

II. DEL

SREČA JE ODLOČITEV IN NAJVEČKRAT JE SLEPA

SO LAHKO SREČNI TUDI STARŠI, ki imajo otroke posebneže? So lahko srečni ljudje brez otrok? So lahko srečni reveži? So lahko srečni ljudje po travmah? So lahko ljudje srečni v času vojne? Jih lahko osreči denar? So srečni umetniki sploh sposobni ustvarjati? Se zavedamo pomena zdravja, dokler smo zdravi? Kako naj živimo, da bomo srečni? Kaj nas sreča ne dolgočasi? Sploh kdo ve, kaj je to sreča?

Mogoče nam razumevanje sreče olajša poznavanje pekla. Primo Michele Levi (1919–1987), kemik in pisec, je preživel šoo, holokavst. Poznal je pekel in lahko si ga je predstavljal tudi v današnjih časih. Velika, prazna soba: vsi smo utrujeni, stojimo na nogah. Iz pipe kaplja voda, a je ne smemo piti. Čakamo na nekaj, vemo, da bo grozljivo, nič se ne zgodi in nič se še vedno dogaja.

Španski novinar Marc Marginedas opisuje, kako so ga ugrabili v Siriji, preživetje in vrnitev iz pekla. Ujetnik je bil od septembra 2013 do marca 2014. Strah je bil neopisljiv. Izgubil je občutek za čas, ker je ta tekel zelo počasi. Na svojo srečo je pred obiskom Sirije prebral Črno knjigo Vasilija Grossmana. V njej so opisani ljudje, ki so v najhujših trenutkih življenja iskali srečo in veselje. Posnemal jih je. Marc je v sedmih mesecih ujetništva izgubil 27 kg telesne teže. V celici je telovadil, prepeval, izvajal vaje iz joge, dnevne rituale. Oklenil se je upanja in optimizma. Storil je vse za ohranitev svojega dostojanstva. Vizualiziral si je obisk opere, prisluhnil je glasbi v svoji glavi. Odločil se je za preživetje,

za srečo. Po prvem mesecu ujetništva je napisal, da se je hitro navadil na vse, mogoče zato, ker ima v sebi nekaj avtističnega in se večkrat spontano izklopi od dogajanja okoli sebe. Na svoj ateistični način je začel moliti. Verjel je, da ima prav vse svoj smisel, tudi ugrabitev. Vse, kar je počel, je ugrabitev napravilo znosnejšo. V skrajni življenjski situaciji, o kakršnih so pisali ljudje, ki so preživeli koncentracijska taborišča, npr. Primo Levi ali Boris Pahor, so novinarju pomagale preživeti njegove avtistične lastnosti. Ponovno preberite zadnjo poved, ker je mogoče v njej skrita iskana univerzalnost.

Težko je biti srečen. Veliko je vprašanj, malo odgovorov. V zvezi s srečo je zanimivo in privlačno razglabljanje o načelu prilagajanja. Opisuje ga psiholog J. Haidt, judovski ateist, ki sem ga omenil že v svoji prvi knjigi. Haidt v knjigi Hipoteza o sreči pravi, da naj se nam zgodi karkoli, dobro ali slabo, se bomo s časom na to prilagodili. Dobitnik na loteriji in paraplegik se bosta v letu dni vrnila na osnovno raven »srečnosti«. Novo stanje človeka, po spremembi, na boljše ali na slabše, postane izhodišče za občutenje vrednosti življenja.

Srečnemu dobitniku milijonov ni več poti navzgor, samo navzdol in ne poznam imena nobenega izmed njih, ker so izginili v času. Nesrečnemu paraplegiku lahko pot vodi samo navzgor in vsi poznamo fizika Stephena Hawkinga, ki o času zna povedati skoraj vse. V intervjuju za New York Times je na vprašanje, kako ohranja vedrino, odgovoril: »Ko sem bil star 21 let, so se moja pričakovanja znižala na ničlo. Od tedaj je bila vsaka stvar bonus.«

Človekovo povprečno raven »srečnosti« pravzaprav določa dednost. V svoji prvi knjigi sem pisal o travmi, ki zaklene gen za tvorbo endorfinov in torej tudi »srečnost«. Zaklenjen lahko ostane za nekaj generacij. Pa imamo dednost zaklenjene sreče. Možgani imajo zapisano izhodiščno raven, določeno z geni. Sedaj povežite načelo prilagajanja ter naše notranje podedovano izhodišče za srečnost in zelo domača vam bo postala misel, da

je dolgoročno precej vseeno, kaj se nam dogaja, ker je občutek (ne)sreče kratkotrajen.

Zdi se mi smiselno, da v povezavi z avtizmom, razvojnimi motnjami, dojenčki, starši, našimi psihološkimi investicijami, dvomi, strahovi in iskanji osvetlimo pojem sreče. Ko razmišljam o načelu prilagajanja, mi vdirajo v pisanje zelo osebni prebliski. V sebi razločno prepoznavam neverjetno dvojnost. Zbiram in odmetavam. Dvojnost ima v sebi neko moč rituala.

Strastno zbiram nekatere stvari. Pri meni so to izrezki, zapiski, knjige, mape, fotokopije, članki, pripombe, prebliski, naslovi. Vsebina se nanaša na znanost, umetnost, film, knjige in pisatelje, filozofijo, sicer pa lahko kar prepisem naslove map, ki so na polici ob pisalni mizi in jih med pisanjem vidim. Naštevam, kakor so trenutno slučajno razvrščene. Prva je mapa, na kateri na veliko piše film, sledijo pa mape z napisi: pisatelji, psihologija mešano, filozofija splošno, intervjuji, umetnost ravnanja s težavnimi ljudmi, vesolje in astronomija, miti, pogovori z umetniki, depresije, druga mapa pisatelji, psihologija čustva, zmešani filozofi, slast krast oblast, psihoanalitična neznanost, sprostitvev, znanost mešano, prostor, režiserji, ekonomija, vodenje, kriza politika, zbiranje pameti drugih, kultura, arhitektura, filozofija, Judi, zdravje, anoreksija, samomor, možgani, ustvarjalnost, ideje, mladost staranje, čas, življenje – smrt, posebne potrebe, drevo, intervjuji. Ob mapah so še zvezki kratkih zapisov, pripomb, idej. Na zvezkih piše z veliko pisavo beležke. Ob mapah in zvezkih so še škatle, v katere mečem tematsko povezane vsebine, ki čakajo, da nastopi njihov čas. Ko pišem knjigo, imam pod pisalno mizo posebno škatlo, v katero leti vse, kar je bilo uporabljeno, da lahko na koncu navedem uporabljene vire. Sistem zbiranja mi dobro služi in ga imam rad. Bližnji se mojemu zbiranju čudijo in izražajo dvom nad smislom mojega ravnanja. Včasih jim gre moje početje pošteno na živce. Najbolj jih motijo revije in časopisi z luknjami. Luknja pomeni, da sem našel nekaj zanimivega in članek izrezal in shranil, da ne

rečem skril. Postanejo zelo radovedni, kaj me je za vraga spet pritegnilo. Mogoče bi zanimalo še njih, kar je bilo tam, kjer je zdaj luknja. Ne zavedajo se, da so to luknje v mojem znanju.

Zelo rad pa tudi mečem stran, odmetavam. Čistim, praznim. Najraje stvari, ki ničemur več ne služijo in, po mojem mnenju, sodijo na odpad. To so: različni aparati, okraski, posoda, na pol prazne steklenice, lahko tudi parfumi, kakšno oblačilo, rože, deli pohištva, čevlji, gospodinjski pripomočki, telefoni, torbice, obešalniki, darila ... Skratka, navlaka, ki ničemur ne služi. Vsi okoli mene se zbiranju čudijo, čiščenja pa bojijo. Ko česa ne najdejo, sledijo neprijetna vprašanja o tem, kam sem zopet vrgel to in ono – poudarek je na zopet.

Dvojina v slovenščini je zakon. Je razlog za ponos. Tudi zbiranje in odmetavanje sta dvojnost, ki ji lahko sledimo v naše možgane. Na eni strani nagoni s čustvi, zbiranje, pohlep, strah – na drugi zavest, razum, dovolj je, manj je več. Preveč ali premalo. K sebi ali stran od sebe. Nasprotji si ves čas nagajata, nasprotujeta, delata težave našemu bivanju in kalita našo srečo in mir. Dvojnost povsod okoli nas. Tudi možgani so razdeljeni na dve polovici. Obvladuje tudi naše vsakodnevne medčloveške odnose. Solidarnost je najpomembnejša za dobro razumevanje. Vzajemnost in sočustvovanje sta temelja medsebojnega razumevanja. Vendar smo istočasno lažnivci ter hinavci in s tem nasprotujemo vzajemnosti. Nič ni hujšega od tega, da vas izda nekdo, ki ste mu povsem zaupali, lahko celo najbližji, ki ga imate radi. Če smo prevarani ali zmanipulirani, je prizadeta naša samopodoba. Začnemo dvomiti v svoj prav.

Dobra ilustracija tega je film Plinska svetilka, v katerem mož z manipulacijami prepriča svojo ženo, igra jo Ingrid Bergman, da je duševno bolna.

Psihološke raziskave kažejo, da se vsak dan večkrat zlažemo. Propaganda laže. Resničnostni šovi meglijo mejo med resničnostjo in izmišljenim. Lažemo tudi samemu sebi, samo ustrezni

družbeni pritiski so potrebni. Sami sebi lažemo bolj pogosto, kot nam lažejo drugi. Včasih se nezavedno strinjamo s tem, da nas ogoljufajo. Pogosto sta v ozadju pohlep ali maščevanje. V sebi nosimo dovzetnost za prepričevanje, kar je dobra osnova za razcvet potrošništva. Bolj kot ste gotovi, da na vas pa ne more nihče vplivati, bolj ste ranljivi. Verjamemo, kar hočemo verjeti.

Dvojnost v nas in okoli nas je temelj kognitivne disonance, pojma, ki opisuje neprijetno počutje, ko smo soočeni z dejstvi, ki si nasprotujejo. V nas, bolje v naših možganih, takšna situacija vzbudi potrebo, da nasprotje rešimo, zgladimo in odpravimo. Prednost bomo dali dejstvu, ki podpira nekaj v nas, naša čustva, investicijo, vložek energije; tudi takrat, če so ta dejstva napačna. Na srečo raziskave kažejo, da zaupljivi ljudje niso nič pogostejše prevarani kot previdneži. Pomembneje je, kako se znate postaviti zase.

Naše vedenje in naše misli so lahko v hudem razkoraku. Psiholog Eric Klinger iz Univerze Minnesota je v svoji raziskavi ugotovil, da se v 16 urah dneva pri posamezniku pojavi okoli petsto misli vsiljivk, ki trajajo približno po 14 sekund in so večinoma povezane z običajnimi skrbmi. Med njimi je kar 30 % slabih, neprimernih, zlobnih.

C. G. Jung (1875–1961) je na primer trdil, da v sebi nosimo »senčni jaz«. S tem svetom v sebi, ki vdira iz nezavednega, iz globine pred zavestjo samo, ali nečesa temu podobnega, se neprenehoma spopadamo. Zelo ga skrivamo. Sramujemo se ga. Domnevajo, da gre za avtomatski obrambni mehanizem, ki ves čas preiskuje možne nevarnosti v naši okolici in v nas. Zgodbe in filmi brez nevarnosti so prazni. Oglejte si Tarantinove filme. Režiserja, ki bi se počutil bolj ogroženega, verjetno ni. Če ob njihovem ogledu doživljamo katarzo, potem seveda imajo nek smisel. Ko bom Tarantina enkrat srečal, mu bom povedal drugo Jungovo misel: Rane drugih lahko pozdravi samo tisti, ki jih ima tudi sam.

Oglejmo si primer misli vsiljivke na temo posilstva. Okoli 60 % žensk poroča o takšni vsiljivi misli in se ob njej vzburi. Prosim, ne govorim o nasilju in o stresni motnji po travmi. Vsiljivka ima neko svojo notranjo logiko. Razlage so lahko naslednje. Ženska si ne želi posilstva, ampak da bi si jo moški tako neizmerno želel, da bi ona izgubila kontrolo nad seboj. Mogoče pa misel na posilstvo ženski dovoli spolnost brez slabe vesti. Še bolj primerna je mogoče razlaga, da ob vsiljivki strah sproži stresno nevihto, ki vzporedno vzburi organizem.

Dvojnosti v našem doživljanju in vedenju lahko sledimo v možgane. Lep je primer radodarnosti in človekoljubnosti. Večinoma mislimo, da gre samo za duhovno rast, ko postanemo »dobri« do soljudi. Kognitivni znanstveniki, na primer tudi Jordan Grafman iz Chicaga, opisujejo zanimivo dogajanje v možganih. Odločitev za oblikovanje dobrih odnosov in radodarnost se odvija v čelnem režnju, torej razumu, vendar se vzporedno odzovejo mreže za užitek in nagrado v limbičnem sistemu, kjer nastaja prenašalec dopamin. Dajanje zato včasih predstavlja večji užitek kot prejetje. Dajanje je iz nevrološkega vidika navadna čokolada.

Dvojnost razuma in užitka, kontrole in razdajanja, pomeni smiselno vedenje, ko deluje harmonično, v pravi meri, in to je prastara modrost. Takšna harmoničnost vpliva na občutenje sreče.

Pretirana darežljivost se lahko pojavi po možganskih poškodbah ali v primerih duševne bolezni, kot je na primer bipolarna motnja v manični fazi. Celo določena zdravila lahko vplivajo na povečano tvorbo dopamina in spremembo obnašanja v smeri pretirane radodarnosti, kjer je mehanizem podoben tistemu pri odvisnosti.

Dvojnost ima pomemben vpliv na odnose med ljudmi. Dvojnost v nas in strah pred smrtjo se mogoče skrivata v ozadju ponavljanja ritualov in prisilnih misli, tako značilni simptomatiki obsesivno-kompulzivne motnje. Mogoče pa bo kdaj bolezen. Dvojnost srečamo pri osebah z avtizmom in pri povsem

nevrotičnih osebah. To potrjuje povezanost naših izkušenj in vrednost splošnega v posebnem. Raziskovanje možganov vedenjsko izjemnih in posebnih posameznikov je usmerjalo raziskovalce na nova področja in pripeljalo do neverjetno uspešnih operativnih posegov in obetov za prihodnost.

Richard J. Davidson pravi, da so naši možgani superplastični. Možgani lahko sami sebe reprogramirajo v odvisnosti od naših izkušenj. Stopnjo naše nevroplastičnosti naj bi izražalo razmerje med aktivnostjo v levem in desnem korteksu. Med triurnim snemanjem (z 256 senzorji na lobanji) dobimo rezultat, ki dobro označi stopnjo naše genetske srečnosti. Več sto oseb je dosegalo vrednost koeficienta med +0,3 in -0,3. Najsrečnejši človek je dosegel rezultat -0,45. V strokovni literaturi še ni ugodnejšega rezultata. Vsi udeleženci eksperimenta, ki so redno meditirali, so dosegali nadpovprečno dober rezultat. Osnova je prirojena, očitno pa način življenja doda pomemben delež k sreči posameznika. Življenje omenjenega gospoda z visokim rezultatom bom opisal po receptu za srečno življenje, čeprav jih sicer nerad dajem, ker navadno bolj pomagajo tistemu, ki jih daje, kot onemu, ki jih sprejema.

Razmislite, odločite pa se sami.

Prav tako so zanimive raziskave o škodoželjnosti. Pa še o uživanju v nesreči ali bolezni drugih ljudi, o predsodkih, nasilnih mislih in vsiljivkah, o zlobnosti, ogovarjanju in podobnih naših lastnostih, ki pa v svojem bistvu niso krutost, bolj odslikava našega lastnega položaja, naših problemov in strahov, mogoče želje, pravi psiholog Richard Smith iz Univerze Kentucky v ZDA. Opravljanje je zelo potreben, zdrav in koristen pojav. Je kontrolor in učitelj istočasno. Vsebinsko je večina ogovarjanja namenjena negativnim in kritičnim dejanjem drugih ljudi. Malo je hvaljenja. Dobiš, kar daješ.

Mogoče je v ozadju zavist. Ne pozabimo, da hvaležnost deluje nasprotno od zavisti. Boštjan M. Zupančič trdi, da je hvaležnost

značilna za svobodne ljudi, za zmagovalce. Hvaležnost starša, katerega razvojno prizadet otrok je po velikanskem trudu naredil prvi korak, korakec, o katerem niso niti sanjali več, je neskončna in ga osreči bolj kot karkoli na svetu. Takšen starš je skupaj s svojim otrokom zmagovalec. Poskusite razumeti, da hodim kot mačka okoli vrele kaše, ko iščem načine in psihološke vsebine, s katerimi bi lahko približal in omogočil razumevanje situacije, v kateri se znajde starš, ki mu na različne načine dopovedujejo, da ima njegov otrok mogoče motnjo v duševnem razvoju, da zao- staja v razvoju ali pa so njegove posebnosti značilne za otroke z avtizmom. Če boste z branjem knjige to spoznali, razumeli, boste takšne posameznike med nami in njihove družine tudi sprejeli. To potrebujejo. Najhuje je opazovati primitivno in škodoželjno ogledovanje invalidnih in drugačnih oseb. Ljudje, ki se temu ne morejo upreti, se ne zavedajo, da na ta način zmanjšujejo svoj strah, ki ga niso prepoznali, in da so razgalili same sebe.

Vprašanje sreče je najtesneje povezano z vprašanjem smisla bivanja. Življenje se hoče množiti. Ko se razmnožimo, razplodimo, pa zopet ne vsi, nastopi vprašanje časa: minevanje časa, zapravljanje časa, izguba časa in kar je še podobnih časov. Minevanje časa nas nujno sooči s strahom pred smrtjo. Znajdemo se v trikotniku razmnoževanja, časa in smrti.

Judovski pregovor pravi, da ko človek misli, se bog smeji. Na ves glas. Na srečo se večina stvari dogaja, ko človek ne misli, ker ga sicer ne bi bilo več. Različni globoki telesni nagonski občutki in odločitve, pomembne za bivanje, se neprekinjeno odvijajo samodejno. Takšno odločanje prinesemo že na svet. Samodejni procesi, kot smo že omenili, vsak dan ponudijo na tisoče misli. Umski nadzor je včasih res posmehovanje narave. Hočemo biti srečni, samodejni, dopaminski sistem pa trmasto dela po svoje. Spomnite se, kako šibka je volja, ko nas obvlada odvisnost.

Pozorno lahko v določenem času delamo samo eno stvar. Ra- zen pri hiperkinetičnih osebah z dobro pozornostjo, kjer tečejo

stvari vzporedno. V sistemu možganskega debla, avtonomnega živčevja in nezavednega procesi kontrole tečejo vzporedno in istočasno.

Vedenje je preplet samodejnega in razumskega. Čustva so vedno močnejša. Naš pretežni način čustvenega odzivanja pa je gensko pogojen in določa našo srečnost. Celo družbeno zanimiv sistem delanja uslug za uslugo je morda delno gensko določen. Deloma lahko na samodejne procese vplivamo s pomočjo sprostitvenih tehnik, s terapijami naših misli in z zdravili. Za najpomembnejše pa se vedno znova pokažejo naši odnosi z drugimi. Hvaležnost, solidarnost in pomoč pričakujejo enak odgovor. Podobno velja za negativna dejanja. Ko si podamo roko, se ovohavamo. Ko se pogovarjamo, se telesno negujemo. Imamo močno potrebo, da drugim ljudem posredujemo informacije. Ko nekdo od nas nekaj želi, nam najprej nekaj da. Vzpostavi se partnerstvo. Sodelovanje ima vedno prednost, paziti pa je treba, da nas ne ogoljufajo. Sami seveda vedno najdemo dokaze, da smo poštene, vendar je kljub temu najboljši način, da bomo videti poštene, da smo poštene tudi v resnici. Najbolje je, če se pri varanju samega sebe zalotimo sami. Zanimivo je, da raziskave kažejo, da smo pri ocenjevanju drugih dokaj natančni, sebe pa ocenjujemo napačno. Ljudje, ki delajo zlo, seveda ne mislijo tako. Največ zla se je zgodilo zaradi pohlepa po denarju in časti, pretiranega samospoštovanja in moralne gorečnosti. Človek je žival, ki si je zgradila vzporeden svet simbolov, ritualov in svečnikov. Gre za vzporedni naivni realizem, kjer je vse tako, kot se nam zdi. Zelo praktično.

Kako smo zagledani v srečo in kako smo ljudje hitro žrtve lastnih pričakovanj brezskrbnega življenja in hitro nasedemo lažnim obljubam, nam opisuje naslednji prispevek iz črne kronike. Prispevek je bil objavljen v časopisu Večer, 16. 12. 2015, na strani 13, avtorica prispevka je novinarka Damijana Žist. Celo naslov

prispevka Happy, happy ustreza naslovu poglavja (v knjigi je skrajšan in brez imen).

Voditeljica sekte po imenu Happy, happy se bo morala na ljubljanskem okrožnem sodišču zagovarjati zaradi več kaznivih dejanj poslovne goljufije. Ljudem je s pretvezo, da jim bo s svojimi terapijami pomagala do boljšega počutja in pozitivne energije, torej do sreče in do uspeha, izvabila milijon evrov in pol. Na sodišče seveda ni prišla, ker je imela kljub svojim sposobnostim sama težave z zdravjem in je morala na pregled v Zagreb. Obravnava je bila preložena. Obstajal je sum, da je oškodovala več ljudi, ker je kot lastnica podjetja od njih za terapijo dobivala velike zneske denarja. Od oktobra 2010 do marca 2012 je štirim osebam predstavila načrt projekta globalnega razvoja, vpeljave in trženja antistresnega programa, ki naj bi prinesel več milijonov evrov dobička. Skupaj so ustanovili Energetsko motivacijski rekreacijski spa d. o. o., v katerem bi ljudi izobrazili za izvajanje antistresnega programa. Gospa je izginila v tujino, se vrnila čez leto dni in ljudem obljubila nov program, še boljši, ki je imel novo ime in je bil vreden že deset milijonov evrov. Za vlagatelje naj bi bil donos 400 %. In ljudje so ponovno nasedli in verjeli v obljubljeni izobraževanje za doseganje sreče. Zgodba se je še nekajkrat ponovila. Leta 2013 so novinarji na spletni strani firme iste lastnice, registrirane kot Center za sprostitev in kvaliteto življenja, lahko prebrali, da je lastnica tehniko najprej uporabila v svojem življenju, in sicer na področju fizičnega, emotivnega, partnerskega in kreativnega življenja kot tudi vizije. Trdi, da so se rezultati pokazali tudi pri ljudeh, ki so imeli neozdravljive bolezni, hude depresije, agresijo in druge težave, na primer na področju financ in vizij. To je dokaz, da v njeni tehniki ljudje prepoznajo vrednost in so pripravljeni, poleg ene ure časa na dan za energetski trening, vložiti tudi denar. Bila je tako prepričljiva, da so se cene ure njene terapije lahko gibale med 1000 in 2000 evri, klubska letna članarina pa je znašala vrtoglavih 20.000 evrov.

Zgodba bo še polnila časopise. Dne 26. 6. 2016 lahko v Črni kroniki Večera preberemo, da je sodišče v tej zadevi izdalo zavrnilno sodbo z razlago, da so si ljudje krivi sami. Je kriva samo ponudnica sreče? So se srečali iskalci sreče? Kakšen pohlep po sreči? Po denarju? Kakšna pa je povezava med srečo in denarjem?

Sigmund Freud (1856–1939) v knjigi Nelagodje v kulturi pravi, da v načrtu stvarjenja ni bilo zamišljeno, da bi bil človek srečen.

SESTAVINE RECEPTA ZA SREČO – KUHATE SAMI

PRIPOROČAM NASLEDNJI RECEPT za samopomoč, po katerem boste mogoče bolj srečni ali pa vsaj občasno bolj zadovoljni. Priporočam ga staršem posebnežev. Priporočam ga tudi strokovnjakom. Odločite se za srečo.

Voltaire v Novi Heloizi položi v njena usta besede, da okoli sebe vidi zadovoljne ljudi, sama pa ni zadovoljna, ker je preveč srečna in se zaradi tega dolgočasi. Morebiti pa sreča človeka izprazni. Si predstavljate užitek, ki je večer? Z receptom delajte pazljivo.

1. Sreča prihaja iz notranjosti, ne prilagajajte sveta sebi. Ko govorimo o notranjosti, mislimo na razum, čustva, intuicijo. Imamo manjši del, ki je zavesten, in večjega, ki je samodejen. Razum je zelo odvisen od čustvovanja. Naše vedenje je večinoma dokaj samodejno, saj se je v času našega razvoja razvijalo dlje kot zavestni del. Promet poteka od čustev k mislim in obratno. Veliko strahov prihaja iz naše notranjosti (iz preteklosti in so nastali za vsak primer). Obramba je pomembna, zato je zlo večinoma hitrejše, slabo močnejše. Umik pred nevarnostjo s svojimi negativnimi čustvi večinoma