



v|b|z

biblioteka
MI

glavni urednik:
Drago Glamuzina

Richard Bandler
NLP – Ostvarite život kakav želite

izdavač:
V.B.Z. d.o.o.
10010 Zagreb, Dračevička 12
tel: 6235-419, fax: 6235-418
e-mail: info@vbz.hr
www.vbz.hr

za izdavača:
Boško Zatezalo

urednica knjige:
Tatjana Vučinić

korektura:
Nela Katić Novačić

grafička priprema:
V.B.Z. studio, Zagreb

tisak:
ZT ZAGRAF, Zagreb
travanj 2012.

Richard
Bandler
**NLP – Ostvarite
život kakav želite**

s engleskoga prevela:
Radha Rojc Belčec



v|b|z

biblioteka
MI

naslov izvornika:
Richard Bandler
GET THE LIFE YOU WANT

copyright © Richard Bandler 2009
All rights reserved.

copyright © 2012. za hrvatsko izdanje:
V.B.Z. d.o.o.
Zagreb

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 801126.

ISBN: 978-953-304-405-7

sadržaj:

7	Uvodna riječ
9	Predgovor
11	Uvod
23	Inventar
47	PRVI DIO: Kako neke stvari prevladati
97	DRUGI DIO: Kako se nositi sa životom
135	TREĆI DIO: Kako se nečemu posvetiti
175	Zaključak
178	Pogovor urednika
182	Rječnik termina
187	Preporučena literatura
190	Društvo za neurolingvističko programiranje: Sporazumno dopuštenje

Uvodna riječ

Prije dosta godina mobiteli su bili skupi, teško je bilo koristiti se njima i bili su veličine omanje cigle. Sad postoje mobiteli koji vam stanu na dlan, a možete ih koristiti ne samo za telefonske pozive, nego i za čitanje e-mailova, surfanje internetom, pa čak i gledanje TV-a.

Životno djelo dr. Richarda Bandlera na isti je način preobrazilo naše razumijevanje istinskih sposobnosti ljudskog uma. Prema mome mišljenju, Bandler je najveći suvremeni stvaralački genij na području osobne promjene.

Dokaz ne trebate tražiti dalje od neurolingvističkog programiranja, područja koje je razvijao gotovo 40 godina. Iako se nekoć nalazilo na samim rubovima konvencionalne psihologije, neurolingvističko programiranje sad se proučava, poučava i primjenjuje na čitavom planetu.

Psiholozi su se, primjerice, nekoć i po šest mjeseci mučili da bi otklonili klijentove fobije. Danas se jednostavnom primjenom Bandlerovih metoda većina fobija može u potpunosti otkloniti za manje od sat vremena, a oni sitniji, svakodnevni strahovi mogu se izbrisati za nekoliko minuta ili čak sekundi.

Što je još bolje, Richardova »psihološka tehnologija« može se iskoristiti za brzo i lako otklanjanje širokog kruga problema te svima pomoći da pronađu veću sreću i dobrobit.

Ova je knjiga prekrasan prikaz mnogih Richardovih najboljih metoda. Možete ih koristiti da biste razriješili svoje proble-

me, koliko god vam se neizmjernima činili te kako biste oslobodili svoj istinski potencijal.

Godinama sam promatrao kako dr. Bandler pomaže desecima tisuća ljudi u preobrazbi njihova života. Sada se, kroz ovu knjigu, ta prilika ukazuje i vama.

Kao što ćete uskoro otkriti, što god radili i kakve god probleme imali, ova vam knjiga može pomoći da ih prevladate, da se uhvatite ukoštac s njima ili da se bacite na posao!

Paul McKenna

Predgovor

Četrdeset sam godina osmišljavao bihevioralne tehnike. Kada sam počinjao, ranih 70-ih godina, područje psihologije imalo je svoje terapeute i djelatnike koji su se sukobljavali oko toga čiji je pristup ispravan. Meni se takva rasprava činila uzaludnom. Više od pedeset škola s različitim teorijama i njihovom primjenom, nije uspjelo dovesti ni do jednog jedinog dosljednog rezultata. Rođen sam u prvom razdoblju informacijske znanosti, a po zvanju sam matematičar i znanstvenik. Stoga sam krenuo drugim putem, a ne putem psihologije.

Nisam razmišljao o tome što je krenulo po zlu, niti o razlozima za to. Nisam tražio lijekove. Ako bi nekoliko dobrih terapeuta nekome pomoglo, analizirao bih ono što su napravili. Kad bi ljudi sami riješili svoje probleme, analizirao sam što se dogodilo. Rezultat sam nazvao neurolingvističkim programiranjem, odnosno nizom pouka koje nam pokazuju što su drugi korisno naučili.

Najprije moram zahvaliti psihijatrima koji su mi pomogli u početku. Preko njih sam mogao doći do klijenata na kojima sam mogao testirati svoj rad. Oni su mi davali informacije o nekoliko rijetkih kliničara, kao što su Virginia Satir i Milton H. Erickson, koji su postizali rezultate.

Također želim zahvaliti hrabrim klijentima koji su mi dopustili da ih naučim onome što sam otkrio. Primjerice, promatrao sam kako više od stotinu ljudi prevladava svoje strahove i pokušao sam otkriti što im je zajedničko. Tada sam drugima

prenosio znanje o tom procesu. Tijekom nekoliko desetaka godina stalno sam poboljšavao te metode, a danas vjerujem da one svima mogu pomoći da promijene svoj život.

Ako vas muči prošlost, ako ste zarobljeni strahom ili jednostavno niste u stanju na vrijeme pokrenuti svoj mentalni motor, ova će vam knjiga ponuditi raznolike načine na koje možete srediti svoj život. Ako ste na terapiji proveli previše vremena i potrošili previše novca pokušavajući se sami iscijeliti, onda je ova knjiga namijenjena vama. Želite li preuzeti kontrolu nad svojim životom, ova će vam knjiga pomoći da to uspješno učinite. Samo budite pažljivi. Radite sve vježbe i pažljivo pamтите informacije koje pročitate. To je osobito važno.

Knjigu sam podijelio na tri dijela.

Prvi dio se zove »Kako prevladati neke stvari«.

Drugi dio se zove »Kako se nositi sa životom«.

Treći dio se zove »Kako se nečemu posvetiti«.

Dr. Richard Bandler

Uvod

Ova je knjiga vodič za vaše ponašanje. Ona vam može pomoći da nešto izmijenite i izbjegnute terapiju, kao i dugotrajan, spor proces promjene. Uz nju ćete se brže promijeniti. Jedna od stvari koje sam naučio u svom radu jest i to da ljudi vrlo brzo zapađaju u probleme. Dovoljno je da čovjek samo jednom izbjegne zrakoplovnu nesreću pa da razvije fobiju od zrakoplova. Nakon jedne teže automobilske nesreće, ljudi razviju fobiju od vožnje. Dovoljno je da se jednom susretnu s rojem pčela i u njima se pojavi strah od pčela. Ako se ljudi u kratkom razdoblju mogu naučiti bojati nečega, nema razloga zašto bi im trebalo dugo vremena da nauče i nešto drugo, stoga sam uvijek vjerovao da je najbolje iskoristiti drukčiji pristup i pronaći brz način za rješavanje nekih stvari.

Kakav je zapravo bio taj drukčiji pristup koji sam primijenio? Kad psiholozi žele proučavati neku konkretnu poteškoću kao što je, primjerice, fobija, oni okupe skupinu ljudi s fobijama i pokušavaju otkriti zašto se ti ljudi boje – zapravo pokušavaju otkriti što to u njima izaziva strah. Provode eksperimente, navode ispitanike da se suoče sa svojim poteškoćama te im pomažu da s vremenom postanu manje osjetljivi na svoje strahove. Koristi se i psihoanalitički pristup vraćanja u prošlost i ponovnog oživljavanja trauma, kao i traganja za dubokim, skrivenim, unutaršnjim smislom. Ta se ideja temelji na konceptu da *uvod dovodi do promjene*.

Izgledalo je da je to sjajna ideja. Ako na neki način možete razumjeti svoje probleme, oni će jednostavno nestati. Tu je ideju utemeljio Sigmund Freud i ona je u to vrijeme predstavljala sjajan napredak te je stotinjak godina primjenjivana u različitim oblicima. Smatralo se da razumijevanje psihe može izazvati promjenu. Ideja da nekome možete verbalno, a ne fizički, pomoći da se promijeni, sama je po sebi bila ohrabrujuća. Međutim, ideja o stjecanju uvida u probleme jednostavno ne funkcionira.

Tijekom godina ljudi su koristili i psihološke i fizičke pristupe rješavanju problema. Iskušavali su metode poput djelatnog uvjetovanja, kad su pokušali uvjetovati ljude nagrađujući ih za dobro ponašanje, a negativno potičući negativno ponašanje. Pušačima bi dali cigaretu, a onda kod njih izazvali šok. No, problem je u tome što većina ljudi koji neko vrijeme puše shvaća da to nije dobro za njihovo zdravlje. Možda čak i znaju zašto su počeli pušiti – da bi izgledali zanimljivo pred svojim prijateljima, da bi se oslobodili neke nervozne navike ili da bi manje jeli – ali čak i kad ljudi znaju zašto puše, od toga ne mogu prestati.

Mnogi ljudi također znaju zašto imaju strahove. Imao sam klijenticu koja je itekako dobro razumjela svoje strahove. Dok je bila mlada djevojka napali su je, i to ne jedan muškarac, nego čitava skupina. Pretukli su je i silovali te se kod nje razvio strah od drugih ljudi. Plašila se izaći. Zapravo, plašila se gotovo svega. Odlazila je psihijatru koji ju je liječio terapijom i lijekovima. Moram priznati da je od valijuma postajala opuštenija, ali i ovisnici koji uzimaju heroin od njega postaju opušteniji, no time se ne rješava pravi problem.

Pravi problem je u tome što su stekli naviku da se plaše, iako se ne moraju plašiti. Prihvatili su određeno ponašanje koje je samo po sebi destruktivno. Ono uništava kvalitetu života. Ono uništava vašu slobodu. Uništava priliku da živite u slobodnom društvu.

Ta djevojka nije živjela na opasnom mjestu gdje svakog dana padaju bombe ili gdje bi je vojnici mogli silovati. Nitko je nije napao više od 25 godina. No, ipak bi se svakog dana budila uplašena. Svake bi večeri odlazila na spavanje uplašena. Bojala se ljudi, bojala se odlaziti na sastanke, bojala se ljubavi, posla i svega ostalog.

Kad me je posjetila nakon dugogodišnje terapije, to je bilo posve slučajno. Upisala se na tečaj s više od 500 polaznika. Rekao sam im da bilješke sa svojim pitanjima ubace u kutiju na pozornici, a ona je napisala sve što joj se dogodilo. Napisala je da razumije zašto ima problema, ali da ih se ipak ne može osloboditi.

Nakon osobnog razgovora s njom, izveo sam je na pozornicu i objasnio joj da uopće ne moram znati zašto je takva kakva jest. Moram znati kako to da i dalje ostaje takva. Bilo je prilično očito zašto je takva – dogodilo joj se nešto loše, a ona je stalno oživljavala taj događaj u svojoj glavi i sve na svijetu podsjećalo ju je na to što se dogodilo.

To što je ona svakodnevno proživljavala u sebi nije se temeljilo na onome što se dogodilo. Temeljilo se na onome što je ona učinila s tim događajem. Temeljilo se na činjenici da bi si, probudivši se, uvijek postavljala pitanje *Što bi moglo poći po zlu?*, a svaki put bi dolazila do istog odgovora. Zamišljala bi stvarnu uspomenu u kojoj je promatrala kako joj se taj strašan događaj uvijek ponovno događa.

Trebalo mi je samo dvadesetak minuta da je navedem da prestane s time, jer nisam morao saznati zašto se tako ponaša, nego sam je samo morao navesti da prestane s time. Štoviše, morao sam je navesti da učini nešto još važnije – da u sebi razvije naviku da se osjeća sretnom.

Ako ste se većinu svog života bojali, možda ne znate točno što znači biti sretan. U tom slučaju taj osjećaj možete *ugraditi* u

sebe. To i ja činim. Ljudima morate prenijeti intenzivan osjećaj opuštenosti i snažan osjećaj dobrobiti, jer će ih to voditi u njihovu ponašanja. To činite kako bi, kad se jednog dana probude, počeli postavljati pitanje *Koliko se dobro danas mogu zabaviti? Koliko mogu biti slobodan? Mogu li raditi nešto više od onoga što sam prije radio?*

Kad ljudi počnu postavljati dobra pitanja, u glavi im se stvaraju dobre slike. Ako stvarate dobre slike, javit će se i dobri osjećaji. Tada život postaje nešto što u vama izaziva veće oduševljenje. Ta je djevojka dobar primjer koji pokazuje kako od situacije u kojoj gotovo da nemate nikakav život možete ostvariti bogat, ispunjen život gdje sve postaje mnogo bolje.

Da biste promijenili svoj život, dobro je da znate kako nastaju takve ideje, kako biste mogli otkriti zašto su toliko djelotvorne. Kada sam tek počinjao, zamolio sam psihijatre da mi navedu jedan od najtežih problema s kojim se suočavaju, a oni su mi spomenuli fobije. Stoga sam počeo otkrivati kako pomoći ljudima da se oslobode fobija, a taj isti pristup se pokazao koristan i kod drugih problema.

Dok sam proučavao fobije, nisam proučavao ljude koji su patili od njih. Proučavao sam ljude koji su ih se oslobodili. Pronašao sam mnoštvo ljudi koji su ih prevladali bez ikakve terapije. Ti su ljudi pobijedili svoje strahove. Počeo sam ih metodički ispitivati koristeći načine koje sam osmislio pišući svoju prvu knjigu, *The Structure of Magic: Volume One*¹. U toj smo knjizi otkrili neke tajne najuspješnijih terapeuta toga vremena i oblikovali model njihovih vještina. Nazvali smo ga meta model.

Meta model je način postavljanja pitanja kako bi se otkrilo kako ljudi prerađuju informacije u trenutku kad im se pitanje postavlja. Ne bavi se time kako su prerađivali informacije u

1

u prijevodu *Struktura magije*: Prvi dio

prošlosti ili kako će ih prerađivati u budućnosti, nego kako to rade SADA. Kako manifestiraju svoje strahove? Kakva je to aktivnost? Kako se to stalno ponavlja kao aktivnost? Još su bolja pitanja: Kako su prevladali svoj strah? Koje su korake poduzeli da bi se riješili fobije nakon što ih je godinama spustavala?

Nekoliko ljudi s kojima sam razgovarao nisu mogli ući u dizalo. Neki su imali fobiju od pčela. Jedna je osoba imala fobiju od pasa, a nekoliko njih od vožnje. Neki su se ljudi plašili visine, a drugi otvorenih prostora. Razgovarao sam i s nekoliko ljudi koji su patili od agorafobije, straha od izlaska iz kuće – taj je strah iznenada nestao te su mogli ići kamo god su htjeli.

Ljudi koji su mi povjerali svoje priče imali su nešto zajedničko. Između ostalog, svi su stigli do točke kad im je već toliko bilo dosta svega da su prestali razmišljati o onome što ih plaši i počeli promatrati svoj strah razmišljajući: *To je već zaista glupo*. Takvi elementi, koji su im bili zajednički, omogućili su mi da osmislim prvi »liječ protiv fobije«. Zapravo nije riječ o lijevu, nego o pouci.

U tom razdoblju, psihijatar s kojim sam radio slao mi je ljude s različitim fobijama kako bih mogao provjeriti rezultate do kojih sam došao. Istraživao sam mentalne procese ljudi koji su uspješno prevladali svoje fobije i prihvatio se *instalacije*. To je proces u kojem ljude poučavam da drukčije razmišljaju. Razmišljanje nije pasivan proces, ako ne razmišljate pasivno. Razmišljanje bi uvijek trebao biti aktivan proces – trebali bismo razmišljati na onaj način koji će nam donijeti rezultate koje želimo.

Pokazalo se da se taj pristup može primjenjivati i na gotovo sve druge probleme. Možete li pomoći ljudima da razmišljaju drukčije i aktivno, tada mogu promijeniti svoj život. Ako pokušavate motivirati sami sebe, razmišljajući da je to teško, i bit će teško. Uvijek kažem: »Tražite li poteškoće, uvijek ćete ih

pronaći.« Postavite li pitanje: *Što može poći nizbrdo?*, nešto će vjerojatno poći nizbrdo. S druge strane, ako postavite pitanje: *Što dobro funkcionira?*, tada ćete to i pronaći. Ja jesam.

Od 1974. godine do danas k meni nije došla nijedna osoba sa stvarnom fobijom koja nije otišla izliječena. Mnogi me ljudi pitaju o otporu s kojim sam se zacijelo suočio tijekom proteklih 35 godina, ali nikad se nisam suočavao s osobitim otporom, i to zbog jednostavnog razloga. *Ono što sam radio je funkcioniralo!*

Kad shvatite *kako* ljudi razmišljaju, možete ih poučiti i kako će promijeniti svoj način razmišljanja. Proces koji sam naučio od tih ljudi predstavlja nešto što mogu ponoviti ne samo ja, nego i drugi ljudi. Mogao bih vas naučiti tome za samo dvadesetak minuta. To sam, uostalom, često i radio.

Početakom 80-ih godina snimao sam filmove u kojima je sudjelovalo troje ljudi: osoba s napadima panike, osoba s teškom fobijom od napuštanja Huntingtona u Zapadnoj Virginiji te osoba koja se plašila autoritativnih likova. Njihove su fobije nestale. Svaku od njih sam tretirao donekle drukčije, ali su sve tri naučile kako o svom strahu razmišljati na nov način.

Kada razmišljate na nov način možete raditi i osjetiti nove stvari. Čitava ova knjiga govori o drukčijem razmišljanju. Prihvatite je kao nastavni plan za budućnost. To je samo jedan primjer stvari koje su važne kad ljudi žele nešto promijeniti u svom životu. Proces koji je zajednički većem broju ljudi koji su nešto uspješno obavili možete preraditi da postane nešto čemu ćete moći poučiti svakog pojedinca.

Tako smo radili i s jednostavnim stvarima, kao što je slovanje. Kad ljudi znaju slovakati, najčešće je riječ o tome da zamisljaju slike riječi. Pamte slike i provjeravaju ih pomoću osjećaja da bi bili sigurni da su u pravu. Stoga smo osmislili obrazovni program u kojemu djecu učimo promatrati riječi, s tim da je svako pojedino slovo druge boje.

Nakon što pogledaju riječi, kažemo im da sklope oči i zamisle sliku slova u glavi, a onda im počnemo postavljati pitanja kao što su: »Koje je boje treće slovo? Koje je boje posljednje slovo?« Na takva pitanja mogu odgovoriti samo ako su uistinu zapamtili sliku riječi, a mi smo ih naveli da ih provjere pomoću svojih osjećaja. Pokažemo im pogrešno napisanu riječ, tako da je prati neugodan osjećaj. Tada im pokažemo pravilno napisanu, kako bi osjetili ugodne osjećaje. Tako počinju razvijati proces koji funkcionira.

Kad vidite riječ, možete kodirati njezinu sliku. Da biste zapamtili neke stvari, najprije morate kodirati pamćenje. Ako djecu učimo da pravilno kodiraju slovanje riječi, moći će ih pravilno i dekodirati. Isto vrijedi i za zadatke pamćenja.

Tako je moj rad utjecao na obrazovni sustav. Proširio se na mnoge sustave. Ako provjerite internetsku stranicu Kate Benson, Meta4Education (www.meta4education.co.uk), ondje ćete pronaći različite informacije za učitelje.

Postoji mnoštvo knjiga o neurolingvističkom programiranju za područje obrazovanja. Postoje knjige o neurolingvističkom programiranju za sportaše. Otkrili smo strategije za igranje golfa koje objašnjavaju da su izvrsni igrači sposobni ući u izmijenjeno stanje svijesti i vizualno se prilagoditi. Vrhunski boksači i nogometaši također koriste neurolingvističko programiranje kako bi poboljšali svoje rezultate. Svi ljudi mogu naučiti bolje raditi mnoge stvari.

Svaki zadatak sadrži i mentalni element. Ono što nazivamo talentom ponekad se može objasniti time što ljudi slučajno naiđu na takve strategije. Svakako, ništa se ne može mjeriti s dobrim genima. Ako ste visoki dvjestotinjak centimetara, lakše ćete postati košarkaš. Ako volite košarku, lakše će vam biti vježbati. Ako volite svirati gitaru, lakše će vam biti vježbati, ali ako nemate mentalne sposobnosti velikog glazbenika, možete se pokušati prilagoditi i naučiti biti talentirani. Talent nije samo

nešto Bogom dano. Djelomično jest, ali djelomično ljudi mogu postati talentirani ako su u stanju poučavati jedni druge.

Pouke se ne svode samo na sadržaj. U njima bi trebalo biti važno i to *kako* se uči. Djetetu nije dovoljno pokazati riječi i tražiti od njega da ih zapamti. Morate mu reći *kako* da ih zapamti. Nije dovoljno fobičnom prijatelju reći da se ne plaši – morate ga naučiti onome što će mu pomoći da se oslobodi straha.

Gotovo 40 godina proučavao sam sve o ljudima s različitim vrstama problema. Radio sam sa shizofreničarima i učio od ljudi koji nisu bili shizofreničari te koji su bili u stanju raditi upravo ono što shizofreničari nisu mogli.

Jedan od mojih čuvenijih slučajeva *pribavio* mi je prije nekoliko godina jedan psihijatar. Pacijentica nije uspijevala razlikovati maštarije od uspomena. Svaki put kad bi došla svome psihijatru, plakala bi i oplakivala svoje roditelje, koje je sama ubila. Psihijatar bi tada doveo njezine roditelje, ona bi razumno razgovarala s njima, a kad bi otišli, tvrdila bi da ih je ubila.

Nije važno zašto je fantazirala o njihovom ubojstvu. Činjenica je da nije mogla odrediti koje su uspomene stvarne. Stoga sam upitao psihijatra kako zna koje su njegove uspomene stvarne, a koje su maštarije. Zamolio sam ih da oboje izmisle jednu uspomenu. Izmislili su fantaziju o tome kako su došli u moju ambulantu i dodali sve neophodne detalje, a onda sam ih upitao kako su došli k meni.

Psihijatar mi je smireno odgovorio. Pacijentica je vrištala i jadikovala, pričajući najprije jednu, a onda drugu verziju. Nije ih mogla razlikovati. Kad sam upitao psihijatra kako zna što je uspomena, a što maštarija, rekao mi je da njegove maštarije imaju crni obrub, a uspomene nemaju. To je bio vrlo precizan način raspoznavanja izmišljenih i zapamćenih slika. Siguran sam da on nije imao nikakvih problema kad je trebalo razlučiti maštarije od stvarnosti.

Pacijenticu sam hipnotizirao i uveo je u duboko promijenjeno stanje svijesti, a onda sam joj rekao da podigne ruku, pregleda sve maštarije koje je izmislila i obrubi ih crnom bojom. To je morala učiniti sa svim svojim maštarijama, od ubojstva roditelja do svih ostalih, uključujući i onu koju je izmislila u mojoj ambulanti. Tada sam joj rekao da može spustiti ruku kad njezin mozak obradi i zabilježi sve te informacije. Kad je otvorila oči, upitao sam je li ubila svoje roditelje, a ona mi je smireno odgovorila da nije.

U takvom pristupu rješavanja problema se radi o tome da ljude nečemu naučimo, a ne da ih podvrgnemo terapiji. Činjenica je da nakon svih godina tijekom kojih ljudi stječu uvide, istodobno ne doživljavaju promjene. Pouka je u tome da je učenje uvidom bila sjajna ideja, ali jednostavno nije funkcionirala. Komunizam je bio dobra ideja, ali nije funkcionirao u praksi.

Kad ideje ne funkcioniraju, morate ih izbaciti kroz prozor, jer kad nešto ne funkcionira, onda jednostavno ne funkcionira. Zato sam tijekom godina pokušavao pronaći metode koje će djelovati kod ljudskih bića – jednostavne metode koje je lako prenijeti drugima. Neke od njih lakše mogu prenijeti drugima u budnom stanju, a neke u hipnotičkom transu. Meni nije važno o kojem je načinu riječ – važno je samo da ljudi dođu do onoga što žele. Važno mi je da budu slobodni živjeti, da budu slobodni biti sretni i ne rasipati vrijeme na loše navike. Vjerujem da je istina kako je većina trajnih problema samo očitovanje jedne te iste loše navike.

Ljudi s opsesivno - kompulzivnim poremećajem imaju lošu naviku osmišljavanja rituala kojima pokušavaju otkloniti svoju tjeskobu. Svaki pojedini ritual daje im svojevrsnu situaciju utjehu, ali na kraju pridonosi stvaranju još većega straha.

Što više morate tražiti utjehu, to vaš strah mora biti veći. To je začarani krug, a na taj način funkcionira većina gluposti.