

OD ISTOG PISCA

TIHI LJUDI

Suzan Kejn

**SLATKA
MELANHOLIJA**

**Kako nas tuga
i čežnja upotpunjuju**

Prevela
Stela Spasić

Laguna

Naslov originala

Susan Cain

BITTERSWEET: How Sorrow and Longing Make Us Whole

Copyright © 2022 by Susan Cain

All Rights Reserved

Translation copyright © 2023 za srpsko izdanje, LAGUNA

U znak sećanja na Leonarda Koena

U svemu postoji pukotina.
Tako ulazi svetlost.

L. K. „ANTHEM“

Papa Grgur I (oko 540–504) govorio je o svetom bolu (lat. *compunctio*), tuzi koju osećamo kad se nađemo pred nečim izuzetno lepim... Ta melanholičnost potiče od čovekovog beskućništva u nesavršenom svetu, čovekove svesti o savršenstvu i njegove istovremene želje za njime. Ta unutrašnja duhovna praznina postaje bolna stvarnost kad se čovek suoči s lepotom. Tada, između izgubljenog i željenog, nastaju svete suze.

UVE VIKSTROM,
PROFESOR PSIHOLOGIJE RELIGIJE NA UNIVERZITETU UPSALA

BELEŠKA AUTORKE

Na ovoj knjizi zvanično radim od 2016, a nezvanično (kao što ćete uskoro pročitati) celog života. Razgovarala sam i razmenjivala prepisku sa stotinama ljudi, i čitala stotine tekstova o svemu što izaziva osećaj melanholije. Neke od tih osoba navela sam imenom i prezimenom; ostali su uticali na moje razmišljanje. Volela bih da sam mogla sve da navedem poimence, ali to bi opteretilo tekst knjige. Iz tog razloga neka imena se nalaze samo u Napomenama i Izjavama zahvalnosti; ostale sam nesumnjivo izostavila greškom. Zahvalna sam svima.

Da bi tekst bio što čitljiviji, u nekim citatima nisam koristila tri tačke i zagrade, ali sam zato nastojala da dodatne ili izostavljene reči ne promene značenje reči govornika ili pisca.

Na kraju, izmenila sam imena i prepoznatljive pojedinosti iz života nekih ljudi čije priče vam prenosim. Nisam proveravala istinitost priča koje su mi ljudi pričali o sebi već sam odabrala samo one za koje mislim da su istinite.



Rekvijem za Sarajevo.
Autor Tom Stodart, © Getty Images

PROLOG

Sarajevski violončelista

Jedne noći sam sanjala da sam se sastala sa svojom prijateljicom, pesnikinjom Marijanom, u Sarajevu, gradu ljubavi. Probudila sam se potpuno zbunjena. Sarajevo, simbol ljubavi? Zar Sarajevo nije bilo poprište jednog od najkrvavijih građanskih ratova s kraja dvadesetog veka?

A onda sam se setila.

Vedran Smailović.

Sarajevski violončelista.

* * *

Datum je 28. maj 1992. Sarajevo je pod opsadom. Muslimani, Hrvati i Srbi su vekovima živeli zajedno u tom gradu tramvaja i buregdžinica, labudova koji plivaju po ribnjacima u parkovima, osmanskih džamija i pravoslavnih hramova. U gradu tri religije, tri naroda u kome sve doskoro niko nije pridavao mnogo pažnje tome ko je ko. Znali su ali nisu znali; više su voleli da gledaju jedno na drugo kao na komšije koji se viđaju na kafi ili ćevapima, pohađaju isti univerzitet, ponekad stupaju u brak i rađaju decu.

Međutim, sada je građanski rat. Ljudi na brdima iznad grada isključili su struju i vodu. Olimpijski stadion iz 1984. godine je spaljen, a teren pretvoren u improvizovano groblje. Stambene zgrade su oštećene od minobacača, semafori pokvareni, ulice tihe. Čuje se samo pucnjava.

Sve do trenutka kad melodija Albinonijevog *Adađa u ge-molu** ispuni pešačku zonu ispred pekare porušene u bombardovanju.

Da li vam je poznato to delo? Ako nije, možda bi trebalo da ga poslušate baš sada: [youtube.com/watch?v=kn1gcju-hlhg](https://www.youtube.com/watch?v=kn1gcju-hlhg). Ono vas proganja, izvrsno je i beskrajno tužno. Vedran Smailović, prvi violončelista sarajevske opere, izvodi ga u čast dvadeset dvoje ljudi koji su juče poginuli u granatiranju dok su stajali u redu za hleb. Smailović je bio blizu kad je granata eksplodirala; pomagao je da se zbrinu ranjeni. Sad se vratio na mesto masakra, obučen kao za veče u Operi, u svečanoj beloj košulji i crnom fraku. Sedi nasred ruševina na beloj, plastičnoj stolici, s violončelom među nogama. Čeznjive note adađa lagano se dižu ka nebu.

Svuda okolo čuje se vatra iz pušaka, eksplozije granata, štektanje mitraljeza. Smailović i dalje svira. Tako će raditi dvadeset dva dana, po jedan dan za svaku osobu poginulu kod pekare. Meci ga nekako neće ni okrznuti.

To je grad izgrađen u dolini, okružen planinama s kojih snajperi gađaju izgladnele civile koji traže hleb. Neki čekaju satima da pređu ulicu a potom hitro pretrčavaju poput gonjenih jelenova. Međutim, ovaj čovek sedi mirno na otvorenom trgu, u svečanom koncertnom odelu, kao da ima sve vreme ovog sveta.

* To delo se najčešće pripisuje Tomazu Albinoniju, ali ga je verovatno komponovao italijanski muzikolog Remo Đazoto na osnovu fragmenta neke Albinonijeve kompozicije.

Pitate me da li sam lud što sviram čelo u ratnoj zoni, kaže on. Zašto ne pitate NJIH jesu li oni ljudi što granatiraju Sarajevo?

Njegov gest odjekuje gradom preko radio-talasa. Uskoro će pronaći svoj izraz u romanu, u filmu. Međutim, pre toga, u najmračnijim danima opsade, Smailović će biti inspiracija i drugim muzičarima da izađu na ulice sa svojim instrumentima. Oni ne sviraju vojnu muziku kojom bi pozvali vojsku u borbu protiv snajpera, niti pop muziku da oraspolože narod. Oni sviraju Albinonija. Uništitelji napadaju puškama i bombama a muzičari uzvraćaju najsetnijom muzikom koju znaju.

Mi nismo vojnici, govore violinisti; mi nismo ni žrtve, dodaju violisti. Mi smo samo ljudi, pevaju violončela, samo ljudi: divna stvorenja s manama željna ljubavi.

* * *

Nekoliko meseci kasnije. Građanski rat još traje. Strani dopisnik Alan Litl posmatra kolonu od četrdeset hiljada civila koja se pomalja iz šume. Ti ljudi su turali šumom četrdeset osam sati bez odmora bežeći od napada.

Među njima je i osamdesetogodišnji starac. Očajan je, iscrpljen. On prilazi Litlu i pita ga da li je video njegovu suprugu. Kaže da su se razdvojili tokom dugog marša.

Litl je nije video ali, vazda novinar, zamoli čoveka da kaže da li je musliman ili Hrvat. Mnogo godina kasnije, u fantastičnoj Bi-Bi-Sijevoj emisiji, Litl je naveo da se još uvek stidi zbog odgovora koji je dobio, prisećajući se tog događaja od pre više desetina godina.

„Ja sam muzičar“, odgovorio je starac.

SADRŽAJ

UVOD: Moć melanholije.	17
--------------------------------	----

PRVI DEO

TUGA I ČEŽNJA

Kako da bol pretvorimo u kreativnost,
transcendenciju i ljubav?

1. POGLAVLJE Zašto je tuga korisna?	35
2. POGLAVLJE Zašto čeznemo za „savršenom“ i besuslovnom ljubavlju? (I kakve to veze ima s tim što volimo tužne pesme, kišu, i čak gajimo ljubav prema božanskom?)	59
3. POGLAVLJE Da li je kreativnost povezana s patnjom, čežnjom – i transcendencijom?	89
4. POGLAVLJE Kako da se nosimo s izgubljenom ljubavlju?	116

DRUGI DEO

POBEDNICI I GUBITNICI

Kako da budemo originalni dok živimo i radimo
u „tiraniji pozitivnosti“?

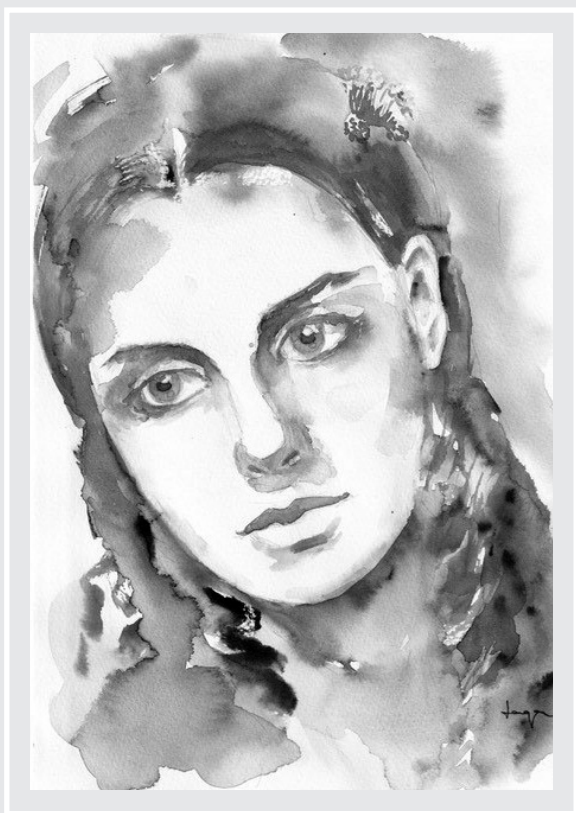
5. POGLAVLJE Kako smo se pretvorili u kulturu
propisanih osmeha? 153
6. POGLAVLJE Kako da prevaziđemo nametnutu
pozitivnost na radnom mestu i
u privatnom životu? 173

TREĆI DEO

SMRTNOST, PROLAZNOST I TUGA

Kako da živimo znajući da ćemo i mi i svi koje volimo
jednog dana umreti?

7. POGLAVLJE Treba li da nastojimo da
živimo večno? 201
8. POGLAVLJE Treba li da nastojimo da
„prebrodimo“ tugu i prolaznost? 219
9. POGLAVLJE Da li nasleđujemo bol od svojih roditelja
i predaka? Ako je tako, da li možemo da
ga preobrazimo više generacija
kasnije?. 244
- EPILOG: Kako naći dom 273
- IZJAVE ZAHVALNOSTI 287



Portret devojke, 2021. Ukrajina © Tetjana Baranova
(Instagram: @artbytaqa)

UVOD

Moć melanholiје

Nostalglični smo i to uvek prema nekom drugom,
drugačijem svetu.

VITA SAKVIL-VEST, VRT

Jednom prilikom, kad sam bila dvadesetdvogodišnja studentkinja prava, neko društvo je svratilo po mene u studentski dom pa smo zajedno otišli na predavanja. Ja sam prethodno sa zadovoljstvom slušala melanholičnu molsku muziku. To nije bio Albinoni, za koga tada nisam bila ni čula, nego verovatno neka pesma mog omiljenog muzičara Leonarda Koena, poznatog i kao laureat pesimizma.

Teško je rečima opisati šta osećam kad čujem takvu muziku. Tehnički gledano, ta muzika je tužna, ali ja uz nju zapravo osećam ljubav – ogroman izliv ljubavi. Duboku povezanost sa svim dušama ovog sveta koje znaju kakvu tugu takva muzika nastoji da izrazi. Strahopoštovanje prema veštini muzičara da bol pretvori u lepotu. Ako sam sama dok slušam muziku, ruke spontano sklopim kao da se molim

– spojim dlanove, prinesem ih licu, iako sam agnostik i zvanično se ne molim. Međutim, ta muzika mi otvara srce: doslovno osećam kako mi se šire mišići u grudima. Uz nju mi je čak prihvatljivo da će svi koje volim, uključujući i mene, jednog dana umreti. To mirno prihvatanje smrti traje neka tri minuta, ali kad god me to obuzme, ja se malo promenim. Ako stanje transcendencije definišemo kao trenutak kada vlastito ja nestaje i osećate da ste povezani sa svima, tom stanju sam se najviše približila u trenucima uz setnu muziku. I to mi se stalno dešava.

Nikad nisam shvatala zašto.

U međuvremenu, moje društvo je začudio nesklad situacije – tužne pesme koje trešte iz stereo-uređaja u sobi u studentskom domu; jedan drug me je pitao zašto slušam pogrebnu muziku. Ja sam se nasmejala i krenuli smo na predavanja. Kraj priče.

Međutim, o tom komentaru razmišljala sam sledećih dvadeset pet godina. *Zaista*, zašto mi je tugaljiva muzika tako neobično dizala raspoloženje? I zbog čega je u našoj kulturi to bila prikladna tema za šalu? Zašto, čak i u trenutku dok ovo pišem, osećam potrebu da vas uverim da volim i muziku za ples? (Stvarno volim.)

Isprva su to bila samo zanimljiva pitanja, ali dok sam tragala za odgovorima, shvatila sam da su to *prava*, važna pitanja – i da nas je savremena kultura, na našu veliku štetu, naučila da ih ne postavljamo.

* * *

Pre dve hiljade godina, Aristotel se pitao zašto su veliki pesnici, filozofi, umetnici i političari često melanholični. Njegovo pitanje se temeljilo na starom verovanju da se ljudski

organizam sastoji od četiri vrste telesne tečnosti, od kojih svaka odgovara različitom temperamentu: melanholiku (tužan), sangviniku (veseo), koleriku (agresivan) i flegmatiku (smiren). Smatralo se da odnos tih tečnosti u organizmu definiše karakter čoveka. Čuveni grčki lekar Hipokrat je verovao da savršenu osobu odlikuje idealan odnos četiri vrste tečnosti. Međutim, većina nas naginje ka nekom od navedenih tipova.

Tema ove knjige je melanholičnost, temperament koga odlikuje – kako ja to kažem – „primesa tuge“: sklonost ka čežnji, ožalošćenosti i potištenosti; izoštrjena svest o prolaznosti vremena i neobično velika radost pred lepotom sveta. Melanholičnost je i spoznaja da svetlo i tamno, rađanje i smrt – slatko i gorko – stalno idu jedno s drugim. „Dani meda, dani jeda“, kako kaže arapska izreka. Tragedija i veličanstvenost života neizbežno su povezani; kad biste uništili civilizaciju i ponovo je izgradili, nastale bi iste dvojnosti. Ipak, jedini način da prevaziđete te dvojnosti jeste da u potpunosti obitavate u tom svetu – kako u svetlosti, tako i u tami. To prevazilaženje je krajnja tačka. Melanholičnost odlikuje želja za zajedništvom, želja da se nađe dom.

Ako sebe vidite kao melanholika, teško je raspravljati o Aristotelovom pitanju o melanholiji velikana i pritom ne veličati samog sebe. Međutim, činjenica je da su sve do danas mnogi odobravali njegovo zapažanje. U petnaestom veku, filozof Marsilio Fičino tvrdio je da je Saturn, rimski bog tuge, „prepustio običan život Jupiteru i opredelio se za usamljenički, božanski život“. Umetnik iz šesnaestog veka Albreht Direr je oslikao Melanholiju kao potištenog anđela okruženog simbolima kreativnosti, znanja i čežnje: poliedrom, pešćanim satom i merdevinama koje vode ka nebu. Pesnik iz devetnaestog veka Šarl Bodler „teško da je mogao da zamisli bilo kakvu lepotu“ u kojoj nema melanholije.

Popularnost te romantične vizije melanholije s vremenom je naizmenično rasla i opadala; u posljednje vreme je opala. U svom uticajnom eseju iz 1918. godine, Sigmund Frojd je odbacio melanholiju kao narcizam te se ona od tada izgubila u čeljustima psihopatologije. Tradicionalna psihologija je smatra sinonimom za kliničku depresiju.*

Međutim, Aristotelovo pitanje nikad se nije izgubilo; i ne može da se izgubi. Melanholija ima neku tajanstvenu crtu, nešto ključno. Imali su je Platon, Dželaludin Rumi, Čarls Darwin, Abraham Linkoln, Maja Andželou, Nina Simon... Leonard Koen.

Ali šta su to tačno oni imali?

Godinama sam to istraživala sledeći viševekovni trag koji su za sobom ostavili umetnici, pisci, mislioci i večne filozofije širom sveta. Ta staza me je usmerila i ka delima savremenih psihologa, naučnika, čak i istraživača u oblasti menadžmenta (oni su otkrili jedinstvene kvalitete koji krase melanholične poslovne lidere i kreativne osobe, i najbolje načine da se te veštine iskoriste). Zaključila sam da melanholičnost nije, kako smo skloni da mislimo, samo trenutno osećanje ili iskustvo. To su i nečujna snaga, način života, čuvena tradicija – koji su u jednakoj meri zanemareni koliko su i bogati ljudskim potencijalom. To je autentičan, oplemenjujući

* To poistovećivanje melanholije i depresije sledi dugu tradiciju u zapadnoj psihologiji. Frojd je terminom „melanholija“ opisivao kliničku depresiju: „težak osećaj potištenosti, gubitak interesovanja za spoljašnji svet, gubitak sposobnosti za ljubav, inhibicija svih aktivnosti“. Uticajna psihološkinja Julija Kristeva napisala je 1989. da se „termini melanholija i depresija odnose na složeno stanje koje bi se moglo nazvati melanholično/depresivno i da su granice između ta dva zapravo nejasne“. Ako danas unesete reč „melanholija“ u polje za pretragu baze podataka PubMed, prikazaće vam se članci o... depresiji.

odgovor na problem života u ovom krajnje nesavršenom a s druge strane neumoljivo lepom svetu.

Melanholičnost nam najčešće pokazuje kako da reagujemo na bol – da ga prihvatimo i nastojimo da ga pretvorimo u umetnost, kao što to rade muzičari, ili da se zalečimo, osmislimo nešto novo ili uradimo bilo šta drugo što hrani dušu. Ako ne preobrazimo svoju patnju i čežnju, može se desiti da ih na kraju nametnemo drugima kroz zlostavljanje, dominaciju, zanemarivanje. Međutim, ako shvatimo da svi ljudi znaju – ili da će znati – šta su gubitak i patnja, možemo se okrenuti jedni ka drugima.*

Ta ideja preobražaja bola u kreativnost, transcendenciju i ljubav predstavlja temelj ove knjige.

* * *

Idealna zajednica, poput idealnog čoveka, predstavljala bi otelotvorenje sva četiri Hipokratova temperamenta. Međutim, kao što mnogi ljudi naginju ka jednom temperamentu, isti je slučaj i s društvom. I, kao što ćemo videti u 5. poglavlju, američku kulturu smo utemeljili na temperamente sangvinika i kolerika koje povezujemo s veseljem i snagom.

Taj sangvinično-koleričan mentalitet odlikuju samoinicijativa i spremnost na borbu; on ceni usmerenost ka ciljevima koji donose sreću u privatnom životu, kao i ispoljavanje pravedničkog gneva na internetu. Treba da budemo čvrsti, optimistični i odlučni; treba samouvereno da iznosimo svoje mišljenje, da imamo komunikacione veštine kako bismo sticali prijatelje i uticali da ljude. Amerikancima je sreća toliko

* Tu ideju najbolje je opisao muzičar Nik Kejv na svom veb-sajtu Red Hand Files: theredhandfiles.com/utility-of-suffering.

važna da smo težnju za srećom uneli u osnivačke dokumente svoje države, a zatim smo, prema rezultatima nedavne pretrage na Amazonu, napisali preko trideset hiljada knjiga o toj temi. Od malena nas uče da preziremo sopstvene suze („Plaćljivac!“), a potom i da svoju tugu cenzurišemo celog života. U istraživanju koje je obuhvatilo više od sedamdeset hiljada ljudi, psihološkinja s Harvarda, dr Suzan Dejvid, otkrila je da jedna trećina ljudi osuđuje sebe zbog „negativnih“ emocija kao što su tuga i žalost. „To ne radimo samo sebi“, kako navodi Dejvid, „već i nama dragim osobama – recimo, svojoj deci.“

Naravno, sangvinično-koleričan stav ima brojne prednosti. On nam pomaže da dobacimo loptu do druge baze, usvojimo zakon u Kongresu, da se borimo časno. Međutim, sve to snažno navijanje i društveno prihvatljiv gnev prikriva ju stvarnost u kojoj su svi ljudi – čak i, recimo, influencersi na društvenim mrežama koji imaju impresivne plesne pokrete ili su žestoki kritičari – zapravo krhka i nepostojana bića. I tako nemamo empatiju za one koji se ne slažu s nama. I tako se neprijatno iznenadimo kad i nas zadese problemi.

Za razliku od njih, melanholičan temperament možda deluje kao pasivan, neproduktivan i zaglibljen u čežnji. On žudi za onim što je moglo da se desi ili što bi tek moglo da se desi.

Međutim, čežnja je prikriveni impuls. Ona je aktivna a ne pasivna; u sebi ima nešto kreativno, nežno i božansko. Kad čeznemo za nečim ili nekim, mi posežemo za tim, krećemo se ka tome. U engleskom jeziku, reč *longing* (čežnja) potiče od staroengleskog *langian*, što znači „narasti“, i nemačkog *langen* – dohvatiti, izdužiti se. Reč *yearning* (žudnja) jezički se vezuje za glad i žeđ, ali i za želju. Na hebrejskom, ona ima isti koren kao i reč koja znači strast.

Drugim rečima, ono što u vama izaziva patnju takođe budi osećaj velike ljubavi – dovoljno velike da vas podstiče na akciju. Zato je u Homerovoj *Odiseji* nostalgija naterala Odiseja da krene na svoje čuveno putovanje, a delo počinje tako što on plaće na plaži za rodnom Itakom. Zato je u skoro svakoj omiljenoj priči za decu, od Pipi Duge Čarape do Harija Potera, glavni lik siroče. Tek kad roditelji umru i postanu predmet čežnje, deca doživljavaju avanture i traže svoja prava koja im rođenjem pripadaju. Te priče su prijemčive jer smo svi mi podložni bolestima, starimo, pogađaju nas raskidi i teški gubici, zarazne bolesti i ratovi. Poruka svih tih priča, tajna koju naši pesnici i filozofi *vekovima pokušavaju da nam otkriju* jeste da nam čežnja otvara veličanstvena vrata pripadnosti.

Tome nas uče i mnoge svetske religije. „Čitav tvoj život mora da se temelji na čežnji“, piše anonimni autor mističkog dela iz četrnaestog veka *Oblak nespoznavanja*. „Onima koji neprekidno svom snagom čeznu da susretnu nezamenljivo lice svog gospoda to će se i ostvariti“, navodi se u Kuranu, 92:20–21. „Bog je uzdah duše“, govorio je Majstor Ekhart, hrišćanski mistik i teolog iz trinaestog veka. „Nemirno je srce naše dok se ne smiri u tebi“, najčešće je citirana izreka Svetog Avgustina.

Tu istinu možete da osetite u onim vanvremenskim trenucima kad prisustvujete nekom prizoru – izvođenju legendarnog gitarskog rifa, nadljudskog salta – koji je toliko uzvišen da se čini da potiče iz nekog savršenijeg i lepšeg sveta. Iz tog razloga osećamo tako duboko poštovanje prema rok zvezdama i olimpijcima – upravo *zato što* nam donose dašak čarolije s tog drugog mesta. Ipak, ti trenuci kratko traju, a mi želimo da živimo u tom drugom svetu zauvek; uvereni smo da pripadamo baš *tamo*.

U najgorem slučaju, melanholici očajavaju zbog toga što je taj savršen, predivan svet zauvek van našeg domašaja.

Međutim, kad su u svom najboljem izdanju, oni pokušavaju da prizovu taj svet. Melanholija je skriveni temelj naših letova na Mesec, remek-dela i ljubavnih priča. Zahvaljujući čežnji izvodimo mesečeve sonate i pravimo rakete za let na Mars. Zahvaljujući čežnji Romeo je voleo Juliju, Šekspir je opevao njihovu priču koju još uvek izvodimo vekovima kasnije.

Nije važno da li ćemo te istine spoznati zahvaljujući Pipi Dugoj Čarapi, Simon Bajls ili Svetom Avgustinu. One su iste. Bez obzira na to da li čeznete za partnerom koji vas je ostavio ili za onim iz svojih snova; da li čeznete za srećnim detinjstvom koje nikad nećete imati ili za božanskim; da li žudite za kreativnim životom, svojom domovinom ili nekom kvalitetnijom zajednicom (u privatnom životu ili na političkom planu); da li sanjate da osvajate najviše vrhove sveta ili da uronite u lepotu pejzaža sa svog poslednjeg letovanja; da li žarko želite da ublažite bol svojih predaka ili žudite za svetom u kom je moguć opstanak bez ugrožavanja života ostalih vrsta; da li čeznete za nekim koga ste izgubili, za nerođenim detetom, izvorom mladosti ili bezuslovnom ljubavlju. Sve su to manifestacije iste velike patnje.

To mesto, to stanje za kojim čeznemo nazvala sam „savršen, predivan svet“. U judeohrišćanskoj religiji, to su Edenski vrt i Carstvo nebesko; sufije to zovu „miljenik duše“. Ima još bezbroj drugih naziva: recimo, najjednostavnije, dom ili „Negde tu iza duge“ ili kako pisac Mark Merlis kaže, „obala s koje smo prognani pre nego što smo se rodili“. K. S. Luis je to nazvao „mesto odakle potiče sva lepota“. Sve je to isto – najveća želja svakog ljudskog srca, ono što je Vedran Smailović prizvao dok je svirao violončelo na ulicama grada uništenog u ratu.

U poslednjih nekoliko decenija, „Aleluja“ Leonarda Koena, balada o duhovnoj čežnji, postala je nezaobilazna

numera – čak i kliše – na televizijskim takmičenjima muzičkih talenata kao što je *Ja imam talenat*. Međutim, upravo zato su publici išle suze radosnice dok su je izvodili svi ti takmičari po ko zna koji put. Nije važno da li sebe smatramo „sekularnom“ ili „religioznom“ osobom: svi mi u suštini stremimo nebesima.

* * *

Otprilike u isto vreme kad je ono društvo došlo po mene u studentski dom i kad sam počela da se interesujem za tužnu muziku, naišla sam na budističku zamisao da svi treba da težimo „da s radošću učestvujemo u patnji ovog sveta“, kako je to naveo mitolog Džozef Kembel. To mi se stalno vrzmalo po glavi: šta to znači? Kako je to uopšte izvodljivo?

Shvatila sam da to pravilo nije trebalo bukvalno shvatiti. Suština nije bila da treba da igramo nekom na grobu, niti da pasivno posmatramo tragediju i zlo. Sasvim suprotno; radilo se o tome da treba biti osetljiv na bol i prolaznost i prihvatiti ovaj svet patnje (ili nezadovoljstva, zavisno od toga kako se tumači „Prva plemenita istina“ budizma na sanskritu).

Ipak, ono pitanje mi se i dalje nametalo. Pretpostavljam da sam mogla da odem u Indiju ili Nepal i tamo pokušam da nađem odgovor ili da upišem istočnoazijske studije na univerzitetu. Međutim, nisam to uradila. Jednostavno sam nastavila da živim život s tim da sam često razmišljala o tom pitanju i još nekim sličnim nedoumicama: kako je tuga, emocija zbog koje smo neraspoloženi i sumornog izraza lica poput Iara, opstala pod pritiskom evolucije? Šta stvarno podstiče našu čežnju za „savršenom“ i bezuslovnom ljubavlju (i kakve to veze ima s tim što volimo tužne pesme, kišu, i čak gajimo ljubav prema božanskom)? Zašto se čini da je

kreativnost povezana s čežnjom, tugom – i transcendencijom? Kako bi trebalo da se nosimo s izgubljenom ljubavlju? Kako se nacija koja počiva na toliko mnogo patnje pretvorila u kulturu propisanih osmeha? Kako da na radnom mestu i u privatnom životu budemo autentični u kulturi nametnute pozitivnosti? Kako da živimo znajući da ćemo i mi i svi koje volimo jednog dana umreti? Da li nasleđujemo bol od svojih roditelja i predaka? Ako je tako, možemo li mi *to* da preobratimo u neku silu s blagotvornim dejstvom?

Nekoliko decenija kasnije, ova knjiga je moj odgovor.

To je i priča o mom putu od agnostika do... čega? Ne bih rekla vernika, a sada nisam ni manje ni više agnostik nego kad sam počela da pišem ovu knjigu. Reč je o putu do spoznaje da ne morate da verujete u određen pojam Boga da biste doživeli preobražaj kroz duhovnu čežnju. Prema jednoj hasidskoj priči, rabin je primetio da je neki starac među vernicima nezainteresovan za njegov govor o božanskom. On je počeo da pevuši neku tužnu melodiju, pesmu o čežnji. „Sad shvatam čemu želite da nas naučite“, rekao je starac. „Osećam jaku želju da se sjedinim s Gospodom.“

Ja nisam kao taj starac. Počela sam da pišem ovu knjigu da bih odgonetnula zašto mnoge preplave snažne emocije dok slušaju tužnu muziku. Na prvi pogled, to je delovalo kao kratka tema za višegodišnji projekat. Ipak, nisam mogla da odustanem. Tada nisam imala pojma da je muzika samo kapija nekog dubljeg carstva u kome shvatate da je svet tajanstveno i sveto mesto, čak i začarano. Neki od nas stupaju u to carstvo pomoću molitve ili meditacije, ili šetajući po šumi; kapija koja je mene privukla bila je molska muzika. Međutim, takvih kapija ima svuda i one su svakojakih oblika. Jedan od ciljeva ove knjige jeste da vas podstakne da je primetite – i kročite kroz nju.

Test za melanholičan temperament

Neki od nas instinktivno postaju melanholični i takvi su oduvek; neki što više izbegavaju takvo raspoloženje; neki ga poprimaju kad dođu u određene godine ili pošto iskuse brojne uspone i padove u životu. Ako se pitate koliko ste skloni melanholiji, možete da uradite ovaj test koji sam sastavila zajedno s istraživačem dr Dejvidom Jejdenom, profesorom na Medicinskom fakultetu Džons Hopkins, i kognitivnim naučnikom, dr Skotom Barijem Kaufmanom, direktorom Centra za nauku o ljudskom potencijalu.* Da biste saznali koliko ste melanholični u ovom konkretnom trenutku, na skali od nula (nimalo) do deset (potpuno), ocenite u kojoj se meri svako pitanje odnosi na vas.

* Napomena za psihologe i ostale naučnike zainteresovane za proučavanje melanholičnog raspoloženja: iako su pilot-istraživanja Jejdena i Kaufmana dala preliminarne procene, ona nisu obuhvatila druge načine provere njihove valjanosti kao što su fokus grupe, stručna recenzija i eksplorativna i konfirmativna faktorska analiza većeg uzorka. Zainteresovani naučnici se pozivaju da sprovedu detaljnija istraživanja u predmetnoj oblasti da bi se dodatno utvrdila psihometrijska svojstva.

- Da li se lako rasplačete dok gledate dirljive reklame na televiziji?
 - Da li stare fotografije bude u vama naročito setno raspoloženje?
 - Da li muzika, umetnost ili priroda bude u vama duboka osećanja?
 - Da li drugi za vas kažu da ispoljavate duboku empatiju?
 - Da li nalazite spokoj ili inspiraciju u kišnom danu?
 - Da li znate šta je pisac K. S. Luis hteo da kaže kad je radost opisao kao „oštar, predivan ubod čežnje“?
 - Da li više volite poeziju od sporta (ili možda pronalazite poeziju u sportu)?
 - Da li se naježite više puta dnevno?
 - Da li vidite „suze u prirodi stvari“? (Taj izraz potiče iz Vergilijeve *Eneide*.)
 - Da li osećate uzvišenost dok slušate tužnu muziku?
 - Da li istovremeno pronalazite i sreću i tugu u nekim stvarima?
 - Da li tragate za lepotom u svakodnevnom životu?
 - Da li vam se reč *dirljivo* posebno sviđa?
 - Da li u razgovoru s bliskim prijateljima često skrećete temu na njihove probleme iz prošlosti ili na trenutne brige?
 - I, na kraju: da li mislite da vam je blizak osećaj ushićenosti?
-

Ovo poslednje pitanje možda vam deluje čudno za analizu melanholične ličnosti. Međutim, ja pritom ne mislim na optimističan stav ili ležeran osmeh. Mislim na zanesenost koju donosi čežnja. Prema Jejdenovim nedavnim istraživanjima, samonadilaženje (kao i njegovi umereniji oblici,

poput zahvalnosti i stanja preplavljenosti)* intenzivira se u periodima promena, raskida i smrti – u trenucima obojenim tugom.

Moglo bi se reći da ljudi postaju melanholični zbog pojačane svesti o konačnosti. Dok posmatraju decu koja veselo skakuću po baricama, bakama i dekama naviru suze na oči jer oni znaju da će ta deca jednog dana porasti i ostariti (a oni više neće biti tu da to vide). Međutim, to nisu suze tuge; u suštini, to su suze ljubavi.

Rezultat testa dobićete kad saberete sve odgovore i zbir podelite sa 15.

Ako je vaš rezultat manji od 3,8, naginjete ka sangviničnom temperamentu.

Ako je vaš rezultat u opsegu 3,9–5,7, skloni ste da balansirate između sangvinika i melanholika.

Ako je vaš rezultat veći od 5,7, pravi ste poznavalac mesta gde se susreću svetlost i tama.

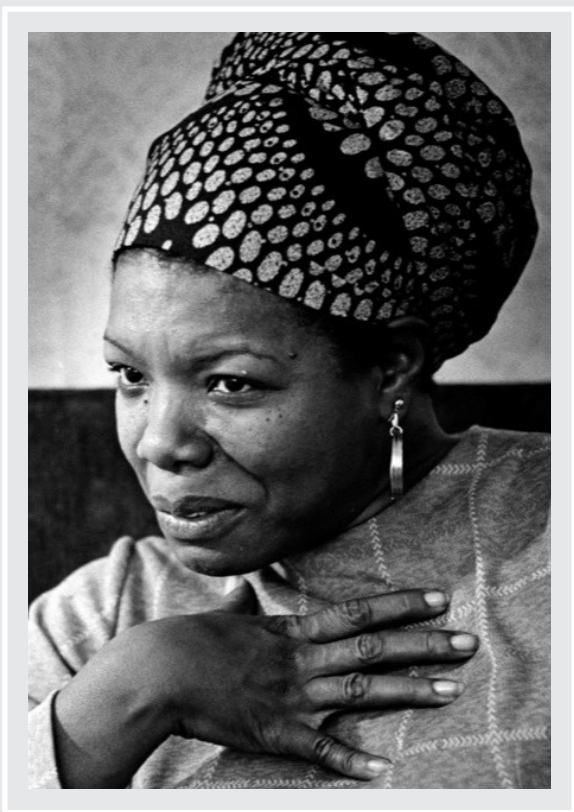
Čitaocce moje knjige *Tihi ljudi: moć introvertnih u svetu koji ne prestaje da priča* možda će zanimati podatak da su eksplorativna istraživanja Jejdena i Kaufmana utvrdila da postoji čvrsta povezanost između osoba koje su dobile visoke rezultate na Testu za melanholičan temperament i osobine koju je psihološkinja i autorka dr Elejn Aron nazvala „izrazita osetljivost“. Jejden i Kaufman su takođe pronašli čvrstu povezanost sa sklonošću ka „apsorpciji“ – koja nagoveštava kreativnost – i umerenu povezanost sa strahopoštovanjem, samonadilaženjem i duhovnošću. Konačno, utvrdili su i

* Mentalno stanje osobe koja je potpuno okupirana nekom aktivnošću i usmerena na nju i uživa u tome. (Prim. prev.).

manji stepen povezanosti s anksioznošću i depresijom – što i ne čudi. *Isuviše* melanholije može prouzrokovati ono što je Aristotel nazvao bolesti crne žuči (*melaina chole*, po čemu je melanholija dobila ime).

Ovo nije knjiga o takvim problemima, koliko god oni bili stvarni i razarajući; ona ih svakako ne veliča. Ako mislite da patite od depresije ili teškog oblika anksioznosti, ili čak imate posttraumatski stresni poremećaj, treba da znate da pomoć postoji i obavezno je potražite!

Tema ove knjige je izobilje kvaliteta koji krase melanholike – i time kako zahvaljujući tim osobinama možemo da unapredimo svoju kreativnost, budemo bolji roditelji ili lideri, volimo na drugačiji način i umremo na drugačiji način. Takođe se nadam da će nam pomoći i da bolje razumemo jedni druge, ali i sebe.



Maja Andželou
© Krejg Herndon/*The Washington Post*

PRVI DEO

Tuga i čežnja

Kako da bol pretvorimo u kreativnost,
transcendenciju i ljubav?

PRVO POGLAVLJE

Zašto je tuga korisna?

Pre nego što spoznate dobrotu kao nešto krajnje skriveno u sebi, morate spoznati tugu koja je takođe krajnje skrivena u vama.

NAOMI ŠIHAB NAJ

Godine 2010, čuveni režiser iz *Piksara* Pit Dokter odlučio je da snimi animirani film o neobuzdanim emocijama jedanaestogodišnje devojčice Rajli. U glavi je već imao koncept priče koju je hteo da ispriča. Na početku filma upoznaćemo Rajli koja se preselila iz rodnog grada u Minesoti u novu kuću i školu u San Francisku i istovremeno se suočava s burom osećanja u pretpubertetu.

Za početak zvuči dobro. Međutim, Dokter je naišao na kreativan problem. Hteo je da Rajlina osećanja dočara kao simpatične animirane likove koji upravljaju kontrolnim centrom u njenoj glavi i tako oblikuju njene uspomene i utiču na svakodnevni život. Ali koja su to osećanja? Psiholozi su mu rekli da čovek ima čak dvadeset sedam emocija. Ipak,

dobra priča ne može da se ispriča s toliko različitih likova. Doktor je morao da suzi izbor i odluči se za jednu emociju kao glavnog protagonista.

Za glavnu ulogu premišljao se između nekoliko emocija i na kraju je odlučio da u centar pažnje postavi Strah, rame uz rame s Radošću; delimično zato što je, kako je on objasnio, Strah duhovit lik. Razmišljao je o Tuzi, ali ta ideja mu se nije svidela. Doktor je odrastao u Minesoti gde, kako mi je rekao, vlada veseli mentalitet. „Pomisao da biste zaplakali pred drugima bila je prilično odbojna.“

Međutim, posle tri godine rada na filmu – u trenutku kad su dijalozi bili skoro gotovi, animacija bila delimično urađena, smešne scene sa Strahom već montirane, od kojih su neke bile „stvarno fenomenalne“ – on je shvatio da nešto ne štima. Doktor je trebalo da održi projekciju radne verzije filma za Piksarove direktore. Bio je uveren da je film promašaj. Rasplet nije valjao. Prema narativnom luku, Radost je trebalo da izvuče važnu pouku, ali Strah nije imao šta da je nauči.

U tom periodu Doktor je iza sebe imao već dva megahita – *Do neba* i *Udruženje monstruma* – ali sada je počeo da veruje da su ti filmovi bili samo plod srećnih okolnosti.

„Ja ne znam šta radim“, mislio je. „Jednostavno treba da dam otkaz.“

Obuzele su ga mračne misli o budućnosti po odlasku iz *Piksara*. Ne samo da bi izgubio posao već i karijeru. Počeo je da tuguje unapred. Od pomisli da se više neće kretati u njemu dragocenim krugovima kreativaca i vizionara, osetio je kako se davi – u Tuzi. Kako je njegova utučenost rasla, sve je više shvatao koliko voli svoje kolege.

I tada mu se desilo prosvetljenje: pravi razlog postojanja svih njegovih emocija – svih naših emocija – jeste da nas

povežu. A među svim tim emocijama, Tuga je bila najveća snaga koja nas ujedinjuje.

„Odjednom mi je palo na pamet da Strah moramo da sklonimo“, priseća se on, „i Tugu povežemo s Radošću.“ Jedini problem bio je da ubedi Džona Lasetera, koji je tada bio na čelu Piksara, da postavi Tugu u središte priče. Brnuo se da će on biti tvrd orah.

Dokter mi ovo priča dok sedimo u prozračnom, osunčanom atrijumu koji je Stiv Džobs projektovao za *Piksarov* studio u Emerivilu u Kaliforniji. Oko nas su impresivne statue *Piksarovih* likova – porodica Par iz *Neviđenih*, Baz iz *Priče o igračkama*. Svi poziraju pored prozora koji se dižu nebu pod oblake. Dokter uživa kultni status u *Piksaru*. Nešto ranije tog dana, njihovim direktorima sam držala predavanje o iskorišćavanju talenata introvertnih režisera. Nekoliko minuta nakon što smo počeli da radimo, Dokter je upao u salu za sastanke i svojom srdačnošću odmah uneo vedrinu u prostoriju.

I sam Dokter liči na neki animirani lik nacrtan uglavnom od pravougaonika. Štrkljast je i visok nešto preko metar i devedeset, izduženog lica od koga mu polovinu zauzima čelo. Čak su mu i zubi dugački i pravougaoni, žgoljavci iz sveta stomatologije. Međutim, ono što najviše upada u oči jeste njegova izražajna mimika. Njegovi osmesi i grimase odaju vedar, prijatan temperament. Kad je bio mali, s porodicom se preselio u Kopenhagen da bi njegov otac radio na doktorskoj disertaciji o danskoj horskoj muzici. Dokter nije znao jezik i nije imao pojma o čemu druga deca pričaju. Zbog tog bolnog iskustva on se okrenuo animaciji; bilo mu je lakše da crta ljude nego da priča s njima. I dan-danas on često osmišljava likove koji žive u kućama na drvetu i bez reči lutaju po bajkovitim krajolicima.