne zrelosti.

Tijekom terapije, ono što se, čini se, uglavnom mijenja jesu **reakcije** koje ljudi iskazuju kada se emocionalni proces jednom pokrene - međutim, sama sklonost pokretanju reakcije ne nestaje potpuno. Dokazi za to potječu iz niza istraživanja psihoterapije koja su proveli Lester Luborsky i kolege sa sveučilišta University of Pennsylvania (22. Proučavanje terapija detaljno je opisano u knjizi Lestera Luborskog i Paula Critisa-Cristopha: *Understanding Transference: The CCRT Method* (New York, Basic Books, 1990.)). Oni su analizirali glavne sukobe u odnosima koji su desetke pacijenata doveli na psihoterapiju - pitanja poput duboke žudnje za društvenim prihvaćanjem ili pronalaženjem prsnog odnosa, ili pitanja neuspjeha ili pretjerane ovisnosti o drugima. Potom su pomno proučili tipične (redovito autodestruktivne) reakcije koje su pacijenti iskazivali kad god bi se u njihovim vezama aktivirale ovakve želje i strahovi - reakcije poput pretjerane zahtjevnosti, što je u druge osobe izazivalo bijes ili hladnoću, ili povlačenje u samoobranu u očekivanju omalovažavanja, pri čemu je ona druga osoba ostajala zbunjena nečim što je izgledalo kao odbacivanje. Tijekom takvih nesretnih interakcija pacijenti su, razumljivo, imali osjećaj da su preplavljeni osjećajima uzrujanosti - beznadnosti i tuge, kivnosti i bijesa, napetosti i straha, krivnje i samooptužbe i tako dalje. Kakav god bio konkretan obrazac pojedinog pacijenta, činilo se da se pojavljuje gotovo u svakoj značajnoj vezi, bilo s bračnim drugom ili ljubavnikom, djetetom ili roditeljem, ili kolegama i šefovima na poslu.

Tijekom dugotrajne terapije, međutim, u ovih je pacijenata došlo do dvije vrste

promjena: njihova emocionalna reakcija na događaje koji su ih potakli bila je manje stresna, čak su pokazivali smirenost ili zbunjenost, dok su im vanjske reakcije postale učinkovitije u postizanju onoga što su od određene veze doista željeli. Ono što se, međutim, nije promijenilo, bila je ona pritajena želja ili strah, te početna kratkotrajna bol. U fazi kada je pacijentima u sklopu terapije preostalo još samo nekoliko sastanaka s psihoterapeutom, interakcije o kojima su pričali pokazivale su da je kod njih ostalo tek upola manje negativnih emocionalnih reakcija u odnosu na vrijeme kada su započeli terapiju; tada je već bilo i dvostruko vjerojatnije da će naići na pozitivne reakcije drugih, za kojima su toliko žudjeli. No ono što se uopće nije promijenilo bila je ona konkretna osjetljivost u korijenu tih potreba.

Sa stajališta mozga, može se nagađati, limbički sklopovi upućivali bi znakove za uzbunu kao reakciju na naznake događaja kojeg se bojimo, ali frontalni korteks i srodna područja mozga naučila bi nove, zdravije reakcije. Ukratko, emocionalne lekcije - čak i najdublje usađene navike srca naučene u djetinjstvu - mogu se preoblikovati. Emocionalno učenje traje čitavog života.

14

Temperament nije isto što i sudbina

Toliko o mijenjanju naučenih emocionalnih obrazaca. Međutim, što je s onim reakcijama koje su nam zadane genetskim naslijeđem - što je s mijenjanjem uobičajenih reakcija osoba koje su po prirodi, recimo, vrlo nepostojane ili krajnje stidljive? Ovaj dio emocionalnog spektra potpada pod okrilje temperamenta, pozadinskog šaptanja emocija koje određuju našu temeljnu ćud. Temperament je moguće definirati s pomoću raspoloženja tipičnih za naš emocionalni život. U određenoj mjeri, svatko od nas ima takav omiljeni emocionalni raspon; temperament se stječe rođenjem i sastavni je dio genetske lutrije koja ima snažnu ulogu u određivanju životne sudbine. To je jasno uočio svaki roditelj: od samog rođenja dijete će biti smireno i spokojno ili, pak, razdražljivo i naporno. Pitanje je je li takav biološki određen sklop moguće promijeniti iskustvom. Određuje li biološka građa našu emocionalnu sudbinu ili čak i prirodno stidljivo dijete može izrasti u odraslu osobu koja će imati više samopouzdanja?

Najjasniji odgovor na to pitanje daje rad Jeromea Kagana, uglednog razvojnog psihologa sa sveučilišta Harvard (1. Vidi, na primjer, Jerome Kagan i dr.: »Initial Reactions to Unfamiliarity«, *Current Directions in Psychological Science* (prosinac 1992.). Potpuniji biološki prikaz temperamenta nalazi se u Kaganovoj knjizi *Galen's Prophecy*). Kagan drži da postoje najmanje četiri temperamentna tipa - plah, odvažan, optimističan i melankoličan - te da je svaki od njih posljedica različitih obrazaca aktivnosti mozga. Kada je riječ o temperamentu, u naslijeđu vjerojatno postoje bezbrojne razlike, a svaka od njih temelji se na urođenim razlikama u građi emocionalnih sklopova; kod bilo koje konkretne emocije, ljudi se mogu razlikovati po tome kako se ona lako aktivira, koliko traje, koliko postaje intenzivna. Kaganov rad koncentriran je na jedan od ovih obrazaca: dimenziju temperamenta koja se kreće u rasponu od odvažnosti do bojažljivosti.

Već desetljećima majke donose svoju novorođenčad i djecu u Kaganov Laboratorij za razvoj djece na trinaestome katu zgrade **William James Hall** na sveučilištu Harvard, gdje sudjeluju u ispitivanjima razvoja djece. Upravo ondje Kagan i njegovi suradnici uočili su rane znakove stidljivosti u skupini dvadesetjednogmesečne djece dovedene radi eksperimentalnog promatranja. U slobodnoj igri s drugom djecom neka su bila živahna i spontana, bez imalo se oklijevanja igrajući s drugima. Druga su, međutim, bila nesigurna i neodlučno su se držala postrani, uz majke, bez riječi promatrajući ostale kako se igraju. Gotovo četiri godine kasnije, kada su ista ta dijeca bila u vrtiću, Kaganova ih je skupina ponovno uzela na promatranje. U međuvremenu, nijedno otvoreno dijete nije postalo bojažljivo, dok su dvije trećine plahe djece i dalje bile suzdržane.

Prema rezultatima Kaganova istraživanja, djeca koja su pretjerano osjetljiva i ispunjena strahom prerastaju u stidljive i plašljive odrasle osobe; od rođenja, 15 do 20 posto djece je »inhibiranog ponašanja«, kako on naziva to stanje. Kao malene bebe, takva su djeca bila plaha u vezi sa svim što im je bilo nepoznato. Zbog toga su izbirljiva kada je u pitanju neko novo jelo, nevoljko prilaze novim životinjama ili mjestima, i stidljivi su u društvu nepoznatih osoba. Zbog toga su osjetljivi i na druge načine - na primjer, skloni osjećaju krivnje ili tome da prigovaraju samima sebi. Takva djeca u društvenim situacijama počinju osjećati tjeskobu koja ih paralizira: u učionici i na školskome igralištu, kada upoznaju nove ljude, kad god se nađu u središtu pozornosti. Kao odrasle osobe, najvjerojatnije će u društvenim situacijama biti izolirani, morbidno se bojeći držanja govora ili neke druge javne aktivnosti.

Tom, jedan od dječaka iz Kaganova istraživanja, tipičan je predstavnik skupine sramežljive djece. Pri svakom promatranju tijekom djetinjstva - u dobi od dvije, pet i sedam godina - Tom je bio među najbojažljivijom djecom. Kada su s njim razgovarali u dobi od trinaest godina, Tom je bio napet i ukočen, grizao je usne i lomio prste, dok mu je lice bilo bezizražajno, a ukočen osmijeh pokazivao se samo kada bi govorio o svojoj djevojci; njegovi su odgovori bili kratki, a reakcije prigušene (2. Tom i Ralph, arhetipski primjeri plahe i odvažne djece, opisani su u Kaganovoj knjizi *Galen's Prophecy*, str. 155-57.). Tom se sjećao kako je tijekom srednjeg razdoblja djetinjstva, sve negdje do jedanaeste godine, bio užasno stidljiv, kako bi se znojio kad god bi se trebao pridružiti vršnjacima u igri. Usto, mučili su ga intenzivni strahovi: bojao se da će mu kuća izgorjeti, bojao se skočiti u bazen, bojao se biti sam u mraku. U čestim noćnim morama, napadala su ga čudovišta. Premda je u posljednje dvije godine osjećao manje stida, i dalje u društvu druge djece osjeća ponešto tjeskobe, a njegove brige sada su usmjerene na uspjeh u školi, premda pripada među pet posto najboljih učenika u razredu. Kao sinu znanstvenika, Tomu se karijera na tom području sviđa jer razmjerna usamljenost takvog poziva odgovara njegovim introvertiranim sklonostima.

Za razliku od njega, Ralph je bio jedno od najodvažnije i najotvorenije djece u svim fazama praćenja. Uvijek opušten i razgovorljiv, s trinaest je godina sjedio posve neopterećeno, ne pokazujući ništa što bi ukazivalo na nervozu, a govorio je samouvjerenim, srdačnim tonom, kao da mu je osoba koja ga ispituje vršnjak - premda je razlika u dobi bila dvadeset pet godina. Tijekom djetinjstva iskusio je samo dva straha kratka vijeka - jednom se bojao pasa, nakon što je, kada su mu bile tri godine, na njega skočio velik pas, a drugi je bio strah od letenja, koji se pojavio kada je u dobi od sedam godina čuo za avionske nesreće. Društven i popularan, Ralph sebe

nikada nije smatrao stidljivim.

Čini se da plaha djeca na svijet dolaze s neuronskim sklopovima zbog kojih reagiraju čak i na blage oblike stresa - od rođenja, njihovo srce, kada se nađu u neobičnim ili za njih novim situacijama, kuca brže u odnosu na rad srca druge djece. U dobi od dvadeset jednog mjeseca, kada su se povučena djeca klonila igre, aparati za praćenje brzine rada srca pokazivali su da im srce radi ubrcano, što je bila posljedica tjeskobe. Čini se da je tako pobudljiva tjeskoba podloga njihove plahosti koja traje čitavog života: svaku novu osobu ili situaciju oni prihvaćaju kao da je riječ o potencijalnoj prijetnji. Možda i zbog toga, žene srednje dobi koje se sjećaju da su bile osobito stidljive u djetinjstvu, kada se usporede s otvorenijim vršnjakinjama, kroz život nerijetko prolaze s više strahova, briga i osjećaja krivnje, te pate od više poteškoća povezanih sa stresom, poput migrene, razdražljivosti probavnog sustava i želučanih smetnji (3. Doživotni problemi stidljiva djeteta: Iris Bell: »Increased Prevalence of Stress-related Symptoms in Middle-aged Women Who Report Childhood Shyness«, *Annals of Medicine* 16 (1994.).).

NEUROKEMIJA PLAHOSTI

Razlika između opreznog Toma i odvažnog Ralpa, drži Kagan, sastoji se u uzbudljivosti živčanog sklopa, središte kojeg je u amigdali. Kagan smatra da se osobe poput Toma, koje su sklone bojažljivosti, rađaju s neurokemijskom građom zbog koje se ovaj sklop vrlo lako uzbuđuje, pa stoga izbjegavaju nepoznato, klone se neizvjesnosti i pate od tjeskobe. Oni koji, poput Ralpa, imaju živčani sustav s bitno višim pragom uzbuđivanja amigdale, manje su sklони strahu, prirodno otvoreniji i željni istraživanja novih mjesta i upoznavanja novih ljudi.

Jedan od ranih pokazatelja tipa ponašanja koje je dijete naslijedilo jest koliko je teško i razdražljivo u najranijoj dobi i koliko se uzrujava kada se suočava s nečim ili nekim nepoznatim. I dok približno jedno od petero djece pripada u razred plahe djece, oko dvoje od petero pokazuju odvažan temperament - barem neposredno po rođenju.

Dio Kaganovih dokaza za to potječe iz promatranja neobično plahih mačaka. Približno jedna od sedam kućnih mačaka u ponašanju iskazuje obrazac bojažljivosti srodan onome u plahe djece: bježe od novoga (umjesto da pokazuju poslovičnu mačju znatiželju); nevoljko istražuju nova područja i napadaju samo najmanje glodavce, jer su prebojažljive da bi se namjerile na veće, na koje bi njihove hrabrije srodnice navalile s užtkom. Izravna sondiranja mozga otkrila su da su kod tih plahih mačaka dijelovi amigdale neobično sklóni uzbuđivanju, osobito kada, na primjer, začuju prijeteće zavijanje neke druge mačke.

Plahost kod mačaka doživljava procvat negdje oko dobi od jednog mjeseca, razdoblja kada amigdala sazrijeva dovoljno da bi preuzela nadzor nad moždanim sklopom koji odlučuje o prilaženju ili izbjegavanju. Mjesec dana sazrijevanja mačjeg mozga odgovara osmomjesečnome razvoju dječjeg mozga; a upravo u dobi od osam ili devet mjeseci, primjećuje Kagan, u djece se pojavljuje strah od nepoznatih osoba - napusti li djetetova majka sobu, a u njoj ostane netko nepoznat, posljedica

će biti suze. Moguće je da su plaha djeca, drži Kagan, naslijedila kronično visoke razine noradrenalina ili drugih moždanih kemikalija koje aktiviraju amigdalnu i tako postavljaju nizak prag uzбудljivosti, zbog čega se amigdala lakše pokreće na djelovanje.

Jedan od znakova pojačane osjetljivosti jest to što kada se, na primjer, kod mladih muškaraca i žena koji su u djetinjstvu bili vrlo stidljivi u laboratoriju mjere reakcije na izlaganje stresovima poput oštirih mirisa, ubrzani rad njihova srca ostaje na takvoj ubrzanoj razini puno duže nego kod njihovih otvorenijih vršnjaka - što je znak da je zbog plimnih valova noradrenalina njihova amigdala i dalje uzbuđena a, preko povezanih živčanih sklopova, simpatički živčani sustav pobuđen (4. Ubrzani rad srca: Iris R. Bell i dr.: »Failure of Heart Rate Habituation During Cognitive and Olfactory Laboratory Stressors in Young Adults With Childhood Shyness«, *Annals of Behavior Medicine* 16 (1994.)). Kagan je otkrio da plaha djeca pokazuju više razine reaktivnosti u čitavome spektru pokazatelja rada simpatičkog živčanog sustava, od višeg krvnog tlaka u stanju mirovanja i većeg proširenja zjenica do viših razina noradrenalinskih markera u mokraći.

Šutnja je još jedan pokazatelj plahosti. Kad god je Kaganova ekipa u prirodnome okruženju - u njihovoj grupi u vrtiću, s drugom djecom koju nisu poznavala, ili u razgovoru s ispitivačem - uočila stidljivu ili odvažnu djecu, plaha su djeca manje govorila. Jedna plaha polaznica vrtića samo je šutjela kada bi joj se obraćala druga djeca i veći je dio dana provodila u promatranju drugih kako se igraju. Kagan pretpostavlja da je bojažljiva šutnja u situaciji u kojoj je dijete suočeno s nečim novim ili s nečim što doživljava kao prijatnu pokazatelj aktivnosti živčanog sklopa koji se proteže od prednjeg dijela mozga, preko amigdale do obližnjih limbičkih tvorbi koje kontroliraju sposobnost vokalizacije (zbog istih tih krugova pod stresom imamo osjećaj da se »gušimo«).

Ovakva osjetljiva djeca izložena su velikoj opasnosti od toga da se kod njih razvije tjeskobni poremećaj, poput napadaja panike, a koji se mogu početi javljati već u šestom ili sedmome razredu. U jednom istraživanju provedenom među 754 dječaka i djevojčica u toj dobi, za četrdeset četvero djece utvrđeno je da su već doživjela barem jednu epizodu paničnoga straha, ili da pokazuju nekoliko preliminarnih simptoma. Takve tjeskobne epizode obično su bile posljedica uzbuđenosti uobičajene za adolescentsku dob, poput prvog izlaska s pripadnikom suprotnoga spola ili nekog važnog školskog testa - uzbuna koje većina djece podnosi bez posljedica u obliku ozbiljnijih problema. Međutim, bojažljiviji tinejdžeri koji su se neuobičajeno bojali novih situacija, bili su zahvaćeni simptomima panike, poput lupanja srca, ubrzanog disanja ili osjećaja gušenja, kao i osjećajem da će im se dogoditi nešto strašno, da će, npr. poludjeti ili umrijeti. Istraživači drže da ove epizode, premda nisu bile dovoljno značajne da bi dijagnoza glasila »panični poremećaj«, pokazuju kako ovakvim tinejdžerima prijeti veća opasnost od toga da se s godinama kod njih pojavi takav poremećaj; velik broj odraslih osoba koje pate od napadaja panike kažu da su se ti napadaji prvi put pojavili u ranoj mladosti (5. Panika kod tinejdžera: Chris Hayward i dr.: »Pubertal Stage and Panic Attack History in Sixth- and Seventh-grade Girls«, *American Journal of Psychiatry* svez. 149 (9) (rujan 1992.), str. 1239-43; Jerold Rosenbaum i dr.: »Behavioral Inhibition in Childhood: A Risk Factor for Anxiety Disorders«, *Harvard Review of Psychiatry* (svibanj 1993.)).

Početak napadaja tjeskobe bio je tijesno vezan za pubertet. Djevojke kod kojih je bilo malo znakova puberteta nisu imale takve napadaje, ali od onih koje su tada već doživjele početak puberteta, oko 8 posto reklo ih je da su doživjele i paniku. Kada su jednom proživjele takav napadaj, kasnije su bile sklone strahu od njegova ponavljanja koji osobe s paničnim poremećajem navodi na to da se povlače iz života.

NIŠTA ME NE MUČI: VEDAR TEMPERAMENT

Dvadesetih godina ovoga stoljeća, kao mlada žena, moja teta June otišla je iz rodnog Kansas Cityja i posve sama uputila se u Shanghai - u to vrijeme za usamljenu je ženu to bio opasan put. Ondje je June upoznala i udala se za nekog britanskog detektiva koji je radio u kolonijalnoj policiji tog međunarodnog središta trgovine i spletki. Kada su početkom II. svjetskoga rata Japanci zauzeli Shanghai, moja tetka i njezin suprug odvedeni su u zarobljenički logor prikazan u knjizi i filmu **Carstvo sunca**. U njemu preživjevši pet užasnih godina, ona i njezin suprug izgubili su doslovce sve. Bez ičega, repatrirani su u Britansku Kolumbiju.

Sjećam se kako sam kao dijete prvi put upoznao June, postariju ženu neobuzdane energije i živosti koja je za sobom imala nevjerojatan život. Pod starost je doživjela moždani udar, zbog kojeg je ostala djelomično paralizirana; nakon dugotrajnog i mučnog oporavka, ponovno je bila u stanju hodati, ali šepajući. Sjećam se kako sam jednom s June, koja je u to vrijeme već bila prevalila sedamdesetu, otišao na kraći izlet. Ona je nekako otišla na svoju stranu i nakon nekoliko minuta začuo sam slabašne povike - June me dozivala u pomoć. Pala je i nije se mogla dići. Pojurio sam do nje kako bih joj pomogao, i dok sam to činio, umjesto da se žali ili jadikuje, ona se nasmijala onome što joj se dogodilo. Jedino što je rekla bila je vedra izjava: »Ako ništa drugo, barem mogu hodati«.

Čini se da emocije nekih ljudi, kao u slučaju moje tete, prirodno gravitiraju pozitivnome polu; takve su osobe prirodno optimistične i opuštene, dok su druge mrzovoljne i melankolične. Čini se da je ova dimenzija temperamenta - živahnost na jednom, melankolija na drugome kraju - povezana s relativnom aktivnošću desnih i lijevih prefrontalnih područja, gornjih polova emocionalnoga mozga. Ta spoznaja uvelike se temelji na radu Richarda Davidsona, psihologa sa sveučilišta University of Wisconsin. On je otkrio da su osobe kod kojih se u lijevom frontalnome režnju bilježi veća aktivnost u odnosu na desni po temperamentu vedrije; takve osobe obično uživaju u društvu drugih i onome što im život donosi, oporavljajući se od udara upravo poput moje tete June. Međutim, osobe s razmjerno većom aktivnošću na desnoj strani sklone su negativnosti i sumornim raspoloženjima i vrlo se lako uzrujavaju zbog životnih teškoća; u određenome smislu, čini se da pate jer ne mogu isključiti djelovanje briga i depresije.

U jednome od Davidsonovih pokusa, ispitanici dobrovoljci s najizraženijom aktivnošću u lijevom frontalnim područjima uspoređeni su s njih petnaest koji su pokazivali najviše aktivnosti na desnoj strani. Kod ispitanika s izraženom aktivnošću u desnim frontalnim područjima u ispitivanju karakteristika ličnosti pokazivao se

prepoznatljiv obrazac negativnosti: oni su odgovarali karikaturalnim likovima iz uloga Woodyja Allena, paničarima koji i u sitnicama vide katastrofu - skloni tuzi i ćudljivosti, sumnjičavi prema svijetu koji smatraju preopterećenim silnim poteškoćama i opasnostima koje vrebaju na svakom koraku. Za razliku od ovih melankoličnih kolega, ispitanici s izraženijom aktivnošću na lijevoj strani na svijet su gledali bitno drukčije. Društveni i vedri, obično su ostavljali dojam o tome kako uživaju, često su bili dobro raspoloženi, bili su izrazito samopouzdana i imali su osjećaj da sudjeluju u životu koji ih za to nagrađuje. Rezultati koje su postigli u psihološkim testovima ukazivali su na niži životni rizik od depresija i drugih emocionalnih poremećaja (6. Istraživanje o razlikama u karakteru i polutkama proveli su dr. Richard Davidson sa sveučilišta University of Wisconsin i dr. Andrew Tomarken, psiholog sa sveučilišta Vanderbilt: vidi: Andrew Tomarken and Richard Davidson: »Frontal Brain Activation in Repressors and Nonrepressors«, *Journal of Abnormal Psychology* 103 (1994.).).

Osobe koje su već doživljavale kliničke oblike depresije, otkrio je Davidson, u odnosu na osobe koje nikada nisu bile deprimirane imaju nižu razinu aktivnosti u lijevom frontalnome režnju, a više u desnom. Isti obrazac otkrio je i kod pacijenata kojima je tek dijagnosticirana depresija. Davidson pretpostavlja da su osobe koje nadvladaju depresiju naučile povisiti razinu aktivnosti u lijevom frontalnome režnju - riječ je o pretpostavci koju još treba znanstveno ispitati.

Premda je njegovo istraživanje provedeno na tridesetak posto osoba koje pripadaju krajnostima, prema obliku moždanih valova moguće je praktički svaku osobu svrstati u skupinu onih koji naginju prema jednoj ili drugoj strani, kaže Davidson. Kontrast u temperamentu između mrzovoljnog i vedrog pokazuje se na čitav niz načina, velikih i malenih. Na primjer, u jednom pokusu ispitanici dobrovoljci gledali su kratke filmske isječke. Neki su bili zabavni - gorila se kupa u kadi ili snimka zaigranog psića. Drugi su, poput filmova namijenjenih medicinskim sestrama, s jezovitim prikazima pojedinih faza operacije, bili vrlo uznemirujući. Mrzovoljnim tipovima s pojačanom aktivnošću desne strane, veseli su isječci bili tek blago zabavni, međutim kod krvi i užasa operacije, osjećali su krajnji strah i gađenje. Vedra skupina minimalno je reagirala na prizore operacije; njihova najsnažnija reakcija bio je užitek pri gledanju zabavnih isječaka.

Stoga se čini da nas temperament priprema za to da na životne situacije reagiramo ili negativnim ili pozitivnim emocionalnim registrom. Sklonost melankoliji ili optimističnome temperamentu poput sklonosti plahosti ili odvažnosti - javlja se tijekom **prve** godine života, što je činjenica koja izrazito ukazuje na to da je i ovdje riječ o genetskoj uvjetovanosti. Poput većeg dijela mozga, frontalni režnjevi u prvim mjesecima života još uvijek dozrijevaju, tako da njihovu aktivnost nije moguće pouzdano izmjeriti sve negdje do dobi od deset godina. Ali kod tako malene djece, Davidson je otkrio da se razina aktivnosti frontalnih režnjeva može predvidjeti na temelju toga plaču li kada im majka iziđe iz sobe. Veza je bila gotovo stopostotna: od desetaka na ovaj način ispitane djece, svako dijete koje je zaplakalo imalo je veću aktivnost na desnoj strani, dok su ona koja nisu plakala imala više aktivnosti na lijevoj.

Ipak, čak i ako se ova temeljna dimenzija temperamenta određuje rođenjem, ili vrlo ubrzo po rođenju, oni od nas koji iskazuju mrzovoljan obrazac ponašanja nisu nužno osuđeni na život ispunjen mračnim mislima i ćudljivošću. Emocionalne lekcije

iz djetinjstva mogu imati snažan utjecaj na temperament, bilo da pritom pojačavaju ili prigušuju urođene predispozicije. Velika plastičnost mozga u djetinjstvu znači da iskustva stečena u tom razdoblju mogu trajno utjecati na formiranje neuralnih puteva koji će se održati čitavog života. Možda je najbolja ilustracija načina na koje iskustva mogu mijenjati temperament nabolje opažanje do kojeg je Kaganova ekipa došla u istraživanju provedenom među plahom djecom.

OBUZDAVANJE PRERAZDRAŽLJIVE AMIGDALE

Ohrabrujuće novosti iz Kaganovih istraživanja govore o tome da se sva bojažljiva djeca na koncu ne povlače iz života - temperament nije isto što i sudbina. Pretjerano razdražljivu amigdalnu moguće je obuzdati, uz odgovarajuća iskustva. Ono što je pritom presudno jesu emocionalne lekcije i reakcije koje djeca uče kako odrastaju. Kod plaha djeteta, ono što je na početku važno jest kako se prema njemu odnose roditelji, te to kako uči nositi se sa svojom prirodnom plahošću. Oni roditelji koji za djecu smišljaju iskustva koja će malo-pomalo pridonositi ohrabivanju, pružaju im ono što će možda biti i doživotni korektiv za njihovu bojažljivost.

Približno jedno od troje djece koja na svijet dolaze sa svim znakovima pretjerano osjetljive amigdale u vrijeme polaska u vrtić već se oslobodilo plahosti (7. Opažanja o tome kako majke plahoj djeci mogu pomoći da postanu odvažnija; s Doreen Arcus. Pojedini u Kaganovoj knjizi *Galen's Prophecy*). Na temelju promatranja ove nekoć plahe djece u njihovu domu, vidljivo je da roditelji, a naročito majke, igraju glavnu ulogu u presuđivanju o tome hoće li prirodno plaho dijete s vremenom postati odvažnije ili će bježati od novosti i uzrujavati se pred izazovima. Kaganova istraživačka ekipa otkrila je da se neke majke drže teorije prema kojoj plahu djecu moraju štiti od svega što ih uzrujava; drugima se činilo da je važnije plahoj djeci pomoći da nauče kako se nositi s takvim situacijama i tako se prilagoditi činjenici da će se u životu uvijek javljati neke male teškoće. Čini se da je zaštitnički stav samo potaknuo bojažljivost, vjerojatno time što je djeci uskratio priliku da nauče kako nadvladati strahove. Filozofija »nauči prilagoditi« pomogla je, izgleda, bojažljivoj djeci da postanu odvažnija.

Promatranja šestomjesečne djece u njihovu domu pokazala su da majke koje se postavljaju zaštitnički i pokušavaju ih utješiti, djecu podižu i drže ih na rukama kada su uznemirena ili plaču. Nadalje, to čine duže nego majke koje su pokušale djecu naučiti ovladati situacijama koje donose uzrujanost. Taj odnos između trajanja držanja na rukama u trenucima kada su djeca bila mirna i kada su bila uzrujana pokazao je da zaštitnički nastrojene majke djecu drže puno duže tijekom razdoblja uznemirenosti nego razdoblja smirenosti.

Još jedna razlika pokazala se kada su djeca bila stara približno godinu dana: majke zaštitnice bile su popustljivije i neizravnije u postavljanju ograničenja kada su djeca radila nešto što bi moglo biti opasno, poput stavljanja u usta predmeta koje bi mogli progutati. Za razliku od njih, druge su majke bile odlučne, postavljajući čvrsto određene granice, izdajući izravne naloge, sprječavajući dječje postupke, ustrajno zahtijevajući poslušnost.

Zbog čega bi odlučnost trebala dovesti do smanjenja bojažljivosti? Kagan

pretpostavlja da dijete nešto nauči kada dopuže do nečega što mu izgleda silno zanimljivim (ali majka u tome vidi opasnost), a u tome ga prekine majčino upozorenje: »Ne prilazi tome!«. Dijete je odjednom prisiljeno suočiti se s blagom neizvjesnošću. Ponavljanje ovog izazova stotinama i stotinama puta tijekom prve godine života djetetu daje priliku za stalno iskušavanje, u malenim dozama, susreta s nepoznatim kakvi ga očekuju u kasnijem životu. Za bojažljivu djecu upravo je ta sposobnost kojom treba ovladati, a podnošljive količine upravo su idealne za učenje te lekcije. Kada se takva interakcija događa s roditeljima koji, premda ga vole, ne jure i ne podižu dijete pri svakoj, pa i najmanjoj njegovoj uzrujanosti, ono malo-pomalo uči samostalno rješavati takve situacije. U dobi od dvije godine, kada ova nekoć plaha djeca ponovno dolaze u Kaganov laboratorij, manje je vjerojatno da će briznuti u plač kada im se nepoznata osoba namršti ili kada im ispitivač stavi narukvicu za mjerenje krvnog tlaka.

Kaganov zaključak: »Čini se da majke koje u nadi da će postići pozitivan ishod svoju visokoreaktivnu djecu štite od frustracija i tjeskobe time samo pogoršavaju djetetovu nesigurnost i izazivaju suprotan učinak« (8. Kagan: *Galen's Prophecy*, str. 194-195.). Drugim riječima, zaštitnički stav ima neželjene posljedice jer plahoj djeci uskraćuje upravo prigodu da se nauče smiriti pred nečim nepoznatim i tako još za korak povećaju moć koju imaju nad svojim strahovima. Na neurološkoj razini, to vjerojatno znači da njihovi frontalni sklopovi nisu imali prigodu naučiti drukčije reakcije na automatski strah; umjesto toga, moguće je da se njihova sklonost neobuzdanoj bojažljivosti pojačala jednostavnim ponavljanjem.

Za razliku od toga, kako mi je to izložio Kagan, »čini se da su djeca koja su u vrtiću postala manje plaha imala roditelje koji su od njih blagim pritiskom tražili da budu otvoreniji. Premda se čini da je ovu karakteristiku temperamenta teže promijeniti nego neke druge vjerojatno zbog fiziološke osnove - nijednu ljudsku odliku nije nemoguće promijeniti«.

Tijekom djetinjstva, neka plaha djeca postaju odvažnija ovisno o tome kako iskustvo oblikuje njihove ključne živčane sklopove. Jedan od znakova da će plaho dijete vjerojatnije nadvladati tu prirodnu sklonost jesu izraženije društvene sposobnosti: spremnost na suradnju i slaganje s drugom djecom; iskazivanje empatije, sklonost davanju i dijeljenju i obzirnost; te sposobnost stvaranja bliskih prijateljskih veza. Ove karakteristike označavale su skupinu djece kod koje je plah temperament prvi put identificiran u dobi od četiri godine, a koji su ga se u dobi od deset godina već bili oslobodili (9. Postati manje stidljiv: Jens Asendorpf: »The Malleability of Behavioral Inhibition: A Study of Individual Developmental Functions«, *Developmental Psychology* 30, 6 (1994.)).

Za razliku od njih, oni plahi četverogodišnjaci čiji se temperament tijekom tih šest godina promijenio vrlo malo u prosjeku su bili emocionalno nesposobniji: pod stresom bi se lakše rasplakali i nekontrolirano razjarili; pokazivali su neprimjerene emocionalne reakcije; bili su bojažljivi, mrzovoljni ili cmizdravi; na manje frustracije reagirali su pretjeranim bijesom; imali su problema s odgađanjem primanja nagrade, bili su pretjerano osjetljivi na kritiku ili nepovjerljivi. Takvi emocionalni nedostaci, dakako, znače da će i odnosi takve djece s vršnjacima vjerojatnije biti opterećeniji problemima, budu li uopće sposobni nadvladati početnu nesklonost upuštanju u igru.

Za razliku od takvih slučajeva, lako je uvidjeti zbog čega emocionalno sposobnija - premda temperamentom stidljivija - djeca spontano nadilaze plahost. Uz veću društvenu umješnost, bilo je neusporedivo vjerojatnije da će ona s drugom djecom doživjeti niz pozitivnih iskustava. Čak i ako su bili neodlučni u, recimo, pokušaju da razgovaraju s novim prijateljem u igri, jednom kada je led probijen, bili su u stanju zablistati, koristeći se svojim društvenim sposobnostima. Višegodišnje redovito ponavljanje takvog društvenog uspjeha plahoj će djeci, najčešće, prirodno donijeti više samopouzdanja.

Takav napredak u smjeru odvažnosti ulijeva nadu; pokazuje da se posve prirodni emocionalni obrasci djelomnično mogu i promijeniti. Dijete koje na svijet dođe bojažljivo može naučiti kako će biti smirenije ili čak otvorenije i u nepoznatim situacijama. Bojažljivost ili bilo koja druga karakteristika temperamenta - može biti dio biološke zadanosti našeg emocionalnog života, ali zbog toga naslijeđenim karakteristikama nismo nužno ograničeni na specifičan emocionalni raspon. Čak i unutar genetskih ograničenja postoji širi izbor mogućnosti. Kako to primjećuju bihevioralni genetičari, sami geni ne određuju ponašanje; naša okolina, a naročito ono što doživljavamo dok odrastamo, određuju način na koji će se predispozicije temperamenta izražavati tijekom života. Naše emocionalne sposobnosti nisu zadane; uz ispravno učenje, moguće ih je poboljšati. Razlozi za to sadržani su u načinu na koji sazrijeva ljudski mozak.

DJETINJSTVO: OTVORENI PROZOR MOGUĆNOSTI

U trenutku rođenja ljudski mozak nije ni približno potpuno formiran. On se nastavlja oblikovati tijekom čitavog života, pri čemu se najintenzivniji razvoj odvija u djetinjstvu. Djeca se rađaju sa znatno više neurona nego što će ih njihov mozak u odrasloj dobi zadržati; u procesu poznatom pod nazivom »pročišćavanje«, mozak gubi manje korištene živčane veze i stvara snažne veze u onim sinaptičkim krugovima koji su se najviše koristili. Pročišćavanja, rješavanjem nepotrebnih sinapsa, uklanjanjem izvora »buke« u mozgu poboljšava odnos između signala i buke. Ovaj je proces trajan i brz; sinaptičke veze mogu se stvoriti u samo nekoliko sati ili dana. Mozak, naročito u djetinjstvu, oblikuje iskustvo.

Klasičan primjer utjecaja iskustva na razvoj mozga ponudili su dobitnici Nobelove nagrade Thorsten Wiesel i David Hubel, obojica neurolozi (10. Hubel i Wiesel: David H. Hubel, Thorsten Wiesel i S. Levay: »Plasticity of Ocular Columns in Monkey Striate Cortexes«, *Philosophical Transactions of the Royal Society of London* 278 (1977.)). Njih su dvojica pokazali da u mačaka i majmuna tijekom prvih nekoliko mjeseci života postoji razdoblje koje je presudno za razvoj sinapsa koje prenose signale od oka do vidnog korteksa, gdje se ti signali tumače. Ako je tijekom tog razdoblja jedno oko bilo zatvoreno, broj njegovih veza s vidnim korteksom značajno se smanjio, dok su se veze iz otvorenog oka množile. Ako je nakon tog presudnog razdoblja zatvoreno oko ponovno otvoreno, životinja je na to oko bila funkcionalno slijepa. Premda je sa samim okom sve bilo u redu, postojalo je premalo veza s vidnim korteksom da bi signali iz tog oka mogli biti interpretirani.

Kod ljudi takvo presudno razdoblje traje tijekom prvih šest godina života. U tom

vremenu normalan vid stimulira stvaranje sve kompleksnijih vidnih živčanih krugova koji započinju u oku, a završavaju u vidnome korteksu. Ako je djetetovo oko već i samo nekoliko tjedana zatvoreno povezom, posljedica može biti znatno slabljenje vizualnih sposobnosti toga oka. Ako je djetetu tijekom tog razdoblja oko bilo zatvoreno nekoliko mjeseci, a vid kasnije vraćen, sposobnost razlikovanja pojedinosti kod tog će oka biti umanjena.

Vrlo zoran primjer utjecaja iskustva na mozak u razvoju potječe iz istraživanja »bogatih« i »siromašnih« štakora (11. Iskustvo i mozak štakora: Istraživanja Marian Diamond i dr. opisuju se u knjizi Richarda Thompsona: *The Brain* (San Francisco, W H. Freeman, 1985.)). »Bogati« štakori živjeli su u malenim skupinama u kavezima s mnoštvom mogućnosti za zabavu, poput ljestvica i kotača za trčanje. »Siromašni« štakori živjeli su u sličnim kavezima, ali praznima, bez mogućnosti za zabavu. Tijekom nekoliko mjeseci, neokorteksi »bogatih« štakora razvili su neusporedivo složenije mreže sinaptičkih sklopova koji povezuju neurone; u usporedbi s njima živčani krugovi »siromašnih« štakora bili su skromni. Razlika je bila tolika da su mozgovi »bogatih« štakora bili teži i oni su u odnosu na »siromašne« štakore, što možda i ne treba čuditi, bili osjetno pametniji i sposobniji za snalaženje u labirintu. Slični pokusi s majmunima pokazuju takve razlike u iskustvu između »bogatih« i »siromašnih«, a jednak učinak nedvojbeno se može očekivati i u ljudi.

Psihoterapija - odnosno sustavno ponovljeno emocionalno učenje - sjajan je primjer za ilustriranje načina na koji iskustvo može i mijenjati emocionalne obrasce i oblikovati mozak. Najdramatičniji primjer potječe iz jednog istraživanja u kojem su sudjelovale osobe liječene od opsesivno-kompulzivnog poremećaja (12. Promjene u mozgu kod opsesivno-kompulzivnog poremećaja: L. R. Baxter i dr.: »Caudate Glucose Metabolism Rate Changes With Both Drug and Behavior Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder«, *Archives of General Psychiatry* 44 (1987.)). Jedna od češćih prisilnih navika jest pranje ruku, koje se može ponavljati toliko često, čak i stotinama puta dnevno, da koža pogođene osobe postane raspucana. Snimke načinjene **PET-scanom** (tip tomografije namijenjen provjeri metabolizma) pokazuju da osobe s takvim poremećajima u frontalnim režnjevima imaju aktivnost veću od uobičajene (13. Pojačana aktivnost u frontalnim režnjevima: L. R. Baxter i dr.: »Local Cerebral Glucose Metabolic Rates in Obsessive-Compulsive Disorder«, *Archives of General Psychiatry* 44 (1987.)).

Polovica pacijenata iz tog istraživanja primala je uobičajene terapije lijekom fluoksetinom (poznatiji po tržišnome nazivu **Prozac**), dok ih je polovica podvrgnuta terapijskome utjecanju na ponašanje. Tijekom terapije, sustavno su izlagani objektu svoje opsjednutosti ili prisile, a da pritom nisu izvodili sam čin; pacijenti s prisilom pranja ruku dovodeni su do umivaonika, ali im nije dopušteno da peru ruke. Istodobno su učili u sumnju dovoditi bojazni i strahove koji su ih poticali na takvo ponašanje - na primjer, da će se, ne operu li ruke, razboljeti i umrijeti. Malo-pomalo, nakon mjeseci takvih seansi, prisilno se ponašanje povlačilo, jednako kao i uz primjenu lijeka.

Ono što je, međutim, među otkrićima bilo upravo fantastično, bili su rezultati snimanja PET-scanom koji su pokazivali da je kod pacijenata podvrgnutih terapijskome utjecanju na ponašanje zabilježeno jednako značajno smanjenje aktivnosti ključnoga dijela emocionalnog mozga (**caudate nucleus**), kao i kod

pacijenata uspješno izliječenih fluoksetinom. Njihovo je iskustvo promijenilo funkcioniranje mozga - i olakšalo simptome - jednako učinkovito kao i lijek!

KLJUČNI PROZORI

Od svih vrsta, u nas ljudi proces potpunog sazrijevanja mozga traje najduže. I dok se svako područje mozga u djetinjstvu razvija drukčijim tempom, početak puberteta označava jedno od razdoblja najintenzivnijeg **pročišćavanja** u čitavome mozgu. Nekoliko dijelova mozga presudno važnih za emocionalni život pripada u red onih koji najsporije dozrijevaju. I dok senzorna područja sazrijevaju tijekom ranog djetinjstva, a limbički sustav do početka puberteta, frontalni režnjevi - sjedište emocionalne samokontrole, razumijevanja i umješnih reakcija - nastavljaju se razvijati i u kasnijoj mladosti, sve negdje do između šesnaeste i osamnaeste godine (14. Sazrijevanje frontalnih režnjeva: Bryan Kolb: »Brain Development, Plasticity and Behavior«, *American Psychologist* 44 (1989.).).

Navike upravljanja emocijama koje se u djetinjstvu i ranoj mladosti neprestano ponavljaju i same će pripomoći uobličavanju ovih sklopova. Zbog toga je djetinjstvo ključan otvoreni prozor mogućnosti za oblikovanje doživotnih emocionalnih sklonosti; navike stečene u djetinjstvu postaju stalnim elementima temeljne sinaptičke građe neuralne arhitekture i kasnije u životu teže ih je promijeniti. Uza značaj frontalnih režnjeva za upravljanje emocijama, vrlo velika mogućnost za sinaptičko oblikovanje u ovome dijelu mozga lako bi mogla značiti da, unutar velike sheme mozga, djetetova iskustva s godinama mogu oblikovati trajne veze u regulatornim sklopovima emocionalnoga mozga. Kao što smo vidjeli, među kritičnim su iskustvima i stupanj do kojeg su djetetovi roditelji pouzdani i koliko reagiraju na njegove potrebe, prilike i pomoć koje dijete ima pri suočavanju s vlastitim stresom i kontroliranjem nagona, te iskustvo s empatijom. Na jednak način, zanemarivanje ili zlostavljanje, neprilagođenost sobom zaokupljenog ili nezainteresiranog roditelja, kao i okrutno discipliniranje mogu ostaviti dubok trag na emocionalne sklopove (15. Iskustva iz djetinjstva i »pročišćavanje« u frontalnim režnjevima: Richard Davidson: »Asymmetric Brain Function, Affective Style and Psychopathology: The Role of Early Experience and Plasticity«, *Development and Psychopathology* svez. 6 (1994.), str. 741-758.).

Jedna od najvitalnijih emocionalnih lekcija, koja se najprije uči u najranijoj dobi, a zatim se rafinira u djetinjstvu, jest način na koji se uzrujano dijete može samo umiriti. Kod vrlo male djece, tješjenje potječe od strane osobe koja se za to dijete brine: majka čuje dijete kako plače, podiže ga i drži u naručju, lagano ga ljuljajući dok se ne smiri. Ova biološka prilagođenost, drže neki teoretičari, djetetu pomaže da počne učiti kako isto to činiti za sama sebe (16. Biološka usklađenost i razvoj mozga: Schore: *Affect Regulation*). Tijekom kritičnog razdoblja između deset i osamnaest mjeseci, orbitofrontalno područje prefrontalnog korteksa velikom brzinom stvara veze s limbičkim mozgom zbog kojih će on postati ključnim prekidačem za uključivanje i isključivanje stanja uzrujanosti. Dijete koje kroz nebrojene epizode tješjenja prima pomoć u učenju načina na koje se može smiriti, drži ova teorija, imat će snažnije veze u ovome sklopu za kontroliranje uzrujanosti te će se stoga i u životu bolje tješiti kada bude uzrujano.

Dakako, umijeće tješnja samog sebe stječe se nakon višegodišnjeg razdoblja i uz nova sredstva, kako sazrijevanje mozga djetetu počinje nuditi sve profinjenija emocionalna oruđa. Zapamtite, frontalni režnjevi, toliko važni za reguliranje limbičkoga impulsa, sazrijevaju tek u mladosti (17. M. E. Phelps i dr.: »PET: A Biochemical Image of the Brain at Work«, u knjizi N. A. Lassena i dr.: *Brain Work and Mental Activity: Quantitative Studies with Radioactive Tracers* (Copenhagen. Munksgaard, 1991.)). Još jedan od ključnih sklopova koji se nastavlja oblikovati tijekom čitavog djetinjstva koncentriran je na živac vagus, koji na jednome kraju regulira srce i druge dijelove tijela, a na drugome iz nadbubrežnih žlijezda odašilje signale amigdali, potičući je na lučenje katekolamina, koji tijelo pripremaju za »borbu ili bijeg«. Jedna istraživačka ekipa sa sveučilišta University of Washington koja je procjenjivala utjecaje odgoja djeteta otkrila je da emocionalno umješno roditeljsko držanje dovodi do promjena nabolje u funkciji živca vagusa.

Kako je to objasnio John Gottman, psiholog koji je vodio istraživanje: »Roditelji u svoje djece modificiraju vagusni ton« - mjeru koja pokazuje koliko je lako pobuditi vagus - »pružanjem emocionalne pouke: razgovorom s djecom o njihovim osjećajima i načinu na koji ih je moguće razumjeti, time što ih ne kritiziraju i ne osuđuju, rješavanjem emocionalnih problema, učeći ih što da čine, npr. u situacijama kada je dijete tužno, učeći ih alternativama udarcu ili povlačenju«. Kada su roditelji u tome bili dobri, djeca su mogla bolje potiskivati aktivnost vagusa koja potiče amigdalu da i dalje s pomoću hormona priprema tijelo za »borbu ili bijeg« - te su se stoga i bolje ponašala.

U skladu s razumom stoga je i tvrdnja da svaka ključna vještina emocionalne inteligencije ima kritična razdoblja koja se protežu kroz nekoliko godina djetinjstva. Svako razdoblje otvorena je mogućnost za pružanje pomoći kojom će se djetetu usaditi korisne emocionalne navike ili, ako se mogućnost ne iskoristi, za to da djetetu kasnije u životu bude još teže usvajati korektivne lekcije. To masovno oblikovanje i pročišćavanje živčanih sklopova u djetinjstvu može biti pravim razlogom zbog kojeg emocionalne poteškoće i traume imaju tako trajne i teške posljedice u životu odrasle osobe. Time je moguće objasniti i zbog čega psihoterapiji često može trebati tako puno vremena da bi utjecala na neke od ovih obrazaca - i zbog čega se, kao što smo vidjeli, čak i nakon terapije takvi obrasci često zadržavaju u obliku prikriivenih sklonosti, premda su tada prekriveni slojem novih spoznaja i iznova naučenih reakcija.

Dakako, mozak ostaje fleksibilan čitava života, premda ne u onako spektakularnim razmjerima kao u djetinjstvu. Svaka vrst učenja znači promjene u mozgu, pojačavanje sinaptičkih veza. Promjene u mozgu kod pacijenata s poremećajima opsesivno-kompulzivne naravi pokazuju da su emocionalne navike prilagodljive tijekom čitavog života, čak i na neuralnoj osnovi, ali uz određene trajne napore. Ono što se s mozgom događa u PTSP-u (ili, kad smo već kod toga, za vrijeme terapije) analogno je učincima koje donose sva ponavljana ili intenzivna emocionalna iskustva, bilo pozitivna bilo negativna.

Neke od najznakovitijih lekcija te vrsti one su koje roditelj prenosi djetetu. Postoji velika razlika između emocionalnih navika koje usađuju roditelji čija usklađenost znači da će djetetove emocionalne potrebe biti primijećene i zadovoljene ili u čijem načinu discipliniranja ima i elemenata empatije, s jedne strane, i onoga što usađuju

sobom prezauzeti roditelji koji se ne obaziru na djetetovu uzrujanost ili discipline provode hirovito, vičući i udarajući. Velik dio psihoterapije u određenom je smislu program pouke kojim se liječi ono što se u međuvremenu izobličilo ili što je u dotadašnjem životu posve propušteno. Ali, zbog čega ne bismo učinili sve što možemo kako bismo spriječili potrebu za tim, djetetu pružajući nježnu brižnost i usmjeravajući ga tako da prije svega razvije temeljne emocionalne vještine?

PETI DIO

EMOCIONALNA PISMENOST

15

Cijena emocionalne nepismenosti

Sve je započelo kao beznačajan sukob, a onda se posve otelo svakom nadzoru. Ian Moore, učenik četvrtoga razreda srednje škole Thomas Jefferson u Brooklynu i Tyrone Sinkler, učenik prvog razreda iste škole, sukobili su se s jednim prijateljem, petnaestogodišnjim Khalilom Sumpterom. Potom su ga stali izazivati i prijetiti mu. A onda je došlo do erupcije.

Bojeći se da će ga Ian i Tyrone pretučiti, Khalil je jednog jutra u školu donio pištolj kalibra 0,38 i, na pet metara od školskog čuvara, u školskome hodniku, s najmanje mogućće udaljenosti, ubio obojicu dječaka.

Ovaj događaj, koliko god bio užasan, može se iščitati kao još jedan znak očajničke potrebe za lekcijama u upravljanju emocijama, razrješavanju sporova i običnome slaganju. Pedagozi, koje godinama muče loši rezultati učenika u testovima iz matematike i čitanja, sve više uviđaju da se pojavio drukčiji i alarmantniji nedostatak: emocionalna nepismenost (1. Emocionalna nepismenost: o takvim tečajevima pisao sam u *The New York Timesu* (3. ožujka 1992.)). I dok se hvalevrijedni naponi ulažu u podizanje akademskih standarda, ovim novim i uznemirujućim nedostatkom ne bavi se nitko unutar školskog programa. Kako je to izrazio jedan brooklinski učitelj, sadašnji naglasak u školama ukazuje na to da nam »je više stalo do toga koliko školska djeca dobro čitaju i pišu nego hoće li sljedećeg tjedna biti živa«.

Znakovi ovog nedostatka vidljivi su u nasilnim incidentima poput ovog ubojstva Iana i Tyronea, a koji su sve češći u američkim školama. Ali, ovdje nije riječ samo o izoliranim slučajevima; pojačavanje uznemirujućih aspekata mladosti i problemi u djetinjstvu, u Sjedinjenim se Državama - predvodniku svjetskih trendova - mogu očitati i u ovakvim statističkim podacima (2. Statistički podaci o kriminalitetu tinejdžera preuzeti su iz izdanja Uniform Crime Reports: *Crime in the US, 1991*, Ministarstva pravosuđa SAD.).

Godine 1990., u odnosu na protekla dva desetljeća, u Sjedinjenim je Državama

zabilježen najveći porast u povijesti broja malodobnih osoba uhićenih zbog nasilnih zločina; uhićenja tinejdžera zbog silovanja udvostručila su se; ubojstva među tinejdžerima četverostručila, najvećim dijelom zbog porasta broja oružanih sukoba (3. Nasilni zločini tinejdžera: godine 1990. stopa uhićenja maloljetnika zbog nasilničkih prijestupa povećala se na 430 prijestupa na 100.000 maloljetnika, što je povećanje od 27 posto u odnosu na 1980. Stope uhićenja tinejdžera zbog silovanja povećale su se sa 10,9 na 100.000 1965. na 21,9 na 100.000 1990. godine. Stopa ubojstva tinejdžera više se nego četverostručila od 1965. do 1990. s 2,8 na 100.000 na 12,1; godine 1990. tri od četiri ubojstva među tinejdžerima dogodila su se iz pištolja, što je povećanje od 70 posto u deset godina. Teški napadi od strane tinejdžera povećali su se za 64 posto od 1980. do 1990. Vidi npr.: Ruby Takanashi: »The Opportunities of Adolescence«, *American Psychologist* (veljača 1993.). Tijekom ista ta dva desetljeća, broj samoubojstava među tinejdžerima se utrostručio, kao i broj žrtava ubojstva mlađih od četrnaest godina (4. Godine 1950 stopa samoubojstava među mladima u dobi od 15 do 24 godine iznosila je 4,5 na 100.000. Godine 1989. bila je triput viša, 13,3. Stopa samoubojstava među djecom od 10 do 14 godina gotovo se utrostručila od 1968. do 1985. Podaci o samoubojstvima, žrtvama ubojstva i trudnoćama preuzeti su iz časopisa *Health*, 1991, Ministarstva zdravstva SAD, te publikacije Children's Safety Network: *A Data Book of Child and Adolescent Injury* (Washington, DC, National Center for Education in Maternal and Child Health, 1991.).).

Sve veći broj djevojaka, koje su i sve mlađe, ostaje u drugom stanju. Godine 1993. broj rađanja među djevojčicama od deset do četrnaest godina bilježio je već pet godina uzastopce stalan porast - neki tu pojavu nazivaju »djeca rađaju djecu« - jednako kao i udio neželjenih trudnoća u tinejdžera te pritisak koji društvo vršnjaka nameće u vezi s početkom održavanja spolnih odnosa. Broj slučajeva spolnih bolesti među tinejdžerima utrostručio se u posljednja tri desetljeća (5. Tijekom tri desetljeća od 1960. stope pojave gonoreje poskočile su na razinu četiri puta višu među djecom od 10 do 14 godina i tri puta višu među djecom od 15 do 19. Godine 1990. 20 posto oboljelih od AIDS-a bilo je u dobi između dvadeset i trideset godina, dok se velik dio njih zarazio u tinejdžerskoj dobi. Pritisak koji zahtijeva sve ranije spolne odnose sve je snažniji. Jedno ispitivanje provedeno devedesetih godina otkrilo je da više od trećine mladih žena kaže kako ih je na prvi spolni odnos naveo upravo pritisak vršnjaka; generaciju ranije to je izjavilo tek 13 posto žena. Vidi: Ruby Takanashi: »The Opportunities of Adolescence«, and Children Safety Network: *A Data Book of Child and Adolescent Injury*.).

I premda ove brojke obeshrabruju, usredotočimo li se samo na američku mladež afričkog podrijetla, naročito u siromašnim crnačkim gradskim četvrtima, brojke su krajnje crne - svi prosječni pokazatelji neusporedivo su lošiji, katkada i dvostruko, katkada trostruko, pa i više. Na primjer, uživanje heroina i kokaina među bjelačkom mladeži u dva desetljeća prije 1990. povećalo se za 300 posto; kod mladeži afričkog podrijetla povećanje iznosi nevjerovatnih **13 puta** u odnosu na dvadeset godina ranije (6. Uživanje heroina i kokaina kod bijelaca poraslo je s 18 na 100.000 1970. godine na 68 u 1990. - oko tri puta više. Ali tijekom ista ta dva desetljeća, među crncima je stopa od 53 na 100.000 1970. porasla na nevjerovatnih 766 u 1990. - gotovo **13 puta** više od stope prije 20 godina. Podaci o uporabi droge preuzeti su iz publikacije *Crime in the U.S., 1919*, Ministarstva pravosuđa SAD.).

Najčešći uzrok ovakvih pojava među tinejdžerima jesu mentalna oboljenja. Simptomi depresije, bilo da su veliki ili mali, zahvaćaju i do jedne trećine tinejdžera; kod djevojčica, učestalost depresija udvostručuje se u pubertetu. Učestalost poremećaja u prehrani kod tinejdžerki dosegla je nevjerojatne razmjere (7. Prema ispitivanjima provedenim u Sjedinjenim Državama, Novom Zelandu, Kanadi i Portoriku, čak jedno od petoro djece ima psihološke teškoće koje mu na neki način smetaju. Tjeskoba je najčešći problem u djece mlađe od 11 godina, kod 10 posto njih izazivajući fobije dovoljno ozbiljne da smetaju normalnome životu, kod još pet posto opću tjeskobu i stalnu zabrinutost, te kod još 4 posto intenzivnu tjeskobu u vezi s odvojenošću od roditelja. Neumjereno uživanje alkohola povećava se tijekom tinejdžerske dobi kod dječaka približno do 20 posto do 20. godine. Velik dio ovih podataka o emocionalnim poremećajima u djece naveo sam u *The New York Timesu* (10. siječnja 1989.).).

Konačno, ako se situacija ne promijeni, dugoročni izgledi za to da se današnja djeca vjenčaju i ostvare plodonosan, stabilan zajednički život sa svakom su novom generacijom sve manji. Kao što smo vidjeli u 9. poglavlju, dok je sedamdesetih i osamdesetih godina stopa razvoda iznosila oko 50 posto, na početku devedesetih među novovjenčanim parovima predviđanja govore da će dva od tri braka zaključena među mladim ljudima završiti razvodom.

EMOCIONALNA BOLJKA

Ovi alarmantni statistički podaci nešto su poput kanarinca u rudniku ugljena čija smrt upozorava na nedostatak kisika. Osim u takvim brojkama koje otrježnjuju, problemi današnje djece očituju se i na profinjenijim razinama, u svakodnevnim teškoćama koje još nisu izrasle u prave krize. Možda i najznakovitiji podaci - izravan barometar sve nižih razina društvenih sposobnosti - potječu od nacionalnog uzorka američke djece, u dobi od sedam do šesnaest godina, kod kojih se njihovo emocionalno stanje procjenjivalo i uspoređivalo sredinom sedamdesetih i koncem osamdesetih (8. Nacionalna studija dječjih emocionalnih problema i usporedbe s drugim zemljama: Thomas Achenbach i Catherine Howell: »Are America's Children's Problems Getting Worse? A 13 Year Comparison«, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (studeni 1989.)). Na temelju procjena roditelja i učitelja, rezultati pokazuju ustrajan trend pogoršavanja. Ne postoji jedan izrazit problem koji bi se osobito istaknuo; svi pokazatelji jednostavno su se polako ali sigurno kretali u pogrešnome smjeru. Stanje se, u prosjeku, pogoršalo u ovim konkretnim područjima:

- **Povlačenje ili društveni problemi:** sklonost samoći; tajnovitost; često durenje; nedostatak energije; nezadovoljstvo; pretjerana ovisnost

- **Tjeskoba ili potištenost:** osamljenost; brojni strahovi i brige; potreba za savršenstvom; osjećaj nevoljenosti; osjećaj nervoze ili tuge i utučenosti

- **Problemi s pozornošću ili razmišljanjem:** dijete ne može usredotočiti pozornost ili mirno sjediti; sanjarenje; postupanje bez razmišljanja; prevelika nervoza koja onemogućuje koncentriranje; loše domaće zadaće; nesposobnost oslobađanja od pojedinih misli

- **Delinkvencija ili agresivnost:** druženje s djecom koja upadaju u nevolje; laganje i varanje; često svađanje; zlobno reagiranje prema drugim ljudima; zahtijevanje pozornosti; uništavanje tuđih stvari; neposluh kod kuće i u školi;

tvrdoglavost i ćudljivost; pretjerana brbljavost; pretjerano zadirkivanje; razdražljivost

I premda nijedan od tih problema sam za sebe neće izazvati ničije ćuđenje, promatrani kao skupina, oni su barometri velike promjene, otrova koji prodiru i truju samo iskustvo djetinjstva, oznaćujući sveobuhvatne nedostatke u emocionalnim sposobnostima. Ćini se da je ova emocionalna boljka univerzalna cijena koju djeca plaćaju za suvremen život. I dok Amerikanci nerijetko svoje probleme opisuju kao osobito teške u odnosu na probleme drugih kultura, istraživanja širom svijeta dala su rezultate koji su na istoj ili čak još lošijoj razini nego u Sjedinjenim Državama. Na primjer, osamdesetih godina, učitelji i roditelji u Nizozemskoj, Kini i Njemačkoj ocijenili su da su im djeca približno na jednakoj razini problematićnosti kakva je u amerićeke djece zabilježena 1976. A u nekim zemljama stanje među dječjom populacijom bilo je još lošije nego trenutaočno u Sjedinjenim Državama. U tu kategoriju država ušle su, između ostalih, i Australija, Francuska i Tajland. Međutim, moguće je da neće biti tako još dugo. Ćini se da se sveobuhvatnije sile koje pokreću ovaj spiralni pad razine emocionalnih sposobnosti u Sjedinjenim Državama, kada se stanje usporedi s brojnim drugim razvijenim zemljama, ubrzava (9. Usporedbu podataka u različitim zemljama načinio je Urie Bronfenbrenner, a objavljena je u knjizi Michaela Lamba i Kathleen Sternberg: *Child Care in Context. Cross-Cultural Perspectives* (Englewood, NJ, Lawrence Erlbaum, 1992.).).

Nijedno dijete, bilo bogato ili siromašno, nije imuno na taj rizik: ovi su problemi univerzalni i događaju se u svim etnićkim, rasnim i socijalnim skupinama. I premda siromašna djeca pokazuju najslabije rezultate u primjeni emocionalnih vještina, **stopa pogoršavanja** kod njih posljednjih desetljeća nije bila nimalo veća od stope pada u bogate djece: i kod jednih i kod drugih opaža se jednako kontinuirano otklizavanje prema nižim vrijednostima. Usto, zabilježeno je i odgovarajuće trostruko povećanje broja djece koja su primila psihološku pomoć (što je možda i dobar znak, koji pokazuje da je pomoć dostupnija), kao i gotovo udvostrućenje broja djece koja imaju dovoljno emocionalnih problema da bi **trebala** primiti takvu pomoć, ali je nisu primila (loš znak) - od približno 9 posto 1976. do 18 posto 1989.

Urie Bronfenbrenner, ugledni razvojni psiholog sa sveučilišta Cornell, koji je proveo usporedbu podataka o djeci u više zemalja, kaže: »U nedostatku dobrih sustava potpore, vanjski su stresovi postali toliko veliki da se raspadaju čak i snažne obitelji. Groznićavost, nestabilnost i nedosljednost svakodnevnog obiteljskog života silno su rašireni u svim segmentima našega društva, pa tako i u obrazovanim i dobrostojećim skupinama. Ono što je ovdje dovedeno u pitanje jest ni manje ni više nego sljedeća generacija, osobito muškaraca, koji su pri odrastanju naroćito osjetljivi na razorne sile poput kobnih posljedica razvoda, siromaštva i nezaposlenosti. Položaj amerićeke djece nikada nije bio lošiji... Milijunima djece uskraćujemo njihove sposobnosti i moralni karakter« (10. Urie Bronfenbrenner govorio je na jednom simpoziju na sveučilištu Cornell (24. rujna 1993.).).

Ovo nije samo amerićeki fenomen, nego globalna pojava, pri kojoj nužnost konkurentnosti na svjetskome tržištu i stvaranja jeftinije radne snage potiče gospodarske Bile koje obitelji nameću pritisak. Ovo je doba obitelji opsjednutih financijskom situacijom u kojima oba roditelja rade i prekovremeno, tako da su djeca prepuštena samima sebi ili televiziji; doba u kojem više djece nego ikada odrasta u

siromaštvu; kada obitelj s jednim roditeljem postaje sve uobičajenija pojava; kada sve više djece boravi u vrtićima koje se vodi toliko loše da to graniči sa zapostavljanjem djece. Sve to, čak i za dobronamjerne roditelje, znači smanjenje ili nestanak bezbrojnih malenih, korisnih interakcija između roditelja i djeteta koje izgrađuju emocionalne sposobnosti.

Ako obitelji više ne funkcioniraju i ne uspijevaju svu našu djecu učinkovito postaviti na čvrsti oslonac za život, što nam je činiti? Pomniji pogled na strukturu konkretnih problema ukazuje na to da određeni nedostaci u emocionalnim ili društvenim sposobnostima postavljaju temelje teškim problemima - i da ispravno usmjereni korektivi ili preventiva mogu više djece održati na ispravnome putu.

OBUZDAVANJE AGRESIVNOSTI

U mojoj osnovnoj školi opasan tip bio je Jimmy, učenik četvrtog razreda u vrijeme kada sam ja pošao u prvi. Bio je to klinac koji bi ti ukrao novac za užinu, uzeo bicikl, udario te tek tako, u prolazu. Jimmy je bio klasičan primjer nasilnika, koji bi započinjao tučnjavu i na najmanju provokaciju, ili čak i bez ikakve provokacije. Svi smo ga gledali sa strahopoštovanjem - i svi smo se držali podalje od njega. Svi su ga mrzili i svi su ga se bojali; nitko se nije želio igrati s njim. Činilo se kao da, kamo god on pošao, nekakav nevidljivi tjelohranitelj na igralištu s njegova puta miče djecu.

Djeca poput Jimmyja nedvojbeno su opterećena problemima. No ono što je možda manje očito jest činjenica da je takva flagrantna agresivnost u djetinjstvu znak nadolazećih emocionalnih i drugih nevolja. Sa šesnaest godina, Jimmy je već bio u zatvoru zbog fizičkog napada.

Doživotni karakter agresivnosti iz djetinjstva u djece poput Jimmyja pokazao se u velikom broju studija (11. Longitudinalne studije agresivne i delinkventne djece: vidi, npr.: Alexander Thomas i dr.: »Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustments from Early Childhood Through Adolescence«, *Child Development*, svez. 59 (rujan 1988.)). Kao što smo vidjeli, obiteljski život takve agresivne djece obično čine roditelji kod kojih se zapostavljanje izmjenjuje sa strogim i hirovitim kažnjavanjem. A zbog takvog obrasca, što je možda i razumljivo, djeca postaju ponešto paranoidna i ratoborna.

Sva razdražljiva djeca nisu nasilna; neka su povučeni izopćenici iz društva koji pretjerano reagiraju na zadirkivanje ili na nešto što smatraju poniženjem ili nepravdom. Ali onaj uočljivi nedostatak koji ujedinijuje svu takvu djecu jest to što se vrijeđaju kada nitko nije imao nakanu uvrijediti ih, zamišljajući kako su im vršnjaci neprijateljskije nastrojeni prema njima nego što je to doista slučaj. Zbog toga neutralne postupke pogrešno tumače kao prijetnje - nedužan usputni udarac shvaća se kao osveta - i uzvraćaju napadom. Zbog toga ih druga djeca, dakako, izbjegavaju, što ih dovodi u još veću izolaciju. Takva ljutita, izolirana djeca vrlo su osjetljiva na nepravedne postupke prema sebi. Same sebe najčešće vide kao žrtve i mogu vam navesti čitave nizove situacija u kojima su ih, na primjer, učitelji optužili zbog nečega što zapravo nisu učinili. Još jedna osobina takve djece jest to što kada su zahvaćeni žarom bijesa mogu smisliti samo jednu vrst reakcije: neobuzdani napad.

Ovakve perceptualne predrasude jasno se uočavaju na djelu u pokusu u kojem nasilna djeca gledaju videosnimke zajedno s nekim mirnijim djetetom. U jednome isječku nekom dječaku ispadaju knjige iz ruke pošto ga je jedan drugi dječak odgurnuo, a sva djeca koja se nađu u blizini počnu se smijati; dječak kojem su ispale knjige zbog toga se naljuti i pokuša udariti nekoga od onih koji su se smijali. Kada dječaci koji su gledali tu snimku kasnije o tome razgovaraju, nasilno dijete postupak dječaka koji je pokušao udariti uvijek vidi kao opravdan postupak. Što je još znakovitije, kada tijekom razgovora trebaju odrediti koliko su dječaci bili agresivni, nasilnici dječaka koji je odgurnuo drugoga redovito smatraju ratobornijim, a bijes dječaka koji je pokušao udariti opravdanim (12. Eksperiment s nasilnicima: John Lochman: Social-Cognitive Processes of Severely Violent, Moderately Aggressive, and Nonaggressive Boys«, *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, 1994.).

Takvo pribjegavanje osudama svjedoči o dubokim perceptualnim predrasudama u neuobičajeno agresivnih osoba: takve osobe reagiraju na temelju pretpostavke o neprijateljskim osjećajima ili prijetnjama, obraćajući vrlo malo pozornosti na ono što se uistinu događa. Čim zakluče da je riječ o prijetnji, daju se u akciju. Na primjer, ako agresivan dječak igra damu s drugim dječakom koji povuče potez prije reda, taj potez on će protumačiti kao »varanje«, ne zastajući ni na trenutak kako bi ustvrdio da je bila riječ o nedužnoj pogrešci. On pretpostavlja da je riječ o zlobnoj umjesto o nedužnoj namjeri; potom automatski reagira neprijateljski. Uz ovakve instinktivne percepcije neprijateljskog čina ide i jednako automatska agresivnost; umjesto da, na primjer, drugome dječaku ukaže na pogrešku, on će ga početi nekontrolirano optuživati, vičući i udarajući. I što to takva djeca više čine, to je agresivnost za njih više automatska i to se više repertoar alternativnog - uljudnosti, dobronamjernih šala - smanjuje.

Takva djeca emocionalno su ranjiva u smislu niskoga praga za uzrujavanje. Češće ih ljuti više stvari, a kada se jednom uzrujaju, misaoni proces toliko im je pomućen da nedužne postupke vide kao iskaze neprijateljstva i vraćaju se na i prečesto ponavljaju naviku udaranja (13. Istraživanje agresivnih dječaka: Kenneth A. Dodge: »Emotion and Social Information Processing«, u knjizi J. Garbera i K. Dodges: *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (New York, Cambridge University Press, 1991.).).

Ovakve perceptualne predrasude prema neprijateljstvu već su našle svoje mjesto u trenutku kada je dijete u nižim razredima osnovne škole. I dok je većina djece, naročito dječaka, u vrtiću i prvome razredu razularena, agresivnija djeca do drugog razreda ne uspiju naučiti načine samokontroliranja. Ondje gdje su druga djeca počela učiti kako pregovarati i postizati kompromise u sporovima na igralištu, nasilnici se sve više oslanjaju na silu i gole prijetnje. Oni zbog toga plaćaju i društveni danak: ubrzo nakon prvog kontakta s nasilnikom, druga djeca već govore kako im je on antipatičan (14. Antipatije prema nasilnicima za samo nekoliko sati: J. D. Coie i J. B. Kupersmidt: »A Behavioral Analysis of Emerging Social Status in Boys' Groups«, *Child Development* 54 (1983.).).

Međutim, istraživanja koja su pratila djecu od predškolske dobi do tinejdžerskog razdoblja otkrila su da će čak i do polovice nediscipliniranih polaznika prvog razreda, djece koja se ne mogu slagati s drugom, koja ne slušaju roditelje i opiru se

učiteljima, kao tinejdžeri postati delinkventima (15. I do polovice broja neposlušne djece: vidi, npr., Dan Offord i dr.: »Outcome, Prognosis, and Risk in a Longitudinal Follow-up Study«, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 31 (1992.)). Dakako, sva tako nasilna djeca nisu na putu koji u kasnijem životu vodi do nasilništva i kriminaliteta. Ali, od sve djece, ova su najizložena riziku eventualnog počinjanja nasilnih zločina.

Skлонost kriminalu pokazuje se iznenađujuće rano u životu ovakve djece. Kada su djeca u jednome vrtiću u Montrealu procjenjivana u odnosu na naprijateljske osjećaje i stvaranje problema, ona djeca koja su s pet godina pokazala najviše takvih sklonosti, već pet do osam godina kasnije pokazivala su neusporedivo veće potvrde o delinkventnosti. Za njih je u odnosu na drugu djecu bilo tri puta vjerojatnije da će priznati da su pretukli nekoga tko im nije ništa učinio, da su krali u prodavaonicama, da su se u tučnjavi poslužili oružjem, da su provalili ili iz nekog automobila nešto ukrali i da su bili pod utjecajem alkohola - sve to prije nego što su napunili četrnaest godina (16. Agresivna djeca i kriminalitet: Richard Tremblay i dr.: »Predicting Early Onset of Male Antisocial Behavior from Preschool Behavior«, *Archives of General Psychiatry* (rujan 1994.)).

Prototipski put koji dovodi do nasilnosti i kriminaliteta započinje kod djece koja su agresivna i s kojom je teško izlaziti na kraj u prvom i drugom razredu osnovne škole (17. Ono što se događa u djetetovoj obitelji prije nego što dijete pođe u školu, presudno je, dakako, za stvaranje predispozicija za agresivnost. Jedno je istraživanje, na primjer, pokazalo da je za djecu koje su majke odbacile u dobi od jedne godine i čiji je porod bio kompliciraniji, četiri puta vjerojatnije da će do 18. godine počinuti nasilan zločin. Adriane Raines i dr.: »Birth Complications Combined with Early Maternal Rejection at Age One Predispose to Violent Crime at Age 18 Years«, *Archives of General Psychiatry* (prosinac 1994.)). Za njih je tipično da od početka škole nesposobnost kontroliranja impulsa utječe na neuspjeh u školi, na što se gleda, a to čine i oni sami, kao da su »glupi« - takvu ocjenu potvrđuje i činjenica da se premještaju u posebne razrede (premda takva djeca mogu pokazivati viši stupanj »hiperaktivnosti« ili poremećaja u sposobnosti učenja, to nikako ne znači da je to slučaj kod sve takve djece). Djecu koja su u trenutku dolaska u školu kod kuće već naučila »stil prinude« - odnosno nasilno zastrašivanje - također otpisuju i učitelji, koji su prisiljeni previše vremena trošiti na održavanje discipline. Nepoštivanje školskih pravila koje je ovakvoj djeci prirodno znači da troše vrijeme koje bi se inače mogli iskoristiti za učenje; njihova neuspješna akademska sudbina obično je očita već negdje u trećem razredu. I dok dječaci koji su na putu prema delinkvenciji u odnosu na vršnjake obično imaju lošije rezultate ispitivanja kvocijenta inteligencije, njihova je impulzivnost izravniji uzrok: impulzivnost kod desetogodišnjih dječaka gotovo tri puta pouzdanije predviđa njihovu kasniju delinkventnost nego što to predviđa IQ (18. I premda se za nizak verbalni IQ pokazalo da vjerojatno predviđa delinkventnost (jedno istraživanje pokazalo je u ovim testovima razliku od osam bodova između delinkvenata i nedelinkvenata), postoje dokazi da je impulzivnost izravniji i snažniji uzrok i za loše rezultate u ispitivanju IQ-a i za delinkvenciju. Kada je riječ o lošim rezultatima, impulzivna djeca ne obraćaju dovoljno pozornosti na nastavu da bi mogla učiti jezične i logičke vještine na kojima se temelji ispitivanje verbalnog IQ-a, pa tako impulzivnost umanjuje te rezultate. U istraživanju pittsburške mladeži, pomno pripremljenom longitudinalnome projektu u kojem su se kod deseto- i dvanaestogodišnjaka mjerili i IQ i impulzivnost, impulzivnost je u odnosu na verbalni

IQ gotovo tri puta pouzdanije predviđala delinkvenciju. Vidi raspravu u članku Jacks Blocks: »On the Relation Between IQ, Impulsivity, and Delinquency«, *Journal of Abnormal Psychology* 104 (1995.).

U četvrtom ili petom razredu, ovakvu djecu - koju se sada smatra nasilnom ili jednostavno »teškom« - vršnjaci već odbijaju i teško im je doći do prijatelja, ako u tome uopće i uspijevaju. U to vrijeme oni su već i vrlo neuspješni učenici. Kako i sami imaju osjećaj da su bez prijatelja, gravitiraju drugim društvenim izopćenicima. Između četvrtog i devetog razreda posve se priklanjaju svojoj izopćeničkoj skupini i životu kojim prkose zakonima: oni iskazuju peterostruko povećanje u bježanju sa satova, uživanju alkohola i opojnih sredstava, a najveće povećanje bilježi se između sedmog i osmog razreda. U doba kada krenu u srednju školu, pridružuje im se i drugi tip problematične ili po akademskim sposobnostima zaostale djece, koju privlači njihov neposluh i prkošenje; ovakva je mladež često bez ikakva obiteljskog nadzora i još u osnovnoj školi počinje besciljno lutati ulicama. Ovakvi izopćenci najčešće prekidaju pohađanje srednje škole i kreću na put prema delinkvenciji, odavajući se manjim prijestupima, poput krađa i preprodavanja droge.

(Na ovome putu znakovita razlika pojavljuje se između dječaka i djevojčica. Jedno istraživanje provedeno među »zločestim« učenicama četvrtog razreda - taj izraz značio je da se sukobljuju s učiteljima i ne pridržavaju se pravila, ali da nisu nepopularne kod vršnjaka otkrilo je da ih je 40 posto rodilo dijete prije završetka srednje škole (19. »Zločeste« djevojke i trudnoća: Marion Underwood and Melinda Albert: »Fourth-Grade Peer Status as a Predictor of Adolescent Pregnancy«, referat podnijet na skupu udruge Society for Research on Child Development, u Kansas Cityju, Missouri (travanj 1989.)). A to je tri puta viši prosjek od stope koja se bilježi među djevojkama iz njihove škole. Drugim riječima, antisocijalne tinejdžerke ne postaju nasilne - one zatrudne.).

Dakako, ne postoji samo jedan jedini smjer koji vodi do nasilnog ponašanja i kriminaliteta. Postoje brojni drugi čimbenici koji dijete mogu podvrći riziku: život u četvrti opterećenoj kriminalom, gdje su djeca izložena većim iskušenjima zločina i nasilja, podrijetlo iz obitelji podvrgnutih visokim razinama stresa ili život u neimaštini. Ali ni zbog jednog od tih čimbenika život u nasilnome kriminalu nije neizbježan. U jednakim uvjetima, psihološke sile koje djeluju kod agresivne djece znatno povećavaju vjerojatnost da će takva djeca završiti kao kriminalci. Kako to kaže Gerald Patterson, psiholog koji je pomno pratio razvoj stotine dječaka: »antidruštveno ponašanje petogodišnjaka može biti prototip delinkventnog ponašanja adolescenta« (20. Put prema delinkvenciji: Gerald R. Patterson: »Orderly Change in a Stable World: The Antisocial Trait as Chimera«, *Journal of Clinical and Consulting Psychology* 62 (1993.)).

ŠKOLA ZA NASILNIKE

Predispozicije koje agresivna djeca nose kroz život takve su da gotovo jamče da će imati nevolja. Jedno istraživanje provedeno na maloljetnim prijestupnicima osuđenim zbog nasilnih zločina i na agresivnim srednjoškolcima pokazalo je da imaju jednak mentalni sklop: kada s nekim imaju poteškoća, tu drugu osobu istoga trena promatraju antagonistički, ishitreno donoseći zaključke o njezinom

neprijateljskome stavu, ne tražeći nikakve dodatne informacije i ne pokušavajući smisliti nikakav miran način izgladivanja spora. Istodobno, negativne posljedice nasilnog rješenja - najčešće tučnjave ni u jednom im trenutku čak i ne padnu na pamet. Vlastitu agresivnost oni u svome umu opravdavaju stavovima poput ovih: »U redu je udariti ako si jednostavno poludio od bijesa«; »Ako se povučеш iz sukoba, svi će misliti da si kukavica«; i »Osobe koje netko teško pretuče zapravo i ne pate toliko koliko se misli« (21. Mentalni sklop agresivnosti: Ronald Slaby i Nancy Guerra: »Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent Offenders«, *Developmental Psychology* 24 (1988.)).

Ali pravodobna pomoć može promijeniti ovakve stavove i prekinuti djetetovo približavanje delinkvenciji; nekoliko eksperimentalnih programa postiglo je određeni uspjeh u pomaganju takvoj agresivnoj djeci pri učenju kontroliranja antisocijalnih sklonosti prije nego što ih one dovedu u ozbiljne nevolje. Jedan takav program, na sveučilištu Duke, bavio se bijesom obuzetim nasilnicima iz osnovne škole u obliku četrdesetominutnih seansi, dvaput tjedno tijekom šest do dvanaest tjedana. Dječake se na tim seminarima poučavalo, na primjer, da uvide kako su neki društveni signali koje su oni tumačili kao neprijateljske zapravo neutralni ili prijateljski. Naučili su na stvari gledati iz perspektive druge djece, steći osjećaj o tome kako ih vide drugi i o tome što druga djeca možda misle i osjećaju pri interakcijama koje su ih toliko razljutile. Usto primaju i izravnu pouku u kontroliranju srdžbe i to kroz oživljavanje prizora, npr. situacija u kojima ih netko zadirkuje, a koje bi ih mogle dovesti do toga da se razbjesne. Jedna od ključnih vještina za kontroliranje bijesa bilo je praćenje osjećaja - cilj je bio postići to da budu svjesni pojava u vlastitome tijelu, poput rumenila ili zatezanja mišića, u trenucima kada su postajali bijesni te da te pojave shvate kao znak da trebaju zastati i razmisliti o sljedećem koraku, umjesto da bez razmišljanja udare.

John Lochman, psiholog sa sveučilišta Duke, koji je bio jedan od autora ovog programa, rekao mi je: »Razgovaraju, na primjer, o nedavnim događajima, recimo o udarcu koji su primili na hodniku a za koji su mislili da je bio hotimičan. Razgovarat će o tome kako su mogli reagirati. Jedan je dječak, na primjer, rekao da je samo oštro pogledao dječaka koji ga je udario, rekao mu neka to više ne čini i otišao. Na taj način stekao je određeni nadzor nad situacijom i pritom zadržao osjećaj samopoštovanja, a da nije započeo tučnjavu«.

A to je privlačna mogućnost; velik broj takvih agresivnih dječaka nesretan je zbog toga što tako lako gubi nadzor nad sobom, pa stoga rado uče kako je takve impulse moguće kontrolirati. U žaru prepirke, dakako, takve hladnokrvne reakcije poput odlazanja ili brojenja do deset, u cilju stišavanja nagona za udaranjem, neće biti automatske; dječaci takve alternative uvježbavaju kroz igranje zadanih uloga u situacijama poput ulazanja u autobus u kojem ih druga djeca zadirkuju. Na taj način mogu iskušati dobronamjerne reakcije kojima zadržavaju ponos, a dobivaju alternativu udaranju, plakanju ili postiđenome bijegu.

Tri godine nakon završetka ovog programa, Lochman je ove dječake usporedio s drugim dječacima koji su u ono vrijeme bili jednako agresivni, ali im nije pružena mogućnost učenja kontroliranja bijesa. Otkrio je da su, u ranoj mladosti, dječaci koji su pohađali tečajeve kontrole bijesa puno manje ometali nastavu, imali pozitivnije osjećaje u vezi sa sobom i bili manje skloni drogama i piću. Što su više vremena

proveli učeći u sklopu tog programa, to su kao tinejdžeri bili manje agresivni.

SPRJEČAVANJE DEPRESIJE

Za šesnaestogodišnju Danu oduvijek se činilo da se dobro slaže s okolinom. No sada

odjednom više nije mogla održavati jednako dobre prijateljske veze s drugim djevojkama

i, što ju je još više uznemiravalo, nikako nije uspijevala iznaći načina da zadrži mladiće s

kojima bi izlazila, premda je s njima i spavala. Mrzovoljna i neprestano iscrpljena, Dana je

izgubila tek, više se ne zanimajući ni za kakvu vrst zabave; izjavila je kako se osjećala

beznadnom i bespomoćnom učiniti bilo što da bi se oslobodila takva raspoloženja te je

razmišljala i o samoubojstvu.

Utonuće u depresiju izazvao je njezin najnoviji prekid veze. Rekla je da ne zna kako

izlaziti s nekim mladićem a da s njim pritom smjesta ne stupi u spolne odnose - čak i ako

joj je zbog toga bilo nelagodno - i da ne zna kako okončati vezu čak i ako je njome nezadovoljna. Spava s mladićima, rekla je, premda ih je zapravo samo željela bolje

upoznati.

Upravo je prešla u drugu školu i u stjecanju novih prijateljica u toj novoj okolini bila je

stidljiva i nervozna. Na primjer, ustezala se započeli razgovor govoreći tek kada bi je netko

nešto upitao. Imala je osjećaj da nije sposobna pokazati im kakva je, čak joj se činilo i da

ne zna što reći nakon: »Bok, kako si?« (22.Danin slučaj: iz knjige Laure Mufson i dr.:

Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents (New York, Guilford Press, 1993.)).

Dana je počela odlaziti na terapiju u sklopu eksperimentalnog programa za deprimiranu mladež na sveučilištu Columbia. Pomoć koju je primala bila je koncentrirana na učenje načina na koje bi se mogla bolje nositi s vezama: kako razviti prijateljski odnos, kako osjećati više samopouzdanja s drugim tinejdžerima, kako postaviti ograničenja spolne bliskosti, kako biti prislan, kako izražavati osjećaje. U biti, bila je to korisna pouka u nekima od najosnovnijih emocionalnih sposobnosti. I dala je rezultate; njezine je deprimiranosti nestalo.

Problemi u vezama, a osobito kod mladih osoba, pokretač su depresija. Poteškoće jednako često leže u dječjim odnosima s roditeljima kao i u odnosima s vršnjacima. Deprimirana djeca ili tinejdžeri nerijetko ne mogu ili ne žele govoriti o svojoj tuzi. Čini se da nisu u mogućnosti točno odrediti ono što osjećaju, umjesto toga pokazujući mrzovoljnu razdražljivost, nestrpljivost, svadljivost i bijes - naročito

prema roditeljima. Roditeljima je zbog toga teže ponuditi im emocionalnu potporu i onakvo usmjeravanje kakvo je deprimiranome djetetu zapravo potrebno, čime se pokreće spirala čije strmoglavo spuštanje obično završava stalnim svađama i otuđenjem.

Novi pristup uzrocima depresije u mladima točno ukazuje na nedostatke u dva područja emocionalnih sposobnosti: vještini održavanja veze, s jedne strane, i načinu interpretiranja prepreka koji potiče depresiju, na drugoj. I dok je dio sklonosti depresiji gotovo sigurno posljedica genetske zadanosti, za dio te sklonosti čini se da je posljedica promjenjivih, pesimističnih misaonih navika koje u djece stvaraju predispozicije za reagiranje na male životne poraze - lošu ocjenu, svađe s roditeljima, društveno odbacivanje - na taj način što će postati deprimirani. A postoje i dokazi koji ukazuju na to da su predispozicije za depresiju, bez obzira na podrijetlo, među mladima sve raširenije.

CIJENA NAPRETKA: SVE VIŠE SLUČAJEVA DEPRESIJE

Ove godine koje nas približavaju novome tisućljeću svojevrsan su uvod u **doba melankolije**, slično načinu na koji je dvadeseto stoljeće postalo **dobom tjeskobe**. Podaci iz niza zemalja pokazuju nešto što izgleda kao suvremena epidemija depresije, koja se širi zajedno sa svjetskim procesom širenja modernog načina življenja. Od početka stoljeća, svaka nova generacija u svijetu u odnosu na roditelje živi u većoj opasnosti od toga da će je - u nekoj fazi života - zahvatiti teška depresija - ne samo tuga, nego i beživotnost koja paralizira, potištenost i stanje samosažaljenja te silan osjećaj beznadnosti (23. Povećanje stope slučajeva depresije u čitavome svijetu: Cross-National Collaborative Group: »The Changing Rate of Major Depression: Cross-National Comparisons«, *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993.)). A takve epizode pojavljuju se u sve mlađoj i mlađoj dobi. Depresija u djetinjstvu, nekoć praktički nepoznata (ili barem neprepoznata) pojavljuje se kao stalna karakteristika modernog života.

Premda vjerojatnost zahvaćenosti depresijom raste s godinama, najveća povećanja bilježe se među mladima. Za osobe rođene nakon 1955. vjerojatnost da će u nekoj fazi života zapasti u tešku depresiju u velikom je broju zemalja tri ili više puta veća nego što je bila za njihove djedove i bake. Kod Amerikanaca rođenih prije 1905., udio stanovnika koji su u životu doživjeli tešku depresiju iznosio je samo jedan posto; kod osoba rođenih nakon 1955., u dobi od dvadeset četiri godine, oko šest posto njih postalo je deprimirano. Kod osoba rođenih između 1945. i 1954., izgledi da podlegnu teškome obliku deprimiranosti prije trideset četvrte godine deset su puta veći od izgleda osoba rođenih između 1905. i 1914 (24. Deset puta veći izgledi za depresiju: Peter Lewinsohn i dr.: »Age-Cohort Changes in the Lifetime Occurrence of Depression and Other Mental Disorders«, *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993.)). A kod svake nove generacije početak nečijeg prvog susreta s depresijom u prosjeku se događao sve ranije i ranije.

Svjetsko istraživanje provedeno na više od trideset devet tisuća osoba pokazalo

je da jednaki trendovi vrijede i za Portoriko, Kanadu, Italiju, Njemačku, Francusku, Tajvan, Libanon i Novi Zeland. U Bejrutu je porast slučajeva depresije bio usko povezan s razvojem političke situacije, a vrhunci su zabilježeni tijekom razdoblja građanskoga rata. U Njemačkoj je udio slučajeva depresije među osobama rođenim prije 1914. do dobi od trideset pet godina iznosio četiri posto; kod osoba rođenih u dekadi do 1944. četrnaest posto u dobi od trideset pet godina. Gledano na svjetskoj razini, generacije koje su dozrijevale tijekom politički nestabilnih vremena pokazivale su veće udjele slučajeva depresije, premda ukupan trend porasta nije povezan ni s kakvim političkim događajima.

Spuštanje dobi u kojoj osobe prvi put doživljavaju depresiju sve do djetinjstva također, čini se, vrijedi za čitav svijet. Kada sam od stručnjaka zatražio da se odvaži i pokušaju pretpostaviti koji bi tome mogao biti uzrok, došli smo do nekoliko teorija.

Dr. Frederick Goodwin, direktor ustanove **National Institute of Mental Health** iznio je ovakve pretpostavke: »Došlo je do velikog propadanja obitelji - udvostručenja broja razvoda, smanjenja vremena koje roditelji mogu posvetiti djeci i povećanja pokretljivosti. Čovjek više ne odrasta povezan s članovima šire obitelji. Gubitak tih stabilnih izvora samoidentifikacije znači veću podložnost depresiji«.

Dr. David Kupfer, pročelnik Odsjeka za psihijatriju na medicinskom fakultetu sveučilišta University of Pittsburgh, ukazao je na značaj jednog drugog trenda: »Uz širenje industrijalizacije nakon II. svjetskoga rata, u određenome smislu više nitko nije bio kod kuće. U sve više obitelji dolazilo je do pojačane nezainteresiranosti roditelja za potrebe djece u razvoju. To nije izravan uzročnik depresije, ali on stvara osjetljivost. Rani uzročnici emocionalnog stresa mogu utjecati na razvoj neurona, što može dovesti do depresije kada se nađete pod velikim stresom čak i desetljećima kasnije«.

Martin Seligman, psiholog sa sveučilišta University of Pennsylvania, nudi ovakvu teoriju: »Tijekom posljednjih trideset-četrdeset godina svjedoci smo uzlaza individualizma i slabljenja masovnije odanosti religiji te potpore od strane društvene zajednice i šire obitelji. To znači gubitak izvora potpore koja vam može pomoći kod prepreka i neuspjeha. U onoj mjeri u kojoj neuspjeh smatrate nečim trajnim, pa ga uvećavate i njime mjerite sve ostalo u životu, skloni ste trenutačnome porazu dopustiti da preraste u trajan izvor beznadnosti. Ali, raspolazete li širom perspektivom, poput vjere u Boga i život nakon smrti, pa u takvoj situaciji ostanete bez posla, bit će riječ samo o prolaznome porazu«.

Bez obzira na uzroke, depresija u mladih problem je koji je nužno hitno rješavati. U Sjedinjenim Državama postoje vrlo različite procjene o tome koliko je djece i tinejdžera deprimirano unutar određene godine, za razliku od podložnosti potištenosti tijekom čitava života. Neke epidemiološke studije otkrile su, služeći se strogim kriterijima - službenom dijagnozom simptoma depresije - da je kod dječaka i djevojčica u dobi između deset i trinaest godina stopa ozbiljnih slučajeva depresije tijekom godine čak 8 do 9 posto, premda neke druge studije govore o upola manjem udjelu (a neke i o tek 2 posto). U pubertetu, kazuju neki podaci, stopa se kod djevojčica gotovo udvostručuje; čak i do 16 posto djevojčica u dobi između 14 i 16 godina doživi napadaj depresije, dok se kod dječaka ta stopa u toj dobi ne mijenja (25.Epidemiologija depresije: Patricia Cohen i dr., New York Psychiatric Institute,

1988.; Peter Lewinsohn i dr.: »Adolescent Psychopathology: I. Prevalence and Incidence of Depression in High School Students«, *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993.). Vidi i Mufson i dr.: *Interpersonal Psychotherapy*. Pregled nižih procjena: E. Costello: »Developments in Child Psychiatric Epidemiology«, *Journal of the Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 28 (1989.).)

RAZVOJ DEPRESIJE U MLADIH

Činjenica da depresiju u djece ne samo da treba liječiti, nego je treba i **sprječavati** jasno se pokazala nakon jednog vrlo uzbujujućeg otkrića: čak i blagi oblici depresije u djeteta mogu rezultirati težim oblicima kasnije u životu (26. Obrasci depresije u mladosti: Maria Kovacs i Leo Bastiaens: »The Psychotherapeutic Management of Major Depressive and Dysthymic Disorders in Childhood and Adolescence: Issues and Prospects«, u knjizi urednika I. M. Goodyera: *Mood Disorders in Childhood and Adolescence* (New York, Cambridge University Press, 1994.)). Time se u pitanje dovodi dotadašnja pretpostavka o tome da depresije u djetinjstvu nemaju dugoročan značaj, budući da je djeca navodno »prerastu«. Dakako, svako se dijete s vremena na vrijeme rastuži; djetinjstvo i mladost, kao i zrelo životno razdoblje povremeno donose razočaranja i poraze, kako velike tako i male, a njih prati bol. Potreba za prevencijom ne odnosi se na takve situacije, već na onu djecu kod koje tuga tone u potištenost zbog koje su očajni, razdražljivi i povučeni - što je neusporedivo teži oblik melankolije.

Među djecom čija je depresija bila dovoljno intenzivna da su upućeni na liječenje, njih tri četvrtine nakon toga doživjelo je teške oblike depresije, prema podacima do kojih je došla Maria Kovacs, psihologinja iz ustanove **Western Psychiatric Institute and Clinic**, u Pittsburghu (27. Depresija u djece: Kovacs, citirano djelo.). Ona je proučavala djecu kod koje je dijagnosticirana depresija kada im je bilo tek osam godina, promatrajući ih svakih nekoliko godina, u pojedinim slučajevima i do dvadeset četvrte godine.

Djeca s teškim oblicima depresije u prosjeku su imala epizode koje su trajale oko jedanaest mjeseci, iako je kod jednog od šestoro djece takva epizoda mogla potrajati i osamnaest mjeseci. Blaga depresija, koja je u neke djece započela već u dobi od pet godina, imala je manje posljedice po radne sposobnosti, ali je trajala neusporedivo dulje - u prosjeku oko četiri godine. Usto, otkrila je Kovacseva, kod djece koja pokazuju simptome blage depresije vjerojatnije je da će podleći i težem obliku - tzv. dvostrukoj depresiji. Djeca kod koje se razvije dvostruka depresija s godinama su bitno sklonija ponavljanju takvih epizoda. Kada djeca koja su doživjela epizodu depresije dođu u adolescentsku i odraslu dob, govore rezultati istraživanja, kod njih se pojavljuju simptomi depresije ili maničko-depresivnih poremećaja, u prosjeku svake treće godine.

Cijena koju djeca plaćaju nadilazi nedaće koje izaziva sama depresija. Kovacseva mi je rekla: »Djeca društvene vještine uče u odnosima s vršnjacima - na primjer, što učiniti kada nešto želite a to ne dobivate; gledate kako se druga djeca suočavaju s takvom situacijom, a onda to iskušavate i sami. Ali za deprimiranu djecu vjerojatnije je da će u školi biti među zapostavljanom djecom, onom s kojom se druga često ne igraju« (28. Moj razgovor s Mariom Kovacs objavljen je u *The New*

York; Timesu (11. siječnja 1994.).

Mrzovolja ili tuga koju takva djeca osjećaju navodi ih na izbjegavanje iniciranja društvenih kontakata, ili na odvratanje pogleda kada ih neko drugo dijete pokušava pridobiti za komunikaciju - a taj znak ono drugo dijete prima tek kao odbijanje; krajnji je rezultat to što deprimirana djeca na koncu u igri ostaju nepoželjna i zanemarena. Ovaj nedostatak u njihovu interpersonalnome iskustvu znači da im nedostaje ono što bi inače naučili kroz sve, pa i grube, aspekte igre, zbog čega društveno i emocionalno zaostaju, pa im nakon povlačenja depresije ostaje puno toga za nadoknaditi (29. Društveno i emocionalno zaostajanje u deprimirane djece: Maria Kovacs i David Goldston: »Cognitive and Social Development of Depressed Children and Adolescents«, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (svibanj 1991.)).

I doista, kada se deprimiranu djecu usporedilo s onima koje nije mučila depresija, pokazalo se da su društveno nesposobniji, da imaju manje prijatelja, da ih druga djeca manje vole kao partnere u igri, da su manje simpatična i da imaju problematičnije odnose s drugom djecom.

Još jedna cijena koju ova djeca plaćaju jest loš uspjeh u školi; depresija smeta pamćenju i koncentraciji, zbog čega je teže obraćati pozornost na nastavu i zapamtiti naučeno. Djetetu koje ni u čemu ne osjeća zadovoljstvo bit će teško skupiti dovoljno energije da svlada teške lekcije, a kamoli da pri učenju doživi stanje **plime**. Što je i razumljivo, što su djeca iz studije Marie Kovacs bila duže deprimirana, to su im ocjene bile lošije i to su im rezultati u testovima znanja i sposobnosti bili lošiji, tako da je za njih bilo vjerojatnije da će u školi zaostajati. Štoviše, uočena je izravna korelacija između vremena koje je dijete provelo u depresiji i prosjeka ocjena, dok je tijekom epizode depresije bilježen stalan i velik pad. Sve ove nedaće u školi, dakako, pojačavaju depresiju. Kako to primjećuje Maria Kovacs: »Zamislite da se već osjećate deprimirano i zbog loših ocjena sve više izostajete iz škole, pa onda sami sjedite kod kuće, umjesto da se igrate s drugom djecom«.

NAČINI RAZMIŠLJANJA KOJI IZAZIVAJU DEPRESIJU

Jednako kao i kod odraslih osoba, pesimistični načini interpretiranja životnih poraza samo, čini se, pojačavaju osjećaj bespomoćnosti i beznadnosti koji su sama bit dječje depresije. To da osobe koje su već deprimirane razmišljaju na takav način poznato je već odavno. Međutim ono što je tek nedavno uočeno jest činjenica da su djeca najizloženija melankoliji sklona ovakvim pesimističnim stavovima i **prije** nego što postanu deprimirana. Ova spoznaja pokazuje na otvoren prozor mogućnosti da ih se zaštiti od depresije prije nego što ona nastupi.

Jedna vrst dokaza potječe iz studija dječjih stavova o vlastitoj sposobnosti nadziranja onoga što im se događa u životu - na primjer sposobnosti mijenjanja situacije nabolje. To se procjenjuje na temelju dječjih ocjena o vlastitoj ličnosti poput ovakvih izjava: »Kada kod kuće imam problema, bolje od ostale djece pružam pomoć u njihovu rješavanju« i »Kada sam marljiv u učenju, dobivam dobre ocjene«. Djeca koja navode da im nijedna od ovih pozitivnih izjava ne odgovara imaju vrlo

slabašan osjećaj o tome da mogu učiniti bilo što kako bi takvo stanje promijenili; taj osjećaj bespomoćnosti najizraženiji je u one djece koja su najdeprimiranija (30. *Bespomoćnost i depresija: John Weiss i dr.: »Control-related Beliefs and Self-reported Depressive Symptoms in Late Childhood«*, *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993.)).

Jedno vrlo znakovito istraživanje obuhvatilo je učenike petih i šestih razreda nekoliko dana nakon što su dobili izvještaj o ocjenama. Kao što se svi sjećamo, učeničke knjižice u djetinjstvu su velik izvor radosti, ali i očaja. Međutim istraživači su došli do izrazitih posljedica načina na koje djeca procjenjuju vlastitu ulogu kada dobi-ju ocjenu lošiju od one koju su očekivali. Oni koji lošu ocjenu vide kao posljedicu nekog osobnog nedostatka (»Glup sam«) deprimiraniji su od onih koji to odbacuju objašnjenjima koja govore o nečem na što su mogli utjecati (»Budem li marljivije pisao zadaće iz matematike, dobit ću bolju ocjenu«) (31. *Pesimizam i depresija u djece: Judy Garber, sveučilište Vanderbilt. Vidi, npr.: Ruth Hilsman i Judy Garber: »A Test of the Cognitive Diathesis Model of Depression in Children: Academic Stressors, Attributional Style, Perceived Competence and Control«*, *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1994.); Judith Garber: »Cognitions, Depressive Symptoms, and Development in Adolescents«, *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993.)).

Istraživači su identificirali skupinu učenika trećeg, četvrtog i petog razreda koje su kolege iz razreda odbacile te pratili koji su od njih i sljedeće školske godine, u novim razrednim sredinama, ostajali društveni izopćenici. Način na koji su djeca sama sebi objašnjavala odbačenost pokazao se ključnim za to hoće li postati deprimirani ili ne. Oni koji su odbacivanje objašnjavali nekim svojim nedostatkom postajali su deprimiraniji. Međutim optimisti, koji su držali da mogu nešto poduzeti kako bi situaciju promijenili nabolje, nisu bili osobito deprimirani unatoč nastavku odbačenosti (32. Garber: »Cognitions«.). A istraživanje provedeno među djecom koja su iz šestog došla u sedmi razred, što je prijelaz poznat po izazovima i stresnim situacijama, pokazalo je da su oni s pesimističnim stavom prema životu na visoku razinu problematičnih situacija u školi i na svaki dodatni izvor stresa kod kuće reagirali utonućem u depresiju (33. Garber: »Cognitions«.).

Najizravniji dokazi o tome da su djeca zbog pesimističnog stava izrazito sklona depresiji potječe iz jednog petogodišnjeg istraživanja djece, započetog kada su ona bila u trećem razredu (34. Susan Nolen-Hoeksema i dr.: »Predictors and Consequences of Childhood Depressive Symptoms: A Five Year Longitudinal Study«, *Journal of Abnormal Psychology* 101 (1992.)). Među mlađom djecom, ono što je najbolje predviđalo hoće li podleći depresiji bilo je pesimistično gledanje na stvari popraćeno nekim teškim udarcem, poput razvoda roditelja ili smrti nekog člana obitelji, zbog čega bi dijete bilo uzrujano, uznemireno i, vjerojatno, živjelo s roditeljima manje sposobnima za pružanje nježne brige i zaštite. Kako su djeca rasla i napredovala kroz osnovnu školu, dolazilo je do znakovite promjene u njihovu načinu razmišljanja o dobrim i lošim događajima u njihovu životu. Pritom su te događaje sve više pripisivali vlastitim osobinama: »Dobre ocjene dobivam zato što sam pametan«; »Nemam puno prijatelja jer uopće nisam zabavan«. Čini se da do ove promjene dolazi postupno, u razdoblju između trećeg i petog razreda. Pritom ona djeca u koje se razvije pesimističan pogled na svijet - koji životne neuspjehe pripisuju nekom strašnome nedostatku vlastite ličnosti - u znak reakcije na

neuspjehe počinju podlijegati depresivnim raspoloženjima. Štoviše, čini se da i samo iskustvo potištenosti ojačava ovakav pesimističan način razmišljanja, tako da djetetu, i nakon što potištenosti nestane, ostaje svojevrsan emocionalni ožiljak, sustav stavova koji se izgrađuju na depresiji i učvršćuju u mislima: mišljenje da ne može biti dobar u školi, da je antipatičan i da ničim ne može izbjeći mračna raspoloženja. Zbog tih fiksnih ideja dijete može postati samo podložnije novoj potištenosti koja je pred njim.

ONEMOGUĆAVANJE DEPRESIJE

Povoljne novosti: svi znakovi ukazuju na to da poučavanje djece produktivnijim načinima gledanja na teškoće smanjuje rizik od depresije (Kod djece, kao i kod odraslih, lijekovi nisu posve neupitna alternativa terapiji ili preventivnome obrazovanju za liječenje depresije; dječji metabolizam lijekove prerađuje drukčije od metabolizma odraslih. Triciklički antidepressivi, često uspješni kod odraslih osoba, u kontroliranim istraživanjima na djeci nisu se pokazali boljima od neaktivnog placeba. Nova sredstva protiv depresije, među njima i Prozac zasada nisu testirana kako bi se mogla primjenjivati na djeci. A desipramin, jedan od najčešćih (i najsigurnijih) triciklika koji se koriste kod odraslih osoba, u ovom je trenutku predmet pomnih ispitivanja stručnjaka FDA-a (Food and Drug Administration - savezni zavod u SAD koji se brine za kakvoću prehrambenih i farmaceutskih proizvoda na tržištu), kao mogući uzrok smrti u djece.). U studiji provedenoj u jednoj srednjoj školi u Oregonu, približno jedan od četvero učenika imao je ono što psiholozi nazivaju »niskom razinom depresije«, oblikom još nedovoljno teškim da bi se za njega reklo da nadilazi uobičajenu tugu (35. Prepolovljena stopa slučajeva depresije: Gregory Clarke, University of Oregon Health Sciences Center: Prevention of Depression in At-Risk High School Adolescents«, referat predstavljen u instituciji American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (listopad 1993.)). Neki od njih možda su pritom proživljavali prve tjedne ili mjesecе onoga što će prerasti u depresiju.

Na posebnim satovima nakon nastave sedamdeset petero učenika s blagim oblikom depresije učilo se kako se suprotstaviti obrascima razmišljanja povezanim s depresijom, kako umješnije sklapati prijateljstva, kako se bolje slagati s roditeljima i više se uključiti u društvene aktivnosti koje su im bile ugodne. Koncem osmotjednog programa 55 posto učenika oporavilo se od blagog oblika depresije, dok se među jednako deprimiranim učenicima koji nisu bili uključeni u program samo oko 25 posto počelo oslobađati depresije. Godinu dana kasnije, četvrtina učenika iz kontrolne skupine zapala je u težak oblik depresije, za razliku od samo 14 posto učenika polaznika programa sprječavanja depresije. Premda se sastojao samo od osam predavanja, ovaj je program, čini se, upola smanjio opasnost od pojavljivanja depresije (36. Garber: »Cognitions«.).

Do otkrića sa sličnim ohrabrujućim rezultatima došlo se i u specijalnim predavanjima održanim jedanput na tjedan koja su pohađali dječaci i djevojčice u dobi od deset do trinaest godina, a koji se nisu slagali s roditeljima i pokazivali su određene znakove depresije. U tim predavanjima nakon redovne nastave naučili su neke od temeljnih emocionalnih vještina, među njima i suočavanje s razlikama u mišljenju, razmišljanje prije poduzimanja određenog koraka i, možda i najvažnije,

suprotstavljanje pesimističnim stavovima povezanim s depresijom - na primjer, donošenje odluke o marljivijem učenju nakon loših rezultata u testu, umjesto razmišljanja: »Jednostavno nisam dovoljno pametan«.

»Ono što dijete na ovakvim predavanjima nauči jest da raspoloženja poput tjeskobe, tuge i bijesa ne dolaze samo tako, bez ikakve mogućnosti nadzora, nego da s pomoću načina na koji razmišlja može promijeniti ono što osjeća«, ističe psiholog Martin Seligman, jedan od autora dvanaestotjednog programa. Zbog toga što sukobljene i depresivne misli nadjačavaju stvaranje turobnog raspoloženja, dodaje Seligman, »riječ je o trenutačnoj potpori i koraku u pozitivnome smjeru koji prerasta u naviku«.

I u ovom slučaju ta posebna predavanja smanjila su stopu za polovicu - takav učinak pokazujući čak i dvije godine kasnije. Godinu dana po završetku programa samo osam posto polaznika pri ispitivanju je iskazalo razine depresije koje su se mogle opisati kao »umjerene do ozbiljne«, dok je takve djece u kontrolnoj skupini bilo 29 posto. A nakon dvije godine, oko 20 posto onih koji su polazili program pokazivali su neke znakove najblažeg oblika depresije, u odnosu na 44 posto onih u kontrolnoj skupini.

Učenje ovih emocionalnih vještina u presudnoj fazi mladosti može biti naročito korisno. Seligman primjećuje: »Čini se da se ovakva djeca bolje nose s uobičajenim tinejdžerskim agonijama odbačenosti. A izgleda da su to naučili u točki ključnoj za rizik od depresije, upravo kada ulaze u tinejdžersko doba. Čini se da naučena lekcija ostaje i da se razvija i postaje jačom u godinama nakon što su je naučili, što pokazuje da je djeca zapravo primjenjuju u svakodnevnome životu«.

Drugi stručnjaci za dječju depresiju pozdravljaju nove programe. »Želite li kod psihijatrijske bolesti poput depresije doista nešto postići, morate nešto poduzeti prije nego što djeca uopće obole«, ističe Maria Kovacs. »Pravo je rješenje psihološko cijepljenje«.

POREMEĆAJI U NAČINU PREHRANE

Dok sam koncem šezdesetih godina bio na postdiplomskome studiju kliničke psihologije, upoznao sam dvije žene koje su patile od poremećaja u načinu prehrane, premda sam to uvidio tek nakon niza godina. Jedna od njih bila je iznimno sposobna postdiplomantica na studiju matematike na Harvardu, moja prijateljica iz studentskih dana; druga je radila na M.I.T.-u (sveučilište Massachusetts Institute of Technology). Premda mršava kao kostur, matematičarka se jednostavno nije mogla navesti na to da nešto pojede; hrana joj se, govorila je, gadila. Knjižničarka s M.I.T.-a bila je bujna stasa i sklona neumjerenom uživanju u sladoledu, tortama i drugim slasticama; a onda bi - kako je jednom s određenom nelagodom povjerala - kriomice otišla u kupaonicu i natjerala se na povraćanje. Danas bi dijagnoza za matematičarku glasila anoreksija, a za knjižničarku bulimija.

U ono doba nije bilo takvih naziva. Klinički znanstvenici tek su počinjali uočavati taj problem; Hilda Bruch, pionir na ovome području, svoj je prijelomni članak o

poremećajima u načinu prehrane objavila 1969. (37. Hilda Bruch: »Hunger and Instinct«, *Journal of Nervous and Mental Disease* 149 (1969.). Njezino prijelomno djelo: *The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa* (Cambridge, MA, Harvard University Press) objavljeno je tek 1978.).

Zbunjena ženama koje su se izgladnjivale do smrti, Hilda Bruch iznijela je teoriju prema kojoj je jedan od nekoliko prikrivenih uzroka nemogućnost označavanja i primjerenog reagiranja na tjelesne potrebe - a napose, dakako, glad. Otada se klinička literatura o poremećajima u prehrani množi poput gljiva, s mnoštvom pretpostavki o uzrocima, u rasponu od toga što sve mlade djevojke osjećaju neodoljivu potrebu da se natječu s nedostižno visokim standardima ženske ljepote, do nametljivih majki koje svoje kćerki obavijaju nadzornim mrežama osjećaja krivnje i okrivljavanja.

Većina ovih hipoteza imala je jednu veliku manu: bile su to ekstrapolacije onoga što je primijećeno tijekom terapije. Sa znanstvenog stajališta neusporedivo su poželjnija istraživanja na velikim skupinama ljudi tijekom nekoliko godina, kako bi se vidjelo kod koga se od njih na koncu javlja taj problem. Takve studije omogućuju jasne usporedbe koje, na primjer, mogu pokazati stvaraju li roditelji željni velikog nadzora predispozicije za poremećaje u prehrani svoje kćeri. Usto, takvo istraživanje može identificirati čitavu skupinu uvjeta koji dovode do razvoja takva problema te ih razlučiti od uvjeta koji mogu izgledati kao uzrok, ali se zapravo jednako često nalaze i u osoba koje nemaju takvih problema i u onih koje dolaze na liječenje.

Kada je jedno upravo takvo istraživanje provedeno na više od devet stotina djevojčica od sedmog do desetog razreda, emocionalni nedostaci - naročito nemogućnost razlikovanja pojedinih stresnih osjećaja i nadzora nad njimam - identificirani su kao ključni faktori koji dovode do poremećaja u načinu prehrane (38. Istraživanje poremećaja u načinu prehrane: Gloria R. Leon i dr.: »Personality and Behaviorel Vulnerabilities Associated with Risk Status for Eating Disorders in Adolescent Girls«, *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993.)). Već u desetom razredu, u ovoj srednjoj školi u imućnome predgrađu Minneapolisa nastavu je pohađala šezdeset jedna djevojka koja je pokazivala ozbiljne simptome anoreksije ili bulimije. Što je problem bio veći, to su djevojke na neuspjehe, teškoće i manje smetnje više reagirale intenzivnim negativnim osjećajima koje nisu mogle umiriti, i to su manje bile svjesne onoga što točno osjećaju. Kada su se ove dvije emocionalne sklonosti udružile s velikim nezadovoljstvom vlastitim tijelom, rezultat su bile anoreksija ili bulimija. Roditelji skloni pretjeranome nadziranju, pokazalo se, ne igraju ključnu ulogu u izazivanju poremećaja u načinu prehrane. (Kako je na to upozorila i Hilda Bruch, teorije koje se temelje na pogledu unatrag teško će biti točne; na primjer, roditelji lako mogu početi intenzivno nadzirati dijete **reagirajući** na kćerkin poremećaj u prehrani, očajnički joj želeći pomoći.) Irelevantnima su ocijenjena i popularna objašnjenja poput straha od spolnosti, ranog početka puberteta i niske razine samopoštovanja.

Umjesto toga, uzročno-posljedični lanac koji je otkrilo ovo dugotrajno istraživanje počinje s učinkom koji na mladu djevojku ima odrastanje u društvu opsjednutom neprirodnom mršavošću kao znakom ženske ljepote. Još podosta prije stupanja u mladenačku dob, djevojčice su osjetljive na težinu. Jedna šestogodišnjakinja, na primjer, briznula je u plač kada ju je majka pozvala na kupanje, govoreći kako će u

kupačem kostimu izgledati debelo. U stvarnosti, kaže njezin pedijatar, koji mi je ispričao ovu priču, za svoju visinu imala je normalnu težinu (39.Šestogodišnjakinja koja je držala da je predebela bila je pacijentica dr. Williama Feldmana, pedijatra sa sveučilišta University of Ottawa.). U jednome istraživanju provedenom na 271 mladome tinejdžeru, pedeset posto djevojaka držalo je da je predebelo, premda ih je velika većina bila normalne težine. Međutim istraživanje provedeno u Minneapolisu pokazalo je da opsjednutost debljinom sama po sebi nije dovoljna da bi objasnila zbog čega se kod nekih djevojčica kasnije razvijaju poremećaji u načinu prehrane.

Neke prekomjerno teške osobe ne znaju razlikovati strah, ljutnju i glad, stoga sve te osjećaje svrstavaju u istu košaru, kao da označuju glad, zbog čega pretjerano jedu kad god su uzrujani (40. To navodi Sifneos: »Affect, Emotional Conflict, and Deficit«.). Čini se da se nešto slično događa i kod ovih djevojčica. Gloria Leon, psihologinja sa sveučilišta University of Minnesota, koja je provela istraživanje mladih djevojaka i poremećaja u načinu prehrane, primijetila je da su ove djevojke »vrlo malo svjesne vlastitih osjećaja i tjelesnih signala; bio je to bez konkurencije najbolji način predviđanja toga hoće li se kod njih u sljedeće dvije godine pojaviti poremećaj u načinu prehrane. Većina djece nauči razlikovati takve osjećaje, odrediti je li im dosadno, jesu li ljutiti, deprimirani ili gladni - riječ je o temeljima emocionalnog učenja. Međutim, ovakve djevojke imaju poteškoća s razlikovanjem najosnovnijih osjećaja. Mogu imati problema s mladićem s kojim izlaze, a da točno ne znaju jesu li gladne, nervozne ili deprimirane - doživljavaju samo zbrkanu emocionalnu oluju s kojom se ne znaju učinkovito suočiti. Umjesto toga, uče kako se osjećati bolje s pomoću jela; a to može postati duboko ukorijenjenom emocionalnom navikom«.

Međutim kada takva navika samotješenja djeluje zajedno s pritiskom koji od djevojaka zahtijeva da i dalje budu vitke, otvoren je put za razvoj poremećaja u načinu prehrane. »U početku će možda početi neumjerenom jesti«, primjećuje Gloria Leon. »Ali da bi ostala vitka, možda će se poslužiti povraćanjem ili laksativima; ili intenzivnim tjelesnim iscrpljivanjem kako bi kompenzirala težinu dobivenu prekomjernim jedenjem. Drugi način na koji se može manifestirati ova borba s emocionalnom konfuzijom jest pojava kada djevojka uopće ne jede - na taj način možda će steći osjećaj da barem malo nadzire te silno intenzivne osjećaje«.

Kombinacija niske razine unutarnje svijesti i društvenih vještina znači da ove djevojke, kada ih prijatelji ili roditelji uzrujaju, ne uspijevaju učinkovito unijeti mir ni u te odnose niti smiriti svoju uzrujanost. Umjesto toga, njihova uzrujanost potiče poremećaj u načinu prehrane, bilo da je riječ o bulimiji ili anoreksiji, ili jednostavno neumjerenom odavanju jelu. Učinkovito liječenje takvih djevojaka, drži Leonova, treba se sastojati i od određenih korisnih savjeta u vezi s emocionalnim vještinama koje im nedostaju. »Kliničari dolaze do zaključka«, rekla mi je ona, »da je terapija učinkovitija ako se pozabavite i nedostacima. Ove djevojke trebaju naučiti identificirati osjećaje i naučiti kako se utješiti ili održavati kvalitetnije veze, a da pritom ne posežu za neprimjerenim navikama jedenja«.

OSAMLJENI: PREKIDANJE ŠKOLOVANJA

Riječ je o pravoj osnovnoškolskoj drami: Ben, učenik četvrtog razreda s malobrojnim prijateljima, od svog jedinog bliskog prijatelja, Jasona, upravo je čuo da

se za ovog školskog odmora neće igrati zajedno - Jason se želi igrati s nekim drugim dječakom, Chadom. Shrvan, Ben je pognuo glavu i zaplakao. Pošto su se jecaji stišali, prilazi stolu za kojim jedu Jason i Chad.

»Mrzim te iz dna duše!«, viče Ben na Jasona.

»Zašto?«, pita Jason.

»Jer si mi lagao«, kaže Ben tonom prepunim optužbe. »Čitav tjedan govoriš da ćeš se igrati sa mnom, a lagao si«.

Ben potom uvrijeđeno odlazi do svog praznog stola, tiho plačući. Jason i Chad dolaze do njega i pokušavaju s njim razgovarati, no Ben dlanovima pokriva uši, odlučno ih ignorirajući, a potom trčeći izlazi iz blagovaonice kako bi se sakrio iza školskog kontejnera za smeće. Skupina djevojčica koja je sve to vidjela pokušava odigrati mirotvornu ulogu, pronalazeći Bena i govoreći mu da je Jason voljan igrati se i s njim. Ali Ben ih uopće ne želi slušati i govori im da ga ostave na miru. Liječi rane, dureći se i jecajući, prkosan i posve sam (41. Epizodu o Benovu odbijanju navode Steven Asher i Sonda Gabriel u referatu »The Social World of Peer-Rejected Children« predstavljenom na godišnjem skupu udruge American Educational Research Association u San Franciscu (ožujak 1989.).).

Svakako je riječ o vrlo uznemirujućem trenutku; kroz osjećaj odbačenosti i nedostatka prijatelja prođe gotovo svatko, u određenoj fazi djetinjstva ili mladosti. No ono što je najznakovitije u vezi s Benovom reakcijom jest to što nije reagirao na Jasonove pokušaje da popravi njihov prijateljski odnos, a to je stav koji produžuje njegove muke i onda kada su već mogle prestati. Takva nemogućnost primanja ključnih signala tipična je za nepopularnu djecu; kao što smo vidjeli u 8. poglavlju, društveno odbačena djeca obično loše očitavaju emocionalne i društvene signale; čak i kada ih čitaju, mogu imati ograničene repertoare reagiranja.

Prekid školovanja osobit je rizik za djecu koju društvo odbacuje. Stopa napuštanja škole kod djece koju su vršnjaci odbacili između dva i osam puta veća je nego kod djece koja imaju prijatelje. Prema rezultatima jednog istraživanja, na primjer, oko 25 posto djece koja su bila nepopularna u osnovnoj školi prekinula su školovanje prije završetka srednje škole, dok je taj udio ukupno, među svom djecom, iznosio 8 posto (42. Stopa napuštanja školovanja među društveno odbačenom djecom: Asher and Gabriel: »The Social World of Peer-Rejected Children«.). To nije nikakvo čudo: zamislite kako je boraviti trideset sati tjedno negdje gdje vas nitko ne voli.

Dvije vrste emocionalnih predispozicija navode djecu na to da završe kao društveni izopćenici. Kao što smo vidjeli, jedna je sklonost bijesnim ispadima i percipiranju neprijateljskog raspoloženja čak i ondje gdje ga u namjeri doista nije bilo. Druga je plahost, tjeskoba i društvena stidljivost. Ali bez obzira na ove faktore temperamenta, najčešće se odbacuju djeca koja su »čudna« - zbog čije je neprilagođenosti drugima učestalo neugodno.

Jedan od načina na koje ova djeca pokazuju da su »čudna« jesu signali koje odašilju. Kada se od osnovnoškolaca s malo prijatelja zatražilo da emociju poput gađenja ili bijesa povežu s licima koja su pokazivala čitavu lepezu emocija, kod njih je bilo neusporedivo više pogrešaka nego kod popularne djece. Kada se od djece iz vrtića tražilo da objasne načine na koje s nekim ostvaruju prijateljski odnos ili na koji način sprječavaju sukob, nepopularna djeca - ona koju su druga djeca u igri

izbjegavala - navodila su autoporažavajuće odgovore (»Udariti ga«, na pitanje što učiniti kada i neko drugo dijete želi istu igračku, na primjer) ili neodređene molbe odraslima za pomoć. A kada se od tinejdžera tražilo da odglume tugu, bijes ili nestašnost, oni nepopularniji među njima u toj su igri bili najmanje uvjerljivi. Stoga možda i nije nimalo neobično da takva djeca stječu osjećaj da su nemoćna i da nikako ne mogu popraviti sposobnost stjecanja prijatelja; njihova nesposobnost na društvenome planu postaje proročanstvom koje samo sebe ostvaruje. Umjesto da uče nove načine stjecanja prijatelja, oni jednostavno ustrajno čine isto ono što već nije dalo nikakve rezultate, ili iskazuju još nesposobnije reakcije (43. Spoznaje o malim emocionalnim sposobnostima nepopularne djece potječu iz članka Kennetha Dodgea i Esther Feldman »Social Cognition and Sociometric Status« u knjizi urednika Stevena Ashera i Johna Coiea: *Peer Rejection in Childhood* (New York, Cambridge University Press, 1990.).).

U kolu sreće koje određuje simpatije, ova djeca pokazuju nedostatke u ključnim emocionalnim kriterijima: okolina ih ne smatra zabavnima i ne znaju kako u drugom djetetu pobuditi osjećaj zadovoljstva. Promatranja nepopularne djece u igri pokazuju, na primjer, da je za njih u odnosu na drugu djecu znatno vjerojatnije da će varati, duriti se, odustati od igre kada gube ili se praviti važnima i hvaliti kada pobijede. Dakako, većina djece želi pobijediti - ali bez obzira na to pobijede li ili izgube, oni su u stanju obuzdavati emocionalnu reakciju tako da ne potkopaju vezu s prijateljem s kojim igraju igru.

I premda djeca bez društvenog sluha - koja stalno nailaze na teškoće u čitanju i reagiranju na emocije - na koncu ostaju društveno izolirana, to, dakako, ne vrijedi za djecu koja prolaze kroz privremeno razdoblje osjećaja izostavljenosti. Međutim, kod djece koja su stalno isključena ili odbijana, taj njihov status izopćenosti ostaje s njima i u daljnjem tijeku školovanja. Posljedice ostajanja na društvenim marginama potencijalno su velike kada se dijete razvija i postaje zrelom osobom. Ako ništa drugo, upravo u krugu bliskih prijateljskih veza i burnim igrama djeca profinjaju društvene i emocionalne sposobnosti koje će unositi u veze u kasnijem životu. Djeca isključena iz ovog kruga učenja neizbježno su u nepovoljnijem položaju.

Posve razumljivo, odbačena djeca govore o pojačanoj tjeskobi i mnoštvu briga, kao i deprimiranosti i osamljenosti. Zapravo, pokazalo se da to koliko je dijete popularno u trećem razredu bolje predviđa probleme s mentalnim zdravljem u dobi od osamnaest godina od bilo čega drugog - ocjena koje su dali učitelji i liječnici, uspjeha u školi i IQ-a, pa čak i rezultata psiholoških testova (44. Emory Cowen i dr.: »Longterm Follow-up of Early Detected Vulnerable Children«, *Journal of Clinical and Consulting Psychology* 41 (1973.).). Usto, kao što smo već vidjeli, u kasnijim životnim razdobljima, osobe koje imaju malobrojne prijatelje i kronično su osamljene izložene su većoj opasnosti od bolesti i ranije smrti.

Kao što ističe psihoanalitičar Harry Stack Sullivan, umijeće ostvarivanja prisnih odnosa kompromisima - izgladivanja razlika i razmjenjivanja najdubljih osjećaja - učimo u svojim prvim bliskim vezama s prijateljima istoga spola. Ali za djecu koja dožive društveno odbijanje, u odnosu na vršnjake samo je upola toliko vjerojatno da će tijekom prijelomnog razdoblja osnovnoškolskog obrazovanja imati najbolje prijatelje, pa će tako ostati bez jedne od temeljnih prigoda za emocionalni razvoj (45. Najbolji prijatelji i odbačena djeca: Jeffrey Parker i Steven Asher: »Friendship

Adjustment. Group Acceptance and Social Dissatisfaction in Childhood«, referat predstavljen na godišnjem skupu udruge American Educational Research Association u Bostonu (1990.). Jedan prijatelj može značiti puno čak i kada svi ostali okrenu leđa (pa čak i kada to prijateljstvo nije osobito čvrsto).

PRIPREMANJE ZA PRIJATELJSKI ODNOS

Za odbijenu djecu ipak ima nade, unatoč njihovoj nesposobnosti. Steven Asher, psiholog sa sveučilišta University of Illinois, osmislio je niz predavanja pod naslovom »priprema za prijateljstvo«, namijenjenih nepopularnoj djeci, koja su postigla određene uspjehe (46. Poučavanje društveno odbačene djece: Steven Asher i Gladys Williams: »Helping Children Without Friends in Home and School Contexts« u knjizi *Children's Social Development: Information for Parents and Teachers* (Urbana and Champaign: University of Illinois Press, 1987.). Identificiravši učenike trećeg i četvrtog razreda koji su u svome razredu bili najmanje omiljeni, Asher im je u šest lekcija pokazao kako im »igre mogu postati zabavnije« pokažu li više »prijateljske naklonosti, zabavnosti i ljubaznosti«. Kako bi izbjegla negativnu sliku o sebi, djeci je rečeno da im je dodijeljena uloga »savjetnika trenera koji pokušava doznati na koji je način moguće poboljšati igre«.

Djeca su primala pouku u ponašanju za koje je Asher uočio da je tipično za popularniju djecu. Na primjer, poticana su na to da smisle alternativne prijedloge i kompromise (umjesto sukoba) ako se ne slažu s nekim pravilom; da se tijekom igre sjete razgovarati i postavljati pitanja o prijatelju u igri; da slušaju i gledaju u drugo dijete da bi vidjeli kako mu ide; da kažu nešto lijepo kada drugome ide dobro; da se osmijehuju i nude pomoć ili prijedloge i poticaje. Djeca su ove temelje društvene ljubaznosti iskušavala i u igrama s prijateljem iz razreda (npr. igra štapčićima), a nakon toga instruktor im je ukazivao na dobre i loše poteze. Ovaj mini-tečaj u slaganju s drugima imao je izniman učinak: godinu dana kasnije, djeca koja su ga polazila - a sva odreda odabrana su zbog toga što su u razredu bila najnepopularnija - sada su bila čvrsto u sredini ljestvice razredne popularnosti. Nitko od njih nije bio društvena zvijezda, no nitko nije bio ni odbačen.

Do sličnih rezultata došao je i Stephen Nowicki, psiholog sa sveučilišta Emory (47. Slični rezultati: Stephen Nowicki: »A Remediation Procedure for Nonverbal Processing Deficits«, neobjavljen rukopis, Duke University (1989.). U sklopu njegova programa, društveni izopćenici uče kako izoštriti sposobnost čitanja i primjerenog reagiranja na osjećaje druge djece. Djecu se, na primjer, snima na videovrpcu dok uvježbavaju izražavanje osjećaja poput sreće ili tuge, pa dobivaju upute kako poboljšati emocionalnu izražajnost. Potom nove vještine iskušavaju na djetetu s kojim se žele sprijateljiti.

Takvi programi za posljedicu su imali 50- do 60-postotni uspjeh u podizanju popularnosti odbačene djece. Čini se da ovakvi programi (barem u sadašnjem obliku) daju najbolje rezultate kod učenika trećeg i četvrtog razreda u odnosu na učenike viših razreda, te da više pomažu društveno nesposobnoj nego izrazito agresivnoj djeci. No sve je to stvar fine prilagodbe; ono što ulijeva nadu jest činjenica da je velik broj ili čak većinu odbačene djece uz pomoć nešto temeljne emocionalne

pouke moguće vratiti u krug prijateljstva.

ALKOHOL I DROGA: OVISNOST KAO SAMOLIJEČENJE

Studenti s mjesnog sveučilišta to zovu **cuganjem do pomračenja** - riječ je o neumjerenome uživanju piva do točke gubitka svijesti. Jedna od tehnika: postaviti lijevak na komad gumenog crijeva, kako bi limenku piva bilo moguće popiti za približno deset sekundi. Ova metoda nije tek izolirani slučaj čudnovatih navika. Prema jednom istraživanju, dvije petine muških studenata odjednom popije sedam ili više pića, dok njih 11 posto za same sebe kaže da »puno piju«. Drugi izraz za to, dakako, mogao bi biti da su »alkoholičari« (48. Dvije petine puno piju: istraživanje na sveučilištu University of Massachusetts provedeno u krugu *Projecta Pulse*, izvještaj u dnevniku *The Daily Hampshire Gazette* (13. studenoga 1993.).). Približno polovica studenata i oko 40 posto studentica proživljavaju najmanje dvije epizode neumjerenog uživanja u alkoholu na mjesec (49. Neumjerenom uživanje u alkoholu: podatke mi je dao Harvey Wechsler, direktor odsjeka College Alcohol Studies ustanove School of Public Health sveučilišta Harvard (kolovoz 1994.).).

Iako se osamdesetih godina uživanje većine vrsta droga među mladima općenito smanjilo, bilježi se stalan trend pojačanog uživanja u alkoholu, i to u sve mlađoj dobi. Prema jednom istraživanju provedenom 1993. godine, 35 posto studentica izjavilo je da pije kako bi se napilo, dok je 1977. to činilo njih samo 10 posto; ukupno gledajući jedan od troje pripadnika studentske populacije pije da bi se napio. To dovodi i do drugih rizika: 90 posto svih slučajeva silovanja zabilježenih u studentskim domovima dogodilo se kada su napadač ili žrtva - ili oboje - bili pod utjecajem alkohola (50. Sve više žena pije kako bi se napilo i rizik od silovanja: izvještaj ustanove Center on Addiction and Substance Abuse pri sveučilištu Columbia (svibanj 1993.).). Nesreće povezane s alkoholom najčešći su uzrok smrti među mladima od petnaest do dvadeset četiri godine (51. Najčešći uzrok smrti: Alan Marlatt, izvještaj na godišnjem skupu udruge American Psychological Association (kolovoz 1994.).).

Eksperimentiranje s drogom i alkoholom mladima može izgledati kao svojevrsan prolazni obred, no kod nekih od njih ovo prvo iskušavanje može imati dugotrajne posljedice. Kod većine alkoholičara i uživatelja droge, počeci ovisnosti mogu se pronaći u ranim danima njihove mladosti, premda malen broj onih koji tako eksperimentiraju na koncu doista završava kao alkoholičar ili ovisnik o drogi. U vrijeme kada učenici završavaju srednju školu, više od 90 posto njih već je iskušalo alkohol, pa ipak na koncu se samo 14 posto njih može smatrati alkoholičarima; od milijuna Amerikanaca koji su eksperimentirali s kokainom, ovisnost se razvija kod manje od 5 posto (52. Podatke o alkoholizmu i ovisnosti o kokainu dobio sam od Meyera Glantza; vd. šefa odsjeka Etiology Research Section ustanove National Institute for Drug and Alcohol Abuse.). Što onda odlučuje o nastanku ovisnosti?

Svakako, oni koji žive u četvrtima s visokom stopom kriminaliteta, gdje se kokain prodaje na svakom uličnome uglu a preprodavač droge najistaknutiji je primjer poduzetničkog uspjeha, izloženi su najvećem riziku od zloporabe opojnih sredstava. Neki od njih možda će postati ovisnicima tako što će i sami postati sitnim preprodavačima, drugi jednostavno zbog toga što je do droge lako doći ili zbog kulture koja

vlada među vršnjacima a veliča drogu - a riječ je o čimbeniku koji pojačava rizik od uživanja droge u svakoj četvrti, čak i (možda i naročito) najmućnijoj. Međutim, i dalje otvorenim ostaje ovo pitanje: od svih onih osoba izloženih iskušenjima i pritiscima, koje počnu s eksperimentiranjem, za koje je najvjerojatnije da će na koncu razviti trajnu naviku?

Prema jednoj novoj znanstvenoj teoriji, oni koji imaju naviku, postajući sve ovisniji o alkoholu ili drogi, ta sredstva upotrebljavaju kao svojevrsan lijek, način smirivanja osjećaja ili tjeskobe, bijesa ili potištenosti. Kroz rane eksperimente dolaze do kemijskog **fiksa**, načina smirivanja osjećaja tjeskobe ili melankolije koji su ih mučili. Na taj način, od nekoliko stotina učenika sedmog i osmog razreda praćenih tijekom dvije godine, najviše stope uživanja opojnih sredstava zabilježene su kod onih učenika koji su iskazivali i najviše razine emocionalne uzrujanosti (53. Uzrujanost i pretjerano uživanje opojnih sredstava: Jeanne Tschann: »Initiation of Substance Abuse in Early Adolescence, *Health Psychology* 4 (1994.).).

Time je možda moguće objasniti zbog čega je toliko mladih u stanju eksperimentirati s drogom i alkoholom i pritom ne stvoriti ovisnost, dok drugi postanu ovisni gotovo od samog početka: čini se da je onim najsklonijima ovisnosti droga ili alkohol način postizanja trenutačnog smirivanja emocija koje su im godinama donosile nemir.

Kako je to izrazio Ralph Tarter, psiholog iz pittsburške ustanove **Western Psychiatric Institute and Clinic**: »Kod osoba s biološkim predispozicijama, prvo piće ili doza droge daje silnu snagu, na način kakav drugi jednostavno ne doživljavaju. Brojni ovisnici o drogi koji se liječe govore mi: 'Čim sam prvi put uzeo drogu, prvi put sam se osjetio normalno'. Na taj način oni postižu fiziološku stabilnost, barem kratkotrajno« (54. Moj razgovor s Ralphom Tarterom objavljen je u *The New York Timesu* (26. travnja 1990.). To je, dakako, đavolja pogodba ovisnosti: kratkotrajan osjećaj zadovoljstva u zamjenu za polagano i sigurno propadanje života.

Čini se da su ljudi zbog određenih emocionalnih obrazaca skloniji pronalaženju emocionalnog olakšanja u jednoj vrsti opojnog sredstva nego u nekoj drugoj. Na primjer, postoje dva emocionalna puta koja dovode do alkoholizma. U jednom od njih netko tko je u djetinjstvu bio napet i nervozan obično kao tinejdžer otkriva da mu alkohol smiruje tjeskobu. Vrlo često riječ je o djeci – obično sinovima - alkoholičara koji su se i sami okrenuli alkoholu kako bi umirili živce. Jedan od bioloških signala ovog obrasca jest smanjeno lučenje GABA-a (gama-aminobutirične kiseline), neurotransmitera koji regulira tjeskobu - premalo GABA-e čovjek doživljava kao visoku razinu napetosti. Jedna je studija otkrila da sinovi alkoholičara imaju niske razine GABA-e i vrlo su nervozni, no kada bi pili alkohol, razine GABA-a bi porasle, a tjeskobe bi nestalo (55. Razine napetosti kod sinova alkoholičara: Howard Moss i dr.: »Plasma GABA-like Activity in Response to Ethanol Challenge in Men at High Risk for Alcoholism«, *Biological Psychiatry* 27 (6) (ožujak 1990.).). Ovi sinovi alkoholičara piju kako bi ublažili tjeskobu, pri čemu im alkohol služi kao način opuštanja do kojeg, čini se, nisu mogli doći na druge načine. Takve osobe mogu biti sklone i zlorabi sedativa i alkohola, kako bi postigli jednak učinak ublažavanja tjeskobe.

Jednim neuropsihološkim istraživanjem provedenim na sinovima alkoholičara koji su u dobi od dvanaest godina pri reagiranju na stres pokazivali znakove tjeskobe,

poput ubrzanog rada srca, kao i impulzivnost, otkriveno je da ti dječaci pokazuju i vrlo slabu funkciju frontalnih režnjeva (56. Nedostatak u frontalnome režnju kod sinova alkoholičara: Philip Harden and Robert Pihl: »Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity and Behaviour in Boys at High Risk for Alcoholism«, *Journal of Abnormal Psychology* 104 (1995.)). Njima su tako područja mozga koja su im mogla pomoći da ublaže tjeskobu ili kontroliraju impulzivnost pružala manje pomoći nego drugim dječacima. A budući da frontalni režnjevi upravljaju i radnom memorijom - koja za vrijeme donošenja odluke na pameti ima posljedice različitih tipova djelovanja - njihov nedostatak mogao je potpomoći utonuće u alkoholizam tako što im je pomagao da se ne obaziru na dugoročne posljedice odavanja alkoholu, čak i dok su u alkoholu pronalazili trenutačan način smirivanja tjeskobe.

Čini se da je ova žudnja za smirenjem emocionalni signal genetske sklonosti alkoholizmu. Jedno istraživanje provedeno na tisuću tristo rođaka alkoholičara otkrilo je da su upravo djeca alkoholičara, izložena najvećoj opasnosti od toga da i sama postanu alkoholičarima, pokazivala kronično visoke razine tjeskobe. Štoviše, istraživači su zaključili da se alkoholizam kod takvih osoba razvija kao »način samoliječenja simptoma tjeskobe« (57. Kathleen Merikangas i dr.: »Familial Transmission of Depression and Alcoholism«, *Archives of General Psychiatry* (travanj 1985.)).

Drugi emocionalni put koji vodi do alkoholizma potječe od visokih razina razdraženosti, impulzivnosti i dosade. Ovakav obrazac u najranijoj se fazi djetinjstva iskazuje kao djetetova sklonost nemiru, plačljivosti i »teškom temperamentu«, u osnovnoj školi kao nemir, hiperaktivnost i upadanje u nevolje, sklonost koja, kao što smo vidjeli, takvu djecu može nagnati da potraže prijatelje na rubovima društva - što katkada dovodi do kriminalnog ponašanja ili dijagnoze »antisocijalnog poremećaja ličnosti«. Takve osobe (a u većini slučajeva riječ je o muškarcima) od svih emocionalnih teškoća najviše se žale na razdražljivost; glavna slabost im je neobuzdana impulzivnost; na dosadu - koju često osjećaju - obično reagiraju impulzivnim traženjem rizika i uzbuđenja. Kao odrasle osobe, ljudi koji pokazuju ovaj obrazac (koji može biti povezan s nedostatkom druga dva neurotransmitera, serotonina i MAO-a) otkrivaju da im alkohol može smiriti razdraženost. A zbog činjenice da ne mogu podnositi monotoniju pripravnici su iskušati bilo što; u sprezi s njihovom općenitom impulzivnošću, zbog toga su, uz alkohol, skloni zloporabi gotovo nasumičnoga izbora sredstava (58. Nemiran i impulzivan alkoholičar: Moss i dr.).

I dok depresija nekoga može navesti na uživanje alkohola, nakon kratkotrajnog uzdizanja njegov metabolički učinak često samo pogoršava potištenost. Osobe koje se okreću k alkoholu kao emocionalnome sredstvu za rasterećivanje to čine puno češće zbog ublažavanja tjeskobe nego zbog potištenosti; jedna posve druga vrst sredstava smiruje osjećaje deprimiranih osoba - barem privremeno. Osjećaj kroničnog nezadovoljstva osobe izlaže većoj opasnosti od ovisnosti o takvim stimulansima poput kokaina, koji su izravno sredstvo za suzbijanje osjećaja deprimiranosti. Prema rezultatima jednog istraživanja, više od polovice pacijenata koji su se na jednoj klinici liječili od ovisnosti o kokainu prije stvaranje te navike imalo bi dijagnozu koja bi glasila »teška depresija«, a što je ta prethodna depresija bila dublja, to je ovisnost bila jača (59. Kokain i depresija: Edward Khantzian: »Psychiatric and Psychodynamic Factors in Cocaine Addiction«, u knjizi urednika Arnolda Washtona i Marka Golda: *Cocaine: A Clinician's Handbook* (New York,

Guilford Press, 1987.).).

Kronični bijes može dovesti do jedne druge vrsti sklonosti. U istraživanju provedenom na četiri stotine pacijenata liječenih zbog ovisnosti o heroinu i drugim opijatima, najizraženiji emocionalni obrazac bile su stalne teškoće s obuzdavanjem bijesa i sklonost nekontroliranim ispadima srdžbe. Neki od pacijenata i sami su izjavili da su se s opojnim sredstvima konačno osjećali normalno i opušteno (60. Ovisnost o heroinu i srdžba: Edward Khantzian, medicinski fakultet sveučilišta Harvard, u razgovoru, na temelju iskustva s 200 pacijenata koje je liječio zbog ovisnosti o heroinu.)

Premda predispozicije za zlorabu opojnih sredstava u velikom broju slučajeva mogu imati temelje u mozgu, s osjećajima koji ljude navode na »samoliječenje« pićem ili drogama moguće je suočiti se i bez pribjegavanja lijekovima, kako to već desetljećima pokazuju društva liječenih alkoholičara i drugi slični programi. Stjecanje sposobnosti ovladavanja takvim osjećajima - ublažavanje tjeskobe, oslobađanje od depresije, smirivanje srdžbe - uklanja i sam poticaj za uzimanje alkohola ili droge. Ove temeljne emocionalne vještine poučavaju se kao sredstva liječenja u programima liječenja ovisnika o drogama ili alkoholu. Dakako, bilo bi neusporedivo bolje kada bi ih čovjek naučio rano u životu, davno prije ukorjenjivanja navike.

BEZ NOVIH RATOVA: KONAČNI ZAJEDNIČKI PUT PREVENTIVE

Tijekom posljednjih desetak godina proglašavani su »ratovi« protiv trudnoće među tinejdžerkama, protiv napuštanja školovanja, droge i, u najnovije vrijeme, nasilja. Problem s takvim programima jest, međutim, to što dolaze prekasno, nakon što je ciljani problem dosegao razmjere epidemije i čvrsto se ukorijenio u živote mladih. Riječ je o kriznim intervencijama, koje odgovaraju upućivanju kola hitne pomoći na spašavanje pacijenta (rješavanje problema) umjesto primjene cijepljenja koje će spriječiti nastanak bolesti. Umjesto novih sličnih »ratova«, trebamo se držati logike prevencije, djeci nudeći vještine za suočavanje sa životom kojima ćemo im povećati izgleda za izbjegavanje svih sličnih sudbina (61. Bez novih ratova: ovaj izraz predložio mi je Tim Shriver iz odsjeka Collaborative for the Advancement of Social and Emotional Learning u ustanovi Child Studies Centre sveučilišta Yale.).

Ovakvim usredotočavanjem na emocionalne i društvene nedostatke ne želim zanijekati ulogu drugih rizičnih čimbenika, npr. odrastanja u nepotpunoj, nasilnoj ili kaotičnoj obitelji, ili siromašnoj, kriminalom i drogama opterećenoj četvrti. Već i samo siromaštvo djeci zadaje emocionalne udarce: siromašnija djeca u dobi od pet godina već su plašljivija, nervoznija i tužnija od imućnijih vršnjaka, i imaju više problema povezanih s ponašanjem, poput neobuzdanih izljeva bijesa i napadaja u kojima uništavaju stvari. Ta sklonost nastavlja se i u ranoj mladosti. Pritisak siromaštva nagrizi i obitelj: u takvim obiteljima najčešće će biti manje iskazivanja roditeljske topline, više potištenosti u majki (koje su često bez bračnog partnera i posla) te više oslanjanja na strogo kažnjavanje, npr. vikanje, udaranje i fizičke prijetnje (62. Emocionalni učinci siromaštva: »Economic Deprivation and Early Childhood Development« i »Poverty Experiences of Young Children and the Quality of Their

Home Environments«. Greg Duncan i Patricia Garrett opisuju svatko svoje istraživanje u posebnim člancima u časopisu *Child Development* (travanj 1994.).

Ali postoji i uloga emocionalne sposobnosti koja nadilazi obitelj i gospodarske odrednice - ona može biti odlučujući faktor u određivanju razmjera do kojih određeno dijete ili tinejdžera uzrujavaju ove teškoće ili do kojih ono pronalazi snagu i otpornost s pomoću kojih ih nadvladava. Dugogodišnja ispitivanja stotina djece odrasle u siromaštvu, u nasilnim obiteljima ili s roditeljima s teškim duševnim oboljenjima, pokazuju da oni koji su otporni čak i u najtežim situacijama najčešće imaju ključne emocionalne sposobnosti (63. Odlike otporne djece: Norman Garnezy: *The Invulnerable Child* (New York, Guilford Press, 1987.). O djeci koja dobro napreduju unatoč teškome životu pisao sam u *The New York Timesu* (13. listopada 1987.). Među njima su i društvenost koja osvaja, a koja k njima privlači druge ljude, samopouzdanje, optimistična ustrajnost unatoč neuspjesima i frustracijama, sposobnost brzog oporavka od onoga što uzrujava i vedra narav.

Međutim, velika većina djece s takvim se poteškoćama suočava bez ovih prednosti. Dakako, velik dio takvih vještina je nasljedan, riječ je o sretnome rasporedu gena - ali čak i odlike temperamenta mogu se promijeniti nabolje, kao što smo vidjeli u 14. poglavlju. Jedna mogućnost intervencije, dakako, jest političke i gospodarske naravi: olakšavanje siromaštva i drugih društvenih uvjeta koji izazivaju ovakve probleme. Ali osim ovakvih pristupa (za koje se čini da su sve niže na popisu društvenih prioriteta) postoji puno toga što je moguće ponuditi djeci kako bi im se pomoglo da se uhvate u koštac s ovim velikim nedaćama koje im onemogućuju razvoj.

Za primjer uzmite emocionalne poremećaje, nedaće koje tijekom života iskusi svaki drugi Amerikanac. Istraživanje provedeno na reprezentativnome uzorku od 8098 Amerikanaca otkrilo je da ih je 48 posto tijekom života imalo barem jedan psihijatrijski problem (64. Najveći broj mentalnih poremećaja: Ronald C. Kessler i dr.: »Lifetime and 12-month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the U.S.«, *Archives of General Psychiatry* (siječanj 1994.).). Najteže pogođeno bilo je 14 posto ispitanih, osobe koje su istodobno imale tri ili više psihijatrijska problema. Ova je skupina imala najviše poteškoća, preuzevši 60 posto svih psihijatrijskih poremećaja u svakom jednokratnom pojavljivanju i 90 posto najtežih slučajeva s najozbiljnijim posljedicama. I dok im je sada potrebna intenzivna njega, optimalan bi pristup bio, kad god je to moguće, uopće sprječavati ovakve probleme. Svakako, nije moguće spriječiti svaki psihijatrijski poremećaj - ali postoje neki, možda ih je i puno, kod kojih je to moguće. Ronald Kessler, sociolog sa sveučilišta University of Michigan, koji je proveo ovo istraživanje, rekao mi je: »Trebamo intervenirati u ranim životnim fazama. Za primjer uzmite djevojčicu koja u šestome razredu pokazuje znakove socijalne fobije, a na početku srednje škole počinje piti kako bi se mogla nositi s društvenim tjeskobama. Na pragu tridesetih godina, kada se pojavljuje u našim ispitivanjima, još je uvijek puna strahova, prekomjerno uživa i drogu i alkohol i deprimirana je jer joj je život toliko kaotičan. Veliko je pitanje što smo to mogli učiniti u ranoj fazi njezina života kako bismo u začetku zaustavili taj vrtoglavi pad«.

Isto to, dakako, vrijedi i za slučajeve prekida školovanja ili nasilja, ili veći dio čitave litanije opasnosti s kojima se danas suočavaju mladi ljudi. Obrazovni programi za sprječavanje ovog ili onog specifičnog problema poput drogiranja i nasilja silno su

se proširili tijekom posljednjih desetak godina, stvarajući omanju gospodarsku granu unutar obrazovnog tržišta. Ali velik broj njih - a među njima i najprofinjenije reklamirani i najpopularniji - pokazali su se neučinkovitim. Neki su, na veliku žalost pedagoga, čak možda i povećali vjerojatnost od pojavljivanja problema koje su trebali spriječiti, naročito zloporabe droge i spolnih odnosa među tinejdžerima.

Informacije nisu dovoljne

Vrlo poučan primjer jest spolno zlostavljanje djece. Od 1993. godine u Sjedinjenim se Državama na godinu prijavljivalo oko dvije stotine takvih, dokazima potkrijepljenih slučajeva. Ta brojka rasla je za 10 posto godišnje. I premda se procjene uvelike razlikuju, većina se stručnjaka slaže da je između 20 i 30 posto djevojaka i približno upola manje mladića do dobi od sedamnaest godina iskusilo neku vrst spolnoga zlostavljanja (brojke se, između ostalog, povećavaju ili smanjuju i ovisno o tome kako se definira spolno zlostavljanje) (65. Podatke o broju dječaka i djevojčica u Sjedinjenim Državama koji prijavljuju spolno zlostavljanje preuzeo sam od Malcolma Browna iz odsjeka Violence and Traumatic Stress Branch ustanove National Committee for the Prevention of Child Abuse and Neglect. U istraživanju provedenom na djeci na državnoj razini pokazalo se da je udio u pojedinoj godini kod djevojčica 3,2, a kod dječaka 0,6 posto: David Finkelhor i Jennifer Dziuba-Leatherman: »Children as Victims of Violence: A National Survey«, *Pediatrics* (listopad 1984.). Ne postoji jedinstven opis djeteta koje je osobito osjetljivo na spolno zlostavljanje, no većina ih se osjeća nezaštićeno, nesposobno za samostalan otpor i izolirano zbog onoga što im se dogodilo.

Imajući na umu ove opasnosti, brojne su škole počele nuditi programe za sprječavanje spolnog zlostavljanja. Većina takvih programa usko se koncentrira na temeljne informacije o spolnome zlostavljanju, poučavajući djecu, na primjer, razlici između »dobrog« i »zločestog« dodirivanja, upozoravajući ih na opasnosti i potičući ih na to da odrasloj osobi ispričaju dogodi li im se bilo što nedolično. Međutim, ispitivanje 2000 djece iz čitave zemlje pokazalo je da su ove osnovne upute tek neznatno bolje od nikakvih uputa - možda čak i lošije - kada je riječ o pružanju pomoći djeci da učine nešto kako bi spriječila zlostavljanje, bilo da se suočavaju s nasilnim vršnjakom ili potencijalnim zlostavljačem (66. Istraživanje o prevenciji spolnog zlostavljanja djece na državnoj razini proveo je David Finkelhor, sociolog sa sveučilišta University of New Hampshire.). Što je još gore, za djecu koja su prošla samo kroz taj osnovni program i koja su kasnije postala žrtvama napada bilo je zapravo **upola manje** vjerojatno da će to nekome ispričati nego za djecu koja nisu sudjelovala ni u kakvome programu.

Za razliku od njih, djeca koja su dobila sveobuhvatniju pouku koja su, između ostalog, poučena i o srodnim emocionalnim i društvenim vještinama - bila su više u stanju zaštititi se od prijetnje nasiljem: za njih je bilo neusporedivo vjerojatnije da će tražiti da ih se ostavi na miru, da će vikati ili se suprotstaviti, da će zaprijetiti odavanjem i nekome doista i ispričati ako im se nešto dogodi. Upravo ovo posljednje - pričanje o zlostavljanju - djeluje preventivno na jedan vrlo znakovit način: brojni nasilnici zlostavljaju stotine djece. Jedno istraživanje provedeno na zlostavljačima djece u četrdesetim godinama života pokazalo je da, u prosjeku, od tinejdžerske dobi imaju po jednu žrtvu na mjesec. Jedan izvještaj o vozaču autobusa i srednjo-

školskom učitelju informatike otkriva da su njih dvojica svake godine zlostavljala ukupno oko tri stotine djece - pa ipak, nijedno dijete nije prijavilo takvo zlostavljanje; zlostavljanje je izišlo na svjetlo dana tek nakon što je jedan od dječaka koji je bio žrtva učiteljeva zlostavljanja počeo spolno zlostavljati sestru (67. Podatke o broju žrtava zlostavljača djece preuzeo sam iz intervjua s Malcomom Gordonom, psihologom iz odsjeka Violence and Traumatic Stress Branch ustanove National Institute of Mental Health.).

Za onu djecu koja su podvrgnuta najsustavnijem programu bilo je tri puta vjerojatnije da će prijaviti zlostavljanje od one koja su sudjelovala u minimalnim programima. Što je dalo tako dobre rezultate? Ovi programi nisu bili jednokratni pokušaji dosezanja jednog cilja, nego su provođeni na nekoliko razina, i to nekoliko puta tijekom djetetova školovanja, kao sastavni dio zdravstvenog ili spolnog obrazovanja. Oni su i od roditelja tražili da djetetu prenose poruke usporedo s onim što ono uči u školi (djeca čiji su roditelji to činili bila su daleko najbolja u opiranju prijetnjama spolnim zlostavljanjem).

Osim toga, razlika je bila i u društvenim i emocionalnim sposobnostima. Nije dovoljno da dijete samo zna za »dobre« i »zločeste« dodire; djeci je potrebna svijest o vlastitoj ličnosti, što će im pomoći znati kada se u nekoj situaciji **osjećaju** loše ili uznemireno, i to još puno prije faze dodirivanja. To zahtijeva ne samo svijest o vlastitoj ličnosti, nego i dovoljno samopouzdanja i odlučnosti da bi se u te osjećaje uznemirenosti imalo povjerenja i da bi se na temelju njih djelovalo, čak i pred odraslom osobom koja dijete može uvjeravati da je »sve u redu«. A djetetu je tada potreban repertoar načina na koje će onemogućiti ono što se treba dogoditi - sve od bježanja do prijetnje odavanjem. Zbog tih razloga, bolji programi dijete uče da trajno traži ono što želi, da naglašava svoja prava, umjesto da bude pasivno, da zna koje su mu granice i da ih tako brani.

Najučinkovitiji programi, stoga, nadopunjavali su temeljne informacije o spolnome zlostavljanju s vitalnim emocionalnim i društvenim vještinama. Ovi programi učili su djecu da pronalaze načine pozitivnijeg rješavanja interpersonalnih sukoba, da steknu više samopouzdanja, da u slučaju kada se nešto dogodi ne krive sebe i da steknu osjećaj da imaju mrežu potpore u učiteljima i roditeljima kojima se mogu obratiti. Ako im se nešto loše i dogodilo, za njih je bilo puno vjerojatnije da će to i ispričati.

Aktivne komponente

Takva otkrića dovela su do korigiranja vizije o tome koje bi trebale biti komponente optimalnog programa prevencije, na temelju onih za koje su objektivne analize pokazale da su istinski učinkovite. U sklopu petogodišnjeg projekta pod pokroviteljstvom fundacije **W. T. Granta**, konzorcij istraživača proučavao je ovo područje i došao do aktivnih komponenata za koje se činilo da su ključne za uspjeh programa koji daju dobre rezultate (68. Konzorcij W.T. Granta o promicanju društvenih sposobnosti u školi: »Drug and Alcohol Prevention Curricula«, u knjizi J. Davida Hawkinsa i dr.: *Communities That Care* (San Francisco, Jossey-Bass, 1992.)). Popis ključnih sposobnosti za koje je konzorcij zaključio da ih je potrebno prijeći, bez obzira na to koji se konkretan problem namjerava spriječiti, zapravo su sastavni dijelovi emocionalne inteligencije (potpun popis pronaći ćete u Dodatku D)

DODATAK D

KONZORCIJ W. T. GRANTA: AKTIVNI SASTOJCI PROGRAMA PREVENCIJE

Ključni sastavni dijelovi učinkovitih programa između ostalog su:

EMOCIONALNE SPOSOBNOSTI

- Identificiranje i označavanje osjećaja
- Izražavanje osjećaja
- Procjenjivanje intenziteta osjećaja
- Upravljanje osjećajima
- Odgađanje primanja nagrade
- Kontroliranje nagona
- Reduciranje stresa
- Svijest o razlici između osjećaja i postupaka

KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI

- Razgovor sa samim sobom - vođenje »unutarnjeg dijaloga« kao način suočavanja s temom ili izazovom ili način poboljšavanja vlastitog ponašanja
- Čitanje i tumačenje društvenih signala - na primjer, prepoznavanje društvenih utjecaja na ponašanje i stav prema samome sebi u kontekstu šire društvene zajednice
- Primjena koraka za rješavanje problema i donošenje odluka - na primjer, kontroliranje impulsa, postavljanje ciljeva, identificiranje alternativnih mogućnosti djelovanja, predviđanje posljedica
- Razumijevanje tuđih pogleda
- Razumijevanje normi ponašanja (što jest, a što nije prihvatljivo ponašanje)
- Pozitivan stav prema životu
- Svijest o samome sebi - na primjer, oblikovanje realističnih očekivanja o samome sebi

BIHEVIORALNE SPOSOBNOSTI

- Neverbalne - komuniciranje pogledom, izražajnošću lica, tonom, gestama i tako dalje
- Verbalne - nedvosmisleni zahtjevi, učinkovito odgovaranje na kritiku, opiranje

negativnim utjecajima, slušanje drugih, pomaganje drugima, sudjelovanje u pozitivnim skupinama vršnjaka

Izvor: Konzorcij W. T. Granta o programu School-Based Promotion of Social Competence u članku »Drug and Alcohol Prevention Curricula« u knjizi J. Davida Hawkinsa i dr. *Communities That Care* (San Francisco, Jossey-Bass, 1992.).

Među emocionalnim su sposobnostima svijest o vlastitome biću; identificiranje, izražavanje i upravljanje osjećima; kontroliranje nagona i sposobnost odgađanja trenutka primanja nagrade; potom načini suočavanja sa stresom i tjeskobom. Ključna sposobnost u kontroliranju impulsa jest poznavanje razlike između osjećaja i postupaka te učenje na temelju kojeg bi se mogle donositi bolje emocionalne odluke, najprije s pomoću kontroliranja nagona za djelovanjem, a potom, prije njihova provođenja, identificiranja alternativnih postupaka i njihovih posljedica. Brojne su sposobnosti interpersonalne: očitavanje društvenih i emocionalnih signala, slušanje, sposobnost opiranja negativnim utjecajima, sagledavanje situacije iz tuđe perspektive i razumijevanje tipa ponašanja koje je u određenoj situaciji prihvatljivo.

Riječ je o osnovnim emocionalnim i društvenim vještinama u životu, a među njima su i barem djelomično uspješni lijekovi za većinu, ako ne i sve, poteškoće o kojima sam pisao u ovome poglavlju. Paleta konkretnih problema od kojih ove vještine mogu štiti gotovo je proizvoljna - slične tvrdnje o ulozi emocionalnih i društvenih sposobnosti mogle su se izreći i za, primjerice, neželjene trudnoće među tinejdžerkama ili samoubojstva među tinejdžerima.

Dakako, uzroci svih sličnih problema kompleksni su i tijesno povezani s raznim udjelima biološke zadanosti, obiteljske dinamike, politike siromaštva i kulture ulica. Ne postoji samo jedna vrst intervencije, pa ni ona koja je usmjerena na emocije, a za koju bi se moglo reći da može potpuno ispuniti željenu zadaću. Ali u mjeri u kojoj emocionalni nedostaci pridonose djetetovoj izloženosti opasnosti - a vidjeli smo da je riječ o visokome udjelu - potrebno je pokloniti pozornost emocionalnim načinima liječenja, pri čemu se ne smiju isključiti ni drugi odgovori, nego treba djelovati usporedno s njima. Sljedeće je pitanje: kako bi izgledalo školovanje emocija?

16

Školovanje emocija

Najveća nada svake zemlje leži u primjerenu školovanju mladosti.

ERAZMO

Riječ je o neobičnoj prozivci: petnaestero učenika petog razreda prekriženih nogu sjedi na podu. U trenutku kada ih učitelj prozove, učenici se ne odazivaju ispraznim »ovdje«, uobičajenim za škole, nego izvikuju broj koji pokazuje kako se osjećaju; jedan znači potištenost, deset obilje energije.

Danas je raspoloženje na visokoj razini:

»Jessica«.

»Deset: puna sam snage, petak je«.

»Patrick«.

»Devet: uzbuđen, pomalo nervozan«.

»Nicole«.

»Deset: smirena, sretna...«

Ovo je sat **znanosti o sebi** u obrazovnoj ustanovi **Nueva Learning Center**, školi smještenoj u nekadašnju grandioznu vilu obitelji Crocker, dinastije koja je utemeljila jednu od najvećih banaka u San Franciscu. U tome zdanju, koje nalikuje umanjenoj replici gradske Opere u San Franciscu, nalazi se privatna škola koja nudi nešto što bi mogao biti uzoran tečaj emocionalne inteligencije.

Predmet proučavanja **znanosti o sebi** jesu osjećaji - vaši vlastiti i oni koji se neočekivano pojavljuju u međuljudskim vezama. Tema već po samoj naravi zahtijeva da se učitelji i učenici usredotoče na samo emocionalno tkivo dječjeg života - a takvo usmjerenje sustavno se zanemaruje u svim drugim američkim učionicama. Između ostalih metoda, ovdje se napetosti i traume dječjeg života koriste kao teme dana. Učitelji govore o stvarnim problemima - boli zbog izostavljenosti, zavisti, neslaganjima koja bi mogla prerasti u opću tučnjavu na školskome igralištu. Kako je to izrazila Karen Stone McCown, autorica programa **znanosti o sebi** i direktorica **Nueve**: »Učenje se ne odvija odvojeno od djetetovih osjećaja. Emocionalna pismenost za učenje je jednako važna kao i pouka u matematici i čitanju« (1. Moj razgovor s Karen Stone McCown objavljen je u *The New York Timesu* (7. studenoga 1993.)).

Znanost o sebi pionir je na ovome putu, preteča zamisli koja se širi školama u čitavoj zemlji. Nazivi predmeta nižu se u rasponu od »društvenog razvoja« do »životnih vještina« i »društvenog i emocionalnog učenja«. Neki se, pozivajući se na zamisao Howarda Gardnera o višestrukim inteligencijama, koriste terminom »osobne inteligencije«. Zajedničku nit čini cilj podizanja razine društvene i emocionalne sposobnosti kod djece u sklopu redovnog školovanja - to nije nešto čemu će se terapijski poučavati djeca koja postižu loše rezultate ili imaju »problema«; nego niz vještina i spoznaja nužno potrebnih svakom djetetu.

Tečajevi emocionalne pismenosti imaju daleke korijene u pokretu afektivnog obrazovanja iz šezdesetih godina. Tada se držalo da se psihološke i motivacijske lekcije uče na bitno dubljoj razini ako je s njima povezano i neposredno iskustvo onoga što se uči konceptualno. Pokret za emocionalnu pismenost, međutim, preokreće pojam **afektivnog obrazovanja** naglavce - umjesto korištenja čuvstvenih stanja za školovanje, on školuje sama čuvstva.

Još izravnije, velik broj ovakvih tečajeva i temelja za njihovo širenje potječe iz kontinuiranog niza školskih programa prevencije, od kojih se svaki bavi specifičnim problemom: pušenjem među tinejdžerima, uporabom droga, trudnoćom, napuštanjem školovanja i, u najskorije vrijeme, nasiljem. Kao što smo vidjeli u prethodnom poglavlju, studija Konzorcija W. T. Granta koja se bavila programima prevencije pokazala je da su oni neusporedivo učinkovitiji kada poučavaju središnje emocionalne i društvene sposobnosti, poput obuzdavanja impulsa, upravljanja

bijesom i pronalaženja kreativnih rješenja društvenih nedaća. Na tom načelu nastala je čitava nova generacija korektivnih intervencija.

Kao što smo vidjeli u 15. poglavlju, intervencije kojima je cilj popravljavanje specifičnih nedostataka u emocionalnim i društvenim sposobnostima temeljnih u problemima poput agresivnosti i depresije mogu biti vrlo učinkoviti kao zaštita za djecu. Međutim, one dobro zamišljene intervencije uglavnom su vodili istraživači-psiholozi kao dio svojih pokusa. U sljedećem je koraku ono što je naučeno iz tako usko usmjerenih programa potrebno uopćiti u oblik preventivnih mjera za čitavu učeničku populaciju, koje će prenositi obični učitelji.

Ovaj rafiniraniji i učinkovitiji pristup prevenciji sadrži i informacije o problemima poput AIDS-a, droga i sl., u životnoj fazi u kojoj se mladi s njima počinju susretati. Međutim, njegova glavna, stalna tema jest središnja sposobnost koja se odnosi na svaku od ovih specifičnih dilema: emocionalna inteligencija.

Zbog ovog novog koraka u uvođenju emocionalne pismenosti u škole, emocije i društveni život sami po sebi postaju temama, umjesto da se ovi najvažniji momenti djetetove svakodnevice tretiraju kao nevažne smetnje ili, kada dovode do erupcija, kao nešto što zahtijeva povremene disciplinske odlaske školskome savjetniku ili ravnatelju.

Sami satovi na prvi pogled mogu izgledati monotono i može se činiti da su oni još manje u stanju poslužiti kao rješenje dramatičnih problema kojima se posvećuju. Ali razlog za to uvelike leži u činjenici da su, poput dobrog kućnog odgoja, lekcije koje se prenose male, ali značajne, a drže se redovito i tijekom više godina. Na taj se način emocionalno učenje ukorjenjuje; kako se iskustva nebrojeno puta ponavljaju, mozak ih odražava kao ojačane živčane puteve, neuralne navike koje treba primijeniti u trenucima kada se suočava s iskušenjima, frustracijama i boli. I dok svakodnevni sadržaj predavanja o emocionalnoj pismenosti može izgledati prozaično, rezultat - čestita ljudska bića - danas je za našu budućnost presudniji nego ikada.

POUKA IZ SURADNJE

Usporedite jednu situaciju u sklopu predavanja **znanosti o sebi** s poznatim vam iskustvom iz školske učionice.

Skupina učenika petog razreda sprema se igrati igru »četverokuti suradnje«, u kojoj se učenici udružuju kako bi složili nizove slagalica pravokutna oblika. Trik se sastoji u tome što momčad treba funkcionirati u tišini i što nije dopušteno nikakvo gestikuliranje.

Učiteljica Jo-An Varga učenike dijeli u tri skupine, a svaka od njih sjeda za zaseban stol. Tri promatrača, od kojih su svakome poznata pravila igre, dobivaju obrazac na kojem procjenjuju, na primjer, tko u skupini preuzima vodstvo u organiziranju, tko je klaun, tko smeta.

Učenici na stol vade djeliće slagalice i daju se na posao. Već koju minutu kasnije posve je jasno da je jedna skupina kao momčad iznenađujuće učinkovita; cijelu

zadaću dovršavaju za samo nekoliko minuta. Druga skupina od četvero ulaže pojedinačne usporedne napore, pri čemu svatko radi na vlastitoj slagalici, ali ne postiže ništa. Potom i oni polako počinju raditi zajednički kako bi složili prvi četverokut te nastavljaju jedinstveno raditi sve dok ne slože sve četverokute.

Međutim, treća se skupina i dalje muči i kod njih je samo jedna slagalica blizu dovršenju, a čak i ona izgleda više kao trapezoid nego kao pravokutnik. Sean, Fairlie i Rahman još uvijek nisu uspjeli pronaći način uspješnog koordiniranja kakav su ostvarile druge dvije skupine. Očito je da su frustrirani i sada mahnito pretražuju djeliće na stolu, iskušavajući razne mogućnosti i postavljajući moguća rješenja uz djelomično dovršene četverokute, a pritom doživljavaju razočaranje zbog toga što djelići ne odgovaraju.

Napetost pomalo popušta kada Rahman uzima dva djelića i stavlja ih ispred lica poput maske; njegovi se partneri počnu smijuljiti. Kako će se pokazati, za današnju lekciju to je bio ključni trenutak.

Učiteljica Jo-An Varga tada nudi poticaj: »Oni koji su završili onima koji još rade mogu dati samo jedan konkretan savjet«.

Dagan polako prilazi skupini koja se još uvijek muči sa slaganjem, pokazuje na dva djelića koji vire iz četverokuta i predlaže: »Ova dva djelića morate okrenuti«: Rahman odjednom uviđa što treba učiniti i dijelovi prve slagalice brzo dolaze na pravo mjesto, a potom i ostali. U trenutku kada i posljednji dio posljednje slagalice treće skupine dolazi na mjesto, sa svih strana začuje se spontani pljesak.

SPORNA TOČKA

Međutim, kada učenici počnu razmatrati lekcije s područja poboljšavanja momčadske suradnje, dolazi do druge, intenzivnije interakcije. Rahman, visok i s gustom, čupavom, pomodno podšišanom crnom kosom, i Tucker, učenik koji je promatrao njegovu skupinu, tvrdoglavo se prepiru oko pravila koje ne dopušta nikakvo gestikuliranje. Tucker, uredno, osim jednog čuperka, začešljane plave kose, nosi široku plavu majicu s kratkim rukavima na kojoj velikim uočljivim slovima piše »Budi odgovoran«, što nekako naglašava njegovu službenu ulogu.

»Dakako da možeš pružiti djelić... to **nije** gesta«, kaže Tucker Rahmanu naglašenim, nepopustljivim tonom.

»Ali to **jest** gesta«, ustrajno i odlučno ponavlja Rahman.

Varga primjećuje povišeni ton i sve agresivniji stakato (**staccato** – odsječen, oštar i odijeljen način izvođenja pojedinih tonova) ove rasprave, pa prilazi njihovu stolu. Riječ je o kritičnoj situaciji, spontanoj razmjeni gorljivih osjećaja; upravo u takvim trenucima već naučene lekcije će se isplatiti, a nove je moguće naučiti na najkorisniji način. A, kao što to zna svaki dobar učitelj, lekcije primijenjene u takvim naelektriziranim trenucima održat će se u pamćenju učenika.

»Ovo nije kritika - dobro ste surađivali - ali, Tuckeru, to što želiš, pokušaj reći tonom koji neće zvučati toliko kritično«, poučava ga Varga.

Sada već smirenijim glasom, Tucker kaže Rahmanu: »Možeš jednostavno staviti djelić kamo misliš da pripada, dati nekome što misliš da mu treba, a da ne načiniš gestu. Samo ponudiš«.

Rahman odgovara ljutitim glasom: »Možeš učiniti samo ovo« - i on se tada nedužno pogrebe po tjemenu - »i on bi rekao 'Bez gesti!'«.

Jasno je da je Rahman razdražen zbog nečega što nadilazi neslaganje o tome što jest a što nije gesta. Njegove oči neprestano se vraćaju na formular s ocjenama

koji je Tucker ispunio, a koji je - premda ga nitko još nije ni spomenuo - zapravo izazvao napetost između Tuckera i Rahmana. U tom formularu Tucker je naveo Rahmanovo ime u rubrici čiji je naslov »Tko ometa igru?«.

Primjećujući kako Rahman gleda formular koji ga je povrijedio, učiteljica Varga, izlažući se opasnosti koju donosi nagađanje, govori Tuckeru: »Njemu se čini da si u vezi s njim upotrijebio negativnu riječ - **ometanje**. Što si time želio reći?«

»Nisam želio reći da je to **negativna** vrst ometanja«, kaže Tucker, sada pomirljivim tonom.

Rahmanu to nije dovoljno, no i njegov je glas sada mirniji: »To je malo nategnuto objašnjenje, rekao bih«.

Varga naglašava pozitivan pogled na situaciju. »Tucker želi reći da ono što se inače smatra ometanjem u trenucima frustracije može značiti razvedranje atmosfere«.

»Ali«, buni se Rahman, sada već ozbiljnijim tonom, »**ometanje** je kada se svi jako koncentriramo na nešto, a ja učinim nešto ovako« on tada načini smiješan, klaunovski izraz lica, izbuljenih očiju, napuhnutih obraza - »to bi bilo ometanje«.

Varga pokušava dati još nekoliko savjeta na emocionalnome planu, govoreći Tuckeru: »U pokušaju da pomogneš, nisi želio reći da je ometao igru na negativan način. Ali načinom na koji si o tome govorio uputio si drukčiju poruku. Rahmanu je potrebno da poslušаш i prihvatiš njegove osjećaje. Rahman je govorio o tome da mu se čini kako uporaba negativnih riječi poput **ometanja** nije pravedna. Ne voli da ga netko tako karakterizira«.

Potom, obraćajući se Rahmanu, dodaje: »Cijenim način na koji si se suprotstavio Tuckeru. Nisi ga napadao. Nije ugodno kada ti netko kaže da nešto **ometaš** ili nešto slično. Mislim da si, kada si one dijelove stavio na oči, bio frustriran i da si želio popraviti raspoloženje. Ali Tucker je to nazvao ometanjem jer nije shvatio tvoju namjeru. Je li to točno?«

Obojica dječaka kimanjem glave potvrđuju slaganje dok drugi učenici dovršavaju pospremanje slagalica. Mala školska melodrama primiče se svršetku. »Osjećaš li se bolje?«, pita Varga. »Ili te ovo još uvijek uznemiruje?«

»Da, sve je u redu«, kaže Rahman, glasom koji je sada, kada ima osjećaj da ga drugi slušaju i razumiju, blaži. Tucker također kima glavom i smiješi se. Primjećujući kako su svi već otišli na drugi sat, dječaci se istodobno okreću i zajedno, trčeći, izlaze na hodnik.

POSTMORTEM: SUKOB KOJI NIJE ESKALIRAO

Dok nova skupina učenika zauzima mjesta, Varga analizira ono što se upravo dogodilo. Burna rasprava i faza hlađenja temelje se na onome što su dječaci učili o razrješavanju sukoba. Ono što u uobičajenim okolnostima prerasta u otvoreni sukob započinje, kaže Varga, s »nekomuniciranjem, pretpostavkama i ishitrenim zaključivanjem, što odašilje 'tvrdu' poruku na načine zbog kojih je ljudima teško čuti što zapravo govorite«.

Učenici na predavanju **znanosti o sebi** uče da je cilj ne posve izbjeci sukob, nesporazum riješiti prije nego što preraste u otvoreni, katkada i fizički, sukob. U načinu na koji su Tucker i Rahman postupili u ovome slučaju vidljivi su znakovi ranije

naučenih lekcija. Obojica su, na primjer, uložili određeni trud u izražavanje svog pogleda na situaciju, ali tako da ne ubrzaju jačanje sukoba. Ova samouvjerenost u iznošenju stava (različita od agresivnosti ili pasivnosti) podučava se u **Nuevi** od trećeg razreda. Ona naglašava otvoreno iznošenje osjećaja, ali na način koji neće prerasti u agresivnost. I dok na početku spora nijedan dječak nije gledao u onog drugog, kako se spor nastavljao, počeli su pokazivati znakove »aktivnog slušanja«. Bili su okrenuti jedan prema drugom, gledajući se u oči, i odašiljući nijeme signale koji govorniku pokazuju da ga sugovornik sluša.

Aktiviranjem ovih oruđa, uz pomoć malih učiteljičinih savjeta, »samouvjerenost« i »aktivno slušanje« za ove dječake postaju više od ispraznih fraza u testu - oni postaju načinima reagiranja kojima se dječaci mogu poslužiti u trenucima kada su im najhitnije potrebni.

Vrhunsko vladanje emocionalnim područjem naročito je teško jer je vještine potrebno usvajati u trenucima kada su ljudi obično najmanje sposobni primati nove informacije i učiti nove navike reagiranja - kada su uzrujani. U takvim trenucima pomoći će primjeren savjet. »Bilo da je riječ o odrasloj osobi ili učeniku petog razreda, svakome je kada je tako uzrujan potrebna određena pomoć u promatranju samog sebe«, ističe Varga. »Srce vam snažno udara, dlanovi su vam oznojeni, na iglama ste i pokušavate dobro slušati održavajući samokontrolu, kako biste sve izdržali bez vrištanja, okrivljavanja ili blokiranja u obrambenome stavu«.

Svakome kome je poznat način igre i grubog komuniciranja među dječacima u petome razredu, možda će najnevjerojatnije biti to što su i Tucker i Rahman pokušali izraziti stavove ne pribjegavajući okrivljavanju, vrijeđanju ili vikanju. Ni jedan ni drugi nisu dopustili da dođe do erupcije osjećaja i da prijezirno kažu »j... se!« ili da se potuku, kao ni da prekinu sugovornika demonstrativnim izlaskom iz prostorije. Ono što je mogao biti zametak prave bitke, poboljšalo je ovladavanje ovih dječaka nijansama načina rješavanja sukoba. Kako je sve to samo moglo poći drukčijim smjerom u drukčijim okolnostima! Djeca svakodnevno pribjegavaju udarcima - pa i težim oblicima nasilja - i to zbog još beznačajnijih stvari.

TEME DANA

U tradicionalnome krugu kojim započinje svaki sat **znanosti o sebi**, brojevi nisu uvijek tako visoki kao danas. Kada su niski - jedinice, dvojke ili trojke, koje označavaju užasno raspoloženje - otvara se mogućnost da netko upita »Želiš li pričati o tome zbog čega se tako osjećaš?«. A ako učenik to želi (ni od koga se ne zahtijeva da govori o određenoj stvari ako to ne želi), ima mogućnost iznošenja svega što ga toliko muči - o čemu god da je riječ - i priliku da razmotri kreativne načine suočavanja s tim problemom.

Problemi koji se pojavljuju različiti su ovisno o dobi. U nižim razredima tipični su problemi zadirivanje, osjećaj isključenosti, strahovi. Negdje oko šestog razreda pojavljuje se novi sklop briga - povrijeđenost zbog toga što netko nekoga nije pozvao van, isključenost; nezreli prijatelji; bolna sudbina mlađih (»Velika me djeca maltretiraju«, »Moji prijatelji puše i stalno me pokušavaju nagovoriti da i ja

pokušam«).

To su teme koje u dječjem životu imaju silnu važnost, a javljaju se na periferiji školskih aktivnosti - na velikome odmoru, tijekom vožnje autobusom do škole, kod prijatelja kod kuće - ako se uopće iznose. Češće je riječ o problemima koje djeca drže u sebi, opsjednuta njima kada su sama i noću, bez osobe s kojom bi o njima mogli popričati. U **znanosti o sebi**, to mogu postati teme dana.

Svaka od takvih rasprava potencijalno je sredstvo postizanja eksplicitnog cilja **znanosti o sebi**, a to je iluminacija djetetove svijesti o samome sebi i vezi s drugima. I premda i u ovom predmetu postoji plan rada, predavanja su fleksibilna, tako da se situacije poput ove interakcije između Tuckera i Rahmana mogu maksimalno iskoristiti. Teme koje potiču učenici pružaju primjere iz života na koje i učenici i učitelji mogu primijeniti vještine koje stječu, poput metoda razrješavanja sukoba koje su snizile temperaturu između dvojice dječaka.

OSNOVE EMOCIONALNE INTELIGENCIJE

Program **znanosti o sebi**, koji je u uporabi već gotovo dvadeset godina, primjer je načina poučavanja emocionalne inteligencije. Lekcije su katkada iznenađujuće rafinirane; prema riječima direktorice Nueve, Karen Stone McCown: »Kada poučavamo lekcije o srdžbi, djeci pomažemo da shvate da je to gotovo uvijek sekundarna reakcija te da traže ono što je iza nje - jeste li povrijeđeni? Ljubomorni? Naša djeca uče da uvijek imate mogućnost izbora u vezi s načinom na koji ćete reagirati na određenu emociju, a što više načina reagiranja na određenu emociju poznajete, to vam život može biti bogatiji«.

Sadržaj **znanosti o sebi** gotovo je posve identičan elementima emocionalne inteligencije - pri čemu se središnje sposobnosti preporučuju kao primarna zaštita za čitav niz zamki koje prijete djeci (cjelovit popis pronaći ćete u Dodatku E) (2. Karen F. Stone i Harold Q. Dillehunt: *Self Science: The Subject Is Me* (Santa Monica, Goodyear Publishing Co., 1978.)). Među temama koje se uče jesu svijest o vlastitome biću, u smislu prepoznavanja osjećaja i stvaranja odgovarajućeg rječnika, i uočavanja veza između misli, osjećaja i reakcija; svijest o tome upravljaju li određenom odlukom misli ili osjećaji; spoznavanje posljedica alternativnih odluka; i primjena tih spoznaja na odluke o takvim pitanjima kao što su droga, pušenje i seks. Svijest o vlastitome biću također preuzima oblik prepoznavanja svojih jakih i slabih strana te gledanja na samog sebe u pozitivnom, ali i realističnome svjetlu (na taj način izbjegava se česta zamka prenaplašenog samopoštovanja).

DODATAK E

PROGRAM ZNANOSTI O SEBI

- **Svijest o sebi:** promatranje sebe i prepoznavanje vlastitih osjećaja; stvaranje rječnika za osjećaje, poznavanje odnosa između misli, osjećaja i reakcija
- **Donošenje osobnih odluka:** ispitivanje vlastitih postupaka i poznavanje njihovih posljedica; svijest o tome ovisi li odluka o misli ili osjećaju; primjena ovih spoznaja na pitanja poput seksa i droge
- **Upravljanje osjećajima:** praćenje »razgovora sa samim sobom« kako biste uhvatili negativne poruke, poput unutarnjih uvreda; uviđanje onoga što je u pozadini osjećaja (npr. povrijeđenosti koja je u pozadini ljutnje); pronalaženje načina za nošenje sa strahovima i tjeskobama, bijesom i tugom
- **Podnošenje stresa:** učenje vrijednosti vježbanja, vođenih slika i metoda opuštanja
- **Empatija:** razumijevanje tuđih osjećaja i briga i sagledavanje situacije iz njihove perspektive; poštivanje razlika u stavovima drugih
- **Komunikacija:** učinkovito razgovaranje o osjećajima: razvijanje sposobnosti dobrog slušanja i postavljanja pitanja; uočavanje razlike između onoga što netko čini i govori i vlastitih reakcija i sudova o tome; upućivanje poruka koje započinju s »ja« umjesto okrivljavanja
- **Otkrivanje sebe:** priznavanje vrijednosti otvorenosti i izgrađivanje povjerenja unutar veze; svijest o tome kada je moguće bez opasnosti govoriti o unutarnjim osjećajima
- **Spoznaje:** identificiranje obrazaca i reakcija u vlastitom emocionalnome životu; prepoznavanje sličnih obrazaca kod drugih
- **Prihvatanje samog sebe:** osjećaj ponosa i promatranje samog sebe u pozitivnome svjetlu; prepoznavanje vlastitih jakih i slabih strana; sposobnost zbijanja šala na vlastiti račun
- **Osobna odgovornost:** preuzimanje odgovornosti; prepoznavanje posljedica vlastitih odluka i postupaka, prihvatanje vlastitih osjećaja i raspoloženja, održavanje obećanja poštivanje odluka (npr. učenje)
- **Samouvjerena izražajnost:** iznošenje problema i osjećaja bez ljutnje ili pasivnosti
- **Skupna dinamika:** suradnja; svijest o tome kada i kako voditi, kada slijediti
- **Rješavanje sukoba:** kako se pravedno nadmetati s drugom djecom, roditeljima, s učiteljima; model postizanja kompromisa.

IZVOR: Karen F. Stone i Harold Q. Dillehunt: *Self Science: The Subject Is Me* (Santa Monica; Goodyear Publishing Co., 1978.).

Usto je naglašeno i upravljanje emocijama: shvatiti što je u pozadini određenog osjećaja (na primjer, povrijeđenost koja potiče srdžbu) i naučiti načine suočavanja s tjeskobama, srdžbom i tugom. Naglašeno je i preuzimanje odgovornosti za odluke i postupke te ispunjavanje preuzetih obveza.

Ključna društvena sposobnost jest empatija, shvaćanje tuđih osjećaja i preuzimanje njihova pogleda na stvari te poštivanje razlika u stavovima drugih.

Osobita pozornost posvećuje se vezama, učenju načina na koji je moguće dobro slušati i postavljati pitanja; razlikovanju onoga što netko govori ili čini i vlastitih reakcija i ocjena; samouvjerenosti umjesto srdžbe i pasivnosti; i učenju umijeća suradnje, razrješavanja sukoba i dogovornog postizanja kompromisa.

U **znanosti o sebi** nema ocjena; sam život završni je ispit. Međutim, na svršetku osmog razreda, kada se učenici iz Nueve spremaju poći u srednju školu, svatko od njih pristupa Sokratovu tipu usmenog ispita iz **znanosti o sebi**. Jedno pitanje iz nedavnog završnog ispita: »Opiši primjerenu reakciju kojom ćeš prijatelju pomoći da razriješi sukob zbog nekoga tko ga uporno nagovara da iskuša drogu ili zbog prijatelja koji voli zadirkivati«. Ili: »Koji su neki od pozitivnih načina suočavanja sa stresom, srdžbom i strahom?«.

Da je živ, Aristotel, koji je bio toliko zaokupljen emocionalnim sposobnostima, vjerojatno bi odobravao.

EMOCIONALNA PISMENOST U SIROMAŠNOME GETU

Skeptici će, posve razumljivo, pitati bi li tečaj poput **znanosti o sebi** mogao dati rezultata i u manje privilegiranome okružju, ili je to moguće samo u malenoj privatnoj školi poput Nueve, u kojoj je svako dijete, u određenome smislu, nadareno. Ukratko, je li emocionalne sposobnosti moguće poučavati ondje gdje su možda i najpotrebnije, u beskompromisnome kaosu škola u siromašnim gradskim getima? Jedan od mogućih odgovora daje posjet školi **Augusta Lewis Troup Middle School** u New Havenu, koja je od ustanove **Nueva Learning Center** jednako udaljena društveno i gospodarski kao i geografski.

Svakako, u atmosferi u **Troupu** ima podosta od iste one uzbuđenosti zbog učenja - ova je škola poznata i pod imenom **Troup Magnet Academy of Science** i jedna je od dviju takvih škola u okrugu stvorenih kako bi obogaćenim programom iz predmeta prirodnih znanosti privukle učenike od petog do osmog razreda iz čitavog New Havena. Ovdje učenici putem satelitske veze astronautima u Houstonu mogu postavljati pitanja o svemiru ili programirati računala za sviranje glazbe. No unatoč ovim akademskim pogodnostima, kao i u velikom broju gradova, zbog odlaska bijelog stanovništva u predgrađa i privatne škole, **Troup** ima oko 95 posto učenika crnačkog ili hispaničkog podrijetla.

Na samo nekoliko stotina metara od kompleksa sveučilišta Yale i u ovom slučaju riječ je o posve odvojenim svjetovima - Troup se nalazi u radničkoj četvrti koja propada, a iz koje je pedesetih godina 20.000 ljudi radilo u obližnjim tvornicama, od Olin Brass Millsa do Winchester Armsa. Danas je broj zaposlenih u toj četvrti pao ispod tri tisuće, čime su suženi i gospodarski obzori obitelji koje ondje žive. Poput tolikih drugih industrijskih gradova u Novoj Engleskoj, i New Haven je utonuo u mrak siromaštva, droge i nasilja.

Upravo kao reakcija na neodložne potrebe koje se pojavljuju u ovoj urbanoj noćnoj mori, skupina psihologa i pedagoga s Yalea osamdesetih je godina stvorila **Program društvenih sposobnosti**, sklop tečajeva koji pokrivaju praktički isto

područje kao i nastavni program **znanosti o sebi** u školi Nueva Learning Center. Međutim, u Troupu je veza s temama nerijetko izravnija i manje rafinirana. Nije riječ tek o akademskoj vježbi kada učenici u sklopu sata spolnog obrazovanja, u osmome razredu, uče kako im osobne odluke mogu pomoći da izbjegnu bolesti poput AIDS-a. New Haven ima najviši udio žena oboljelih od AIDS-a u čitavim Sjedinjenim Državama; veći broj majki koje upućuju djecu u Troup ima tu bolest - kao i neki od učenika te škole. Unatoč obogaćenom nastavnom programu, učenici u Troupu bore se sa svim problemima geta; velik broj djece živi u toliko kaotičnim, ako ne i užasnim, obiteljskim prilikama da katkada jednostavno ne uspijeva doći do škole.

Kao u svim školama u New Havenu, najuočljiviji znak koji dočekuje posjetitelje jest svima dobro poznati žuti prometni znak u obliku romba na kojem, međutim, piše »područje bez droge«. Na vratima je Mary Ellen Collies, školska službenica - posrednica u svim sporovima koja se specijalnim problemima bavi čim se pojave, a među čijim je zadaćama i pomaganje učiteljima sa zahtjevima programa društvenih sposobnosti. Ako učitelj nije siguran kako održati predavanje, Collinsova će doći na sat i pokazati mu.

»U ovoj sam školi kao učiteljica radila dvadeset godina«, kaže Collinsova, dočekujući me. »Pogledajte ovu četvrt... više ne mogu zamisliti poučavanje samo akademskih predmeta, uz probleme s kojima se ova djeca suočavaju već u svakodnevnome životu. Za primjer uzmite djecu koja se muče jer i sama imaju AIDS ili tu bolest ima netko kod kuće... nisam sigurna da bi to rekli tijekom lekcije ili rasprave o AIDS-u, ali kada se dijete jednom uvjeri da će učitelj poslušati što mu ima reći o nekom problemu emocionalne naravi, a ne samo obrazovne, otvara se put za ostvarivanje takva razgovora«.

Na drugome katu stare školske zgrade od opeke Joyce Andrews učenicima petog razreda drži predavanje s područja društvenih sposobnosti, kakva oni imaju tri puta tjedno. Poput svih ostalih učitelja u petome razredu, i ona je pohađala posebni ljetni tečaj o načinima poučavanja tog predmeta. Međutim, njezin zanos govori o tome da joj je govorenje o društvenim sposobnostima posve prirodno.

Današnja lekcija bavi se određivanjem osjećaja; sposobnost označavanja osjećaja, a time i njihovo bolje razlikovanje, ključna je emocionalna vještina. Jučerašnja zadaća bila je donijeti portrete iz raznih časopisa, opisati koju emociju nečije lice pokazuje i objasniti kako odrediti da ta osoba osjeća upravo to. Pošto je pokupila zadaće, Joyce Andrews ispisuje osjećaje na ploču - tuga, zabrinutost, uzbuđenje, sreća itd. - te započinje brzu izmjenu pitanja i odgovora s osamnaestero učenika koji su tog dana uspjeli doći u školu. Sjedeći u skupinama od po četiri spojena radna stola, učenici uzbuđeno i visoko podižu ruke, nastojeći joj privući pogled kako bi mogli odgovoriti na pitanje.

Dok na ploču ispisuje riječ **frustriran**, Joyce Andrews pita: »Koliko vas je barem jednom osjetilo frustriranost?«. Sve ruke su u zraku.

»Kako se osjećate kada ste frustrirani?«

Odgovori nailaze u bujici: »Umorno«. »Zbunjeno«. »Ne mogu normalno razmišljati«. »Nervozno«.

Popisu dodavši i riječ **ljutito**, Joyce kaže »To znam... kada je učitelj ljutit?«

»Kada svi istovremeno pričaju«, kaže jedna djevojčica, smiješeći se.

Ne zastavši ni na trenutak, Joyce Andrews dijeli umnožene radne listove. U

jednome su stupcu lica dječaka i djevojčica, a svako od njih pokazuje jednu od šest temeljnih emocija - sreću, tugu, ljutnju, začuđenost, strah i gađenje - te opis aktivnosti mišića lica koje prate svaku emociju, na primjer:

Strahi:

- Usta su otvorena, usne uvučene.
- Oči su otvorene, a unutarnji se kutovi podižu.
- Obrve su uzdignute i privučene jedna prema drugoj.
- Posred čela pojavljuju se bore (3. Committee for Children: »Guide to Feelings«, *Second Step* 4-5 (1992.), str. 84.).

Dok čitaju radni list, na licima učenika Joyce Andrews lebde izrazi straha, bijesa, začuđenosti ili gađenja; djeca oponašaju slike i drže se uputa za položaj mišića kod svake emocije. Ova lekcija preuzeta je izravno iz istraživanja Paula Ekmana o izrazima lica; kao takva, predaje se u sklopu uvodnih predavanja iz psihologije gotovo na svakom fakultetu - a rijetko, ili gotovo nikada, u osnovnoj školi. Ova temeljna lekcija povezivanja naziva s osjećajem i osjećaja s odgovarajućim izrazom lica možda se doima tako očitom da je ne treba poučavati. Pa ipak, to može biti velika pomoć kod iznenađujuće čestih nedostataka u emocionalnoj pismenosti. Nasilnici sa školskog igrališta, ne zaboravite, nerijetko udaraju obuzeti bijesom jer pogrešno tumače neutralne poruke i izraze kao znakove neprijateljstva, a djevojčice kod kojih dođe do poremećaja u načinu prehrane ne uspijevaju razlikovati srdžbu od tjeskobe i gladi.

PRERUŠENA EMOCIONALNA PISMENOST

U današnje vrijeme, kada je nastavni program već preopterećen masom novih tema i predmeta, neki učitelji koji se, posve razumljivo, osjećaju preopterećenima, opiru se oduzimanju dodatnog vremena od osnovnih predmeta kako bi se uveo još jedan novi predmet. Tako se kod emocionalnog obrazovanja sve više primjenjuje pristup kojim ne nastaje novi predmet, nego se predavanja o osjećajima i vezama uklapaju u teme koje su već u nastavnome programu. Emocionalne lekcije mogu se prirodno uklopiti u čitanje i pisanje, zdravstveno obrazovanje, poznavanje prirode, društva i druge uobičajene predmete. I dok je u nekim razredima u školama u New Havenu predmet **životne sposobnosti** odvojen od drugih, u nekim drugim razredima program društvenog razvoja uklopljen je u nastavu iz predmeta poput čitanja ili zdravstvenog obrazovanja. Neke lekcije poučavaju se čak i u sklopu satova matematike - osobito temeljne sposobnosti učenja, npr. kako se ne obazirati na stvari koje odvlače pozornost, kako samog sebe motivirati za učenje i kako obuzdavati nagon kako bi učenik mogao učiti.

Neki programi koji se bave emocionalnim i društvenim vještinama uopće ne obuhvaćaju posebne predmete, nego se umjesto toga uklapaju u samo osnovno tkivo školskoga života. Jedan od modela za ovakav pristup - u biti je riječ o nevidljivome programu emocionalnih i društvenih sposobnosti - jest **Child Development Project**, koji je stvorila ekipa pod vodstvom psihologa Erica Schapsa. Taj projekt (sjedište organizacije je u Oaklandu, u Kaliforniji) trenutačno se iskušava tek u nekoliko škola u Sjedinjenim Državama, uglavnom u četvrtima koje imaju puno toga zajedničkog s nedaćama jezgre New Havena koja propada (4. The Child

Development Project: vidi npr.: Daniel Solomon i dr.: »Enhancing Children's Prosocial Behavior in the Classroom«, *American Educational Research Journal* (zima 1988.).

Ovaj projekt nudi unaprijed pripremljeni sklop materijala koji se uklapaju u postojeće nastavne programe. Tako učenici prvog razreda na satu čitanja dobivaju priču »Žaba i žabac su prijatelji«, u kojoj se žaba, koja bi se željela igrati sa žapcem utonulim u zimski san, koristi smicalicom kako bi ga navela na to da se ranije probudi. Ta se priča koristi kao podloga za razgovor s učenicima o prijateljstvu i pitanjima poput onoga kako se ljudi osjećaju kada ih netko prevari. Niz pustolovina potiče teme samosvijesti, svijesti o prijateljevim potrebama, o tome kako je to kada vas netko zadirkuje i o iznošenju osjećaja prijatelju. Kako djeca napreduju kroz osnovnu školu unaprijed određen nastavni program nudi sve suptilnije priče, učiteljima pružajući mogućnost uvoda u rasprave o pitanjima poput empatije, preuzimanja tuđe perspektive i brizi.

Još jedan od načina na koje se emocionalne lekcije uklapaju u postojeći školski život jest pomaganje učiteljima da iznova osmisle načine discipliniranja neposlušnih učenika. Program **Child Development** počiva na pretpostavci da su takvi trenuci zrele prilike da se djecu nauči vještinama koje im nedostaju - kontroliranju nagona, objašnjavanju osjećaja, razrješavanju sukoba - te da postoje bolji načini discipliniranja nego što je prinuda. Učitelj koji primijeti troje učenika prvog razreda kako se guraju ne bi li bili prvi u redu za dobivanje užine može svakome od njih reći da pogodi zamišljeni broj i pobjednika pustiti da ide prvi. Lekcija koja se neposredno prenosi govori da postoje nepristrani, pravedni načini rješavanja takvih sitnih sukoba, dok ono dublje učenje govori da je u sukobima moguće postići dogovorno rješenje. A budući da je riječ o pristupu koji ta djeca mogu ponijeti sa sobom kako bi riješila druge slične sporove (na poslijetku, »Ja prvi!« epidemičan je uzvik u nižim razredima - ako već ne i u većem dijelu života, u ovom ili onom obliku), on nosi pozitivniju poruku od sveprisutnog, autoritativnog »Prestani s tim!«.

EMOCIONALNI RASPORED

»Moje prijateljice Alice i Lynn neće se igrati sa mnom«.

Ovaj mučan problem zadaje brige jednoj učenici trećeg razreda iz osnovne škole **John Muir** u Seattleu. Anonimni pošiljatelj stavio ju je u »poštanski sandučić« u njezinoj učionici - zapravo je riječ o obojenoj kartonskoj kutiji - koja služi kao poticaj da ona i drugi učenici iz njezina razreda napišu pritužbe i probleme, o kojima potom može raspravljati čitav razred, pokušavajući smisliti načine njihova rješavanja. U raspravi se ne spominju imena osoba o kojima je riječ; umjesto toga, učiteljica ističe kako sva djeca s vremena na vrijeme doživljavaju jednake probleme, tako da svi trebaju naučiti kako s njima postupati. Dok razgovaraju o tome kako je to biti izostavljen, ili što bi mogli učiniti da ih drugi prihvate kao sudionike, pruža im se prilika da iskušaju nova rješenja za ovakve poteškoće - a to je korektiv za jednosmjerno razmišljanje koje sukob smatra jedinim načinom rješavanja neslaganja.

Pošanski sandučić omogućuje fleksibilnost u odnosu na to koje će krizne situacije i pitanja postati temom rasprave u učionici, jer prekruto zadane teme mogu

biti u raskoraku s fluidnom stvarnošću djetinjstva. Kako se djeca mijenjaju i razvijaju, tako se mijenjaju i trenutačne preokupacije. Da bi bile najučinkovitije, emocionalne lekcije moraju pratiti razvoj djeteta i moraju se ponavljati u različitim fazama života na način koji će odgovarati promjenama u djetetovu razumijevanju i izazovima.

Jedno od pitanja jest koliko rano započeti. Neki kažu da prvih nekoliko godina života nikako nije prerano. Pedijatar s Harvarda, T. Berry Brazelton drži da velik broj roditelja može imati koristi od pouke koja će im omogućiti da svojoj dojenčadi i bebama budu emocionalni mentori, što neki programi kućnih posjeta i omogućuju. Pozitivne strane naglašavanja društvenih i emocionalnih sposobnosti u predškolskim programima poput **Head Starta** na sustavniji način mogu se potkrijepiti jakim argumentima; kao što smo vidjeli u 12. poglavlju, dječja pripravnost za učenje uvelike ovisi o stjecanju nekih od osnovnih emocionalnih vještina. Predškolsko doba presudno je za polaganje temelja takvih sposobnosti, a postoje određeni dokazi o tome da **Head Start**, kada se provodi kako valja (to je važan uvjet), može imati pozitivne dugoročne emocionalne i društvene učinke na živote onih koji su kroz njega prošli, čak i u ranoj odrasloj dobi - manje problema sa zloporabom droge i uhićenjima, bolji brakovi, sposobnost veće zarade (5. Prednosti *Head Starta*: izvještaj ustanove High/Scope Educational Research Foundation, Ypsilanti, Michigan (travanj 1993.).).

Takve intervencije daju najbolje rezultate kada prate emocionalni raspored razvoja (6. Emocionalni raspored: Carolyn Saarni: »Emotional Competence: How Emotions and Relationships Become Integrated«, u knjizi urednika R. A. Thompsona *Socioemotional Development/Nebraska Symposium on Motivation* 36 (1990.).). Kako to potvrđuje plač tek rođena djeteta, i novorođenče ima intenzivne osjećaje od trenutka kada se rodi. Ali mozak tek rođena djeteta još je daleko od potpune zrelosti; kao što smo vidjeli u 15. poglavlju, tek kada se živčani sustav potpuno razvije - a riječ je o procesu koji se tijekom čitavog djetinjstva i rane mladosti odvija prema urođenom biološkome satu - djetetove će emocije posve dozrijeti. Repertoar osjećaja u novorođenčeta primitivan je u odnosu na emocionalni raspon petogodišnjeg djeteta, koji je, pak, manjkav u odnosu na puninu osjećaja u nekog tinejdžera. I doista, odrasli i odviše lako padaju u zamku očekivanja da su djeca dosegla zrelost i prije nego što je za to vrijeme, zaboravljajući da svaka emocija ima unaprijed programirani trenutak pojavljivanja u dječjem razvoju. Četverogodišnjakovo pretjerano hvaljenje možda će izazvati roditeljski ukor - pa ipak, samosvijest koja može rezultirati skromnošću obično se ne pojavljuje prije pete godine.

Raspored emocionalnog razvoja usko je povezan sa srodnim razvojnim linijama, naročito za kognitivne sposobnosti, s jedne strane, i mozga i biološkog dozrijevanja, s druge. Kao što smo vidjeli, emocionalne sposobnosti poput empatije i emocionalne samoregulacije počinju se izgrađivati praktički od najranijeg djetinjstva. Predškolsko razdoblje obilježava vrhunac dozrijevanja »društvenih emocija« - osjećaja poput nesigurnosti i skromnosti, ljubomore i zavisti, ponosa i povjerenja - a sve one odreda zahtijevaju sposobnost uspoređivanja sebe s drugima. Petogodišnjak koji ulazi u širi društveni svijet škole, ulazi i u svijet društvenih usporedbi. Ovakve usporedbe ne potiče samo vanjska promjena, nego i pojava kognitivne sposobnosti: mogućnosti usporedbe s drugima u konkretnim odlikama, bilo da je riječ o popularnosti, privlačnosti ili nadarenosti za vožnju skateboardom. Riječ je o životnoj dobi u kojoj,

na primjer, djevojčica čija starija sestra stalno dobiva čiste petice samu sebe u usporedbi s njom može početi smatrati »glupom«.

Dr. David Hamburg, psihijatar i predsjednik ustanove **Carnegie Corporation**, koja je procjenjivala neke od pionirskih programa emocionalnog obrazovanja, godine prelaska u osnovnu, pa potom u više razrede osnovne škole smatra dvjema prijelomnim točkama u procesu djetetova prilagođavanja (7. Prijelaz u osnovnu i srednju školu: David Hamburg: *Today's Children: Creating a Future for a Generation in Crisis* (New York, Times Books, 1992.)). U dobi od šeste do jedanaeste godine, kaže Hamburg, »škola je presudno i definirajuće iskustvo koje će silno utjecati na djetetovu mladost i kasniji život. Djetetov osjećaj o vlastitoj vrijednosti uvelike ovisi o njegovoj sposobnosti postizanja uspjeha u školi. Dijete koje u školi doživljava neuspjehe aktivira samoporažavajuće stavove koji mogu zatamniti mogućnosti za čitav život«. Među ključnim elementima potrebnim za stjecanje koristi od školovanja, ističe Hamburg, jesu sposobnost »odgađanja primanja nagrade«, društvena odgovornost izražena na primjeren način, održavanje nadzora nad emocijama i optimističan stav« - drugim riječima, emocionalna inteligencija (8. Hamburg: *Today's Children*, str. 171-172.).

Zbog toga što je riječ o razdoblju nevjerojatnih bioloških promjena u djetetu, njegovih misaonih sposobnosti i funkcioniranju mozga, pubertet je i ključno razdoblje za emocionalne i društvene lekcije. Kada je riječ o tinejdžerskoj dobi, Hamburg primjećuje da je »u trenutku kada prvi put bivaju izloženi spolnosti, alkoholu, drogi, pušenju« i drugim iskušenjima »većini adolescenata između deset i petnaest godina« (9. Hamburg: *Today's Children*, str. 182.).

Prelazak u više rezrede označava svršetak djetinjstva i sam je po sebi velik emocionalni izazov. Ostavimo li postrani sve ostale probleme, u razdoblju kada ulaze u novu školsku okolinu praktički svi učenici pokazuju znakove pada samopouzdanja i porasta razine samosvijesti; već i sama predodžba o njima samima nestabilna je i uzdrmana. Jedan od najvećih konkretnih udaraca odnosi se na »društveno poštovanje prema samome sebi« - učenikovu vjeru u to da može steći i zadržati prijatelje. Upravo na toj prekretnici, ističe Hamburg, od silne je pomoći poduprijeti sposobnosti dječaka i djevojčica da izgrađuju bliske veze i uspješno prolaze kroz krize u prijateljstvima te da njeguju samopouzdanje.

Hamburg primjećuje da u trenutku kada učenici prelaze u više razrede, kada su na samome pragu mladosti, oni koji su pohađali satove emocionalne pismenosti pokazuju da su drukčiji od vršnjaka: njih manje muče novi pritisci koje nameću politika odnosa među vršnjacima, pojačani obrazovni zahtjevi i iskušenja pušenja i drogiranja. Oni su ovladali emocionalnim sposobnostima koje su ih, barem kratkoročno, kao cijepljenjem zaštitile od bura i pritisaka koji ih očekuju.

SVE JE U ODABIRU PRAVOG TRENUTKA

Kako razvojni psiholozi i drugi znanstvenici sve točnije utvrđuju tijek razvoja emocija, tako su u stanju konkretnije navoditi koje točno lekcije djeca trebaju učiti u kojoj fazi dozrijevanja emocionalne inteligencije, koji će se nedostaci trajno zadržati

kod onih koji u traženo vrijeme ne ovladaju odgovarajućim vještinama te koja pomoćna iskustva mogu nadoknaditi propušteno.

U programu kakav se provodi u New Havenu, na primjer, djeca u najnižim razredima dobivaju pouku u osnovama svijesti o vlastitome biću, vezama i donošenju odluka. U prvome razredu, učenici sjede u krugu i bacaju »kocku osjećaja«, koja na svakoj strani ima riječi poput **tužan** ili **uzbuđen**. Kada dođe red na njih, djeca opisuju trenutke u kojima su osjetili tu emociju. Ta vježba omogućuje im da postignu viši stupanj sigurnosti u povezivanju osjećaja s riječima, te im pomaže u razvijanju empatije jer slušaju druge kako govore o osjećajima jednakim njihovima.

Već u četvrtom ili petom razredu, kada odnosi s vršnjacima u njihovu životu počinju zauzimati iznimno važnu ulogu, primaju pouku koja im pomaže da prijateljstva funkcioniraju bolje: empatija, obuzdavanje nagona i upravljanje srdžbom. Nastava iz **životnih sposobnosti**, koju čini očitavanje izraza lica koje su iskušali učenici petog razreda škole Troup, na primjer, u biti se temelji na empatiji. Kada je riječ o kontroli nagona, na zidu je izložen velik i uočljiv poster sa »semaforom« na kojem je naznačeno šest koraka:

Crveno svjetlo 1. Stani, smiri se i razmisli prije nego što nešto poduzmeš.

Žuto svjetlo 2. Iznesi problem i osjećaje.
3. Postavi pozitivan cilj.
4. Smisli puno rješenja
5. Unaprijed razmisli o posljedicama

Zeleno svjetlo 6. Kreni i iskušaj najbolji plan.

Djeca se redovito podsjećaju na semafor kada, na primjer, obuzeta bijesom, žele nekoga udariti ili se na neku uvredu povući u izolaciju, ili briznuti u plač kada ih netko zadirkuje. Ovakvo pomagalo nudi konkretan niz mjera za suočavanje s ovakvim teškim trenucima na odmjeren način. Osim upravljanja osjećajima, ovaj način nudi i putokaz prema učinkovitijem djelovanju. A, kao uobičajen način upravljanja neprimjerenim emocionalnim impulsima - razmisliti prije nego što ćete djelovati na temelju osjećaja - može se razviti u temeljan način suočavanja s rizicima mladenačke i odrasle dobi.

U šestome razredu lekcije se izravnije odnose na iskušenja i pritiske povezane sa spolnošću, drogom i alkoholom koji počinju ulaziti u djetetov život. Već u devetome razredu, kada se pred tinejdžere postavljaju višeznačnije društvene realnosti, naglašava se sposobnost sagledavanja situacije iz više perspektiva - kako iz vlastite tako i iz perspektive drugih osoba povezanih s određenim pitanjem. »Ako je mladić bijesan zbog toga što je vidio svoju djevojku kako razgovara s nekim drugim tipom«, kaže jedna od učiteljica iz New Havena, »potaknut ćemo ga na to da razmisli o tome što bi se moglo događati i iz njezine perspektive, umjesto da samo tako prijeđe na sukobljavanje«.

EMOCIONALNA PISMENOST KAO PREVENTIVNA

METODA

Neki od najučinkovitijih programa emocionalnog opismenjavanja stvoreni su kao odgovor na konkretan problem, ponajprije nasilje. Jedan od najčešće primjenjivanih među ovim tečajevima vođenim željom za prevencijom emocionalne pismenosti jest **Program kreativnog rješavanja sukoba**, koji se provodi u nekoliko stotina škola u New Yorku i širom zemlje. Ovaj tečaj koncentrira se na načine izgladivanja sporova do kojih dolazi u školi, a koji mogu prerasti u incidente nalik na ubojstvo Lana Moorea i Tyronea Sinklera u školi Jefferson High.

Linda Lantieri, utemeljiteljica **Programa za kreativno rješavanje sukoba** i direktorica nacionalnog središta za provođenje ovog programa, čije je sjedište na Manhattanu, drži da njegova zadaća daleko nadilazi puko sprječavanje fizičkih sukoba. Ona kaže: »Ovaj program učenicima pokazuje da osim pasivnosti i agresivnosti postoji još velik broj načina rješavanja sukoba. Mi im pokazujemo koliko je nasilnost besplodna, istodobno je zamjenjujući konkretnim vještinama. Djeca uče boriti se za svoja prava, a da pritom ne pribjegavaju nasilju. Riječ je o sposobnostima koje djetetu ostaju čitavog života i koje nisu namijenjene samo onima koji su najskloniji nasilnome ponašanju« (10. Moj razgovor s Lindom Lantieri objavljen je u *The New York Timesu* (3. ožujka 1992.).).

U sklopu jedne vježbe, učenici trebaju smisliti jedan jedini realistični korak, ma koliko bio malen, koji im je mogao pomoći da riješe nesporazum koji se bio pojavio. U jednoj drugoj vježbi učenici glume prizor u kojem starijoj sestri, koja pokušava dovršiti zadaću, dojadi to što mlađa sestra sluša glasnu rap-glazbu. Frustrirana, starija sestra isključi kasetofon, unatoč prosvjedima mlađe. Učenici potom izražavaju sve moguće zamisli o načinima na koje bi eventualno bilo moguće riješiti problem tako da obje sestre budu zadovoljne.

Jedan od ključeva uspjeha programa rješavanja sukoba jest njegovo širenje izvan školskih učionica, na igrališta i u školske kantine, mjesta za koja je vjerojatnije da će na njima doći do eksplozije temperamenta. U tom cilju, on neke učenike osposobljava za posrednike, ulogu koju mogu preuzeti u završnim razredima osnovne škole. Kada dođe do erupcije napetosti, učenici mogu potražiti posrednika koji će im pomoći u rješavanju spora. Posrednici uče kako se nositi sa sukobima, zadirkivanjima i prijetnjama, međurasnim incidentima i drugim potencijalno zapaljivim situacijama u školskome životu.

Posrednici uče izražavati se na način zbog kojeg će obje sukobljene strane steći dojam da je posrednik nepristran. Među načinima na koje se to postiže jest i taktika sjedanja za stol sa sukobljenim učenicima koje posrednik potom navodi na to da sugovornika slušaju bez prekidanja i vrijeđanja. Oni obje strane potiču na to da se smire i izraze svoj stav te da nakon toga svatko prepriča ono što je rečeno kako bi postalo posve jasno da su doista čuli ono što je bila sugovornikova namjera. Potom svi zajedno pokušavaju smisliti rješenja koja su prihvatljiva objema stranama; dogovor se obično potvrđuje potpisanim sporazumom.

Osim posredništva u konkretnim sporovima, program učenike poučava i drukčijem načinu razmišljanja o neslaganjima. Prema riječima Angela Pereza, koji je u osnovnoj školi obučen za posrednika, ovaj program »promijenio je moj način

razmišljanja. Nekoć sam mislio: 'Hej, ako me netko zadirkuje, ako mi netko nešto čini, jedino je rješenje potući se, učiniti nešto i uzvratiti mu.' Otkako sam počeo sudjelovati u ovom programu, razmišljam na pozitivniji način. Ako meni netko učini nešto negativno, ne pokušavam uzvratiti negativnom protumjerom... pokušavam riješiti problem«. On sada takav pristup širi i svojom okolinom.

I premda se **Program kreativnog rješavanja sukoba** usredotočava na sprječavanje nasilja, Linda Lantieri vidi i njegovu širu ulogu. Ona drži da vještine potrebne za iskorjenjivanje nasilja nije moguće odvojiti od punog spektra emocionalnih sposobnosti - da je, na primjer, svijest o tome što osjećate ili kako se nositi s impulsima ili boli, jednako važna za sprječavanje nasilnog ponašanja kao i upravljanje srdžbom. Velik dio obuke u ovom programu bavi se osnovama emocionalnih sposobnosti, poput raspoznavanja proširenog spektra osjećaja i sposobnosti njihova označavanja točnim nazivima te osjećanjem empatije. Kada opisuje rezultate procjene učinka njezina programa, Linda Lantieri s jednakim ponosom ističe i jačanje »brižnosti među djecom« i smanjenje broja sukoba, slučajeva vrijeđanja i nazivanja pogrđnim imenima.

Do sličnih stavova o emocionalnoj pismenosti došao je i konzorcij psihologa koji su pokušavali iznaći načine na koje bi pomogli mladima koji su se već nalazili na putu prema životu obilježenom kriminalom i nasiljem. Deseci istraživanja provedenih na takvim dječacima - kao što smo vidjeli u 15. poglavlju - došli su do jasnih spoznaja o smjeru kojim pođe većina njih, započinjući od impulzivnosti i razdražljivosti na početku osnovne škole, preko društvene odbačenosti potkraj osnovnog školovanja do povezivanja s krugom sebi sličnih i upuštanja u neobuzdano kriminalno divljanje u srednjoškolskoj dobi. Pri ulasku u svijet odraslih, velik dio ovih dječaka već ima policijske dosjee i sklon je nasilju.

Kada je riječ o osmišljavanju načina interveniranja koji bi takvim dječacima mogli pomoći u skretanju s puta koji vodi u nasilje i zločin, rezultat je ponovno bio program emocionalnog opismenjavanja (11. Programi emocionalne pismenosti kao primarna zaštita: Hawkins i dr.: *Communities That Care*.). Jedan od njih, koji je osmislio konzorcij u čijem je radu sudjelovao i Mark Greenberg, sa sveučilišta University of Washington, zove se **PATHS** (skraćena za naziv **Parents and Teachers Helping Students** - »Roditelji i učitelji pomažu učenicima«; riječ »paths« usto znači i »putevi«, »smjerovi« - prim. prev). I premda su ovakve lekcije najpotrebnije onima koji su izloženi riziku od naganjanja zločinu i nasilju, u programu sudjeluju svi učenici u razredu, čime se izbjegava stigmatiziranje problematičnije podskupine.

Usto, takve lekcije koriste svoj djeci. Između ostalog, riječ je, na primjer, i o učenju, koje započinje na početku školovanja, načina na koje se kontroliraju impulsi; nemaju li tu sposobnost, djeca pokazuju izrazite poteškoće u obraćanju pozornosti na ono što se predaje, pa stoga zaostaju u učenju i ocjenama. Druga je tema prepoznavanje vlastitih osjećaja; program **PATHS** obuhvaća pedeset predavanja o raznim emocijama, najmlađu djecu poučavajući onim najosnovnijima, poput radosti i srdžbe, a kasnije se baveći onim složenijima, poput ljubomore, ponosa i osjećaja krivnje. Lekcije o emocionalnoj svijesti obuhvaćaju načine na koje je potrebno pratiti što oni sami i oni oko njih osjećaju i - što je najvažnije za učenike sklone nasilnome ponašanju - kako raspoznati kada se netko doista drži neprijateljski u odnosu na situacije kada pripisivanje neprijateljskog držanja potječe od subjektivnih stavova.

Dakako, jedna od najvažnijih lekcija jest upravljanje srdžbom. Temeljna premisa koju djeca uče o srdžbi (ali i drugim emocijama) jest da je »u redu imati sve vrste osjećaja«, ali da su određene reakcije primjerene, a druge nisu. I ovdje je jedno od pomagala za učenje samokontrole isti onaj »semafor« koji se koristi u New Havenu. Druge lekcije pomažu djeci s prijateljstvima, a to je protuteža društvenoj odbačenosti koja može pridonijeti djetetovu naglom približavanju delinkvenciji.

PONOVNO OSMIŠLJAVANJE ŠKOLA: POUČAVANJE PRIMJEROM, ZAJEDNICE KOJIMA JE STALO

Kako obiteljski život sve većem broju djece više ne nudi sigurno uporište u životu, škole ostaju jednim mjestom kojem se zajednice mogu obratiti za pomoć u korigiranju dječjih nedostataka u emocionalnim i društvenim sposobnostima. To ne znači da škole same mogu ispunjavati zadaće svih društvenih institucija koje su prečesto u stanju raspada ili na rubu propasti. Ali budući da praktički svako dijete pohađa školu (barem u početku), riječ je o prilici da se do svakog djeteta dopre s temeljnim životnim lekcijama koje djeca na drugi način možda ne bi dobila. Emocionalna pismenost podrazumijeva prošireni mandat škola. One tako preuzimaju zadaće obitelji koje nisu uspjele socijalizirati djecu. Ta nemala zadaća traži dvije velike promjene: da učitelji nadiđu svoju tradicionalnu ulogu i da članovi zajednice počnu više sudjelovati u radu škola.

Pitanje postoji li predmet izričito posvećen emocionalnoj pismenosti ili ne postoji može biti neusporedivo nevažnije od **načina** na koji se ove lekcije prenose. Moguće je da ne postoji nijedan predmet u kojem je kvaliteta učitelja toliko važna, jer je već i način na koji se učitelj odnosi prema razredu sam po sebi uzor, praktički lekcija iz emocionalne sposobnosti - ili njezina nedostatka. Kad god učitelj ulazi u interakciju s jednim učenikom, dvadeset-trideset ostalih usvaja lekciju.

Kod učitelja koji gravitiraju ovakvim predmetima postoji i samoselekcija, budući da svatko za to nije pogodan već i zbog temperamenta. Za početak, učiteljima ne smije biti neugodno razgovarati o osjećajima; svakom učitelju to nije ugodno ili to ne želi. U uobičajenom školovanju učitelja postoji malo toga ili čak nema ničega što bi ih pripremio za ovakvu vrst poučavanja. Zbog tih razloga, programi emocionalnog opismenjavanja budućim učiteljima obično pružaju nekoliko tjedana posebne obuke u ovakvu pristupu.

I dok su mnogi učitelji u početku možda neodlučni u vezi s bavljenjem temom koja mu izgleda tako strano u odnosu na školovanje i uobičajene aktivnosti, postoje dokazi o tome da, samo ako za to pokažu volju, većina učitelja s vremenom osjeti zadovoljstvo, a ne odbojnost. U školama u New Havenu, kada su učitelji prvi put čuli za to da će biti podvrgnuti obuci za poučavanje novih predmeta emocionalnog opismenjavanja, 31 posto njih izjavilo je da nisu sigurni da to žele. Nakon godinu dana rada u takvim programima, više od 90 posto izjavilo je da je zadovoljno takvim programima te da to žele raditi i dogodine.

PROŠIRENA ZADAĆA ŠKOLA

Osim obuke učitelja, emocionalna pismenost proširuje našu viziju o zadaći samih škola, zbog čega one postaju eksplicitnijim društvenim sredstvom brige za to da djeca nauče ove temeljne životne lekcije - što je povratak klasičnoj ulozi obrazovanja. Takva šira uloga zahtijeva, uza sve specifičnosti nastavnog programa, korištenje prilika kako unutar nastave tako i izvan nje, kako bi se učenicima pomoglo da trenutke osobne krize pretvore u lekcije emocionalne sposobnosti. Takav program daje najbolje rezultate kada postoji koordinacija između lekcija naučenih u školi i onoga što se djeci događa kod kuće. Sastavni dio mnogih programa emocionalnog opismenjavanja jesu i posebna predavanja za roditelje na kojima se oni upoznaju s onim što djeca uče, ne samo kako bi nadopunila ono što se prenosi u školi, nego i kako bi pomogla roditeljima koji osjećaju potrebu učinkovitijeg odnosa prema emocionalnome životu djeteta.

Na taj način djeca u svim segmentima života primaju dosljedne poruke o emocionalnim sposobnostima. U školama New Havena, kaže Tim Shriver, direktor **Programa društvenih sposobnosti**, »ako se djeca sukobe u kantini, bit će upućeni posredniku iz redova vršnjaka, koji će s njima sjesti te analizirati i izgladiti spor s pomoću iste one tehnike preuzimanja tuđeg pogleda na stvari koju su naučili na satu. Treneri će se tom tehnikom koristiti kako bi rješavali sukobe na igralištu. Držimo i predavanja za roditelje na kojima ih poučavamo kako ove metode s djecom primjenjivati i kod kuće«.

Takvo usporedno utvrđivanje naučenih emocionalnih lekcija ne samo u učionici, nego i na igralištu, ne samo u školi, nego i kod kuće - upravo je optimalno. To znači tješnje povezivanje škole, roditelja i zajednice. Time se povećava vjerojatnost da ono što su naučila na satovima emocionalnog opismenjavanja djeca neće ostaviti u školi, nego će to iskušavati, primjenjivati i izoštravati u stvarnim životnim izazovima.

Još jedan od načina na koje ovakav naglasak preoblikuje namjenu škole jest stvaranje školske kulture koja će stvoriti »brižnu zajednicu«, mjesto na kojem će učenici od strane zajednice osjećati poštovanje, brižnost i povezanost s kolegama, učiteljima i samom školom (12. Škole kao brižne zajednice: Hawkins i dr.: *Communities That Care*). Na primjer, škole u područjima kakvo je New Haven, gdje se obitelji raspadaju u velikome broju, nude čitav raspon programa koji angažiraju brižne osobe iz zajednice kako bi se počeli baviti učenicima čiji je obiteljski život u najmanju ruku nestabilan. U školama u New Havenu odgovorne odrasle osobe dobrovoljno rade kao mentori, stalni prijatelji učenika kojima ne ide učenje i koji unutar obitelji imaju vrlo malo ili čak nikoga od stabilnih i brižnih odraslih osoba.

Ukratko, za programe emocionalnog opismenjavanja idealno je da započnu rano, da budu primjereni dobi, da traju tijekom čitavog razdoblja školovanja i da sadrže tijesno povezane napore u školi, kod kuće i unutar zajednice.

Premda se velik dio toga lijepo uklapa u postojeći raspored školskoga dana, ovi programi unose veliku promjenu u svaki nastavni plan. Bilo bi naivno ne očekivati prepreke pri uvođenju takvih programa u škole. Mnogi roditelji možda misle da je sama tema preosobne naravi da bi se o njoj raspravljalo u školi, da je takve stvari

najbolje prepustiti roditeljima (taj argument dobiva na uvjerljivosti ako se roditelji doista i **bave** ovim pitanjima - a manje je uvjerljiv kada se održavanjem visoke razine kvalitete sprječavaju pojave da lukavi tržišni promotori obrazovnih programa prodaju loše osmišljene programe emocionalnog osposobljavanja koji ponavljaju kobne pogreške, recimo, pogrešno osmišljenih tečajeva o drogama i trudnoći među tinejdžerima).

Uza sve to, zbog čega bismo se uopće trebali mučiti i nešto pokušavati?

IMA LI EMOCIONALNA PISMENOST KAKVA UČINKA?

Ovo je noćna mora svakog učitelja: jednoga dana Tim Shriver otvorio je lokalne novine i u njima pročitao da je Lamont, jedan od njemu najdražih bivših učenika, u kritičnome stanju, pošto ga je na ulici, u New Havenu netko s male udaljenosti pogodio s devet hitaca. »Lamont je bio jedan od školskih vođa, visok - 188 cm - i silno popularan sportaš, koji se uvijek smiješio«, prisjeća se Shriver. »U ono vrijeme Lamont je volio dolaziti u **Klub vođa** koji sam vodio, gdje bismo u sklopu modela rješavanja problema poznatog pod nazivom SOCS nabacivali razne nove zamisli«.

Kod ovog programa riječ je o kratici za naziv »**Situation, Options, Consequence, Solutions**« (situacija, mogućnosti, posljedice, rješenja - *prim. prev.*) - metodi koja se primjenjuje u četiri koraka: objasni situaciju i kako se zbog nje osjećaš; razmisli o mogućnostima za rješavanje problema i njihovim eventualnim posljedicama; odaberi rješenje i provedi ga - varijanti metode »semafora« namijenjenoj odraslima. Lamont je, dodaje Shriver, obožavao smišljati maštovite ali potencijalno učinkovite načine suočavanja s velikim dilemama srednjoškolskoga života, poput problema s djevojkama i načina izbjegavanja sukoba.

Ali činilo se da je tih nekoliko lekcija nakon školovanja izbljედjelo. Nakon besciljnog tamaranja ulicama, okružen morem neimaštine, droge i oružja, dvadesetšestogodišnji Lamont ležao je u bolničkoj postelji, omotan zavojima, tijela izrešetana mecima. Odjurivši u bolnicu, Shriver je ondje zatekao Lamonta koji je jedva uspijevao izustiti pokoju riječ, dok su se nad njim nadvijale majka i djevojka. Kada je ugledao svog nekadašnjeg učitelja, Lamont ga je pozvao da priđe postelji, a kada se Shriver nagnuo prema njemu kako bi ga čuo, prošaptao je: »Shrive, kada iziđem odavde, primjenjivat ću metodu SOCS«.

Lamont je pohađao školu Hillhouse High u razdoblju prije nego što je ondje uveden program društvenog razvoja. Bi li njegov život krenuo drukčijim smjerom da je tijekom čitavog školovanja imao priliku primati pouku kakvu danas dobivaju djeca u školama New Havena? Svi znakovi ukazuju na moguć potvrdan odgovor, premda to nitko ne može pouzdano tvrditi.

Prema riječima Tima Shrivera: »Jedno je posve sigurno: područje dokazivanja sposobnosti rješavanja društvenih problema nije samo učionica, nego i kantina, ulica, dom«. Pogledajte samo svjedočenja učitelja koji sudjeluju u programu koji se primjenjuje u New Havenu. Jedan od njih govori kako ga je posjetila nekadašnja

učenica, još uvijek neudana, i rekla mu da bi sada već gotovo posve sigurno bila neudana majka »da na satovima društvenog razvoja nije naučila boriti se za svoja prava« (13. Priča o djevojci koja nije ostala trudna: Roger E Weisberg i dr.: »Promoting Positive Social Development and Health Practice in Young Urban Adolescents« u knjizi urednika M. J. Eliasa *Social Decision-making in the Middle School* (Gaithersburg, MD, Aspen Publishers, 1992.)). Jedna druga učiteljica prisjeća se kako je odnos jedne učenice s majkom bio toliko loš da su njihovi razgovori redovito završavali vikanjem i vrištanjem; pošto je djevojka naučila kako se primiriti i razmisliti prije nego što će reagirati, majka je učiteljici ispričala kako sada mogu razgovarati bez »one nepromišljenosti«. U školi Troup učenica šestog razreda svojoj je učiteljici društvenog razvoja tutnula papirić s porukom; njezina je najbolja prijateljica, stajalo je u poruci, trudna, nema nikoga s kime bi mogla razgovarati o tome što poduzeti i namjerava počinuti samoubojstvo no ona zna da će učiteljici do toga biti stalo.

Nešto vrlo znakovito dogodilo se dok sam promatrao jedan sedmi razred na satu društvenog razvoja u New Havenu. Učitelj je zatražio da mu netko »priča o nekom nedavnome sporu koji je završio dobro«.

Neka bucmašta dvanaestogodišnjakinja odmah je visoko podignula ruku: »Za tu djevojčicu mislila sam da mi je prijateljica, a netko mi je rekao da se sa mnom želi tući. Rekli su mi da će me dočekati iza ugla nakon škole«.

Međutim, umjesto da se suprotstavi bijesu druge djevojčice, ona je primijenila pristup za koji je poticaj dobila na satu - željela je doznati što se događa prije nego što će bez razmišljanja donijeti zaključak: »I tako sam otišla do nje i upitala je zbog čega je to rekla. A ona je objasnila da to što sam čula nije istina. I tako se nismo posvađale«.

Ova priča doima se posve bezazlenom. Osim što je djevojčica koja je to ispričala već bila izbačena iz jedne druge škole zbog tučnjave. Nekoć je ona napadala prva, a pitanja je postavljala tek nakon toga ili uopće nije ništa pitala. To što je ona prividnome neprijatelju pristupila na konstruktivan način, umjesto da istoga trenu žestoko potakne konfrontaciju, malena je ali značajna pobjeda.

Možda i najznakovitiji pokazatelj učinka takvih satova emocionalne pismenosti jesu podaci koje mi je pokazao ravnatelj škole koju je pohađala ova dvanaestogodišnjakinja. Ondje vrijedi strogo pravilo da djeca koju zateknu u tučnjavi bivaju isključena iz nastave. Ali otkad su uvedeni satovi emocionalne pismenosti, bilježi se stalan pad broja isključenja. »Prošle godine«, kaže ravnatelj, »imali smo 106 isključenja. Do sada, ove godine - došli smo do ožujka - imali smo ih samo 26«.

Riječ je o konkretnim koristima. Ali osim ovakvih priča o poboljšanim i spašenim životima, postavlja se empirijsko pitanje o tome koliko programi emocionalnog opismenjavanja uistinu znače onima koji u njima sudjeluju. Podaci ukazuju na to da se, premda takvi tečajevi ništa ne mijenjaju preko noći, kako djeca napreduju kroz nastavni program, iz razreda u razred, pojavljuju uočljiva poboljšanja u ozračju koje vlada školom i izgledima na uspjeh - kao i razini emocionalnih sposobnosti - djevojčica i dječaka koji u njima sudjeluju.

Dosada je provedeno nekoliko objektivnih procjena, a u najboljima od njih uspoređeni su učenici iz ovih programa s učenicima u jednakom položaju koji,

međutim, nisu sudjelovali u takvim programima, pri čemu su neovisni promatrači ocjenjivali ponašanje djece. Još jedna od metoda sastoji se u praćenju promjena kod istog učenika prije i nakon tečajeva na temelju objektivnih pokazatelja njihova ponašanja, poput broja sukoba u školi ili isključenja s nastave. Udruživanje takvih rezultata pokazuje koristi širokih razmjera za dječje emocionalne i društvene sposobnosti, za njihovo ponašanje u učionici i izvan nje, te njihovu sposobnost učenja (pojedini su navedene u Dodatku F):

DODATAK F

DRUŠTVENO I EMOCIONALNO UČENJE: REZULTATI

Child Development Project (Projekt razvoja djeteta)

Eric Schaps, Development Studies Center, Oakland, California.

Procjene u školama sjeverne Kalifornije, učenici od predškolske dobi do 6. razreda; ocjenjivanje su provodili neovisni promatrači, uspoređujući rezultate s uzorkom u kontrolnim školama.

REZULTATI:

- odgovorniji
- samouvjereniji
- popularniji i otvoreniji
- društveniji i spremniji za pomoć
- s boljim razumijevanjem drugih
- obzirniji i brižniji
- s više društvenijih načina rješavanja interpersonalnih problema
- skladniji
- »demokratičniji«
- sposobniji rješavati sukobe

IZVORI: E. Schaps i V Battistich: »Promoting Health Development Through School-Based Prevention: New Approaches«, *OSAP Prevention Monograph, br 8: Preventing Adolescent Drug Use: From Theory to Practice*. Eric Gopelrud (ur.), Rockville, MD: odjel Office of Substance Abuse Prevention, Ministarstva zdravstva SAD, 1991.

D. Solomon, M. Watson, V Battistich, E. Schaps i K. Delucchi: »Creating a Caring Community: Educational Practices That Promote Children's Prosocial Development« u knjizi urednika F. K. Osera, A. Dicka i J.-L. Patryja *Effective and Responsible Teaching: The New Synthesis* (San Francisco, Jossey-Bass, 1992.).

PATH S

Mark Greenberg, projekt **Fast track**, University of Washington.

Učenci procjenjivani u školama u Seattleu, od 1. do 5. razreda; ocjene su davali učitelji, usporedbe s kontrolnim uzorkom učenika među: 1) redovnim učenicima, 2) gluhim učenicima, 3) učenicima u programu specijalnog školovanja.

REZULTATI:

- Poboľšanje društvenih kognitivnih vještina
- Poboľšanje u području emocija, prepoznavanja i razumijevanja
- Bolja samokontrola
- Bolje planiranje i rješavanje kognitivnih zadataća
- Više razmišljanja prije djelovanja
- Više učinkovitih rješavanja sukoba
- Pozitivnija atmosfera u učionici

UČENICI S POSEBNIM POTREBAMA:

Poboľšano ponašanje na nastavi u:

- Toleriranju frustriranosti
- Društvenim vještinama za koje je potrebno samopouzdanje
- Orijentaciji u određenoj zadaći
- Vještinama ophođenja s vršnjacima
- Dijeljenju s drugima
- Društvenosti
- Samokontroli

POBOLJŠANO EMOCIONALNO RAZUMIJEVANJE:

- Prepoznavanje
- Označavanje imenom
- Manje izvještaja o tuzi i depresiji
- Manje tjeskobe i povlačenja

Izvori: Conduct Problems Research Group: »A Developmental and Clinical Model for the Prevention of Conduct Disorder: The Fast Track Program«, *Development and Psychopathology* 4 (1992.).

M. T. Greenberg and Ca. A. Kusche: Promoting Social and Emotional *Development in Deaf Children: The PATHS Project* (Seattle, University of Washington Press, 1993.).

M. T Greenberg, C. A. Kusche, E. T. Cook i J. P Quamma: »Promoting Emotional Competence in School-Aged Children: The Effects of the PATHS Curriculum«, *Development and Psychopathology* 7 (1995.).

Projekt *Društveni razvoj iz Seattlea*

J. David Hawkins, Social Development Research Group, University of Washington.

Procjene u osnovnim školama u Seattleu proveli su neovisni istraživači s pomoću objektivnih mjerila, uspoređujući ih sa školama u kojima se nisu provodili ovakvi programi.

REZULTATI:

- Pozitivnija povezanost s obitelji i školom
- Dječaci manje agresivni, djevojčice manje autodestruktivne
- Manje udaljevanja s nastave i kazni među lošijim učenicima
- Manje uvođenja u ovisnost o drogi
- Manje delinkvencije
- Bolji rezultati a standardiziranim ispitivanjima znanja

IZVORI: E. Schaps i V. Battistich: »Promoting Health Development Through School-Based Prevention: New Approaches«, *OSAP Prevention Monograph, br 8: Preventing Adolescent Drug Use: From Theory to Practice*. Eric Gopelrud (ur.), Rockville, MD, odsjek Office of Substance Abuse Prevention Ministarstva zdravlja SAD, 1991.

J. D. Hawkins i dr.: »The Seattle Social Development Project« u knjizi urednika J. McCorda i R. Tremblayja *The Prevention of Antisocial Behavior in Children* (New York, Guilford, 1992.).

J. D. Hawkins, E. Von Cleve i R. F. Catalano: »Reducing Early Childhood Aggression: Results of a Primary Prevention Program«, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 30, 2 (1991.), str. 208-17.

J. A. O'Donnell, J. D. Hawkins, R. F. Catalano, R. D. Abbott i L. E. Day: »Preventing School Failure, Drug Use and Delinquency Among Low-Income Children: Effects of a Long-Term Prevention Project in Elementary Schools«, *American Journal of Orthopsychiatry* 65 (1994.).

Program promicanja društvenih sposobnosti u New Havenu, u suradnji sa sveučilištem Yale

Roger Weissberg, sveučilište University of Illinois u Chicagu.

Ocjenjivan u školama New Havena, od 5-8 razreda, na temelju neovisnih promatranja i izjava učenika i učitelja, u usporedbi s kontrolnom skupinom.

REZULTATI:

- Poboljšane sposobnosti rješavanja problema
- Više veza s vršnjacima
- Bolja kontrola nagona
- Poboljšano ponašanje
- Poboljšana interpersonalna učinkovitost i popularnost
- Poboljšanje sposobnosti suočavanja s problemima
- Umješnije rješavanje interpersonalnih problema
- Bolje suočavanje s tjeskobom
- Manje delinkventnog ponašanja
- Poboljšane vještine rješavanja sukoba

IZVORI: M. J. Elias i R. E. Weissberg: »School-Based Social Competence Promotion as a Primary Prevention Strategy: A Tale of Two Projects«, *Prevention in Human Services* 7, 1 (1990.), str. 177-200.

M. Caplan, R. E. Weissberg, J. S. Grocer, E. J. Sivo, K. Grady i C. Jacoby: »Social Competence Promotion with Inner-City and Suburban Young Adolescents: Effects of Social Adjustment and Alcohol Use«, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 60, 1 (1992.), str. 56-63.

Program kreativnog rješavanja sukoba

Linda Lantieri, National Center for Resolving Conflict Creatively Program (inicijativa: Educators for Social Responsibility), New York City.

Ocjenjivan u newyorškim školama, od vrtićke dobi do 12. razreda, prema nastavničkim ocjenama, prije i nakon provođenja programa.

REZULTATI:

- Manje nasilja u sklopu nastave
- Manje verbalnih ponižavanja u nastavi
- Brižnija atmosfera
- Više spremnosti na suradnju

- Više empatije
- Poboljšane vještine komuniciranja

IZVOR: Metis Associates, Inc.: *The Resolving Conflict Creatively Program: 1988-1989. Summary of Significant Findings of RCCP New York Site* (New York, Metis Associates, svibanj 1990.).

Projekt poboljšavanja društvene svijesti problema

Maurice Elias, Rutgers University

Ocjenjivan u školama New Jerseyja, od vrtićke dobi do 6. razreda, s pomoću nastavničkih ocjena, procjena od strane vršnjaka i školskih dosjea, u odnosu na učenike koji nisu sudjelovali u programu.

REZULTATI:

- Više razumijevanja za osjećaje drugih
- Bolje razumijevanje posljedica vlastitog ponašanja
- Pojačana posobnost »procjenjivanja« interpersonalnih situacija i planiranja odgovarajućeg djelovanja
- Više samopoštovanja
- Više društvenog ponašanja
- Traženost među vršnjacima zbog pomoći
- Bolje podnošenje prijelaza u više razrede
- Manje antidruštvenog ponašanja, autodestruktivnosti i društveno neprihvatljivog ponašanja, čak i nakon praćenja u srednjoj školi
- Poboljšane sposobnosti učenja o tome kako učiti
- Bolja samokontrola, društvena svijest i društveno orijentirano donošenje odluka, kako na nastavi tako i izvan nje

IZVORI: M. J. Elias, M. A. Gara, T. F. Schuyler, L. R. Branden-Muller i M. A. Sayette: *The Promotion of Social Competence: Longitudinal Study of a Preventive School-Based Program*, *American Journal of Orthopsychiatry* 61 (1991.).

M. J. Elias i J. Clabby: *Building Social Problem Solving Skills: Guidelines From a School-Based Program* (San Francisco, Jossey-Bass, 1992.).

EMOCIONALNA SVIJEST O VLASTITOJ LIČNOSTI

- Poboljšanje u prepoznavanju i imenovanju vlastitih emocija
- Veća sposobnost razumijevanja uzroka pojedinih osjećaja
- Prepoznavanje razlika između osjećaja i postupaka

UPRAVLJANJE EMOCIJAMA

- Viša razina toleriranja frustracija i sposobnosti upravljanja srdžbom
- Manje verbalnih omalovažavanja, svađa i ometanja nastave
- Veća sposobnost primjerenog izražavanja bijesa, bez sukoba
- Manje isključivanja s nastave i izbacivanja iz škole
- Manje agresivnog i autodestruktivnog ponašanja
- Više pozitivnih osjećaja o samome sebi, školi i obitelji
- Bolje suočavanje sa stresom
- Manje osamljenosti i društvene tjeskobe

KORISNO OBIJZDAVANJE EMOCIJA

- Više odgovornosti
- Veća sposobnost koncentriranja na konkretnu zadaću i usmjeravanja pozornosti
- Manje impulzivnosti; više samokontrole
- Poboljšani rezultati u testovima znanja

EMPATIJA: OČITAVANJE EMOCIJA

- Veća sposobnost sagledavanja situacije iz tuđe perspektive
- Poboljšana sposobnost empatije i obzirnosti prema tuđim osjećajima
- Poboljšana sposobnost slušanja drugih

UPRAVLJANJE VEZAMA

- Povećana sposobnost analiziranja i razumijevanja veza
- Pojačana sposobnost rješavanja sukoba i dogovornog postizanja kompromisa
- Bolje rješavanje problema unutar veze
- Više samouvjerenosti i umješnosti u komuniciranju
- Više popularnosti i otvorenosti; prijateljski odnos i čvrste veze s vršnjacima
- Povećana traženost među vršnjacima
- Više brižnosti i obzirnosti
- Više društvenosti i sklada u skupinama
- Veća spremnost za dijeljenje, suradnju i pružanje pomoći
- Viši stupanj demokratičnosti u odnosima s drugima

Jedna točka s ovog popisa zahtijeva osobitu pozornost: programi emocionalnog opismenjavanja poboljšavaju rezultate koje djeca postižu u ispitivanjima **akademskih** sposobnosti i uspjeh u školi. Ovo nije tek nekakav izolirani rezultat istraživanja; on se nebrojeno puta ponavlja u gotovo svim takvim studijama. U doba kada prevelikome broju djece nedostaju sposobnosti za nošenje sa stvarima koje ih uzrujavaju, za slušanje i koncentriranje, za obuzdavanje nagona, za osjećanje odgovornosti za ono što rade i sposobnosti zbog kojih bi im bilo stalo do učenja, što god može poduprijeti ovakve sposobnosti pomoći će im u obrazovanju. U tom

smislu, emocionalno opismenjavanje poboljšava sposobnost škole da poučava. Čak i u vrijeme povratka osnovama školovanja i proračunske štednje, može se ustvrditi da ovi programi pomažu u suzbijanju strmoglavog spuštanja razine obrazovnog standarda i pomažu školama u ispunjavanju njihove glavne zadaće, pa su stoga i te kako vrijedni uloženi sredstava i truda.

Osim ovih obrazovnih prednosti, čini se da ovakvi programi pomažu djeci bolje ispuniti svoje životne uloge, postati bolji prijatelji, učenici, sinovi i kćeri - te da je vjerojatnije da će u budućnosti biti i bolji supružnici, radnici i šefovi, roditelji i građani. I premda svaki dječak i djevojčica neće usvojiti ove sposobnosti s jednakom sigurnošću, u mjeri u kojoj im to uspije, svi ćemo zbog toga biti na dobitku. »Plimni val podiže sve čamce«, kaže Tim Shriver. »Od ovih sposobnosti koristi mogu imati ne samo djeca s problemima, nego i sva djeca; riječ je o **cijepljenju** koje djeluje čitav život«.

KARAKTER, MORAL I UMIJEĆE DEMOKRACIJE

Postoji jedna staromodna riječ za sve sposobnosti koje čine emocionalnu inteligenciju: **karakter**. Karakter je, piše Amitai Etzioni, teoretičar društva sa sveučilišta George Washington, »psihološka snaga nužna za moralno ponašanje« (14. Izgradnja karaktera i moralno ponašanje: Amitai Etzioni: *The Spirit of Community* (New York, Crown, 1993.)). A filozof John Dewey uvjerio se da je moralno obrazovanje najsnažnije kada se lekcije djeci prenose u sklopu stvarnih događaja, a ne samo apstraktnih predavanja - u sklopu provođenja emocionalnog opismenjavanja (15. Moralne lekcije: Steven C. Rockefeller: *John Dewey: Religious Faith and Democratic Humanism* (New York, Columbia University Press, 1991.)).

Ako je razvoj karaktera temelj demokratskih društava, razmotrite neke od načina na koje emocionalna inteligencija podupire upravo taj temelj. Kamen-temeljac karaktera jest samodisciplina; krepostan život, kako to ističu filozofi još od Aristotela, temelji se na samokontroli. Srodan ključni element karaktera jest sposobnost motiviranja i vođenja samog sebe, bilo da je riječ o domaćoj zadaći, dovršavanju posla ili jutarnjem ustajanju. A, kao što smo vidjeli, sposobnost odgađanja trenutka primanja nagrade i kontroliranja i usmjeravanja nagona za djelovanje temeljna je emocionalna sposobnost koja se nekoć nazivala snagom volje. »Da bismo ispravno postupali po mjerilima drugih, moramo vladati sobom - svojim apetitima, svojim strastima«, ističe Thomas Lickona, pišući o edukaciji karaktera (16. Ispravnost postupaka prema mjerilima drugih: Thomas Lickona: *Educating for Character* (New York, Bantam, 1991.)). »Da bismo emocije držali pod kontrolom razuma potrebna nam je snaga volje«.

Sposobnost odbacivanja čovjekove koncentracije usmjerene na samog sebe i impulsa donosi društvene prednosti: time se otvara put empatiji, istinskome slušanju, sagledavanju situacije iz sugovornikove perspektive. Empatija, kao što smo vidjeli, vodi do brižnosti, altruizma i suosjećanja. Sagledavanje situacije iz tuđe perspektive razgrađuje stereotipe utemeljene na predrasudama i tako potiče tolerantnost i prihvaćanje razlika. Ove sposobnosti sve su potrebnije u našem sve pluralističnijem društvu, omogućujući ljudima da žive zajedno u međusobnome poštovanju, kao i

produktivnu javnu komunikaciju. To su temeljna umijeća demokracije (17. Umijeće demokracije: Francis Moore Lappe i Paul Martin DuBois: *The Quickening of America* (San Francisco, Jossey-Bass, 1994.).)

Škole, ističe Etzioni, imaju središnju ulogu u kultiviranju karaktera, usađivanjem samodiscipline i empatije, koje, pak omogućuju istinsku odanost građanskim i moralnim vrijednostima (18. Kultiviranje karaktera: Amitai Etzioni i dr.: *Character Building for a Democratic, Civil Society* (Washington, DC, The Communitarian Network, 1994.).). Pritom nije dovoljno djecu poučavati vrijednostima: djeca ih moraju i primjenjivati, a do toga dolazi kada izgrađuju vitalne emocionalne i društvene sposobnosti. U tom smislu, kada je riječ o razvijanju karaktera, moralnih stavova i osjećaja građanske dužnosti, emocionalna pismenost ide ruku pod ruku s edukacijom.

I NA KRAJU...

Dok dovršavam ovu knjigu, pogled mi pada na novinske članke koji izazivaju zabrinutost. Jedan govori o tome kako je vatreno oružje postalo glavnim uzročnikom smrti u Americi, na ljestvici učestalosti nadmašujući prometne nesreće. Drugi kaže da je prošle godine broj ubojstava porastao za tri posto (19. Povećanje broja ubojstava od 3 posto: »Murders Across Nation Rise by 3 Percent, but Overall Violent Crime Is Down«, *The New York Times* (2. svibnja 1994.).). Osobito uznemiruje predviđanje koje je u tom drugom članku iznio neki kriminolog, a koje kaže da se nalazimo u razdoblju zatišja prod »buru zločina« koja nas očekuje u sljedećem desetljeću. Razlog za to, kaže on, jest činjenica da je broj ubojstava koje su počinili tinejdžeri, i to čak u dobi od četrnaest-petnaest godina, u porastu te da je ta dobna skupina vrhunac mini-populacijske eksplozije. U sljedećem desetljeću ova će skupina biti u dobi od osamnaest do dvadeset četiri godine, a to je razdoblje zločinačke karijere većine kriminalaca u kojem broj nasilnih zločina doživljava vrhunac. Nagovještaji su već na obzoru: u trećem članku navodi se kako podaci Ministarstva pravosuđa pokazuju da se u razdoblju od 1988. do 1992. za 68 posto povećao broj maloljetnika optuženih za ubojstvo, težak tjelesni napad, pljačku i silovanje, dok je samo broj teških napada porastao za 80 posto (20. Porast maloljetničkog kriminaliteta: »Serious Crimes by Juveniles Soar«, Associated Press (25. srpnja 1994.).).

Ovi tinejdžeri prva su generacija kojoj su lako dostupni ne samo pištolji nego i automatsko oružje, jednako kao što su generaciji njihovih roditelja prvoj bile lako dostupne droge. Činjenica da tinejdžeri uokolo nose oružje znači da neslaganja koja bi nekoć dovodila do tučnjave sada lako mogu prijeći u obračun vatrenim oružjem. A, kako to ističe jedan stručnjak, ovi tinejdžeri »jednostavno nisu osobito dobri u izbjegavanju sukoba«.

Jedan od razloga zbog kojih su toliko loši u ovoj temeljnoj životnoj sposobnosti, dakako, jest to što mi kao društvo nismo imali volje potruditi se i postići da svako dijete nauči temeljne stvari o suočavanju sa srdžbom ili rješavanju sukoba na pozitivan način - jednako tako nismo se trudili poučavati djecu empatiji, kontroli nagona ili bilo kojem drugom temeljnom elementu emocionalnih sposobnosti.

Prepuštajući slučaju emocionalne lekcije koje će djeca naučiti, izlažemo se opasnosti da u velikome broju slučajeva propustimo otvorene mogućnosti koje sporo dozrijevanje mozga pruža za pomaganje djeci u stvaranju zdravog emocionalnog repertoara.

Unatoč velikom zanimanju nekih pedagoga za emocionalno opismenjavanje, ovakvi su programi zasada rijetkost; većina učitelja, ravnatelja i roditelja jednostavno i ne zna da postoje. Najbolji su uzori vrlo daleko od standardnih obrazovnih tokova, u nekoliko privatnih škola i nekoliko stotina državnih institucija. Dakako, nijedan program, pa tako ni ovaj, ne nudi odgovore na sve probleme. Ali s obzirom na krize s kojima se suočavamo i mi i naša djeca i na količinu nade koju pružaju tečajevi emocionalnog opismenjavanja, moramo se upitati: ne bismo li ovim najtemeljnijim sposobnostima trebali poučavati svako dijete - sada više nego ikada ranije?

A ako ne sada, kada?

DODATAK A

ŠTO SU EMOCIJE?

Nekoliko riječi o onome što podrazumijevam pod pojmom **emocija**, terminu o točnom značenju kojeg psiholozi i filozofi vode rasprave već više od stoljeća. U najdoslovnijem smislu, rječnik Oxford English Dictionary riječ **emocija** definira kao »svaku uzbuđenost ili uznemirenost uma, osjećaja, strasti; svako žestoko ili uzbuđeno mentalno stanje«. Ja se riječju **emocija** koristim kada želim označiti osjećaj i izrazito njegove misli, psihološka i biološka stanja te niz sklonosti djelovanju. Postoje stotine emocija, kao i njihovih mješavina, varijacija, mutacija i nijansi. Štoviše, puno je više suptilnih razlika među emocijama nego što za njih imamo riječi.

Istraživači se ni danas ne slažu oko toga koje se točno emocije mogu smatrati primarnima - koje su plava, crvena i žuta boja osjećaja od kojih nastaju sve ostale nijanse - pa čak ni oko toga postoje li uopće takve primarne emocije. Neki teoretičari govore o osnovnim skupinama, premda se svi ne slažu ni u tom pitanju. Glavni kandidati i neki od članova njihovih skupina jesu:

- **Srdžba:** jarost, ogorčenost, kivnost, gnjev, ozlojeđenost, indignacija, uzrujanost, gorčina, mržnja, uznemirenost, razdražljivost, neprijateljstvo i, možda kao krajnje vrijednosti, patološka mržnja i nasilnost

- **Tuga:** žalost, bol, neveselost, potištenost, melankolija, samosažaljenje, osamljenost, očaj i, u patološkim slučajevima, teška depresija

- **Strah:** tjeskoba, bojazan, nervoza, zabrinutost, konsternacija, zloslutnost, oprez, strepnja, napetost, užasavanje, strava, jeza; kod psihopatologije, fobija i panika

- **Radost:** sreća, užitak, olakšanje, zadovoljstvo, blaženstvo, slast, zabavljenost, ponos, senzualni užitak, oduševljenje, zanos, veselje, zadovoljenje, euforičnost, zaigranost, ekstatičnost i, u krajnosti, manija

- **Ljubav:** prihvaćanje, prijateljska naklonost, povjerenje, ljubaznost, sklonost, odanost, zanesenost, obožavanje i platonska ljubav

- **Začudenost:** šok, preneraženost, zapanjenost, zadržavanje

- **Gađenje:** prijezir, omalovažavanje, potcjenjivanje, odvratnost, odbojnost, mrskost, gnušanje

- **Stid:** osjećaj krivnje, neugoda, žalost, grizodušje, poniženje, žaljenje, jad i kajanje.

Dakako, ovaj popis ne rješava sva pitanja o tome kako kategorizirati emocije. Na primjer, što je s mješavinama poput ljubomore, varijante srdžbe koja u sebi sadrži i tugu i strah? A što je s vrlinama, poput nade i vjere, hrabrosti i opraštanja, sigurnosti i stalnosti? Ili nekima od klasičnih poroka, osjećaja poput sumnje, samodopadnosti, lijenosti i bešćutnosti - ili dosade? Ovdje nema jednoznačnih odgovora; znanstvena rasprava o tome kako klasificirati emocije nastavlja se.

Argument u prilog postojanju nekoliko središnjih emocija djelomično se oslanja na otkriće do kojeg je došao Paul Ekman, sa sveučilišta University of California a San Franciscu, koji je ustvrdio da specifične izraze lica za četiri takve emocije (strah, srdžbu, tugu i užitak) prepoznaju pripadnici različitih kultura širom svijeta, a među njima i narodi koji ne poznaju pismo, pa vjerojatno nisu pod utjecajem filma ili televizije - što govori o njihovoj univerzalnosti. Ekman je fotografije lica koja s tehničkom preciznošću odražavaju takve emocije pokazao pripadnicima čak i tako udaljenih zajednica kao što je narod Fore na Novoj Gvineji, izolirano pleme u nepristupačnome gorju koje živi u kamenome dobu, te je utvrdio da ljudi u svim sredinama prepoznaju iste temeljne emocije. Ovu univerzalnost facijalnih izraza emocija prvi je vjerojatno primijetio Darwin, koji je u tome vidio dokaz za to da su sile evolucije te signale utisnule u naš središnji živčani sustav.

U traženju temeljnih načela, i ja slijedim Ekmana i druge u razmišljanju o emocijama svrstanim u skupine ili dimenzije, uzimajući glavne skupine - srdžbu, tugu, strah, užitak, ljubav, stid i tako dalje - kao tipične primjere beskrajnih nijansi našeg emocionalnog života. Svaka od ovih skupina u svome središtu ima osnovnu emocionalnu jezgru, čiji se srodnici od nje razvijaju u nebrojenim smjerovima mutacijama. U vanjskim su ovojima takvih nakupina **raspoloženja**, koja su, strogo znanstveno gledano, znatnije transformirana i traju bitno duže od emocije (dok će se razmjerno rijetko dogoditi da će netko čitav dan provesti obuzet žarom bijesa, na primjer, nije rijetko da je netko dugo čangrizav, razdražljiv, pri čemu se kod njega lako izazivaju kraći napadaji bijesa). Nakon raspoloženja dolaze **temperamenti**, pripravnosti na buđenje određene emocije ili raspoloženja zbog kojih je netko melankoličan, plah ili vedar. A nakon takve emocionalne naravi dolaze pravi **poremećaji** emocija poput kliničke depresije ili nepopustljive tjeskobe, kod kojih se osoba osjeća neprestano zarobljenom u otrovnom emotivnome stanju.

DODATAK B

OBILJEŽJA EMOCIONALNOGA UMA

Tek u skorije vrijeme pojavio se znanstveni model emocionalnoga uma koji objašnjava kako toliko naših postupaka može biti vođeno emocijama - kako u jednom trenutku možemo biti toliko razumni, a već malo kasnije tako nerazumni - kao i način na koji se emocije povode za vlastitim razlozima i vlastitom logikom. Dvije možda i najbolje slike emocionalnoga uma nude, neovisno jedan o drugome, Paul Ekman, šef Laboratorija za ljudske interakcije na sveučilištu University of California a San Franciscu i Seymour Epstein, klinički psiholog na sveučilištu University of Massachusetts (1. O modelu »iskustvenog nesvjesnog« Seymoura Epsteina nekoliko sam puta pisao u *The New York Timesu*, a velik dio ovog sažetka temelji se na razgovorima s njim, njegovim pismima upućenim meni i njegovu članku »Integration of the Cognitive and Psychodynamic Unconscious« (*American Psychologist* 44 (1994.)), kao i njegovoj knjizi koju je napisao s Archiejem Brodskim *You're Smarter Than You Think* (New York, Simon & Schuster, 1993.). I premda mi je njegov model iskustvenog uma poslužio u stvaranju modela »emocionalnoga uma«, izvodio sam vlastite interpretacije.). Premda su Ekman i Epstein odvagivali različite znanstvene dokaze, i jedan i drugi daju temeljni popis odlika po kojima se emocije razlikuju od ostalih elemenata mentalnog života (2. Paul Ekman: »An Argument for the Basic Emotions«, *Cognition and Emotion*, 6, 1992., str. 175. Popis odlika po kojima se razlikuju emocije ponešto je duži, ali ovo su karakteristike kojima ćemo se ovdje baviti.).

Brza ali nemarna reakcija

Emocionalni je um neusporedivo brži od racionalnoga i počinje funkcionirati ni na trenutak ne zastajući kako bi razmislio o tome što čini. Ta brzina isključuje svjesno, analitičko razmišljanje koje je zaštitni znak uma koji misli. U evoluciji, ova je brzina najvjerojatnije bila povezana s najosnovnijom odlukom, čemu pridati pozornost i, kada je jednom postignuta budnost u, recimo, suočavanju s nekom drugom životinjom, s donošenjem trenutačne odluke poput: »Hoću li ja ovo pojesti ili će to pojesti mene?« Za one organizme koji su morali načiniti predugu stanku kako bi razmislili o ovakvim odgovorima bilo je malo vjerojatno da će imati puno potomaka na koje bi mogli prenijeti svoje spore gene.

Postupci koji potječu iz emocionalnoga uma sa sobom nose osobito snažan osjećaj sigurnosti, što je nusprodukt dotjeranog, pojednostavljenog pogleda na stvari koji može posve zbunjivati racionalni um. Kada se prašina slegne, ili čak usred reakcije, zatječemo same sebe kako razmišljamo: »Zbog čega sam to učinio?« - što je znak da racionalni um počinje reagirati na situaciju, ali ne brzinom emocionalnoga uma.

Budući da nakon njezina pokretanja erupcija emocije može uslijediti praktički

trenutačno, mehanizam koji ocjenjuje percepciju mora biti sposoban za velike brzine, čak i u vremenskim odnosima koji vrijede za mozak, a računaju se u tisućinkama sekundi. Ta procjena potrebe za djelovanjem mora biti automatska, toliko brza da uopće ne dopire do svijesti (3. Ekman, navedeno djelo, str. 187.). Ovakva brza i površna vrst emocionalne reakcije zapljusne nas praktički prije nego što posve shvatimo što se događa.

Ovako brza percepcija brzini žrtvuje točnost, oslanjajući se na prve dojmove, reagirajući na opću sliku ili najizrazitije karakteristike. Njome se pojave upijaju odjednom, u cijelosti, a reagira se bez mogućnosti promišljenog analiziranja. Taj prvi dojam mogu odrediti živopisne pojedinosti, nadjačavajući pomno procjenjivanje pojedinosti. Velika se prednost sastoji u tome što emocionalni um može očitati emocionalnu stvarnost (ljuti se na mene; ona laže; ovo ga rastužuje) u jednom jedinom trenutku, stvarajući trenutačne intuitivne ocjene koje nam govore koga se treba čuvati, kome vjerovati, tko je uzrujan. Emocionalni um naš je radar za otkrivanje opasnosti; da smo mi (ili naši preci u procesu evolucije) čekali da racionalni um donese neke od ovih sudova, ne samo da bismo možda pogriješili - možda bismo već bili i mrtvi. Nedostatak se sastoji u tome što ovi dojmovi i intuitivne ocjene, zbog toga što su donijete u trenu, mogu biti pogrešne ili pogrešno navedene.

Paul Ekman drži da je ova brzina, pri kojoj nas emocije mogu obuzeti prije nego što postanemo posve svjesni toga da su se pokrenule, ključna za njihovu tako veliku prilagodljivost: one nas mobiliziraju da reagiramo na hitne situacije bez gubljenja vremena u razmišljanju o tome treba li reagirati ili kako odgovoriti. Koristeći se sustavom koji je stvorio za određivanje emocija na temelju suptilnih promjena izraza lica, Ekman može pratiti mikroemocije koje prelete licem u manje od pola sekunde. Ekman i njegovi suradnici otkrili su da se emocionalni izrazi počinju pokazivati u promjenama muskulature lica već nekoliko tisućitih dijelova sekunde nakon događaja koji je izazvao reakciju te da je za pokretanje fizioloških promjena tipičnih za određenu emociju - poput usmjeravanja toka krvi i ubrzavanja bila - također potrebno tek nekoliko djelića sekunde. Ova brzina naročito je karakteristična za intenzivne emocije, poput straha i neočekivane opasnosti.

Ekman tvrdi da je, tehnički gledano, puna žestina emocija vrlo kratkotrajna i mjeri se samo sekundama, a ne minutama, satima ili danima. To objašnjava teorijom koja govori da bi bilo neprimjereno da emocija zahvati i drži mozak i tijelo dugo vremena, bez obzira na promjene okolnosti. Kada bi emocije izazvane samo jednim događajem uvijek nastavljale dominirati našom sviješću i dugo nakon što je taj događaj prošao, i bez obzira na sve ostalo što se oko nas događa, tada bi nam osjećaji bili loši vodiči kroz postupke. Da bi emocije trajale duže, ono što ih pobuđuje mora biti kontinuirano, praktički stalno iznova pokretati tu istu emociju, kao kada smo zbog gubitka voljene osobe stalno u žalosti. Kada određeni osjećaji ustraju satima, obično je riječ o raspoloženjima, prigušenome obliku osjećaja. Raspoloženja određuju ton osjećaja, ali ona toliko izrazito ne utječu na način na koji opažamo i djelujemo kao što je slučaj sa žarom pravih emocija.

Prvo osjećaji, potom misli

Zbog toga što je racionalnome umu u odnosu na onaj emocionalni potrebno

trenutak-dva više kako bi registrirao i reagirao, »prvi impuls« u emocionalnoj situaciji potječe iz srca, a ne iz glave. Postoji i druga vrst emocionalne reakcije, sporija od one brze, koja ključa i dozrijeva najprije u našim mislima, a tek tada vodi do osjećaja. Ovaj je drugi smjer pobuđivanja emocija promišljeniji i kod takve smo reakcije obično posve svjesni misli koje do njih dovode. Kod ove vrste emocionalnog reagiranja postoji prošireniji proces procjenjivanja; naše misli - spoznaja - igraju ključnu ulogu u određivanju toga koje će se emocije pobuditi. Kada jednom dovršimo tu procjenu - »ovaj me taksist vara« ili »ovo je dijete dražesno«, slijedi odgovarajući emocionalni odgovor. U ovom sporijem slijedu reakcija, osjećajima prethode potpunije artikulirane misli. Složenije emocije, poput nelagode ili tjeskobe pred skori ispit, nastaju na još sporijem smjeru, na kojem su za formiranje potrebne sekunde i minute - riječ je o emocijama koje nastaju iz misli.

Za razliku od toga, čini se da kod brzih reakcija osjećaji dolaze prije ili su istovremeni s mislima. Ovakva rafalna emocionalna reakcija preuzima dominantnu ulogu u situacijama čija neodložnost odgovara potrebama izvornog preživljavanja. U tome i jest snaga takvih brzih odluka: one nas u trenutku mobiliziraju i pripremaju za hitnu situaciju. Naši su najintenzivniji osjećaji zapravo nesvjesne reakcije; ne možemo odlučiti kada će doći do njihove erupcije. »Ljubav je«, zapisao je Stendhal »poput groznice koja dolazi i odlazi neovisno o volji«. I ne samo ljubav, nego i naše ljutnje i strahovi, obuzimaju nas na takav neočekivan način. Tada nam se prije čini da su nam se **dogodili** nego da je riječ o našem izboru. Zbog toga one mogu poslužiti i kao alibi: »Upravo zbog toga što **ne možemo odabrati emocije koje osjećamo**«, ističe Ekman, »ljudi su u stanju lako opravdati postupke tvrdnjom da su bili obuzeti emocijama« (4. Ekman, navedeno djelo, str.189.).

Jednako kao što do emocija vode brzi i spori smjerovi - jedan preko neposredne percepcije a drugi preko refleksivnog razmišljanja - postoje i emocije koje dolaze na izričit poziv. Jedan od primjera jesu svjesno izmanipulirani osjećaji, temelji glumačke profesije, poput suza koje naviru kada se tužne uspomene hotimice iskorištavaju radi postizanja željenog učinka. Međutim, glumci su samo vještiji od nas u hotimičnom korištenju drugog smjera koji vodi do emocija, u osjećanju posredstvom razmišljanja. Premda ne možemo samo tako promijeniti emociju koju će pobuditi određena vrst misli, vrlo često možemo, a to i činimo, odabrati o čemu ćemo razmišljati. Jednako kao što seksualna maštarija može dovesti do pobuđivanja seksualnih osjećaja, vedre nas uspomene mogu razvedriti, a melankolične misli navesti na razmišljanje.

No racionalni um obično ne odlučuje o tome koje bismo emocije »trebali« osjećati. Umjesto toga, osjećaji nam obično nadolaze kao gotova stvar. Ono što racionalni um obično može kontrolirati jest **tijek** tih reakcija. Osim u nekoliko iznimaka, ne odlučujemo **kada** ćemo se ljutiti, biti tužni i tako dalje.

Simbolična, djetinja stvarnost

Logika emocionalnoga uma jest **asocijativna**; ona elemente koji simboliziraju određenu realnost, ili pokreću uspomenu na nju, smatra identičnima toj realnosti. Upravo se zbog toga poredbe, metafore i slike obraćaju izravno emocionalnome umu, kao i cjelokupna umjetnost - romani, film, poezija, pjesme, kazalište, opera. Veliki duhovni učitelji, poput Bude i Isusa, prodrli su u srca svojih učenika govoreći

jezikom emocija, poučavajući parabolama, mitovima i pričama. I doista, vjerski simboli i rituali s racionalnog stajališta imaju vrlo malo smisla; oni govore jezikom srca.

Ovu logiku srca - emocionalnoga uma - dobro opisuje Freud kada govori o svojoj koncepciji misli »primarnog procesa«; riječ je o logici religije i poezije, psihoze i djece, sna i mita (kako je to izrazio Joseph Campbell: »Snovi su osobni mitovi; mitovi su zajednički snovi«). Primarni je proces ključ koji otkriva značenja djela poput **Uliksa** Jamesa Joycea: kod misli primarnog procesa, nasumične asocijacije određuju tijek naracije; jedan objekt simbolizira drugi; jedan osjećaj zamjenjuje drugi i predstavlja ga; cjeline se kondenziraju u dijelove. Ne postoji nikakvo vrijeme, nikakve uzročno-posljedične veze. Štoviše, unutar primarnog procesa ne postoji »ne«; sve je moguće. Metoda psihoanalize djelomično je i umijeće dešifriranja i otkrivanja tih značenjskih zamjena.

Drži li se emocionalni um te logike i njezinih pravila, pri čemu jedan element predstavlja neki drugi, stvari nužno ne moraju biti definirane objektivnim identitetom: ono što je važno jest kako se **percipiraju**; stvari su onakve kakvima se doimaju. Ono na što nas nešto podsjeća može biti neusporedivo važnije od onoga što to doista »jest«. Štoviše, u emocionalnome životu, identiteti mogu biti poput holograma, u smislu dijela koji evocira cjelinu. Kako ističe Seymour Epstein, dok racionalni um stvara logičke veze između uzroka i posljedica, emocionalni je um nekritičan, povezuje stvari koje su tek na prvi pogled slične (5. Epstein, 1993, str. 55.).

Postoje brojni načini na koje je emocionalni um djetinjast, i na koje s pojačavanjem emocije postaje sve djetinjastiji. Jedan od njih je i **kategoričko** razmišljanje, u kojem je sve crno ili bijelo, bez ijedne nijanse sivoga; netko tko je silno postiđen zbog pogreške možda će pomisliti »**Uvijek** kažem nešto pogrešno«. Još jedan od znakova ovih djetinjih karakteristika jest **personalizirano** razmišljanje, u kojem se događaji percipiraju iskrivljeno, s koncentracijom na vlastito biće (npr. u slučaju vozača koji, nakon sudara, objašnjava kako je »rasvjetni stup krenuo točno na mene«).

Ovakve djetinjaste karakteristike omogućuju **samopotvrđivanje**, potiskujući ili ne obazirući se na sjećanja na činjenice koje bi opovrgnule takvo uvjerenje, držeći se onih koje ga podupiru. Stavovi racionalnog uma provizorni su; novi dokazi mogu opovrgnuti jedno uvjerenje i zamijeniti ga drugim - takav um zaključuje na temelju objektivnih dokaza. Međutim, s druge strane, emocionalni um za svoje stavove drži da su apsolutno točni i tako odbacuje sve dokaze koji to opovrgavaju. Zbog toga i jest toliko teško uvjeravati nekoga tko je emocionalno uzrujan: koliko god vaši argumenti sa stajališta logike bili čvrsti, neće imati nikakvu težinu ako nisu u skladu sa sugovornikovim trenutačnim emocionalnim uvjerenjima. Osjećaji imaju sposobnost samoopravdanja, s u cijelosti vlastitim sklopom opažanja i »dokaza«.

provizoran – prethodan, privremen, uvjetan, pokusni, određen za nuždu (kasnije će biti bolje)

Prošlost nametnuta sadašnjosti

Kada se čini da je neka karakteristika određenog događaja slična emocijama

nabijenoj uspomeni iz prošlosti, emocionalni um reagira pokretanjem osjećaja koji su pratili taj zapamćeni događaj. Emocionalni um na sadašnjost reagira **kao da je riječ o prošlosti** (6. J. Toobey i L. Cosmides: »The Past Explains the Present: Emotional Adaptations and the Structure of Ancestral Environments«, *Ethology and Sociobiology*, 11, str. 418-419.). Problem je u tome, naročito kada do procjene dolazi brzo i automatski, što možda nećemo uvidjeti kako ono što je vrijedilo nekoć više nije isto. Netko tko je, kroz bolna fizička kažnjavanja u djetinjstvu, naučio na bijesno mrštenje reagirati intenzivnim strahom i mržnjom na taj će način u određenoj mjeri reagirati i kao odrasla osoba, u situaciji kada mrštenje ne sadrži ništa od takve prijetnje.

Ako su osjećaji intenzivni, tada je pobuđena reakcija očita. Međutim, ako su osjećaji nejasni ili suptilni, možda nećemo posve shvatiti kakva nam se emocionalna reakcija događa, premda ona na profinjen način utječe na tip naše trenutačne reakcije. Misli i reakcije u takvoj će situaciji poprimiti boju tadašnjih misli i reakcija, premda će se možda činiti da je ova reakcija isključivo posljedica trenutačnih okolnosti. Naš emocionalni um uposlit će za postizanje cilja racionalni um. To nam omogućuje da smišljamo opravdanja za svoje osjećaje i reakcije - racionalizacije - opravdavajući ih prema trenutačnoj situaciji, ne uviđajući utjecaj emocionalnog pamćenja. Tako je moguće da nećemo imati pojma o tome što se doista zbiva, premda smo možda posve uvjereni da točno znamo o čemu je riječ. U takvim trenucima, emocionalni je um mobilizirao racionalni, koristeći ga za postizanje vlastitih ciljeva.

Realnost specifična za određena stanja

Funkcioniranje emocionalnog uma uvelike je **specifično za određena stanja**, određeno konkretnim osjećajem koji prevladava u datome trenutku. Kako razmišljamo i postupamo kada se osjećamo romantično posve se razlikuje od načina na koji se ponašamo kada smo razjareni ili potišteni; unutar mehanike emocija, svaki osjećaj ima vlastiti prepoznatljivi repertoar misli, reakcija, pa čak i sjećanja. Ovi repertoari koji ovise o stanjima postaju najdominantniji u trenucima kada osjećamo intenzivne emocije.

Jedan od znakova da je takav repertoar aktiviran jest selektivno pamćenje. Dio reakcije uma na određenu emocionalnu situaciju sastoji se u reorganiziranju sjećanja i opcija za djelovanje, tako da one najrelevantnije dolaze na vrh hijerarhije i na taj se način lakše oživljavaju. A, kao što smo vidjeli, svaka glavna emocija ima zaštitni biološki znak, obrazac sveobuhvatnih promjena koje obuzimaju tijelo kada ta emocija postaje dominantna, te jedinstven sklop signala koje tijelo automatski odašilje kada je pod njezinim utjecajem (7. I premda može izgledati posve očitim da svaka emocija ima vlastiti biološki obrazac, tako se nije činilo onima koji su proučavali psihofiziologiju emocija. I danas se nastavlja vrlo stručna rasprava o tome je li emocionalno uzbuđenje u osnovi jednako kod svih emocija ili se mogu izdvojiti jedinstveni obrasci. Bez ulaženja u pojedinosti ove rasprave, iznio sam stavove onih koji drže da svaka od glavnih emocija ima jedinstven biološki profil.).

DODATAK C

NEURALNI KRUGOVI STRAHA

Amigdala je središnja točka straha. Kada je neko rijetko oboljenje mozga kod pacijentice koju su neurolozi nazvali »S.M.« razorilo amigdalnu (pritom ne oštetivši nijedan drugi dio mozga), iz njezina mentalnog repertoara posve je nestalo straha. Više nije bila u stanju identificirati izraz straha na nečijem licu, a isto tako nije ni sama mogla načiniti takav izraz. Prema riječima njezina neurologa: »Da je netko uz glavu S.M. prisionio pištolj, ona bi intelektualno znala da se treba bojati, ali ne bi je bilo strah kao vas ili mene«.

Neurolozi su možda najdetaljnije istražili upravo građu sklopova zaduženih za strah, premda danas još nije posve istraženo funkcioniranje nijednog emocionalnog kruga. Strah je pogodan primjer za razumijevanje neuralne dinamike emocija. Strah u procesu evolucije ima osobitu ulogu: presudniji je za preživljavanje možda i od bilo koje druge emocije. Dakako, u današnje vrijeme, neutemeljeni su strahovi prokletstvo svakodnevnog života; zbog njih patimo od razdraženosti, tjeskobe i svakodnevnih briga - ili u patološkoj krajnosti, od napadaja panike, fobija ili opsesivno-kompulzivnih poremećaja.

Zamislite da je noć i sami ste kod kuće, čitate knjigu, kada iz susjedne sobe odjednom čujete tresak. Ono što se u sljedećih nekoliko trenutaka događa u vašem mozgu otvara pogled na neuralne krugove straha, i ulogu amigdale kao sustava uzbunjivanja. Prvi moždani krug koji sudjeluje u reakciji jednostavno registrira taj zvuk kao čiste fizičke valove i preoblikuje ih u jezik mozga kako bi vas potaknuo na budnost. Ovaj sklop vodi od uha do mozgovnog debla i potom do talamusa. S tog mjesta razdvajaju se dvije grane: manji snop projekcija vodi u amigdalnu i obližnji hipokampus; drugi, širi put vodi do slušnog korteksa u temporalnome režnju, gdje se zvukovi razvrstavaju i povezuju sa značenjem.

Hipokampus, glavno skladište sjećanja, brzo uspoređuje »tresak« s drugim sličnim zvukovima koje ste čuli, kako bi ustvrdio je li vam poznat - je li ovaj »tresak« nešto što odmah prepoznajete? U međuvremenu, slušni korteks provodi rafiniraniju analizu zvuka, ne bi li otkrio njegov izvor - je li to mačka? Prozorski kapak koji lupa na vjetru? Provalnik? Slušni korteks postavlja hipotezu - mogla bi biti riječ o mački koja je, recimo, srušila svjetiljku sa stola, ali mogao bi biti i provalnik - i upućuje poruku amigdali i hipokampusu, koji je brzo uspoređuje sa sličnim sjećanjima.

Ako zaključak donosi umirenje (riječ je samo o lupanju prozorskoga kapka na vjetru), tada opća uzbunjenost ne prelazi na sljedeću razinu. Ali ako i dalje ne znate što je točno posrijedi, drugi krug koji funkcionira između amigdale, hipokampusa i frontalnog režnja dodatno pojačava vašu nesigurnost i fiksira vam pozornost, zbog čega još više želite identificirati izvor onog zvuka. Ako ni daljnja pomna analiza ne pruži odgovor koji će vas zadovoljiti, amigdala oglašava znak za uzbunu, pri čemu njezin središnji dio aktivira hipotalamus, mozgovno deblo i autonomni živčani sustav.

Fantastična građa amigdale kao središnjeg sustava uzbunjivanja mozga postaje očita u ovom trenutku straha i podsvjesne tjeskobe. Svaki od onih nekoliko snopova neurona ima različit niz projekcija s receptorima prilagođenim različitim neurotransmiterima, nešto poput tvrtki koje nude kućne sustave uzbunjivanja povezane s uredom u kojem su dežurni službenici, pripravnici uputiti pozive najbližoj vatrogasnoj jedinici, policiji i susjedu, kad god kućni sigurnosni sustav dojavljuje postojanje određenih problema i nepravilnosti.

Razni dijelovi amigdale primaju različite informacije. U stražnju jezgru amigdale dolaze projekcije iz talamusa i slušnog i vidnog korteksa. Mirisi, posredstvom olfaktornog dijela produžene moždine, dolaze u kortikomedijalno područje amigdale, a okusi i poruke iz utrobe dolaze u njezin središnji dio. Zbog tih nadolazećih signala, amigdala je stalno budna kontrolna točka, koja pomno analizira svako osjetilno iskustvo.

Iz amigdale, projekcije se nastavljaju u sve glavne dijelove mozga. Iz središnjih i medijalnih područja jedna grana vodi do dijelova hipotalamusa koji luče tjelesnu tvar za reakcije u hitnim situacijama, hormon koji oslobađa kortikotropin (CRH), za mobiliziranje reakcije tipa »borba ili bijeg« posredstvom čitave kaskade drugih hormona. Bazalno područje amigdale drugim granama dolazi do **corpuse striatum**, povezujući se s moždanim sustavom za kretanje. A preko obližnje središnje jezgre, amigdala upućuje signale autonomnom živčanome sustavu preko produžene moždine, aktivirajući širok spektar dalekosežnih reakcija u kardiovaskularnome sustavu, mišićima i utrobi.

Iz bazolateralnog područja amigdale, protežu se veze do cingulatomnog korteksa i vlakana poznatih pod nazivom »središnje sivo«, stanica koje reguliraju velike mišiće kostura. Upravo te stanice navode psa na režanje ili mačku na savijanje leđa kada želi zaprijetiti uljezu na svome području. Kod ljudi, isti ovi krugovi zatežu mišiće glasnica, stvarajući visok prestrašen glas.

Još jedan put koji izvire iz amigdale vodi do **locuse ceruleuse** u mozgovnome deblu, koji potom proizvodi noradrenalin (koji se naziva i »norepinefrinom«) i distribuira ga mozgom. Krajnji učinak noradrenalina jest pojačavanje opće reaktivnosti moždanih područja koja ga primaju, zbog čega senzorni krugovi postaju osjetljivijima. Noradrenalin prožima korteks, mozgovno deblo, sam limbički sustav, u biti dovodeći mozak u stanje pune pripravnosti. Sada čak i obična škripa stuba može izazvati prestrašeno podrhtavanje koje će vam prostrujiti čitavim tijelom. Većina ovih promjena događa se izvan svijesti, tako da još niste svjesni toga da osjećate strah.

Ali kada ga doista počnete osjećati - odnosno, kada tjeskoba koja je dotada bila nesvjesna prodre u svijest - amigdala bez zastajanja nalaže reakciju širokog spektra. Ona stanicama u mozgovnome deblu nalaže da vam na lice navuku prestrašen izraz, da u vama izazovu tjeskobu i strah, da zaustave pokrete koje su vaši mišići već započeli, a nemaju veze s trenutačnom situacijom, da vam ubrzaju rad srca, povise krvni tlak i uspore disanje (i sami ćete možda primijetiti kako kada prvi put osjetite strah odjednom zadržavate dah, ne biste li tako što bolje i jasnije čuli ono čega se bojite). Ovo je samo jedan dio širokog, pomno koordiniranog raspona promjena koje amigdala i srodna područja orkestriraju dok upravljaju mozgom u

trenucima krize.

U međuvremenu, amigdala, zajedno s povezanim hipokampusom, upravlja stanicama koje upućuju ključne neurotransmitere, na primjer, kako bi potaknuli oslobađanje dopamina koji dovodi do fiksiranja pozornosti na izvor straha - neobične zvukove - i priprema vam mišiće za odgovarajuće reakcije. Istodobno, amigdala upućuje signale senzornim područjima za vid i pozornost, brinući se za to da oči svakako počnu tražiti što god je u određenoj hitnoj situaciji najvažnije. Kortikalni sustavi pamćenja simultano se pregrupiraju tako da znanje i sjećanja najvažniji za konkretnu situaciju mogu najbrže doprijeti do svijesti, stječući pravo prvenstva pred drugim manje značajnim smjerovima misli.

Jednom kada su ovi signali upućeni, vaš je sustav ubačen u najvišu moguću brzinu: postajete svjesni karakterističnog grčenja u utrobi, ubrzanog rada srca, zatezanja mišića u području vrata i ramena ili podrhtavanja udova; tijelo vam nepomično ostaje na mjestu, dok se upinjete ne biste li čuli još koji zvuk, a misli vam grozničavo lete mogućim opasnostima koje vrebaju i načinima reagiranja. Čitav ovaj slijed - od iznenađenja do neizvjesnosti, strepnje i straha - može se dogoditi unutar razdoblja od približno samo jedne sekunde. (Pobliže informacije potražite u knjizi Jeromea Kagana *Galen's Prophecy*. New York, Basic Books, 1994.).

DODATAK D

KONZORCIJ W. T. GRANTA:

AKTIVNI SASTOJCI PROGRAMA PREVENCIJE

Ključni sastavni dijelovi učinkovitih programa između ostalog su:

EMOCIONALNE SPOSOBNOSTI

- Identificiranje i označavanje osjećaja
- Izražavanje osjećaja
- Procjenjivanje intenziteta osjećaja
- Upravljanje osjećajima
- Odgađanje primanja nagrade
- Kontroliranje nagona
- Reduciranje stresa
- Svijest o razlici između osjećaja i postupaka

KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI

- Razgovor sa samim sobom - vođenje »unutarnjeg dijaloga« kao način suočavanja s temom ili izazovom ili način poboljšavanja vlastitog ponašanja

- Čitanje i tumačenje društvenih signala - na primjer, prepoznavanje društvenih utjecaja na ponašanje i stav prema samome sebi u kontekstu šire društvene zajednice
- Primjena koraka za rješavanje problema i donošenje odluka - na primjer, kontroliranje impulsa, postavljanje ciljeva, identificiranje alternativnih mogućnosti djelovanja, predviđanje posljedica
 - Razumijevanje tuđih pogleda
 - Razumijevanje normi ponašanja (što jest, a što nije prihvatljivo ponašanje)
 - Pozitivan stav prema životu
- Svijest o samome sebi - na primjer, oblikovanje realističnih očekivanja o samome sebi

BIHEVIORALNE SPOSOBNOSTI

- Neverbalne - komuniciranje pogledom, izražajnošću lica, tonom, gestama i tako dalje
- Verbalne - nedvosmisleni zahtjevi, učinkovito odgovaranje na kritiku, opiranje negativnim utjecajima, slušanje drugih, pomaganje drugima, sudjelovanje u pozitivnim skupinama vršnjaka

Izvor: Konzorcij W. T. Granta o programu School-Based Promotion of Social Competence u članku »Drug and Alcohol Prevention Curricula« u knjizi J. Davida Hawkinsa i dr. *Communities That Care* (San Francisco, Jossey-Bass, 1992.).

DODATAK E

PROGRAM ZNANOSTI O SEBI

- **Svijest o sebi:** promatranje sebe i prepoznavanje vlastitih osjećaja; stvaranje rječnika za osjećaje, poznavanje odnosa između misli, osjećaja i reakcija
- **Donošenje osobnih odluka:** ispitivanje vlastitih postupaka i poznavanje njihovih posljedica; svijest o tome ovisi li odluka o misli ili osjećaju; primjena ovih spoznaja na pitanja poput seksa i droge
- **Upravljanje osjećajima:** praćenje »razgovora sa samim sobom« kako biste uhvatili negativne poruke, poput unutarnjih uvreda; uviđanje onoga što je u pozadini osjećaja (npr. povrijeđenosti koja je u pozadini ljutnje); pronalaženje načina za nošenje sa strahovima i tjeskobama, bijesom i tugom
- **Podnošenje stresa:** učenje vrijednosti vježbanja, vođenih slika i metoda opuštanja
- **Empatija:** razumijevanje tuđih osjećaja i briga i sagledavanje situacije iz njihove perspektive; poštivanje razlika u stavovima drugih
- **Komunikacija:** učinkovito razgovaranje o osjećajima: razvijanje sposobnosti dobrog slušanja i postavljanja pitanja; uočavanje razlike između onoga što netko čini i govori i vlastitih reakcija i sudova o tome; upućivanje poruka koje započinju s »ja«

umjesto okrivljanja

- **Otkrivanje sebe:** priznavanje vrijednosti otvorenosti i izgrađivanje povjerenja unutar veze; svijest o tome kada je moguće bez opasnosti govoriti o unutarnjim osjećajima

- **Spoznaje:** identificiranje obrazaca i reakcija u vlastitom emocionalnome životu; prepoznavanje sličnih obrazaca kod drugih

- **Prihvaćanje samog sebe:** osjećaj ponosa i promatranje samog sebe u pozitivnome svjetlu; prepoznavanje vlastitih jakih i slabih strana; sposobnost zbijanja šala na vlastiti račun

- **Osobna odgovornost:** preuzimanje odgovornosti; prepoznavanje posljedica vlastitih odluka i postupaka, prihvaćanje vlastitih osjećaja i raspoloženja, održavanje obećanja poštivanje odluka (npr. učenje)

- **Samouvjerena izražajnost:** iznošenje problema i osjećaja bez ljutnje ili pasivnosti

- **Skupna dinamika:** suradnja; svijest o tome kada i kako voditi, kada slijediti

- **Rješavanje sukoba:** kako se pravedno nadmetati s drugom djecom, roditeljima, s učiteljima; model postizanja kompromisa.

IZVOR: Karen F. Stone i Harold Q. Dillehunt: Self Science: The Subject Is Me (Santa Monica; Goodyear Publishing Co., 1978.).

DODATAK F

DRUŠTVENO I EMOCIONALNO UČENJE: REZULTATI

Child Development Project (Projekt razvoja djeteta)

Eric Schaps, Development Studies Center, Oakland, California.

Procjene u školama sjeverne Kalifornije, učenici od predškolske dobi do 6. razreda; ocjenjivanje su provodili neovisni promatrači, uspoređujući rezultate s uzorkom u kontrolnim školama.

REZULTATI:

- odgovorniji
- samouvjereniji
- popularniji i otvoreniji
- društveniji i spremniji za pomoć
- s boljim razumijevanjem drugih
- obzirniji i brižniji
- s više društvenijih načina rješavanja interpersonalnih problema
- skladniji
- »demokratičniji«

- sposobniji rješavati sukobe

IZVORI: E. Schaps i V Battistich: »Promoting Health Development Through School-Based Prevention: New Approaches«, *OSAP Prevention Monograph, br 8: Preventing Adolescent Drug Use: From Theory to Practice*. Eric Gopelrud (ur.), Rockville, MD: odjel Office of Substance Abuse Prevention, Ministarstva zdravstva SAD, 1991.

D. Solomon, M. Watson, V Battistich, E. Schaps i K. Delucchi: »Creating a Caring Community: Educational Practices That Promote Children's Prosocial Development« u knjizi urednika F. K. Osera, A. Dicka i J.-L. Patryja *Effective and Responsible Teaching: The New Synthesis* (San Francisco, Jossey-Bass, 1992.).

PATH S

Mark Greenberg, projekt **Fast track**, University of Washington.

Učenici procjenjivani u školama u Seattleu, od 1. do 5. razreda; ocjene su davali učitelji, usporedbe s kontrolnim uzorkom učenika među: 1) redovnim učenicima, 2) gluhim učenicima, 3) učenicima u programu specijalnog školovanja.

REZULTATI:

- Pобољшanje društvenih kognitivnih vještina
- Pобољшanje u području emocija, prepoznavanja i razumijevanja
- Bolja samokontrola
- Bolje planiranje i rješavanje kognitivnih zadataka
- Više razmišljanja prije djelovanja
- Više učinkovitih rješavanja sukoba
- Pozitivnija atmosfera u učionici

UČENICI S POSEBNIM POTREBAMA:

Poboљšano ponašanje na nastavi u:

- Toleriranju frustriranosti
- Društvenim vješinama za koje je potrebno samopouzdanje
- Orijentaciji u određenoj zadaći
- Vješinama ophođenja s vršnjacima
- Dijeljenju s drugima
- Društvenosti
- Samokontroli

POBOLJŠANO EMOCIONALNO RAZUMIJEVANJE:

- Prepoznavanje
- Označavanje imenom
- Manje izvještaja o tuzi i depresiji
- Manje tjeskobe i povlačenja

Izvori: Conduct Problems Research Group: »A Developmental and Clinical Model for the Prevention of Conduct Disorder: The Fast Track Program«, *Development and Psychopathology* 4 (1992.).

M. T. Greenberg and Ca. A. Kusche: Promoting Social and Emotional *Development in Deaf Children: The PATHS Project* (Seattle, University of Washington Press, 1993.).

M. T Greenberg, C. A. Kusche, E. T. Cook i J. P Quamma: »Promoting Emotional Competence in School-Aged Children: The Effects of the PATHS Curriculum«, *Development and Psychopathology* 7 (1995.).

Projekt *Društveni razvoj* iz Seattlea

J. David Hawkins, Social Development Research Group, University of Washington.

Procjene u osnovnim školama u Seattleu proveli su neovisni istraživači s pomoću objektivnih mjerila, uspoređujući ih sa školama u kojima se nisu provodili ovakvi programi.

REZULTATI:

- Pozitivnija povezanost s obitelji i školom
- Dječaci manje agresivni, djevojčice manje autodestruktivne
- Manje udaljevanja s nastave i kazni među lošijim učenicima
- Manje uvođenja u ovisnost o drogi
- Manje delinkvencije
- Bolji rezultati a standardiziranim ispitivanjima znanja

IZVORI: E. Schaps i V. Battistich: »Promoting Health Development Through School-Based Prevention: New Approaches«, *OSAP Prevention Monograph, br 8: Preventing Adolescent Drug Use: From Theory to Practice*. Eric Gopelrud (ur.), Rockville, MD, odsjek Office of Substance Abuse Prevention Ministarstva zdravlja SAD, 1991.

J. D. Hawkins i dr.: »The Seattle Social Development Project« u knjizi urednika J. McCorda i R. Tremblayja *The Prevention of Antisocial Behavior in Children* (New York, Guilford, 1992.).

J. D. Hawkins, E. Von Cleve i R. F. Catalano: »Reducing Early Childhood Aggression: Results of a Primary Prevention Program«, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 30, 2 (1991.), str. 208-17.

J. A. O'Donnell, J. D. Hawkins, R. F. Catalano, R. D. Abbott i L. E. Day: »Preventing School Failure, Drug Use and Delinquency Among Low-Income Children: Effects

of a Long-Term Prevention Project in Elementary Schools«, *American Journal of Orthopsychiatry* 65 (1994.).

Program promicanja društvenih sposobnosti u New Havenu, u suradnji sa sveučilištem Yale

Roger Weissberg, sveučilište University of Illinois u Chicagu.

Ocjenjivan u školama New Havena, od 5-8 razreda, na temelju neovisnih promatranja i izjava učenika i učitelja, u usporedbi s kontrolnom skupinom.

REZULTATI:

- Poboljšane sposobnosti rješavanja problema
- Više veza s vršnjacima
- Bolja kontrola nagona
- Poboljšano ponašanje
- Poboljšana interpersonalna učinkovitost i popularnost
- Poboljšanje sposobnosti suočavanja s problemima
- Umješnije rješavanje interpersonalnih problema
- Bolje suočavanje s tjeskobom
- Manje delinkventnog ponašanja
- Poboljšane vještine rješavanja sukoba

IZVORI: M. J. Elias i R. E. Weissberg: »School-Based Social Competence Promotion as a Primary Prevention Strategy: A Tale of Two Projects«, *Prevention in Human Services* 7, 1 (1990.), str. 177-200.

M. Caplan, R. E. Weissberg, J. S. Grocer, E. J. Sivo, K. Grady i C. Jacoby: »Social Competence Promotion with Inner-City and Suburban Young Adolescents: Effects of Social Adjustment and Alcohol Use«, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 60, 1 (1992.), str. 56-63.

Program kreativnog rješavanja sukoba

Linda Lantieri, National Center for Resolving Conflict Creatively Program (inicijativa: Educators for Social Responsibility), New York City.

Ocjenjivan u newyorškim školama, od vrtičke dobi do 12. razreda, prema

nastavničkim ocjenama, prije i nakon provođenja programa.

REZULTATI:

- Manje nasilja u sklopu nastave
- Manje verbalnih ponižavanja u nastavi
- Brižnija atmosfera
- Više spremnosti na suradnju
- Više empatije
- Poboljšane vještine komuniciranja

IZVOR: Metis Associates, Inc.: *The Resolving Conflict Creatively Program: 1988-1989. Summary of Significant Findings of RCCP New York Site* (New York, Metis Associates, svibanj 1990.).

Projekt poboljšavanja društvene svijesti problema

Maurice Elias, Rutgers University

Ocjenjivan u školama New Jerseyja, od vrtičke dobi do 6. razreda, s pomoću nastavničkih ocjena, procjena od strane vršnjaka i školskih dosjea, u odnosu na učenike koji nisu sudjelovali u programu.

REZULTATI:

- Više razumijevanja za osjećaje drugih
- Bolje razumijevanje posljedica vlastitog ponašanja
- Pojačana posobnost »procjenjivanja« interpersonalnih situacija i planiranja odgovarajućeg djelovanja
- Više samopoštovanja
- Više društvenog ponašanja
- Traženost među vršnjacima zbog pomoći
- Bolje podnošenje prijelaza u više razrede
- Manje antidruštvenog ponašanja, autodestruktivnosti i društveno neprihvatljivog ponašanja, čak i nakon praćenja u srednjoj školi
- Poboljšane sposobnosti učenja o tome kako učiti
- Bolja samokontrola, društvena svijest i društveno orijentirano donošenje odluka, kako na nastavi tako i izvan nje

IZVORI: M. J. Elias, M. A. Gara, T. F. Schuyler, L. R. Branden-Muller i M. A. Sayette: The Promotion of Social Competence: Longitudinal Study of a Preventive School-Based Program, *American Journal of Orthopsychiatry* 61 (1991.).

M. J. Elias i J. Clabby: *Building Social Problem Solving Skills: Guidelines From a School-Based Program* (San Francisco, Jossey-Bass, 1992.).