

Petar Jeknić⁵

MARGINALISTIČKA VERTIKALA

APSTRAKT

Ovaj rad predstavlja marginalističku vertikalu kao proces unutrašnje digestije životnih događaja, kroz koji se simptomi, stres i razvojne krize razumeju ne kao kvarovi, već kao signali potrebe za promenom. Polazeći od pojma margine kao prirodnog mesta razvoja, tekst razrađuje odnos resursa i razvojnog potencijala, ulogu nagona kao energije koja traži put, kao i centralni proces varenja u kojem se događaji psihološki obrađuju i integrišu.

Posebna pažnja posvećena je razlikovanju adekvatnog i neadekvatnog varenja, uz prikaz osnovnih varijanti prekida procesa i njihovih posledica u vidu stresa, simptoma i ponavljanja obrazaca. U tom okviru predstavljen je *Iskusveni model* stresa kao unutrašnji mehanizam obrade događaja, u kojem se stres razume kao signal procesa, a ne kao njegov poremećaj. Rad u nastavku razmatra ulogu akcije između paradoksalne i konstruktivne teorije promene, kao i međusobni odnos iskustva, unutrašnje sigurnosti i egzistencijalne volje.

Završni deo rada posvećen je pojmovima **osvešćene celine**, **strukturne promene** i **egzistencijalne stabilnosti**, shvaćene kao samopoštovanje koje proističe iz integrisanog iskustva. Marginalistička vertikala se na kraju razume kao spiralni razvojni proces, u kojem se završetak jednog ciklusa istovremeno otvara kao polazna tačka narednog.

Ključne reči: margina, marginalistička vertikala, unutrašnja digestija, stres, iskustvo.

⁵ Psihoterapeut – Emoracio centar Kraljevo, petarjeknic@gmail.com, ORCID ID 0009-0008-6053-0990



Od simptoma do smisla: marginalistička vertikalna kao proces unutrašnje digestije

Uvod

Razvoj čoveka ne odvija se linearno, niti se može svesti na puko proticanje vremena ili akumulaciju događaja. Imati određeni broj godina ne znači imati iskustvo ili biti razvijen, već statistiku. Razvoj podrazumeva unutrašnji proces u kojem se životni događaji opažaju, obrađuju u iskustvo i integrišu u celinu koja menja način na koji osoba razume sebe, i na koji deluje u svetu.

U marginalističkom pristupu, razvoj se razume kao vertikalni spiralni proces: kretanje kroz jasno prepoznatljive faze koje povezuju resurse, nagone, svesnost, akciju i iskustvo u osvešćenu celinu. Taj proces ne odvija se automatski. On zahteva unutrašnju obradu događaja, ono što u ovom modelu nazivam „varenjem“ života. Kada se taj proces odvija adekvatno, razvoj je njegova prirodna posledica. Kada „varenje“ života zapinje javlja se mučnina, konfuzija, simptomi, a ponekad i patologije.

Početak ovog procesa dešava se na margini. Margina je usko polje u kojem dotadašnji obrasci prestaju da budu dovoljni, a novo još uvek nije jasno oblikovano. Margina nije ni patologija, ni kvar, ni devijacija, već prirodno razvojno mesto. Ona označava susret sa granicom sopstvenih resursa, uloga i identiteta, kao i početak mogućnosti reorganizacije korišćenja.

Marginalistička vertikalna započinje upravo na toj ivici. Ona ne nudi tehnike za uklanjanje nelagodnosti, već vodi ka osvešćivanju okvira za razumevanje kako se razvoj odvija iznutra. Ovaj rad ima za cilj da prikaže marginalističku vertikalnu kao model psihoterapijske promene i metodološki okvir za rad na sebi, u kojem svesnost predstavlja ključnu, ali ne i zagaranovanu instancu procesa.

Resursi i razvojni potencijal

Svako od nas dolazi na svet sa određenim resursima i razvojnim potencijalom. Ni jedno ni drugo ne predstavljaju garanciju razvoja, niti skrivene rezerve koje čekaju da budu „aktivirane“. Reč je o skupu datosti, mogućnosti i ograničenja, koji određuju u kom pravcu se razvoj uopšte može kretati, ali ne i da li će se zaista dogoditi.



U psihoterapijskom radu često se događa pomak u razumevanju od ideje „otkriti sebe“ ka procesu „graditi sebe“. Resursi se otkrivaju, ali ličnost se gradi. Genotip, fenotip i vaspitanje učestvuju u formiranju čoveka, ali zatim nastupa život – akcija i delatnost. Da li će se delovanje oslanjati pretežno na emocije ili ideje, i u kakvom će odnosu one biti, u velikoj meri određuje ko će osoba postati.

Resurs predstavlja sredstvo, izvor ili raspoloživu vrednost, materijalnu ili nematerijalnu, koja se koristi za delovanje, zadovoljenje potreba ili ostvarivanje ciljeva. Resursi su, po svojoj prirodi, određeni i ne mogu se uvećavati. Mogu se podeliti na neobnovljive, pre svega, vreme i energiju, i obnovljive, čija se dostupnost obnavlja kroz procese učenja, razmene, prilagođavanja.

Razvojni potencijal, za razliku od resursa, označava mogućnost, kapacitet ili granicu onoga što se može ostvariti. On predstavlja raspon mogućeg, potencijalnog. Potencijal se ne uvećava i ne umnožava, postoji njegov maksimum preko kojeg ljudsko biće ne može ići. Ono što se menja u zavisnosti od zrelosti je odnos prema njemu: stepen u kojem je osvešćen, prihvaćen i uopšte doveden u upotrebu. Da li će vreme biti podjednako tretirano sa 19 i 58 godina? Dakle, stepen zrelosti, ali i kvaliteta života, određen je stepenom primećivanja, osveščivanja i korišćenja resursa i potencijala. Resursi i razvojni potencijal postoje u sva četiri osnovna polja ljudskog postojanja: *telesnom, psihičkom, socijalnom i duhovnom*.

I resursi i razvojni potencijal prolaze kroz proces osveščivanja, ali na različite načine. Potencijal se oslobađa, dok se resursi otkrivaju. Razvoj se sastoji u boljem sagledavanju onoga čime raspolazemo (datosti), i u povećanju efikasnosti i svrsishodnosti njegove upotrebe (delatnosti) (Kostić, 2008). U tom smislu, razvojni potencijal postavlja granice mogućeg, dok resursi određuju realne uslove njegovog ostvarivanja. Njihov odnos je dinamičan; oslobađanjem potencijala menja se način korišćenja resursa, a promenjen odnos prema resursima omogućava da se potencijal potpunije ispolji.

Razvoj, stoga, ne znači „imati više“, već znati šta imam, šta nemam i kako ono što mi je dostupno mogu da koristim odgovornije i celovitije.

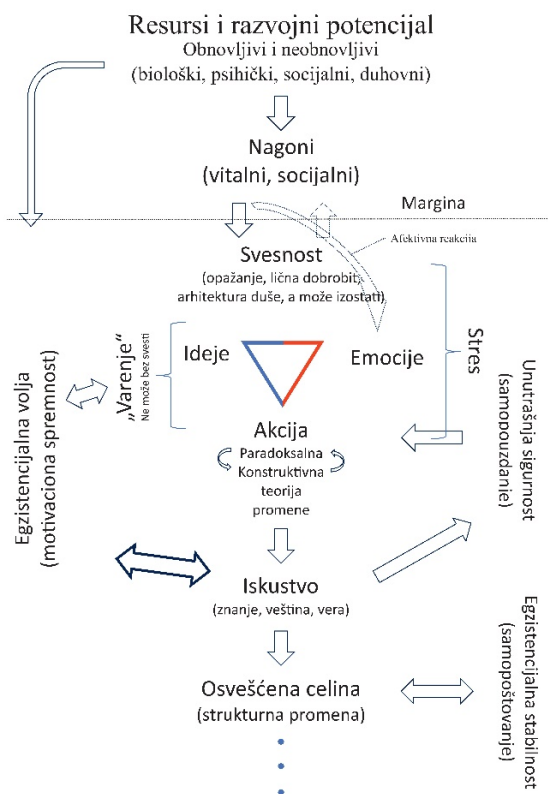
Margina je mesto na kojem razvojni potencijal prvi put postaje jasno vidljiv zato što stari obrasci više nisu dovoljni da ga nose. Tek kada poznato prestane da funkcioniše, postaje očigledno šta mi je zaista na raspolaganju, a šta više ne može da me vodi dalje.



Margina kao prirodno mesto razvoja

Susret sa marginom komforne zone aktivira izazov i strah, i to je prirodno. Mnogi klijenti se iznenade kada čuju da je anksioznost sasvim prirodna i

normalna stvar, ali da njen prelazak granice vodi u generalizovani anksiozni poremećaj (F41). Zato se na prvi pogled može učiniti da je osnovno pitanje: „Kako ukloniti strah?“, ali nije. Pravo pitanje glasi: „Ko ili šta u čoveku treba da upravlja strahom?“ U marginalističkoj vertikali ta uloga pripada svesnosti, svetlu procesa. Ipak, to svetlo može da se ne uključi ili da se isključi. Ako ne gledaš kuda koračaš, preći ćeš granicu i udariti u prepreku, u saobraćajni znak ili parkirani automobil. Nije presudna posledica tog susreta, već buđenje svesnosti.



Ilustracija 1 - Marginalistička vertikala

ovom modelu: razvoj svesnosti i sposobnosti opažanja, prepoznavanje i primena lične dobrobiti (lepo, korisno, moralno), i arhitektura duše. U marginalističkoj vertikali, svesnost se ne izjednačava sa svešću; svest se ovde razume kao idejni nivo obrade, dok svesnost predstavlja višu instancu opažanja samog procesa, koja može, ali ne mora biti uključena.

Svesnost je ujedno i prvo mesto na kojem započinje ono što nazivam „unutrašnjom digestijom“ ili „varenjem“ životnih događaja. Ako je varenje adekvatno, njegova posledica je razvoj. Kada nije, pojaviće se simptomi, a u daljem toku patologija.

Iz toga proizilaze stepenice psihoterapije po



Većina ljudi, kada se nađe na margini, pokušava da se vrati unazad, u ono poznato. Rečenice poput „proći će“, ili „nije to ništa“, ili „samo da se stabilizujem“, predstavljaju pokušaje zadržavanja nečega što prolazi. Taj pokušaj ostanka na starom, uglavnom, nije znak slabosti, već prirodna reakcija na nelagodnost. Ipak, upravo zbog te negacije potrebe za promenom, razvoj biva zaustavljen.

Vraćanje na staro često deluje sigurnije, ali ono što je prestalo da funkcioniše ne može ponovo postati nosilac razvoja. Ili, kako se popularno kaže: „Ludilo je kada radiš stvari na isti način, a očekuješ drugi rezultat“. Razvoj se dešava na granici poznatog, na margini. Upravo tu, po prvi put, postaju vidljive stvarne granice identiteta, uloga i navika. Razvoj identiteta i lični rast su ključni za razumevanje funkcije svesti u psihoterapiji (Erikson, 1994; Jerotić, 2011).

Novina se retko uvodi u idealnim uslovima. U trenucima potpune stabilnosti ljudi se uglavnom trude da ništa ne menjaju. Savetu „prekini kada ti je najlepše“ nedostaje razumevanje da se svesnost ne budi u komforu, već na granici. Promena se uvodi u nestabilnim, često neprijatnim okolnostima, ali upravo zato i razvojnim. Marginalistička vertikalna započinje na tom mestu, kao okvir koji omogućava da se kroz neprijatnosti, na putu ka novini, prođe svesno, odgovorno i bez povratka u iscrpljene obrasce.

Nagoni, energija koja traži put

U osnovi marginalističke vertikale nalaze se nagoni ili potrebe. Podela nagona na vitalne i socijalne oslanja se na psihoanalitičku i humanističku tradiciju, u kojoj se razlikuju biološki nagoni samoodržanja i potrebe za povezanošću, pripadanjem i društvenom integracijom (Frojd, 1970; Adler, 1984; From, 1980). Vitalni nagoni održavaju život, to su nagoni preživljavanja (samoodržanja i održanja vrste). Socijalni nagoni čine život kvalitetnim, a manifestuju se kroz odnose i sadržaj (sticanje znanja, položaja, socijalnog statusa, ugleda, zvanja i sl.). Vitalni nagoni su nužni za održanje života, ali sami po sebi nisu dovoljni za njegovo ispunjenje, to jest, kvalitet, dok socijalni nagoni nose potencijal kvaliteta života, ali samo ukoliko su svesno prepoznati i integrisani.

Ako bismo život zamislili kao građevinu sa tri podzemna nivoa, prizemljem i prvim spratom, moglo bi se reći da veliki broj ljudi najveći deo vremena provodi u najdubljem nivou. To je nivo preživljavanja ili „kuća–posao, posao–kuća“. Na tom nivou dominantni su vitalni, biološki nagoni; potreba



za hranom, snom, sigurnošću i elementarnom stabilnošću. Psihološke potrebe nisu odsutne, ali su često potisnute, hibernirane, podređene svakodnevicu.

Na sledećem nivou, ljudi i dalje zadovoljavaju iste vitalne potrebe, ali na estetski ili statusno „kvalitetniji“ način. Hrana može biti luksuzna, piće skupo, posao ugledan. Ipak, suština se ne menja – reč je i dalje o zadovoljenju istih nagona. Kvalitetnija forma zadovoljenja ne znači nužno i viši kvalitet života.

Na nivou iznad toga javljaju se prvi pokušaji osvešćivanja da čovek ne živi samo od hrane i rada, makar hrana i posao bili kvalitetni. Vitalne potrebe se prepoznaju i u psihološkom, socijalnom, pa i duhovnom okviru. Međutim, često je reč o formi bez dubljeg razumevanja. Čovek zna šta treba da radi, ali se retko pita zašto. Ritual je prisutan, ali smisao ostaje neproveren.

Na „prizemlju“ se pojavljuje jasna svest da život nije isto što i preživljavanje. Na tom nivou čovek razume da kvalitet života ne zavisi prvenstveno od kvaliteta odeće, hrane, pića ili društvenog statusa, već od načina na koji živi sebe u odnosu na druge, i prema sopstvenim vrednostima. Počinje buđenje svesnosti o kvalitetu i smislu života.

Na „prvom spratu“ nalaze se oni koji tu svest ne samo da imaju, već je i praktično žive. Kod njih su biološki, psihološki, socijalni i duhovni aspekti života u međusobnom dijalogu. Rezultat tog odnosa je osećaj smisla, zadovoljstva i unutrašnjeg mira. Ocena „spratnosti“ trenutnog života duboko je lična, i ne može spolja biti ocenjivana.

Važno je naglasiti da nijedan od ovih nivoa sam po sebi nije „pogrešan“. Problem ne nastaje zbog toga što neko povremeno boravi u nižim spratovima, već onda kada ostane zaglavljnjen na jednom nivou i izgubi sposobnost kretanja, integracije i osvešćivanja celine. Samim tim, problem nastaje kada se psihoterapijski rad zaustavi isključivo na vitalnom nivou; da osoba „funkcioniše“, da preživi, da se smiri. Ali čovek ne živi samo da bi funkcionisao.

Vitalni nagoni će se, sa ili bez naše pažnje, pojaviti i tražiti svoje zadovoljenje. Socijalni nagoni, međutim, ne postaju dostupni sami od sebe, zbog čega je na *Ilustraciji 1* crtica koja vodi od svesnosti ka njima isprekidana. Oni zavise od svesnosti i načina na koji osoba razume sebe u odnosu na druge i prema sopstvenom životu.

Potreba za pripadanjem, doprinosom, smislom, odgovornošću i autonomijom u odnosima nisu „luksuzni“ dodaci razvoju, već imaju jasan terapijski, to jest, razvojni kapacitet. Rad sa socijalnim nagonima može stabilizovati



osobu kada su osnovni vitalni aspekti očuvani, ali je život te osobe ostao prazan, bez pravca ili unutrašnje uključenosti.

U marginalističkoj vertikali (Ilustracija 1) naglašeno je da nagoni ne moraju nužno biti osvešćeni. Iako su vitalni nagoni osnovni pokretači ponašanja, oni se često aktiviraju bez uključivanja svesnosti, naročito u uslovima hroničnog ili akutnog preplavljujućeg stresa, preopterećenja ili naučenog potiskivanja.

Kada se nagon ne osvetli svesnošću, on ne ulazi u proces psihološkog varenja, već se ispoljava kroz afektivnu reakciju. Takva reakcija predstavlja neposredno pražnjenje nagonske energije, bez integracije značenja i bez formiranja iskustva. Emocija postaje reaktivna, a prelazak granice uobičajene napetosti ili stresa, to jest, „radne temperature“ življenja, postaje indikator da proces nije prošao kroz adekvatnu obradu.

Nasuprot tome, tek osvešćen nagon može biti preveden u ideju, akciju i iskustvo, čime se omogućava razvoj unutrašnje sigurnosti i egzistencijalne stabilnosti. Iz tog ugla, impulsivnost i emocionalne eksplozije ne predstavljaju kvar ličnosti, već signal da je svetlo svesti izostalo u ključnom trenutku procesa.

– Primer iz prakse (isti nagon – dva ishoda)

Primer 1: Nagon bez svesti ili „afektivna reakcija“;

Osoba dolazi kući posle napornog dana. Telo je umorno, prisutna je glad i potreba za mirom (vitalni nagoni), ali oni nisu osvešćeni. Naizgled, bez povoda, mala primedba partnera izaziva naglu ljutnju. Glas se podiže, dolazi do svađe, a kasnije i do osećaja krivice i iscrpljenosti. Nagon za odmorom i regulacijom nije prepoznat, svest nije bila uključena, proces varenja nije započet. Rezultat je afektivna reakcija i povećan stres, bez stvarnog razrešenja potrebe.

Primer 2: Nagon sa svesnošću ili „emocija i iskustvo“;

U sličnoj situaciji, osoba primećuje telesne signale: umor, napetost, glad. Pre nego što reaguje spolja, konstatuje sebi: „Premoren/a sam i treba mi pauza“. Ta svest omogućava drugačiju akciju: kratko povlačenje, obrok, odmor ili jasnu komunikaciju potrebe. Emocija se pojavljuje, ali je varena; frustracija se prepoznaje, obrađuje i prevodi u iskustvo brige o sebi. Ishod je smanjenje stresa, jačanje unutrašnje sigurnosti i osećaj lične stabilnosti.

Ovakvo razumevanje nagona, afekta, svesnosti i iskustva u skladu je sa nalazima iz psihoanalitičke, geštalt i neuropsihološke literature, koja ukazuje da nesvesni nagonski procesi, ukoliko nisu osvetljeni svesnošću, dovode do



afektivnih reakcija i povećanog stresa, dok se tek kroz svesnu obradu i akciju formira iskustvo koje menja unutrašnju strukturu ličnosti (Damasio, 1999; Perls et al., 1951; Lazarus & Folkman, 1984).

U marginalističkoj vertikali, nagoni se ne posmatraju kao nešto što treba kontrolisati ili potiskivati. Oni predstavljaju energiju koja traži put. Kada se ne osveste, ta energija stvara pritisak i konflikt. Kada se prepoznaju i usmere, oni postaju pokretači razvoja. Način na koji se nagonima daje pravac određuje da li će njihova energija biti svarena i integrisana, ili će se pretvoriti u hronični stres i simptom.

Marginalistički psihoterapijski princip naglašava autentično prisustvo i razvoj svesti izvan dominantnih paradigmi. U tim paradigrama nagon je sveden na biološku komponentu, bez psihološke, socijalne, pa i duhovne dimenzije, stres se posmatra kao „dežurni krivac“, a simptom kao signal koji treba otkloniti (Jeknić, 2025). U marginalističkom pristupu, nagon ne predstavlja problem koji treba kontrolisati, već energiju koju je potrebno osvetliti i usmeriti. Upravo u toj razlici leži ključ; kontrola pokušava da zaustavi nagon, dok svesno usmeravanje omogućava da on, kada je osvešćen, postane nosilac razvoja.

Varenje životnih događaja: središnji proces marginalističke vertikale

Središte marginalističke vertikale predstavlja ono što nazivam „želucem procesa“⁶. To je unutrašnji prostor u kojem se život „vari“. U taj prostor ulazi događaj koji dolazi sa margine komforne zone, manje ili više nov, nepoznat, izazovan, ali preteći po postojeće obrasce. Ukoliko se događaj ne svari, javlja se svojevrsna „mučnina“, a vremenom i simptomi.

⁶ Iako termin „varenja života“ nije formalno ustanovljen u psihološkoj terminologiji, metafora digestije ima jasno uporište u psihoanalitičkoj i savremenoj psihoterapijskoj literaturi. Wilfred Bion je u okviru svoje teorije učenja iz iskustva govorio o potrebi da se emocionalni doživljaji „probave“, to jest, transformišu iz sirovih, neobradivih sadržaja u psihički dostupne i simbolizovane oblike (Bion, 1962). Slični procesi integracije iskustava implicitno su prisutni i u radovima Donalda Vinikota, posebno kroz koncepte držanja, igre i simbolizacije (Winnicott, 1971), kao i u savremenim integrativnim modelima koji razvoj razumeju kao proces povezivanja i osveščivanja unutrašnjih iskustava (Siegel, 1999). U tom kontekstu, pojam „varenja života“ u marginalističkoj vertikali koristi se kao metafora za unutrašnji proces obrade i integracije životnih događaja, čiji ishod nije samo smanjenje nelagodnosti, već nastanak iskustva koje menja unutrašnju strukturu osobe.



Varenje je aktivan proces koji podrazumeva dinamičan odnos svesnosti, ideja, emocija i akcije, kroz koji događaj dobija značenje i biva integrisan u strukturu ličnosti.

Adekvatno varenje: kako događaj postaje iskustvo

Adekvatno varenje podrazumeva relativnu ravnotežu između emocionalne i racionalne obrade događaja. Upravo iz tog odnosa proizašao je pojam „emoracio“, koji označava proces u kojem emocije i ideje nisu suprotstavljene, već međusobno povezane i u dijalogu.⁷ Kada su ideje u dovoljnoj meri usklađene sa realnošću, emocije prepoznate i tolerisane, a akcija primerena situaciji, proces se prirodno kreće od paradoksalne ka konstruktivnoj teoriji promene, a zatim ka iskustvu. U tom procesu stres, to jest, napetost ne predstavlja kvar, već „radnu temperaturu“ varenja, znak da se nešto važno obrađuje. Kao toplota motora automobila koji radi. Kada se stres ili napetost zadrži u granicama obrade, on podstiče promenu i vodi ka integraciji.

Ishod adekvatnog varenja nije samo smanjenje ili nestanak nelagodnosti i napetosti, već nastanak iskustva koje menja unutrašnju strukturu osobe. Završna, iskustvena faza (Ilustracija 2) tada ne zatvara proces, već postaje nova polazna tačka razvoja.

Neadekvatno varenje: kada proces zapinje

Neuspeh varenja znači da je proces prekinut, ubrzan ili izbegnut. U tim slučajevima događaj ne biva integrisan, već ostaje „nedovršen“ i vraća se kroz stres, simptome ili ponavljanje istih životnih obrazaca. Već sam pomenuo da simptome možemo razumeti kao signale i nužne pokretače promene. Ovo ponavljanje je namerno, jer se ta činjenica lako zaboravi.

Ako ne primetim ili odbijem da menjam neadekvatne obrasce, simptomi će me na to podsetiti. Ako se i tada oglušim, pojaviće se dijagnoze. Zbog toga simptomi nisu ni kazna, ni neprijatelji, ma koliko bili neprijatni. Nisu prijatni, ali su korisni. Oni ukazuju na potrebu za nečim novim; većom svesnošću, drugačijom akcijom i promenjenim odnosom prema sebi i svetu. Na osnovu iskustva, mogu se izdvojiti osnovne varijante neadekvatnog varenja:

⁷ Naziv Emoracio preuzet je iz ovog teorijskog okvira i od 2018. godine koristi se kao naziv psihoterapijske prakse i pravnog subjekta autora.



1. Kognitivno neadekvatno varenje: kada ideje nisu u skladu sa realnošću (rigidna uverenja, racionalizacije, poricanje), emocije se intenzifikuju i preplavljaju. Osoba „razume“ situaciju, ali je ne proživljava.

2. Emocionalno neadekvatno varenje: kada emocije nisu prepoznate, imenovane ili dozvoljene, akcije postaju impulsivne ili izbegavajuće. Emocija postoji, ali nema svoj kanal.

3. Akciono neadekvatno varenje: kada se ne preuzme odgovarajuća akcija, bilo zbog straha, pasivnosti ili perfekcionizma, iskustvo ostaje neintegrisano. Proces se zaustavlja „u stomaku“.

4. Ubrzano varenje: kada osoba „preskače“ obradu i prerano prelazi na akciju ili racionalno zatvaranje, bez emocionalne integracije. Spolja deluje kao snalažljivost, iznutra ostavlja napetost.

5. Izbegnuto varenje: kada se događaj uopšte ne pušta u proces; distrakcija, bekstvo, hronična zauzetost, supstance, pseudoduhovnost. Ovde stres često postaje hroničan.

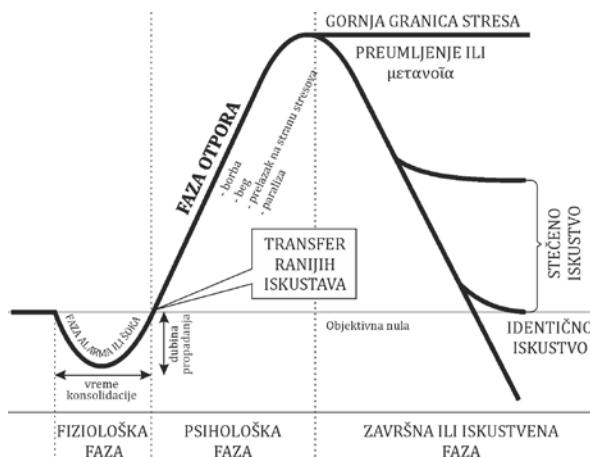
Ono što nije integrisano vraća se kroz isti obrazac, isti simptom ili istu životnu lekciju.

Iskustveni model stresa kao mehanizam varenja

Upravo na ovom mestu postaje vidljivo ono što sam 2012. godine opisao kao *Iskustveni model stresa*. U ovom okviru, stres ili napetost ne razumeju se

kao nešto što „dolazi spolja“. Spoljašnji događaji mogu biti stresori, ali stres nastaje unutar procesa, kao posledica obrade događaja, bez obzira na njihovo poreklo.

Iskustveni model stresa uzima u obzir ne samo psihofiziološku reakciju, već i potencijal za strukturalnu promenu koja proizilazi iz svesnog procesuiranja nagona i afekata (Jeknić, 2012).



Ilustracija 2 - Iskustveni model stresa



Iskustveni model stresa opisuje unutrašnji mehanizam kroz koji događaji, koji dolaze sa margine komforne zone, prolaze:

- fiziološku reakciju
- psihološku obradu (tumačenje, emocionalno obeležavanje, povezivanje)

Upravo ova psihološka faza predstavlja „želudac“ marginalističke vertikale. Kada se proces odvija kroz svesno opažanje, preispitivanje ideja, prepoznavanje emocija i primerenu akciju, događaj biva svaren. Kada se proces prekine ili izbegne, stres ostaje kao signal da je razvojni zadatak otvoren.

Ishodi varenja: šta može nastati iz procesa

Iz procesa varenja mogu proizaći:

- preumljenje (metanoja) kao kvalitativna promena značenja
- novo iskustvo
- potvrđivanje postojećeg iskustva
- tugovanje i žalovanje

U okviru marginalističke vertikale, *Iskustveni model stresa* omogućava razumevanje kako se razvoj odvija iznutra, zašto se isti obrasci ponavljaju i zašto se razvoj ne može preskočiti. Margina je mesto gde stres počinje, ali i mesto gde, kroz svesno i odgovorno delovanje, stres može postati nosilac promene.

Akcija: između paradoksalne i konstruktivne teorije promene

Akcija predstavlja tačku u kojoj se unutrašnji proces susreće sa stvarnim životom. U marginalističkoj vertikali, akcija ne dolazi prerano, ali ne sme ni da izostane.

Paradoksalna teorija promene polazi od stava da „čovek ne može postati ono što nije dok ne prepozna i prihvati ono što jeste“. Njena uloga je da razotkrije iluzije, lažne identitete i mehanizme bežanja. Ona širi svesnost i omogućava realan uvid u sopstvenu poziciju. Međutim, paradoksalna teorija promene gubi svoju razvojnu funkciju u trenutku kada se prihvatanje pretvori u izgovor. Lažne dijagnoze, rigidna samodefinisanja i narativi nemoći mogu se ušuškat i jeziku samoprihvatanja i produžiti stagnaciju. Tada se „razumevanje sebe“ koristi kao zamena za promenu.

Na tom mestu postaje neophodna **konstruktivna teorija promene**. Ona predstavlja njen logični razvojni nastavak. Konstruktivna teorija određuje



kako, koliko i u kom pravcu se deluje. Akcija se odvija u malim, podnošljivim koracima, koji omogućavaju integraciju iskustva i sprečavaju preplavlivanje.

U okviru marginalističke vertikale, konstruktivna akcija se procenjuje prema kriterijumima lične dobrobiti: da li je ona prijatna (subjektivno podnošljiva), korisna (razvojno svrsishodna) i moralna (odgovorna prema sebi i drugima). Ovi kriterijumi čine drugu stepenicu razvoja, samim tim, i psihoterapije, zasnovanu na prethodno proširenoj svesnosti i opažanju.

Kako bi se sprečilo lutanje, konstruktivnu teoriju promene u psihoterapiji smeštam u sprovođenje definicije zdravlja u praksu. Prema toj definiciji, zdravlje nije samo odsustvo bolesti, već težnja ka telesnom, psihičkom i socijalnom blagostanju. Uključivanjem i duhovne dimenzije, govorimo o četiri osnovna aspekta života. U tom okviru, samo klijent može proceniti šta bi u svom životu trebalo korigovati, izbaciti ili uvesti kako bi živio kvalitetnije i odgovornije prema sebi i drugima.

Akcija je u stalnom međuuticaju sa unutrašnjom sigurnošću. Bez određene mere unutrašnje sigurnosti, akcija se izbegava, ali se unutrašnja sigurnost ne može razviti bez iskustva uspešnog delovanja. Svaki mali, svesno izabrani korak doprinosi njenom jačanju i postaje osnova za naredni razvojni iskorak.

Iskustvo kao proizvod unutrašnje digestije

Kada se životni događaj psihološki „svari“, njegov krajnji ishod je iskustvo. U skladu sa prethodno iznetim, nastanak iskustva ne znači nužno smirenje, niti potpuni nestanak simptoma, ali oni postaju podnošljiviji. Ukoliko fokus ostane na pitanju „šta osećam“, umesto na „šta sam shvatio i ko sam postao“, to je znak neadekvatnog varenja. Simptomi se mogu privremeno povući, okolnosti se mogu promeniti, ali ono što ostaje u čoveku jeste način na koji je određeni događaj proživio, razumeo i integrisao.

Tokom života simptomi se neminovno javljaju svaki put kada prelazimo na narednu razvojnu stepenicu. Nemoguće je živeti bez simptoma. Ključno pitanje tada nije njihovo uklanjanje, već: da li stižem i oživljavam iskustvo? Iskustvo, u tom smislu, ne predstavlja zbir događaja, već unutrašnji trag koji ti događaji ostavljaju. Iskustvo je ono što ostaje kada događaj prestane da se ponavlja.

Zato se iskustvo ne može svesti na protok vremena, niti na puku činjenicu da se „nešto desilo“. Imati određeni broj godina ne znači imati iskustvo, već statistiku. Iskustvo nastaje tek onda kada proživljeno biva osvešćeno, emoci-



onalno obrađeno i povezano sa sopstvenim delovanjem. Bez tog procesa, događaji ostaju spoljašnji i ponovljivi, dok se iskustvo ne formira. Osvešćeno osećanje u okviru konkretnog događaja može se nazvati doživljajem, dok iskustvo predstavlja njegovu dalju integraciju u unutrašnju strukturu osobe.

U marginalističkoj vertikali, iskustvo predstavlja završnu fazu jednog ciklusa unutrašnje digestije. Ono je proizvod odnosa između svesnosti, ideja, emocija i akcije. Kada je taj odnos celovit, iskustvo postaje integrativni resurs. Kada nije, ono ostaje fragmentisano ili se uopšte ne formira, zbog čega se isti obrasci ponavljaju kroz nove situacije.

Iskustvo se u ovom okviru može razumeti kao unutrašnja struktura koja objedinjuje znanje, veštine i veru. Pod verom se ovde ne podrazumeva dogmatsko uverenje, već lično provereno poverenje u sebe, druge i život, nastalo kroz iskustvo. Znanje bez iskustva ostaje apstraktno, veštine bez iskustva postaju pokušaj, a vera bez iskustva lako sklizne u iluziju ili dogmu. Tek kroz iskustvo ove tri dimenzije dobijaju lični smisao i egzistencijalnu težinu.

Važno je naglasiti da iskustvo nije uvek prijatno. Naprotiv, mnoga najznačajnija iskustva nastaju iz susreta sa gubitkom, granicom ili razočaranjem. Međutim, ono što ih čini razvojnim nije njihova emocionalna boja, već činjenica da su integrisane. Integrisano iskustvo stabilizuje, to jest, otvara prostor za naredni razvoj.

U tom smislu, marginalistička vertikala ne teži akumulaciji iskustava. Smisao iskustva je u osvešćivanju celine. Iskustvo koje je prošlo kroz proces unutrašnje digestije postaje oslonac za samopouzdanje i samopoštovanje, ali i filter kroz koji se budući događaji razumeju i obrađuju. Ono ne određuje šta će se dogoditi, ali u velikoj meri utiče na to kako će se ono doživeti.

Zato se može reći da iskustvo jeste jedina stvar koja zaista ostaje. Sve drugo je podložno promeni: uloge, odnosi, okolnosti i dela. Iskustvo, međutim, postaje deo unutrašnje strukture čoveka i učestvuje u oblikovanju njegove svesnosti, odgovornosti i slobode.

Unutrašnja sigurnost i egzistencijalna volja: noseće sile procesa

U marginalističkoj vertikali, proces razvoja ne zavisi samo od razumevanja, ideje, emocija ili akcije. Njegov kontinuitet i dubina zavise od dve ključne unutrašnje sile: unutrašnje sigurnosti i egzistencijalne volje.

***Unutrašnja sigurnost ili „sposobnost da se ostane u procesu“***

Unutrašnja sigurnost označava sposobnost da se nelagodnost (izazov, strah, napetost ili stres) podnese bez povlačenja. To je unutrašnji oslonac koji omogućava osobi da ne pobjegne nazad u komfornu zonu kada proces postane zahtevan. Kada unutrašnja sigurnost izostaje, javljaju se tipični oblici prekida varenja:

- prerano „smirivanje“ simptoma
- racionalizacija („nije to toliko važno“)
- povlačenje u rutinu i funkcionalnost
- zamena procesa spoljašnjim osloncima

Na primer, osoba koja u terapiji dolazi do važnog uvida, ali se ubrzo vraća starim obrascima uz objašnjenje da „mora da funkcioniše“, pokazuje nedostatak unutrašnje sigurnosti. Proces nije završen, već je prekinut zbog nemogućnosti da se izdrži napetost promene.

Unutrašnja sigurnost ne nastaje u teoriji, ali se ne gradi ni pukim delovanjem. Ona omogućava da se akcija preuzme, ali se stabilizuje i razvija tek kroz iskustvo koje iz te akcije proizlazi. Odnos između unutrašnje sigurnosti i akcije nije neposredno dvosmeran; bez određene mere sigurnosti nema akcije, ali akcija sama po sebi ne dovodi do rasta sigurnosti, već iskustvo koje iz nje proističe. Kada se nešto dešava, dešava se. Ali tek kada prođe, kada se stekne iskustvo, može se integrisati u unutrašnju sigurnost. Zato se u psihoterapiji uvek iznova vraćamo u ranije događaje iz kojih učimo.

Egzistencijalna volja ili „odluka da se bude u procesu“

Egzistencijalna volja predstavlja osnovnu spremnost da se uđe i ostane u procesu promene. Ona prethodi svim drugim oblicima motivacije i ne može se nametnuti spolja. Bez nje, proces se uopšte ne pokreće. Egzistencijalna volja nije volja da se „bude bolje“, već volja:

- da se vidi ono što jeste;
- da se izdrži ono što se otkriva;
- i da se deluje kada za to dođe vreme.

Primer odsustva egzistencijalne volje vidi se kod osoba koje:

- intelektualno razumeju sopstveni problem;
- imaju resurse i podršku;
- ali iznova odlažu stvarnu promenu.



Njihova rečenica često glasi: „Znam sve to, ali još nisam spreman“. To nije pitanje vremena, već nedostatka egzistencijalnog pristanka.

Sa druge strane, kada egzistencijalna volja postoji, osoba može biti uplašena, nesigurna i neodlučna, ali ipak ostaje u procesu. Ona bira da ne pobjegne, čak i kada nema garanciju ishoda.

U marginalističkoj vertikali, odnos između iskustva i egzistencijalne volje je kružan. Egzistencijalna volja omogućava ulazak u proces, ali se ona sama ne održava bez iskustva. Adekvatno svareno iskustvo ne ostaje samo kao unutrašnji trag, već postaje izvor nove egzistencijalne spremnosti. Ono jača poverenje u proces, u sebe, i u mogućnost promene.

Na taj način, iskustvo postaje jedan od ključnih pokretača egzistencijalne volje. Svaki uspešno završen ciklus unutrašnje digestije povećava spremnost osobe da ponovo uđe u proces, čak i kada ne zna kakav će biti ishod. Kada iskustvo izostane ili ostane neintegrisano, egzistencijalna volja slabi, a spremnost za novi razvojni iskorak opada. Zbog značaja ovog odnosa, u šemi (Ilustracija 1) je on dodatno naglašen podebljanom dvostrukom strelicom.

Odnos egzistencijalne volje i unutrašnje sigurnosti

Egzistencijalna volja pokreće proces, ali ga ne može sama održati. Unutrašnja sigurnost omogućava da se proces ne prekine. Njihov odnos je kružan; volja uvodi osobu u proces, a svako uspešno iskustvo jača unutrašnju sigurnost, koja potom olakšava naredne razvojne iskorake.

Bez egzistencijalne volje nema početka. Bez unutrašnje sigurnosti nema trajanja. Tek njihovim sadejstvom marginalistička vertikala može da se odvija do kraja.

Osvešćena celina i strukturna promena

U marginalističkoj vertikali proces se ne završava iskustvom, pojedinačnim uvidom, smanjenjem simptoma ili uspešnom akcijom. Njegov krajnji ishod je osvešćena celina. Osvešćena celina predstavlja kvalitet unutrašnje povezanosti onoga što osoba misli, oseća i čini u konkretnoj situaciji ili tokom određenog perioda života.

Za razliku od parcijalne svesnosti, koja se odnosi na pojedine aspekte iskustva, osvešćena celina podrazumeva integraciju; događaj je emocionalno proživljen, racionalno shvaćen, kroz akciju ispitan i kroz iskustvo ugrađen u



unutrašnju strukturu osobe. Tek tada možemo govoriti o strukturnoj promeni, a ne o privremenoj adaptaciji.

Strukturna promena znači da se osoba ne ponaša drugačije zato što se trudi već zato što više ne može isto. Promena više ne zahteva napor samokontrole, jer je postala deo unutrašnje organizacije ličnosti.

Primer: Osoba koja je godinama izbegavala konflikt može, kroz proces varenja, doći do uvida da je strah od konflikta povezan sa ranijim iskustvom gubitka prihvatanja. Kada taj uvid ostane samo racionalan, ponašanje se ne menja. Međutim, kada osoba taj strah emocionalno proživi, prepozna ga u konkretnim situacijama i preuzme malu, ali realnu akciju (npr. jasno izražavanje neslaganja), a zatim to iskustvo integriše, dolazi do promene koja se ne iscrpljuje u jednoj situaciji. Sledeći put, konflikt više nije isto mesto. To je pokazatelj strukturne promene.

Egzistencijalna stabilnost ili „samopoštovanje kao ishod“

Iz osvešćene celine prirodno proističe egzistencijalna stabilnost. Ona se u ovom okviru može razumeti kao samopoštovanje, ali ne u smislu samoprocene ili samohvale, već kao duboko, iskustveno zasnovano poverenje u sopstvenu sposobnost da se nosim sa životom.

Egzistencijalna stabilnost ne znači da osoba više ne sumnja, ne greši ili ne oseća strah. Ona znači da ti doživljaji ne razaraju unutrašnji oslonac. Osoba može da izgubi posao, odnos ili ulogu, a da pritom ne izgubi sebe. U procesima tugovanja i žalovanja, egzistencijalna stabilnost ima posebno značajnu ulogu. Iako su bol, tuga i dezorijentacija prirodni delovi tog procesa, njihovo trajanje i intenzitet ne moraju voditi ka samouništenju ili preteranoj patnji. Očuvano ili postepeno obnovljeno samopoštovanje omogućava da se tugovanje odvija kao proces integracije gubitka, a ne kao raspad lične strukture.

Za razliku od unutrašnje sigurnosti, koja omogućava da se ostane u procesu, egzistencijalna stabilnost je rezultat ponovljenih, integrisanih iskustava. Ona ne pokreće proces, već ga zatvara na jednom nivou i otvara na sledećem. U tom smislu, samopoštovanje se ne gradi afirmacijama, već iskustvom; bio sam u procesu, izdržao sam, delovao sam i promenio se.



Tri tačke osvešćene celine

U ovom trenutku završava se jedna zavojnica spiralnog procesa, ali se razvoj time ne završava. Naprotiv, proces se nastavlja na višem nivou integracije. Osvešćena celina koja je sada formirana vremenom postaje nova komforna zona. Upravo iz nje započinje naredni ciklus razvoja, sa novim marginama, novim izazovima i novim razvojnim zadacima.

U marginalističkoj vertikali, osvešćena celina može se razumeti kroz tri međusobno povezane tačke:

- Iskustvo je događaj koji je prošao kroz proces unutrašnje digestije i postao deo unutrašnje strukture osobe. Iskustvo je integrisani trag koji menja način opažanja, reagovanja i delovanja.
- Egzistencijalna stabilnost ili samopoštovanje, kao trajni ishod iskustva. Ona se ogleda u sposobnosti da se podnese nesigurnost, gubitak ili promena bez raspada ličnog kontinuiteta. Egzistencijalna stabilnost ne štiti od krize, već omogućava da kriza ne postane destruktivna.
- Egzistencijalna volja je obnovljena spremnost da se ponovo uđe u proces. Adekvatno svareno iskustvo jača poverenje u sebe i u proces promene, čime se povećava volja da se izdrži naredna margina i da se ostane u razvoju, čak i bez garancije ishoda.

Ove tri tačke predstavljaju privremenu ravnotežu. Vremenom, ono što je nekada bilo novo, zahtevno i nesigurno postaje poznato. Osvešćena celina se tada pretvara u novu polaznu tačku, novu komfornu zonu iz koje proces ponovo kreće. Tako se razvoj odvija spiralno: iz uloge u ulogu, iz identiteta u identitet, iz podstadijuma u podstadijum, iz stadijuma u stadijum psihičkog razvoja. Ne ponavljanjem istog, već produbljivanjem i širenjem kapaciteta za život.

Napomena za budući teorijski rad

Iako u ovom tekstu nisu eksplicitno korišćeni pojmovi **ida**, **ega** i **super-ega**, marginalistička vertikala ne isključuje njihovu relevantnost. Naprotiv, pojedini aspekti ega su već implicitno obuhvaćeni kroz **pojam svesnosti**, dok se id i superego mogu razumeti kao važni izvori **unutrašnjih konflikata** i „**miniranja**“ **razvoja**. Njihova detaljnija razrada prevazilazi okvir ovog rada, ali ostaje otvorena kao tema budućeg teorijskog produbljivanja.



Zaključak

Marginalistička vertikala predstavljena u ovom radu nudi okvir za razumevanje psihičkog razvoja kao procesa koji se odvija na granici poznatog i nepoznatog, u prostoru margine. Umesto da simptome i stres posmatra kao neprijatelje koje treba ukloniti, ovaj pristup ih razume kao signale da proces unutrašnje obrade nije završen ili nije adekvatno sproveden.

Kroz koncept unutrašnje digestije ili varenja, rad pokazuje kako se razvoj ne sastoji u akumulaciji tehnika, uvida ili iskustava, već u njihovoj integraciji. Iskustvo se pojavljuje kao centralni ishod procesa varenja, a ne kao puki zbir događaja. Ono, kada je integrisano, postaje oslonac unutrašnje sigurnosti, jača egzistencijalnu volju i vodi ka osvešćenoj celini i strukturnoj promeni.

Egzistencijalna stabilnost, shvaćena kao samopoštovanje, pojavljuje se kao trajni ishod ponovljenih i završenih ciklusa razvoja. Ona ne znači odsustvo krize, sumnje ili patnje, već sposobnost da se sa njima bude bez gubitka ličnog kontinuiteta. Na taj način, razvoj se ne završava postizanjem stabilnosti, već se nastavlja spiralno, kroz nove uloge, identitete i razvojne zadatke.

Marginalistička vertikala, stoga, ne predstavlja zatvoren sistem, niti konačno rešenje. Ona je otvoreni razvojni okvir koji omogućava da se životni izazovi razumeju, obrade i pretvore u nosioce smisla. Razvoj se ne može preskočiti, već svesno živeti.

Literatura

Adler, A. (1984). *Poznavanje čoveka*. Beograd: Nolit.

Bion, W. R. (1962). *Learning from experience*. London, UK: Heinemann.

Erikson, E. H. (1994). *Identitet i životni ciklus*. Beograd: Zavod za udžbenike.

Freud, S. (1970). *Nelagodnost u kulturi*. Beograd: Kultura.

Fromm, E. (1980). *Zdravo društvo*. Beograd: Nolit.

Jeknić, P. (2012). *Stres naš nasušni – iskustveni model stresa*. Kraljevo: UG Raskršće.



Jeknić, P. (2025). *O marginalizmu, marginalističkom psihoterapijskom principu sa praktikumom.* Kraljevo: Emoracio centar.

Jerotić, V. (2011). *Čovek i njegovi identiteti.* Beograd: Ars Libri.

Kjerkegor, S. (2016). *Čovek i duh.* Beograd: Partenon.

Kostić, P. (2008). *Uvod u knjigu „Čovek je ono što od njega ostaje“.* Kraljevo: Kulturni centar Ribnica

Mekgark, H. (1978). *Razvoj i promena.* Beograd: Nolit.

Rudnytsky, P. L. (1995). *Splitting, projective identification, and the drive theory.* *Psychoanalytic Review*, 82(1), 39–62.

Supek, R. (1981). *Psihologija i antropologija.* Beograd: Nolit.

Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are.* New York, NY: Guilford Press.

Trebešanin, Ž. (2021). *Rečnik psihologije.* Beograd: Agape.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality.* London, UK: Tavistock Publications.

Petar Jeknić⁸

MARGINALIST VERTICAL

ABSTRACT

This paper presents the marginalist vertical as a process of inner digestion of life events, through which symptoms, stress, and developmental crises are understood not as malfunctions, but as signals of the need for change. Starting from the concept of the margin as a natural place of development, the paper elaborates the relationship between resources and developmental potential, the role of drives as energy seeking a path, as well as the central digestive process through which events are psychologically processed and integrated.

Special attention is given to the distinction between adequate and inadequate digestion, including an outline of the main variants of process interruption and their consequences in the form of stress, symptoms, and repetitive

⁸ Psychoterapist – Emoracio centar Kraljevo, petarjeknic@gmail.com,
ORCID ID 0009-0008-6053-0990



patterns. Within this framework, the Experiential Model of Stress is presented as an internal mechanism for processing life events, in which stress is understood as a signal of the process rather than as its disturbance. The paper further examines the role of action between the paradoxical and constructive theories of change, as well as the interrelationship between experience, inner security, and existential will.

The final part of the paper focuses on the concepts of **integrated wholeness**, **structural change**, and **existential stability**, understood as self-esteem arising from integrated experience. Ultimately, the marginalist vertical is conceptualized as a spiral developmental process, in which the completion of one cycle simultaneously opens as the starting point of the next.

Keywords: margin, marginalist vertical, inner digestion, stress, experience.