
Petar V. Jeknić

KNJIGA ZA SVAKI DAN

PSIHOLOŠKA I PSIHOTERAPIJSKA
PROMIŠLJANJA I PRAKSA

2020.

KNJIGA ZA SVAKI DAN

Priručnik za psihoterapiju

www.emoracio.edu.rs

Izdavač: Centar za empirijska istraživanja religije (CEIR), Novi Sad

Za izdavača:

prof. dr ZORICA KUBURIĆ

Recenzenti:

Fani Botica, Gordana Dedić, Leonarda Pirner, Ljubica Crnoglavac, Ljiljana Milješić,
Ruška Marašević, Miljana Savić, Suzana Koak Tijanić, Aleksandar Tavrić, Tamara Rakić

Ilustracije u knjizi:

TAMARA CUPAĆ

Lektor:

JOVANA SLAVKOVIĆ

Korektori:

JOVANA SLAVKOVIĆ

JELENA PAUNOVIĆ

Likovna obrada korica:

DEJAN OSTOJIĆ

Prelom teksta:

DIMITRIJE MILIĆ

Štampa:

KVARK, Žiča

Tiraž:

500 primeraka

ISBN 978-86-84111-31-1

Copyright©2020

Sva prava zadržana. Nije dozvoljeno da se deo ili celina ove knjige snimi, emituje ili reprodukuje na bilo koji način, uključujući ali ne i ograničavajući se na fotokopiranje, fotografiju, magnetni zapis ili bilo koji drugi vid zapisa, bez prethodne dozvole izdavača.

*Isidori, Filipu i Andriji
Držite se Boga i ne bojte se!
Onaj koji je stvorio dušu On je i poznaje, mi je upoznajemo.*



51. PSALAM

¹ Smiluj se na me, Bože, po milosti svojoj, i po velikoj dobroti svojoj očisti bezkonje moje.

² Operi me dobro od bezakonja mog, i od greha mog očisti me.

³ Jer ja znam prestupe svoje, i greh je moj jednako pred mnom.

⁴ Samome Tebi zgreših, i na Tvoje oči zlo učinih, a Ti si pravedan u rečima svojim i čist u sudu svom.

⁵ Gle, u bezakonju rodih se, i u grehu zatrudne mati moja mnom.

⁶ Gle, istinu ljubiš u srcu, i iznutra javljaš mi mudrost.

⁷ Pokropi me isopom, i očistiću se; umij me, i biću belji od snega.

⁸ Daj mi da slušam radost i veselje, da se prenu kosti koje si potro.

⁹ Odvrati lice svoje od greha mojih, i sva bezakonja moja očisti.

¹⁰ Učini mi, Bože, **čisto srce, i duh prav ponovi u meni.**

¹¹ Nemoj me odvrgnuti od lica svog, i Svetog Duha svog nemoj uzeti od mene.

¹² Vrati mi radost spasenja svog, i duh vladalački neka me potkrepi.

¹³ Naučiću bezakonike putevima Tvojim, i grešnici k Tebi će se obratiti.

¹⁴ Izbavi me od krvi, Bože, Bože, Spasitelju moj, i jezik će moj glasiti pravdu Tvoju.

¹⁵ Gospode! Otvori usta moja, i ona će kazati hvalu Tvoju.

¹⁶ Jer žrtvu nećeš: ja bih je prineo; za žrtve paljenice ne mariš.

¹⁷ **Žrtva je Bogu duh skrušen, srce skrušeno i poništeno ne odbacuješ,** Bože.

¹⁸ Po dobroti svojoj, Gospode, čini dobro Sionu, podigni zidove jerusalimske.

¹⁹ Onda će Ti biti mile žrtve pravde, prinosi i žrtve paljenice; onda će metati na žrtvenik Tvoj teoce.



REČ UREDNIKA

Petar Jeknić svojim načinom pisanja potvrđuje izreku mudrog Solomuna da je u mnoštvu savetnika mudrost. „Knjiga za svaki dan“ ima naslov koji opisuje način njenog nastanka i način njenog opstanka. U praksi svakodnevnog susreta s klijentima u Kraljevu, Vrnjačkoj Banji i Kruševcu, kao i on-line razgovorima, Petar Jeknić svakodnevno proširuje svoja iskustva i svoja saznanja o ljudima i životu, te to bogatstvo susreta nesebično i odmah spremno kondenzuje i prenosi čitaocu putem pisane reči. Interaktivni psihoterapijski rad sa klijentima omogućio je da se otkrije sva lepota mišljenja koju klijenti, inače već skloni introspekciji, iskazuju u povratnoj informaciji i evaluaciji samog psihoterapijskog rada kao i ove knjige koja je pred nama.

Pogled na svet koji vodi Petrovu reč ima svoje uporište u Bibliju, u Svetom pismu od kog polazi u knjizi navodeći stihove koji su ga inspirisali da se bavi ljudskom dušom uopšte. Već na prvoj stranici Petar kaže: „Duša je centar svega, sastoji se od duha i tela pa treba biti na prvom mestu interesovanja i briže. Jer kakva je korist čoveku ako zadobije ceo svet, a duši svojoj naudi, pita Isus? (Mar. 8, 36) Od prve ideje o pisanju do danas naučio sam mnogo više o duši kroz psihoterapijski rad. O ovoj temi vredi pisati neprestano, pa sam se usudio da ponudim svoje viđenje koje je proizašlo iz prakse“.

Drugo uporište Petrove pisane reče jeste on sam, spreman da deli sebe, u meri svakodnevne spoznaje, kako s klijentima u psihoterapijskoj praksi, tako i u ovoj knjizi. Dajući svoja mišljenja o knjizi, to su prepoznali njegovi klijenti, a ovde izdvajam jedno s početka knjige: „Ne prezazući da govori u prvom licu, Petar iznosi istine, teskobe, dileme, padove i uzlete čime postaje blizak i neposredan, kazuje da je ‘jedan od nas’, što priznaćete briše čest razdor koji postoji na relaciji psiholog-klijent, i svakako već na prvim stranicama postaje naš timski igrač u utakmici ka zajedničkom cilju, biti zadovoljan u svojoj koži.“

Treće polazište za Petrov rad jeste realnost i način njenog sagledavanja kroz prizmu vrednosti. Petar Jeknić otpočinje svoju priču pitanjem: „Jer, šta je realnost? Sve može da se prenaglassi, da se do banalnosti pojednostavi ili pak iskomplikuje. Ali gde je sredina, zbog čega je sredina ‘zdravo mesto’, i šta ima vrednost iznad svake vrednosti?“



Ako je cilj da čovek prihvati sebe i život, da „bude zadovoljan u svojoj koži“, kako kaže Gordana, ili da bude „dobar prema sebi“, čemu se trudi Petar, onda je put do ostvarenja usmeren u pronalaženju „mere“, tog „zdravog mesta“ koje daje stabilnost ličnosti. Ta „uska staza“, „srednji put“ ili „put kojim se ređe ide“, ponekad zahteva ruku koja ga vodi, mudrost onih koji su tim putem već prošli. „Knjiga za svaki dan“ je ispružena ruka spremna da pomogne onima koji povremenno gube ravnotežu kao i onima koji svoju ruku žele da pruže drugom, jer je ova knjiga ujedno i dobar priručnik za psihoterapijsku praksu.

*prof. dr Zorica Kuburić
Univerzitet u Novom Sadu*



MIŠLJENJE O KNJIZI¹

Knjiga za svaki dan je savršeni spoj priručnika i podsjetnika na svakodnevne životne stvari koje bi nam trebale olakšati u odnosu malog ja, roditelja ja i našeg ega. Ja kao klijent koji je radio sa Petrom mogu samo reći da je ova knjiga savršeni dodatak koji pomaže ljudima u onom pravom radu na sebi di ne glumimo žrtve već se izborimo sa problemima koji nas muče... 90% stvari iz ove knjige sam već čula i došlo mi je kao jako dobar podsjetnik. Zgodno je što je možeš random otvoriti na bilo koju strancu i pročitati nešto korisno za sebe... nešto što će stvoriti onaj „aha“ momenat i stvoriti onaj dobar osjećaj za koji bi autor knjige po dobrom starom običaju rekao „i onda ostani s tim“.

*29. siječanj 2020.
u Splitu, Hrvatska*

*Fani Botica
Prodajni savjetnik
u telekomunikacijama*

^{1*}* Mišljenja o knjizi i komentari preneti su u izvornom obliku.



MIŠLJENJE O KNJIZI PRED 1. POGLAVLJE

Ako ste kao dete imali Riznicu i divnu tetku da vam je čita, jer tom tehnikom još niste ovladali, ako ste kao đak prvak imali Bukvar i posvećenu učiteljicu da vas uvede u tajne pismenosti, onda bi Petrova Knjiga za svaki dan mogla da bude štivo od pomoći da bolje upoznate (zavolite) sebe, na pravi način posmatrate svoju i druge duše, razumete i „vidite“ emocije, koristite razum u meri i na korist sebi i drugima, prihvativat „rat“ razuma i emocija u postizanju ravnoteže, i izgradite sebe kao zreliju i stabilniju ličnost, na radost svoju i okruženja.

Veštim spojem naracije sopstvenog iskustva, kako životnog, tako i profesionalnog, i stručnih pojmova, teza, teorija, modela i tehnika, tekst vodi čitaoca od osnova psihologije do praktično primenljivih tehnika, čime uliva poverenje, daje potrebnu nadu i pokazuje put ka boljitku. Ne prezajući da govori u prvom licu, Petar iznosi istine, teskobe, dileme, padove i uzlete čime postaje blizak i neposredan, kazuje da je „jedan od nas“, što priznaćete briše čest razdor koji postoji na relaciji psiholog-klijent, i svakako već na prvim stranicama postaje naš timski igrač u utakmici ka zajedničkom cilju, biti zadovoljan u svojoj koži.

Toplina i lakoća kojom pripoveda događaje iz ličnog života, prijatna doza humora u njima, u trenutku vas učini čitaocem eseja, Petra piscem istih, (zahvaliti i devojci koja je studirala u Sarajevu), a onda već narednog imate psihološku analizu i objašnjenje..., retka veština.

Po stručnom opredeljenju sam ekonomista-matematičar, što je posledica mog karaktera koji bih nazvala analitičarskim. Prirodno, kroz život me vodi logika, odnosno racio. Uz dominantnu logiku pridružio se jak superego (konkretno kriticizam), i to uopšte nije laka kombinacija za život u sopstvenoj koži. Petrov sam bivši klijent sa individualne psihoterapije, polaznik mnogih radio-nica, neko ko je u 47. godini rešio da pomogne sebi, shvativši da unutrašnje bure koje predugo nosim u sebi, više ne mogu sama da kontrolišem. Bilo je uspešno, uradila sam pravu stvar za sebe. Zato mogu reći da je Knjiga za svaki dan Petrova psihoterapijska praksa stavljena na papir, namenjena svima koji žele da shvate i obogate život. Osnovna nota koja je krasi je optimizam, napredak, razvoj, a u cilju životne ravnoteže i mira.

Čast mi je na prilici i poznanstvu!

29. januara 2020.
u Vrnjačkoj Banji

Gordana Dedić,
diplomirani ekonomista



1. MOJA PSIHOTERAPEUTSKA PRIČA ILI „UMESTO UVODA“

Ima li osobe koja se nije pitala zašto je život ovakav kakav jeste? Ima li onih koji se ne zapitaju kakvim životom žele da žive, i šta da urade da bi želju ostvarili? Ima naravno, kao što ima i onih koji žive dan za danom, od dešavanja do dešavanja, od trenutka do trenutka ili onih koji bi da isplaniraju svaki trenutak. Gotovo svaki klijent koji je došao na psihoterapiju imao je formiran utisak kakav život „treba da bude“. Klijent dolazi na psihoterapiju zato što želi promenu u odnosu na postojeće „ne bi ovako trebalo“ življenje, iako viđenje promene ne mora *a priori* da bude realno. Jer, šta je realnost? Sve može da se prenaglassi, da se do banalnosti pojednostavi ili pak iskomplikuje. Ali gde je sredina, zbog čega je sredina „zdravo mesto“, i šta ima vrednost iznad svake vrednosti? Čemu težim? Sva ova pitanja zahtevaju odgovore koje prečesto ne dajemo ignorišući ih. Zato odmah na početku sugerisem da osvestimo i zapisujemo pitanja koja dolaze iz nesvesnog, a zatim dajmo odgovor, jer ne postavljaju se slučajno.

Iako bi tekst mogao da se posmatra na različite načine pred tobom je knjiga o miru, najvećoj vrednosti života, miru do kojeg sam stizao sa svojim klijentima. Ovde sam se bavio i nekim pretpostavkama i razmišljanjima o uslovima i načinima uspostavljanja psihičke ravnoteže koja je preduslov psihičkog mira. To ne znači da je ovo knjiga recepata već knjiga datih odgovora na neka pitanja! Svaka osoba ima svoj pristup i način, kao i vreme dolaska do željenog cilja. Ovde će biti reči o načinima njegovog vraćanja i očuvanja kroz psihoterapijski proces na moj način.

Mir je pojam koji podrazumeva dušu, a mir u duši je stanje. Mir postoji samo u duši, bez koje nema u čemu da se ispolji. S obzirom na dvojnu strukturu bića, psihičku i materijalnu, i njihovu suštinsku razliku, mir suviše lako nestane. Ima kvalitet, a kvantitet, ako ga uopšte ima, izražava se kao i svaki drugi kvantitet, statistički. Mir je dar od Boga, ali je i posledica psihičkih procesa. Teško se dobija, a ne zaslužuje se, ma kako paradoksalno zvučala kombinacija ovih reči. Na život obično gledamo parcijalno, sa fokusom na figuri, najčešće problemu koji dominira, ne na miru. Samo ukoliko se postojano gleda u mir, bez obzira na spoljašnja dešavanja, on će opstati. Kada je dešavanje ugrožavajuće po uravnoteženo funkcionisanje, mir će nestati. Osvestićešemo da smo zbumjeni, osećajni (najčešće tužni, ljuti i uplašeni), a nekada i izgubljeni. Tada je potrebno izaći iz jednolične i, pre svega, neadekvatne svakodnevnice pa možda i potražiti pomoć stručnog lica. Neki tada dođu na psihoterapiju.



Razmišljajući o životu, pojedini klijenti bili su u stanju da vide kako su dobili najbolje što je u tom trenutku i pod tim okolnostima bilo moguće. Neki su pažnju posvećivali propuštenim prilikama. Treća grupa je videla život kao težnu i muku. Iako su retki, ima i onih koji su primetili kakvu-takvu ravnotežu, a nekolicina je bila zadovoljna detaljima. Čini se ipak da dominiraju klijenti koji su na početku psihoterapije za stanje u kojem su krivili situaciju i/ili druge osobe, kao i oni koji zbog zbrke u duši nisu razaznavali u šta im se život pretvorio. Ko zna sa koliko različitih „pogleda na život“ sam se sreо kroz psihoterapeutsku praksu. To što je do mene stizalo na seansama bio je samo odraz unutrašnje istine koja je kroz reči izbjijala na površinu. Moje je bilo samo da naučim da čujem i razumem logiku i pravo značenje reči, i da vidim šta sa tim da radim u interesu klijenta.

Zoran Milivojević, psihoterapeut, na 23. Evropskom kongresu psihoterapeuta, koji se održavao u oktobru 2018. godine u Beogradu, rekao je da je pojam „psihologija“ moguće razumeti i kao „unutrašnja logika“, što znači da je zadatak psihoterapije da promeni „unutrašnju logiku“ klijenta. Jedna od posledica te promene odnosiće se i na pristup životu, promene njegove parcijalne ocene i predominacije onoga što je u fokusu (figuri). Ali da bi moja priča o „menjanju logike“ života klijenata imala pravi uvod, vredelo bi reći zbog čega sam postao psihoterapeut, tj. osoba koja se bavi „unutrašnjom logikom klijenata“. Evo kako je došlo do promene moje „unutrašnje logike“ i izlaska iz sopstvene zbrke posle koje sam se bavio i tuđom.

Pre nego što sam postao psihoterapeut, završio sam psihologiju. Bio sam u 45. godini života i duplo stariji od gotovo svih koleginica i kolega studenata. Na psihologiju sam došao zbog potrebe da naučim nešto više o sebi i eventualnim psihičkim posledicama življenja i rada na kriznim područjima nekadašnje Jugoslavije tokom 15 dugih godina gde sam bio novinar Agencije Frans pres (AFP) i Francuskog međunarodnog radija (RFI). Sasvim slučajno diplomski rad branio sam 10. oktobra 2012. godine, na Svetski dan mentalnog zdravlja. Ovo je bio „znak pored puta“. S obzirom da psiha nije ništa drugo do duša, a da su psihozni ljudi koji se bave dušom, podrazumevalo mi se da samo pamet neće biti dovoljna da bih bio uspešan. U stvari, nisam odmah ni imao jasnu sliku šta to znači „biti uspešan psiholog“. Činilo mi se da u tumačenju pojedinih psihičkih procesa, psihološkim savetima i predlozima za izlazak iz kriza ima previše proizvoljnosti, pa samim tim i neodgovornosti za rečeno. Čak su i standardizovani psihološki instrumenti, iliti psihotestovi, imali prilično široke mogućnosti razumevanja pitanja ili su ispitanici prinuđeni da daju jedan od dva odgovora, iako se ni sa jednim nisu slagali. Dizajnirani su za postizanje nekog rezultata nakon čega bi matematička obrada stvorila nauku. Ako na isti test odgovoriš različito



zato što si drugačije raspoložen, drugačija je i nauka. Ovo mi je dodatno stvorilo otpor prema matematičkom izražavanju duše.

I psihoterapija mi je takođe izgledala proizvoljnom, barem takav utisak sam stekao čitajući Frojdovog „Čoveka vuka“. Kasnije sam naučio da je upravo ta proizvoljnost, ali na osnovu određenog principa, zapravo specifičnost psihe, pa samim tim i psihologije i psihoterapije. Na isti način razumeo sam da matematička nauka zaista odražava stanje psihe u „sada i ovde“ i da može i treba da postoji kao opcija.

Elem, s obzirom da mi se slika naučne psihologije nije uklapala u praktični život, u ono što sam prethodnih godina viđao na ratnim i posleratnim područjima na kojima sam radio, odlučio sam da se držim unutrašnjeg glasa. Brojevi i dijagnoze jesu pametna stvar, tekovina savremene civilizacije i potrebe da se u ovu oblast dublje pronikne na naučni način. Nije loše dijagnostikovati, tako počinje proces lečenja. Ali sama dijagnoza ili broj dobijen obradom nekog testa ništa ne znači. Čovek koji je u potrebi, želi izlečenje, ne dijagnozu ili brojeve. Bez koraka napred dijagnoza nije ništa drugo do etiketa koja praktično ništa ne znači, ali održava živim stereotip o bolesti, pogrešnosti, neadekvatnosti i tome slično. Drugim rečima, dijagnoza postoji zbog terapije od kojih je psihoterapija na vrhu. Terapija lekovima takođe ima svoj značaj i, da smo drugačiji ljudi, psihijatri i psihoterapeuti bi sarađivali znatno češće.

U iskustvu sticanom ratnih devedesetih, za moje poimanje spoljašnje stvarnosti, Bog je bio konstanta, kamoli kada je reč o unutrašnjoj, o psihi ili duši, koju bez Boga ne mogu zamisliti. Ako i prihvatom evoluciju tela, mada nigde u prirodi nema prelaznih oblika vrsta, kako da prihvatom evoluciju duše? Od Boga dolazi Duh, a on je uvek isti. Razvoj duše je neminovnost i to je nešto drugo, ali evoluciju duše na ovoj planeti nisam video. Gledajući u oči svojih pasa, rekao bih da imamo isti duh, ali zbog različitih tela da imamo različite duše. Vitalni nagoni su isti sve-mu što je živo, bez obzira kom carstvu pripadalo, a ima ih pet: monere, protisti, gljive, biljke i životinje. Zbog složenosti i obimnosti teme, na početku psihološke karijere očigledno je bilo da će mi trebati pomoć. Pomoć u praktičnom radu sa dušama. Hvala koleginicama i kolegama koji su mi se našli uvek kada sam imao profesionalnu dilemu, hvala supervizorima i predavačima, ali za ovaj posao potrebna je pomoć i nekoga drugog. Zato sam zamolio prijatelja, rukopoloženog sveštenika, da me na dan diplomiranja krsti. Uslov je bio da to krštenje nigde ne bude ubeleženo u crkvene knjige. Nakon odbrane diplomskog dovezli smo se do podnožja Magliča, srednjovekovnog grada za koji se smatra da je podignut na temeljima keltskog utvrđenja. To je najstariji zidani objekat u regionu koji je podignut na ulazu u kanjon Ibra, južno od Kraljeva. Bio je sunčan dan ali voda hladna. Ušli smo do pojasa i sveštenik me je zaronio krsteći me u ime Oca, Sina i



Duga Svetog. Od tada sam psiholog, kasnije i psihoterapeut, u službi ljudske duše, zahvalan Bogu na svemu što mi je dao, zahvalan na prilici, a i tebi kažem: Bogu veruj i ne boj se.

Nastavio sam da se obrazujem za psihoterapeuta. Diplomirao sam 21. juna 2016, kada je počelo leto. I ovo je bio znak. Psihoterapiju mi je predložila profesorica Mila Alečković. Predložila je geštalt psihoterapiju, iako sam sebe video u psihoanalitičkoj psihoterapiji. „Ne“, rekla je, „geštalt psihoterapija je za tebe“. Zahvalan sam Bogu na tome što mi je učiteljica bila Snežana Opačić, intelligentna, energična učiteljica psihoterapije. Ipak, ni na drugoj godini nije mi bilo jasno zbog čega želim da budem psihoterapeut, osim što je to logični nastavak razvoja psihologa. Nešto iznutra gonilo me je ka obolelima od karcinoma zbog čega sam završio palijativnu medicinu, ali ipak to nije bila ni ciljna grupa ni posao kojim sam želeo da se bavim u dužem vremenskom periodu. Odgovor u vezi sa razlozima za moje nalaženje u psihoterapiji dobio sam par godina kasnije, u jesen 2018.

Na jednom od promotivnih skupova integrativne psihoterapije koju je organizovala prof. dr Vesna Petrović bio sam u grupi od preko dvadeset osoba različitih psihoterapijskih orijentacija. Nakon uvodne reči radili smo eksperiment, podeljeni u grupe po dvoje. Koleginicu, geštalt psihoterapeuta iz Makedonije, prvi put sam sreо. Zadatak je bio da se naslonimo ledima, lagano savijemo kolena, i pratimo šta osećamo. Zatvorili smo oči, leđa su se dodirnula. Ubrzo sam osetio prijatnost u grudima i stomaku. Nismo žurili, pustili smo osećaj da nas obuzme. Tada je voditeljica tražila da osvestimo zbog čega smo psihoterapeuti. Nisam dugo morao da čekam, samo je trebalo osvestiti osećanje bezbednosti i pouzdanosti dok sam opušteno stajao oslonjen na koleginicu, kao i prijatnost koja je bivala sve jasnija. Pomislio sam da ovo vredi zapisati. „Ja sam psihoterapeut zato što želim da se klijent oseća bezbedno, da budem pouzdan za klijenta, i da se oseća prijatno!“, izgovorio sam u sebi, gotovo poput Arhimedovog „EUREKA!!!“. Zaista sam osetio ushićenje!

Tada mi je pažnju skrenuo drugi detalj koji je dao novu notu prethodnom osećaju: kao da sam se previše oslonio na koleginicu koja me je nežno, ali odlučno, odgurnula na poziciju na kojoj sam bio. Misao je išla u dva smera, kao i instrukcija voditeljice eksperimenta. Tražila je od nas da osetimo šta se dešava u našem partneru/partnerki u eksperimentu. Jasno sam osetio da je partnerka veoma empatična, čak toliko da u nekom trenutku mora da odgurne klijenta od sebe kako bi opstala u ulozi podržavajućeg psihoterapeuta. A ja sam osetio težinu ispod kolena, težinu koja je govorila o teškom poslu i potrebi za uzemljenjem (stabilnosti), dok je prijatnost u telu opstajala. Drugi smer razmišljanja nakon „odgurivanja“ odnosio se na pitanje da li sam nekada težak mojim klijentima.



Nije bilo dileme – jesam, i na to vredi paziti! Istinski sam se osećao zadovoljno zbog uvida koji je ukratko, kroz desetominutni eksperiment, ilustrativno pokazao zbog čega sam u psihoterapiji i na šta bi vredelo paziti: da budem pouzdan kako bi se klijent osećao opuštenim, kao i da ne pritiskam klijenta svojim idejama i metodama.

Razvoj je neminovnost a ja svoj u psihoterapiji dugujem saradnji sa Jelenom Stanković Ćuić, Milanu Nikoliću i Stevanu Stavriću sa kojima sam u letu 2016. godine radio na pripremi seminara o stresu. Ovo je bio prvi takav pokušaj koji je doveo do stvaranja jasne ideje da sa seminarima i psihološkim radionicama treba nastaviti. Zbog prevelikih razlika u pristupu to nije bilo moguće sa ovom ekipom, ali zato jeste sa Dejanom Kovačević. Od septembra 2016. realizovali smo radionice o stresu koje su trajale par meseci. Imao sam svega par klijenata za individualnu psihoterapiju, radio sam u stanu u kojem sam živeo sa porodicom. Moj prvi klijent bio je M. R. iz Kraljeva. Bio je u depresiji, socijalno fobičan i konstantno pod lekovima i uticajem majke. Zahvaljujući njemu, prelomio sam i započeo učenje onoga što je moglo da mi bude od praktične koristi u radu sa klijentima. Mnogo znanja našao sam u psihoanalitičkoj literaturi. Iz transakcione analize usvojio sam neka praktična, ilustrativna znanja, iz kognitivno-bihevioralne deo koji se odnosio na zadatke, a simboli su mi postali značajni po ugledu na psihoanalitičku psihoterapiju. Svako od psihoterapeuta školuje se na način i u okviru metodologije koju je oformio neko ko je osnovao ili pripada tom psihoterapijskom modalitetu, ali se tačne i korisne stvari nalaze u svakom. Znanje jeste važno, ali nije određeno psihoterapijskim modalitetom. Na kraju krajeva, znanje ipak nije presudno. Presudna je duša, jer duša zna. Lečenje počinje u dodiru duša.

Zahvalnost dugujem i koleginici Slađani Luković sa kojom sam tokom sedam meseci održao veliki broj psiholoških radionica. Negde u martu 2017. nastao je Emoracio a zatim i Emoracio veb-prezentacija. Emoracio je postao firma u čijem nazivu je bio prepoznatljiv osnovni koncept rada na usaglašavanju emotivnog i racionalnog, kao i svetova u kojima emotivni i racionalni deo psihe funkcionišu. Kroz kuću u Metikošu kod Kraljeva koju sam pretvorio u edukativni centar za par meseci prošlo je preko 50 osoba i to je pokrenulo individualnu psihoterapiju. Radilo se sve više. Zahvaljujući Danijeli Kralj, kasnije sam pokrenuo psihoterapiju u Vrnyačkoj Banji, zahvaljujući Sanji Marinković i Zorani Marinković, došao sam u priliku da se predstavim Kruševljanim, Azra Crnovršanin zaslužna je za održavanje psiholoških radionica u Novom Pazaru, a kolega Stevan Stavrić doprineo je širenju geštalt psihoterapije u Jagodini. Svi ovi ljudi pomogli su nastanku identiteta Psihoterapere i zbog toga im se od srca zahvaljujem. Na visoku planinu ne penješ se sam, peo sam se sa njima! Jer ako se popneš sam, to nije visoka planina.



Psihoterapera je geštalt psihoterapeut, psiholog, zaljubljenik u svoj posao, osoba koja voli ljude. Psihoterapera je veći deo mene. Oduševljen sam poslom koji radim, poslom u koji me je Bog pozvao, jer kako drugačije objasniti spletove okolnosti koji su do toga doveli. Ako i postoje, meni je sasvim dovoljno saznanje da Bog ima plan za svakoga. Zato želim vama, dragi potomci, da posvetim ovu knjigu u kojoj ću opisati deo onoga što jeste bitno, a to je deo puta do psihičke ravnoteže iz koje dolazi mir. Svaku tvrdnju proverite i nađite vaš model ili obrazac. Mir je za mene najviša tačka koju čovek može dosegnuti, mir je vršak na jelci kvaliteta života. Vama ne mora biti, ali onda nađite neku svoju vršnu tačku. Knjigu pišem i svakome ko je zainteresovan za psihu i psihoterapiju, želim da ti posluži u „radu na sebi“. Nešto se može čitanjem, nešto ne, nekada ćemo uspeti sami, nekada će biti potreban psihoterapeut. Ali iza svega стоји konkretan rad na sebi, ne samo razmišljanje.



MIŠLJENJE O KNJIZI PRED 2. POGLAVLJE

Autor je ovu knjigu napisao kao priručnik onima kojima je psihologija i psihoterapija struka, kao i onima koji nisu stručnjaci za ove oblasti, ali ih interesuju ove teme. Namenjena je i osobama koje žele da razumeju sebe, koje žele da rade na sebi, i da dostignu glavni cilj – „psihička ravnoteža iz koje dolazi mir“. Kroz autorov život i radno iskustvo vidimo sa čime se čovekova duša susreće i na koji način se kroz veru i razumevanje pozitivno radi na sebi.

Knjiga je napisana u prvom licu. Može se reći da je delom autobiografska. Kroz knjigu, to jest kroz životne situacije u njoj opisane, čitalac upoznaje ličnost autora. Autor čitaoca vodi kroz strukturu ljudskog uma sa naučnog aspekta. On uspeva da približi razmišljanja i zaključke koje je stekao kroz svoju bogatu praksu i laiku.

Toplo je preporučujem širokoj čitalačkoj publici.

1. februara 2020.
u Kruševcu

Miljana Savić,
Master muzički umetnik



2. OPAŽANJE I UTISAK

Iz dana u dan budim se hranim, hodam, pričam, iz dana u dan mislim, sećam se, planiram, iz dana u dan tragam, bojam se, radujem. Svakoga dana! Da li je to ono što me čini čovekom kakvim želim da budem? Ne, još uvek nisam čovek kakav želim da budem, niti u potpunosti živim životom kakvim želim da živim. Život i dešavanja u njemu mogu videti samo onako kako ih vidim, što i dalje ne znači da ne mogu promeniti ugao ili malopre pomenutu logiku gledanja. To se dešava starenjem, obrazovanjem, sticanjem iskustva. Starenje ne znači automatsko sticanje iskustva niti zrelost. U tim procesima može doći do usavršavanja ego-funkcija, a to su: opažanje, mišljenje, pažnja, pamćenje, učenje, govor, razvoj motorike i proces sazrevanja. Dakle, nisam stigao do cilja kojem težim, ali je put kojim idem u dobrom smeru ukoliko napreduju ego-funkcije i ako su u skladu sa zadacima razvojnog stadijuma u kojem sam.

I tu se srećem sa prvim podrazumevajućim pravilom: **nauči da opažaš, i da se porediš sa sobom.**

Nije važno da li je to opažanje i poređenje sa onim što sam bio pre dandva, mesec ili godinu. Poređenjem sa sobom videću gde sam, da li napredujem ili ne, ali samo pod uslovom ako sam pažljiv, ako mislim, pamtim i učim iz onoga što doživljavam. Poređenje sa drugima ima značaj samo u orientaciji. Ako napredujem, onda će to poslužiti za podizanje samopouzdanja. Ako primetim da sam nazadovao, moram da budem konkretan u imenovanju teme nazatka. Tada to postaje „zona narednog razvoja“, što bi rekao Vigotski, i eto prilike za učenje i napredak. Pomaci podižu samopouzdanje, iz stagnacija i nazadaka učim. Sve je proces, čovek nema konačno rešenje i nikada uravnoteženo življenje ne može dugo biti van sinusoide. To su one čaše meda i žuči, što reče Njegoš u „Gorskom vijencu“. Ipak, kada život uđe u rutinu, sinusoida se primiri. Na kraju, moguće je da dođe u pravu liniju i to je psihički kraj. To nije konačna smrt, već je reč o psihičkoj smrti živog čoveka. Život bez duše nije život usmeren samo na sebe ili život koji isključivo povređuje druge već život bez osećanja. Zli ljudi imaju dušu, pogrešno je nazivati ih „bezdušnim“, samo što je preplavljena negativnim emocijama i motivima.

Ko ne želi miran život? Samo onaj ko ne zna ili ne ceni vrednost mira. Adolescencija ne poznaje duge periode psihičkog mira, pre svega, zbog dinamike razvojnih procesa i karakterističnog razvojnog zadatka koji se odvija u ovom stadijumu. Ovaj period zbog toga nema mnogo veze sa mirom. Kao što rekoh u prošlom pasusu pominjući rutinu, važno je znati da čak i mir ima granicu koju nije dobro preći. U potrazi za optimumom učimo da opažamo sebe, svoje osobine i ponašanje koje proizilazi iz



osobina. Koliko znam svojih osobina, koliko sam ih svestan, toliko sam svestan sebe. Znatan broj klijenata zaboravio je da upoznaje sebe za šta je postojao uzrok koji je opstajao godinama. Bez poznavanja i opstajanja u optimumu oscilacije će biti intenzivne i tada će lista prioriteta biti drugačija u odnosu na život u optimumu. Iz toga će proizlaziti razlike u potrebama. Kako balansirati potrebe?

Klijentkinja B. S. (28) pre dve godine dobila je čerku, udala se i prešla da živi kod muža. U kući na sprat živeli su njih troje, muževljevi roditelji, i njegovi brat i supruga. Svadbu su priredili dok je bila u četvrtom mesecu trudnoće i od tada počinju problemi sa depresijom. Tada nije znala da se zamisli nad pojmom „drugo stanje“ u kojem je bila. „Drugo stanje“ ne zove se slučajno „drugo stanje“ i osećanja su drugačija u odnosu na stanje pre začeća. Posle porođaja nastupa treće stanje koje je takođe nepoznanica. Sve ovo može veoma jako uticati na psihu, barem jeste u slučaju ove žene. U sobi nije imala ništa od uspomena, ni svoje omiljeno čebe, igračku iz detinjstva ili bilo šta što bi predstavljalo vezu sa prošlim identitetom i životom. Došla je u prostor u kojem je bila mnogo puta za dugih deset godina zabavljanja. Ipak, jedno je zabavljati se, a drugo biti u braku i živeti u prostoru koji nije osećala svojim. Bila je dobrodošla u novu porodicu, svi su je voleli, ali njoj je trebalo još „nešto“ da bi se identifikovala sa prostorom. Naravno da nije reč o „razmaženosti“ ili kakvoj drugoj uvredljivoj kvalifikaciji, već o prebrzoj promeni na koju psiha nije bila spremna. U novom prostoru život je započinjala nova uloga, uloga supruge, a sada i uloga mlade majke. Višenamenska soba u kojoj je provodila najviše vremena postala je njena nova kuća koju nije osećala, sa kojom se nije identifikovala. Kao ni sa čitavom kućom i ukućanima, bez obzira na njihovu ljubaznost. B. S. tada nije bila sposobna niti je bila podržana na adekvatan način da izgradi pripadnost u novom ambijentu. Dolazak deteta samo je pogoršao stanje. Izbalsansirati spoljašnju i unutrašnju realnost zadatak je ega. Ukoliko je ego zanemarujući prema potrebama, prema unutrašnjoj realnosti, i ne nauči da ih zadovolji ili kompenzuje, nastaje nemir. Ali prvo to treba opaziti, a zatim o tome misliti da bi se reagovalo. U suprotnom, desiće se nemir koji takođe treba naučiti tumačiti. Ako se stane samo na neprijatnosti, kao što je B. S. stala, onda će se stanje iskomplikovati sve do postporođajne depresije u koju je stigla. Iza ovog stanja stajalo je neadekvatno očekivanje od drugih, pre svih od muža. Zbog toga nije kriva (ko nas je učio da se bavimo sobom?), ali jeste odgovorna za sopstveni mir. Da bi se mir pratio, valja promeniti fokus i preći sa opštег posmatranja na pojedinačno, na sebe. Jer, ako muž nije mogao, ili nije umeo da obezbedi ono što je potrebno, tokom psihoterapije smo učili da je to naša obaveza.

U avanturu otkrivanja i opažanja životnih istina krećemo od kada se rodimo. Sa prvim zabranama osvećujemo neprijatni, a sa prvim kaznama bolni deo istine. Čitav život učimo da uravnotežimo unutrašnju i spoljašnju „istinu“ ili realnost. Istina se sastoji od dva psihička dela – racionalnog i emotivnog. Takva je i istina spoljašnje realnosti koja ima svoju logiku (racionalno) kojom pokreće unutrašnju istinu. Unu-



trašnja realnost ispoljava se, između ostalog, kroz emocije. Unutrašnja istina leži na potrebama ili nagonima. S obzirom na različitost ova dva sveta, unutrašnjeg i spoljašnjeg, veoma je smisleno pitati šta je i da li postoji jedna „istina“? Slojevitost i nepostojanost istine u svetu ljudi stvara prostor da se suštinska ili apsolutna istina zove Bog. Sve ostalo je samo povremena, parcijalna i privremena istina. Drugim rečima, Bog je onaj koji može osvestiti unutrašnju i spoljašnju istinu, i ovladati njima. Ne slažem se da je povremena, parcijalna i privremena istina isto što i povremena, parcijalna i privremena laž samo sa drugim predznakom, mislim da postoji istina trenutka, istina koje nismo svesni, a koja iz nas izlazi u formi reči, osećanja i ponašanja. Istina ovog ne mora biti istina sledećeg trenutka.

Ali kada već pominjem trenutke, problem sa percipiranjem ili opažanjem istine je što samo svest beleži vreme. Nesvesni deo psihe ne zna za vreme, a svest nije vladar nesvesnog, pa ni sadržaja koji tamo postoje. Zato je unutrašnja istina često promenljiva i nepouzdana kategorija koja se može različito opažati. Da li znam i da li ću ikada sazнати postojanje značenje pojma „unutrašnja istina“? Unutrašnja istina samu sebe tumači i imuna je na ocene logike koja postoji u spoljašnjoj realnosti jer ima svoju logiku.

Unutrašnja i spoljašnja istina razlikuje se od stadijuma do stadijuma razvoja psihe. Što je istinito u dobu adolescencije, ne mora biti u ranom zrelom ili zrelom dobu. Osim toga, postojanje balansa unutrašnje i spoljašnje istine nije uslovljeno ni ograničeno shvatanjem. Ravnoteža unutrašnje i spoljašnje realnosti ili istine može da postoji, shvatao ih ili ne. Nedostatak ravnoteže spoljašnje i unutrašnje istine ili realnosti stvorice nemir, a ako neravnoteža poraste, mogu se očekivati sve komplikovanija stanja, i to neće zavisiti od razumevanja ili slaganja sa teorijama. Ali je zato ova neravnoteža preduslov učenja. Učenje i primena naučenog služi postizanju nove ravnoteže. Razumeo ovaj način razmišljanja ili ne, složio se sa njim ili ne, valja raditi na vlastitoj ravnoteži. Ne znam kako radi mozak, ali on radi bez obzira što ne shvatam kako. Koliko god da znam, sve je samo plićak onoga što postoji, ali praktično znanje, ma kako malo bilo, pomaže kako bi se lepše živilo. Pojam „lepše“ svako će razumeti na svoj način. Ne znam šta bi se desilo da je moj otac pristao da uči pisanje levom rukom nakon šloga, ali nije. Nikada nećemo sazнати da li bi se u desnoj moždanoj hemisferi razvile pojedine sposobnosti o čemu sam čitao.

Posle svega što sam doživeo za 52 godine života, a imao sam veoma sadržajan život, kao da stojim na litici ispod koje se dešava dvodimenzionalna istina. Takvom je opažam! To je istina prošlih vremena i situacija, sećanje koje opstaje poput slike u albumu. Jer ako je gledaš odozgo, ili sa vremenske distance, tada nije važno kakva je istina bila, nego kakvom je sada vidiš. Ono što većini tih slika nedostaje jeste dubina, odnosno osećanje koje se utiskuje i pretvara u iskustvo. Malo je događaja koje ćemo gledati isto kao nekada, u kojima će se probuditi



iste emocije. Nemamo iste oči, ambijent nije isti. Bez obzira koliko jako i jasno sam osećao radost, čak i ushićenje za vreme rata u Sarajevu, kada bi došla voda na 6. sprat, a to se za sve četiri godine dogodilo svega par puta, sada ne mogu da osvestim ni približno osećanje kada voda u mlazu puni kadu u koju ću ući. Ambijent je drugačiji, potreba, očekivanje, a i ja sam drugačiji. Od svega što sam doživeo u ratnom Sarajevu ostala je svest o potrebi bavljenja malim, sitnim, glupim, podrazumevajućim stvarima od kojih zapravo zavisi život i njegov kvalitet. Tada to više nije sitnica, kako bih je u prvi mah nazvao.

Jedan od čestih izraza kojima klijenti na psihoterapiji opisuju ono što se dešavalo od prošlog susreta, a to je najčešće period od sedam dana, jeste – „ništa se specijalno nije desilo“. Teško je čoveku današnjice objasniti da „specijalnost“ dešavanja najčešće nije naša praksa, odnosno da se „specijalne“ stvari retko dešavaju. Nesposobnost bavljenja malim stvarima vodi nas u odbrambenu rečenicu o ne-dešavanju „specijalnih“ stvari. Iz mog radnog prostora proterana je reč „specijalno“ i „posebno“. Gledajući unazad, takođe nećemo videti neka specijalna dešavanja koja su nas ipak možda odvela u drugačiji život. Nekada je to neka rečenica, nekada gest, odluka ili događaj koji su nas odveli u sasvim drugačiji život.

Pogled unazad budiće emocije u zavisnosti od dubine utiskivanja događaja. Intenzitet će ići od najsuptilnijih do jakih, ali ni približno kao u trenutku dešavanja. Isto se odnosi na neprijatne kao i na prijatne emocije. Ako i osetim prijatnost, sećajući se nekih prošlih događaja, intenzitet će biti drugačiji. Opažanje događaja je dvodimenzionalno, ne trodimenzionalno. Treća dimenzija je dubina ili značaj događaja, dok su prve dve intenzitet i trajanje.

Viđenje prošlosti nije ništa drugo do utisak koji nastaje na osnovu opažanja. Ovo je mesto za opis prve komplikacije koja je nastala nakon što se u naše duše uselilo poznavanje dobra i zla: polarnost koja se manifestuje u nastanku unutrašnje i spoljašnje istine.

Malopre sam pojам „istina“ stavio pod navodnike, samo zbog problematičnog razumevanja, odnosno istinitosti razumevanja ovog pojma.

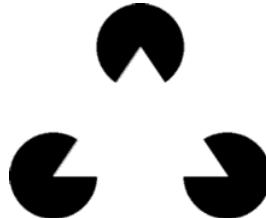
Prvi problem za razumevanje istine predstavlja razlika subjektivne istine o nekom ranijem doživljaju tada i sada. Osećanja koja sam imao tokom nekog dešavanja doživeće manju ili veću promenu, i biće drugačija u nekom drugom vremenu. Malo je osećanja koja ostaju ista nakon što vreme prođe. Da mi je neko tokom 1993. rekao da ću se zahvaljivati Bogu što sam ostao u ratnom Sarajevu mislim da bih bio neprijatan. Sada sam zaista zahvalan Bogu na tom iskustvu.



Drugi problem je objektivna istina koja je postojala i tada i sada, a koja predstavlja zbir svih opažanja učesnika dešavanja. Objektivna istina važna je kada se obruši na individuu, jer objektivna istina nije ništa drugo do javno mnjenje. U svakom drugom slučaju objektivna istina nema značaj s obzirom na njen mediokritetski karakter, ali i objektivna istina se menja.

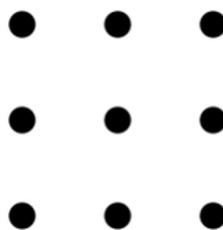
Treći problem za razumevanje istine dolazi zbog kombinacije prošla dva, odnosno zbog promene unutrašnje i spoljašnje istine. Nekada će biti korigovano stajalište (unutrašnja istina i njena posledica) u vezi sa spoljašnjom istinom u odnosu na javno mnjenje (objektivnu istinu).

Dakle, u početku svega стоји опаžање или перцепција. Ono што опазиш, то постоји. Ако нема опаžања, нема ни постојања. У неким другим случајевима важи да оно што не опазиш, то не знаш, али тада настаје веровање. Ono што nisi спознао, u то верујеш. Vera почине када зnanje prestaje, a zna se na osnovu onoga што се опаžа чулно и умно. Geštalt psihologija prepoznala је осам законитости опаžања, i то је најкраћи opis onoga што mozak radi da bi nešto obradio. U опаžањима настапа грешке jer mozak vidi i ono што не постоји, односно vidi ono што се nameće da бude видено. Kao na ovoj ilustraciji:



Mozak ће видети trougao, iako trougao ne постоји. Ova tema постаје значајнија kada se prebaci na polje rešavanja problema. Kao na primer, zadatak spajanja devet tačaka. Rešavaćemo problem onako kako видимо, bez обзира да ли је реч о задатку или о животној ситуацији. A шта ако оно што видимо nije tačno, nije потпуно, или ако нема решења унутар виденог?

Zadatak glasi: sa četiri prave linije spojte devet tačaka bez dizanja olovke sa papira.



Šta će se desiti? U rešavanje zadatka krenućemo onako kako mozak vidi. To je nesvesna slika stvorena u deliću sekunde. Razmišljanje se nastavlja na tako stvorenu sliku. Tačno je da vidimo devet tačaka, ali mozak „zatvara“ sliku videvši kvadrat koji ne postoji. Tu je ključni momenat: ako je mozak opazio kvadrat, rešenje će tražiti u kvadratu. Ovaj zadatak često sam postavljao klijentima. Čak iako po ko zna koji put kažem da „nema rešenja u kvadratu“, ponavljajući da se tačke spoje pravim linijama bez dizanja flomastera sa table, klijent je tražio rešenje samo u kvadratu uz obavezno klimanje glavom ili „da, da“, kao da razume šta kažem. A onda bi opet uradio isto, sve dok na kraju ne bi izgovorio da „ne zna rešenje“. Isto je u životu: ono što vidimo i „vidimo“, to mentalno obrađujemo. Zapravo, mi ljudi smo prilično ograničena bića koja veoma često ne znaju šta vide. A ni šta čine. Vidimo ono što vidimo zato što mozak uvek radi, uvek opaža i obrađuje informacije i kada nismo svesni. Mozak je organ kojim se razmišlja, a razmišljanje nije ništa drugo do obrada informacija. Informacija iz spoljašnje i unutrašnje realnosti! Mozak ima potrebu da razmišljanjem rešava problemske zadatke. Ukoliko nemam problemskih zadataka koje bi mozak rešio, on će napraviti problem, izmisliće ga, kako bi radio ono zbog čega postoji, a to je da rešava problemske zadatke. Zato „dokon pop jariće krsti“. Opasno je mozak držati pasivnim kao što je opasno držati se isključivo spoljašnje realnosti.

U rečniku стоји да је „опаžање“ или „перцепција“, што долази од латинске рећи *perceptio* или примanje, „једна од основних когнитивних функција која представља сложен и активан процес траžења, одабiranja, примanja, обраде, организовања и тумачења разноврсних draži које делују на чула и нервни систем“. Дакле, оно што опазимо, зapravo представља основу за nastanak утиска.

Opažanje je psihički proces na osnovu kojeg psiha neposredno upoznaje relevantna svojstva pojava i predmeta u stvarnosti. Zato je opažanje na prvom mestu i u ovoj knjizi. Malopre rekoh da se stvarnost deli na unutrašnju i spoljašnju. Spoljašnja stvarnost opaža se (percipira) čulima, unutrašnja se оseća. Уvreženo je mišljenje да се рационалност базира на сполјашњој, чулној стварности, док је emotivnost карактеристика унутрашње, ирационалне стварности. Унутрашња стварност се не опаžа чулима већ емоцијама. Особе које су посвећене духов-



nom istraživanju razvijaju unutrašnji pogled, pogled na unutrašnju realnost. Ove dve stvarnosti, unutrašnja i spoljašnja, u stalnoj su interakciji. Kada su u ravnoteži, govorimo o psihičkom balansu, tj. o psihičkom zdravlju. Mesto u kojem se opažanje osvešćuje je ego. **Jedan od zadataka ega je percipiranje stvarnosti, spoljašnje i unutrašnje, kao i njihovo balansiranje.** Kada se ove dve stvarnosti uskovitlaju, kada spoljašnja stvarnost nastoji da „zagospodari“ unutrašnjom, to je pokazatelj neadekvatnog funkcionisanja ega.

Opažanje nije prosto i pasivno odražavanje stvarnosti, već uključuje povezivanje podataka dobijenih iz spoljašnjeg, čulnog sveta, sa ranijim iskuštvom. Zatim sledi njihovo kategorisanje i pridavanje značenja. To je proces sticanja, interpretacije, selekcije i organizacije informacija. Drugačije rečeno, proces obrade informacije obuhvata:

- slušanje,
- analizu,
- sintezu,
- integraciju, i
- reakciju.

Čitav proces zavisiće od opažanja. Problem nastaje kada zbog opaženog, a opažene mogu biti različite stvari u isto vreme, mozak prida veći značaj jednom u odnosu na druga tumačenja koja su podjednako relevantna. Ako hoćete da razumete o čemu je reč, pokušajte sledeću vežbu.



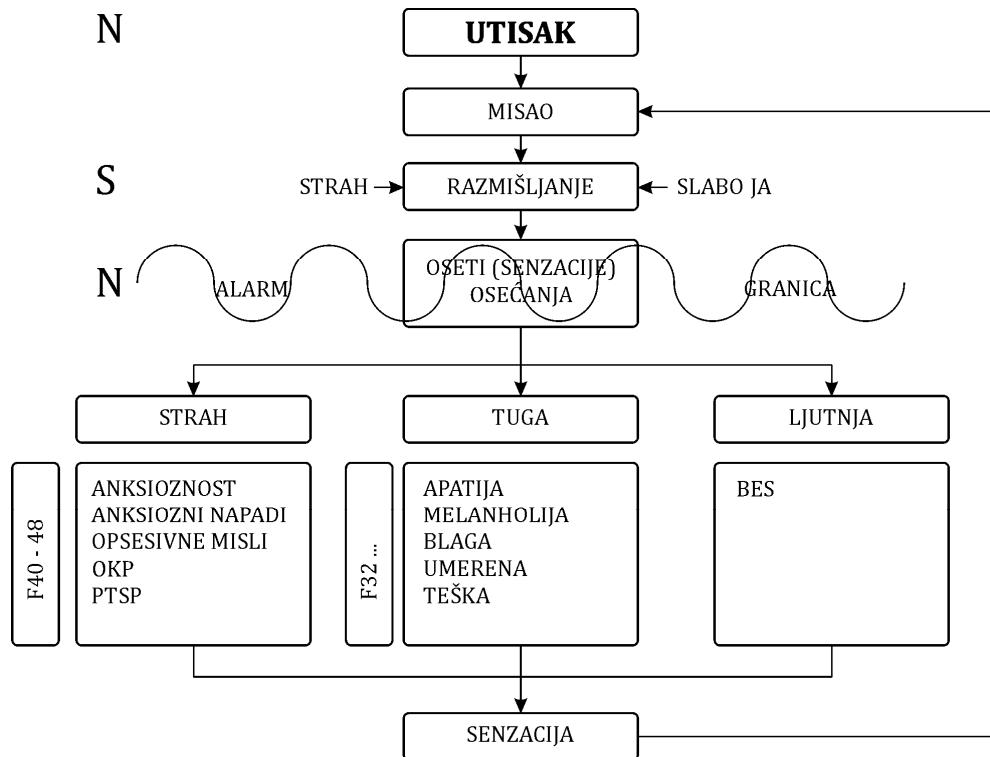
VEŽBA 1.

Stanite sa drugom osobom leđa u leđa. Uzmite po jedan list papira A4 formata.

Neka jedna od ove dve osobe izdaje sledeći nalog: „Presavij list papira po pola, iseci gornji desni ugao.“

Ovo su dve jednostavne rečenice, dva naloga koja ne mogu biti drugačije shvaćena osim onoga što kažu: presavij papir na pola, a zatim iseci gornji desni ugao. Nemojte gledati ono što druga osoba radi, zato ste okrenuti leđima. Ponovite istu proceduru tri puta na istom listu papira. Secite papir onako kako želite, izaberite način savijanja, izaberite gornji desni ugao. Na kraju, pogledajte šta ste dobili i da li je papir isečen na ISTI način. Čak i male razlike u ovako jednostavnom primeru predstavljaju mnogo veći i značajniji izvor nerazumevanja kada se u realnoj životnoj situaciji, u kojoj razmenujemo reči, uključe emocije. Problema neće biti ukoliko smo svesni da je svako savijao i cepao papir na svoj način. Ali u životu obično neko sebi dâ za pravo da odredi koji „način savijanja i cepanja papira“ je ispravan a koji pogrešan. Tako nastaju stereotipi. Važnije je ipak što ovako nastaju problemi.

Prema tome, opažanje stvara utiske, a utisci produkuju misli koje preraštaju u razmišljanja. Bez redefinisanja utisaka, oni će doživotno imati ulogu kao u momentu nastanka, iako su odavno pogrešni ili prevaziđeni. A tada postaju ozbiljan izvor napetosti i neravnoteže.



Grafikon 1.

Uatisak je isto što i subjektivni doživljaj, isto što i impresija. Uatisak je nešto što se „utiskuje“ na osnovu percepcije spoljašnje sredine (dolazi spolja), iako se može imati uatisak i o unutrašnjoj realnosti.

Zašto je značajno pozabaviti se sopstvenim utiscima? Zato što su izvor obilja problema, na neki način svih koje imamo tokom života. Uatisak je nešto slično buvama kada je reč o crnoj kugi: nosilac napetosti zbog nerešivosti percipiranih problema, kao što su buve bile prenosiovi ove opake bolesti.

Uatisak stičemo veoma brzo. Istraživanje psihologa Aleksandra Todorova sa Univerziteta Prinston, koje je objavljeno 2017. godine, govori o tome da je za sticanje utiska potreban deseti deo sekunde. Uatisak je osnovna informacija koja nastaje u nesvesnom, a ulazi u sistem gradeći misao koja može proleteti u svest. Misao je osnovna jedinicu nesvesnog. Kada dođe do svesti, misao će ili nestati poput zvezde padalice, ili se pretvoriti u reč, osnovnu jedinicu svesti iz koje nastaje razmišljanje. Razmišljanje će pratiti osećanja i osjeti. Osećanja su emoci-



je, oseti su telesne senzacije. S obzirom da nesvesno, odakle misao dolazi, ne zna za vreme i druge metričke vrednosti, sve ovo se po kriterijumima svesti dešava veoma brzo. Dovoljno je pogledati drugu osobu da bismo je gotovo trenutno procenili. Nesvesno, a i svesno. Koliko god bilo kratko ovo vreme, i koliko god se mnogi ljudi suprotstavljači utisku, činjenica je da u samo nekoliko sekundi stičemo mišljenje o našem sagovorniku na osnovu njegovog izgleda, držanja, govora tela, manira, jedva primetnih gestova. Utisak stičemo i na osnovu neobjašnjenih signala koje primamo, a jedva da ih prepoznajemo, ili ih uopšte nismo svesni. Važno je znati da se prva impresija, odnosno utisak, brzo i lako stiče, ali da se teško ili gotovo nikako ne menja. Zato na psihoterapiji ne rušimo stare utiske nego stvaramo nove. Neretko se dešava da pojedinac nehotice ostavi loš utisak na sagovornika, te da mu potom treba mnogo vremena da to ispravi, ako se popravni ikada desi. Ali mnogo važniji su naši utisci o nama, našem unutrašnjem i spoljašnjem svetu.

Kroz psihoterapijsku praksu video sam da klijenti imaju problema sa utiscima koji ih ograničavaju, nisu istiniti ili su zastareli. Čini se da su najpogubniji utisci o vlastitoj bezvrednosti, pogrešnosti ili neadekvatnosti koji su na različite načine utiskivani od najranijeg detinjstva. Pored ovih, čest je utisak da nikada neće biti bolje, da je sve uzalud ili da je kasno, kao i utisak o vlastitoj velikoj vrednosti i značaju, nezamenljivosti i ispravnosti. Utiske bih uporedio sa virusima: postoje se od osnovne informacije i nemaju nikakvu moć van čoveka. Utisci su otporni na razmišljanje zato što oni kreiraju misli, tako da ne može hijerarhijski niži nivo, a to je razmišljanje, da utiče na utisak koji je u suštini njegov začetnik.

Uticak je smešten u super-egu, ego ga osvesti. Na psihoterapiji sa klijentom radim na dizanju svesnosti o sebi pa samim tim na stvaranju drugih utisaka, onih koji više pristaju sadašnjici. Time hoću reći da **nema smisla konfrontirati se starim utiscima, već im dopustiti da nestanu osvešćivanjem drugih utisaka u „sada i ovde“**, ukoliko je to moguće. Zapravo, u psihoterapijskom procesu podržavam klijenta da aktivira svest koja je obično upala u rutinu i prevaziđene utiske, da primeti i neke druge činjenice na osnovu kojih nastaju novi utisci. Pokretanje svesnog dela psihe i njeno angažovanje na „sitnicama“, kao što je utisak, teže je nego što bi čitalac mogao da prepostavi.

Da se vratimo na zadatak od devet tačaka. Ukoliko budemo pokušavali da nađemo odgovor u okviru „kvadrata“ koji nesvesno vidimo, a koji ne postoji, nikada nećemo doći do rešenja. Zadatak je da pogledamo širu sliku. Kao i u životu: kada bi rešenja problema postojala u problemima, u problem se ne bi ni ušlo. Umesto toga, mi uvek iznova gledamo u problem pokušavajući da ga rešimo, da bi se u nekom trenutku pojavile negativne rečenice o sebi zbog nemogućnosti



da se problem reši. Tako dođemo u još težu situaciju: em ne rešavamo problem, em se još gore osećamo zbog omalovažavanja sebe. To je domina „duplo golo“. A da li nam je to potrebno? Naravno da nije, ali nije lako ni „širiti sliku“. Naime, u uputstvu za rešavanje zadatka nigde ne стоји da olovkom idemo od prve do treće tačke i da tu stanemo. To pravilo smo sami uveli zbog već pomenutog zakona opažanja. Umesto toga produžimo liniju za dužinu od prve do druge tačke. Tako smo izašli iz kvadrata, a spojili smo prvom pravom linijom tri tačke. Zatim, pod uglom od 45 stepeni krenimo ka tačkama spajajući dve, ali ne zau stavljajući se na drugoj nego produžavajući do ravni sa tačkama. Tako smo povukli drugu liniju. Zatim spojmo tri tačke, u trećoj ćemo se dodirnuti sa počet kom prve linije. Na kraju, pod uglom od 45 stepeni povežimo četvrtom linijom preostalu tačku u sredini. Dakle, izađimo iz svojih kvadrata ako želimo da nađemo odgovore.



MIŠLJENJE O KNJIZI PRED 3. POGLAVLJE

„Držite se Boga i ne bojte se! Onaj koji je stvorio dušu On je i poznaje, mi je upoznajemo.“

Šta reći posle čitanja knjige, pohađanja Emoracio psiholoških radionica i individualnih razgovora o radu Petra, i ovoj knjizi?

Smatram da se ipak moram osvrnuti na sve pomenuto jer čitanjem me nosio osećaj novog saznanja, a u isto vreme i podsećanje na već poznato kroz odgovarajuće primere koje je Petar na najbolji način predstavio. Petar je utkao svoja najdublja iskustva, podelio svoj proces promene i put do postanka onoga što danas jeste. U ovoj knjizi preko Ida, Ega i Superega, nagona, resursa, primera što ličnih što od klijenata i još mnogo pomenutog od velike važnosti otvara vam se put ka sopstvenoj spoznaji radi svog mentalnog zdravlja i takozvanog „rada na sebi“.

Navešću jednu rečenicu iz knjige koja mi je ostavila utisak a nosi po meni pravu poruku Petrovog zalaganja i put ka upoznavanju vaše duše, a to je: „Stepenica koja je važna za nastanak osećanja kvalitetnog života je znanje“. Pa ako želite da naučите sve o strukturi psihe na najbolje predstavljen način, a onda da proširite pogled na život i življenje, da na izazove i na zonu komfora gledate kao na rast i razvoj, i da vaše unutrašnje dete uvek „radi“ za vas, toplo preporučujem da pročitate „Knjigu za svaki dan“ našeg dragog Petra.

Jedno veliko Hvala od srca Petru za svo znanje koje mi je preneo i na svi-ma spoznajama do kojih me je doveo kroz njegov savršen rad i Geštalt terapiju, a najviše mu hvala na pristupu, zalaganju tokom rada sa njim i naravno na zagrljajima jer u psihoterapiji su lek i podrška.

A ja ću završiti ovu recenziju povedena citatom na početku napisanog, s Verom u Boga, sa Petrovim znanjem, podrškom i primenom zasigurno Vašu dušu ćete upoznati na najbolji način.

Bravo Psihoterapero.

20. januara 2020.
u Kraljevu

Ružica Ruška Marašević,
Inženjer zaštite životne sredine



3. RESURSI

Opažamo li sopstvene resurse?

U opštem smislu resursi su materijalne i nematerijalne vrednosti koje mogu biti korišćene za realizaciju različitih programa. Resursi se dele na obnovljive i neobnovljive, ali i na ljudske, prirodne, kao i na materijalne ili telesne, psihičke ili duševne, socijalne ili društvene, i duhovne resurse, kao što je vera. U resurse se ubrajaju i objekti i usluge koji brinu o klijentu ili zadovoljavaju neke od njegovih potreba. Osnovna veština odnosi se na prepoznavanje postojećih resursa i njihovo aktiviranje. (Vidanović, 2018)

Resurs ili izvor (fr. *la ressource* – sredstvo, izvor, lat. *resurgere* – izvратiti) predstavlja sredstvo, ograničenu količinu vrednosti koju investiramo sa ciljem sticanja druge vrednosti. Ono što mogu da investiram, koristim, upotrebim, time raspolažem. Resursi će biti realizovani tek kada budu primećeni, a njihova primena će zavisiti od osobina ličnosti osobe koja resursima raspolaže. Onoliko koliko sam svestan resursa, toliko sam potencijalno bogat. Ipak, sudeći po ličnom osećanju nekih klijenata, reklo bi se da obilje resursa nije garancija adekvatne upotrebe. Nažalost, nismo svi ni svesni a, gledajući kako se odnosimo prema sopstvenim resursima, ni dostojni onoga što imamo. **Onaj ko raspolaže sopstvenim resursima na adekvatan način, dostigao je zrelost.** Bogatstvo je u zrelosti.

Koliko su resursi iskorišćeni i da li je način korišćenja adekvatan, to će pokazati život a ne trenutni trendovi ili metričke vrednosti. Svaka razvojna dob, deo godine ili na drugačiji način izražena vremenska razlika ima svoj način raspolaganja resursima. Na primer, ranije nisam obraćao pažnju na minerale i vitamine, a sada nije mudro ako mi prođe dan bez magnezijuma sa vitaminima B-kompleksa ili cinka sa C-vitaminom. O aspirinu da ne govorim. Preći 50 godina znači promenu u brizi prema zdravlju, čak i ako telo ne pošalje upozorenje. Od mene zavisi da li ću čuti i reagovati, ili ne. Nikada neću saznati da li i koliko pomažem sebi upotrebom minerala i vitamina zato što ne znam kako bih se osećao da ih ne koristim, ali ovo je minimum za koji mi se čini da je smislen. Odnos prema vlastitim resursima je sličan: to je stvar konstantnog istraživanja i uveravanja u valjanost njihove upotrebe.

Osećanje ispunjenosti i zadovoljstva učinjenim pretvaraju se u samoostvarenje i samoaktuelizaciju. Zadovoljenje ovih potreba vodi nas ka kvalitetnom životu a ujedno su potvrda valjanosti korišćenja resursa. Prema tome, bavljenje resursima zahteva praćenje sebe i rad na promenama pre nego što život sam priredi promenu.



Život će me oblikovati onako kako se budu dešavale okolnosti, ali je pitanje da li će takvim oblikovanjem biti zadovoljan. Umesto toga, bolje je da na sopstvenu promenu utičem, pre svega, promenom odnosa prema sopstvenim resursima. Nakon percepcije, ovde je početak svesne promene.

Svaka situacija, bez obzira kakvom nam se u tom trenutku čini, dobra je za upotrebu resursa. Ovo pišem u četiri ujutru, koji minut pre. Rano sam legao, rano se probudio. Mogao sam da se vrtim po krevetu, da čitam vesti ili zanimljivosti. Ipak, odlučio sam da resurs „vreme“ i „znanje“ iskoristim na ovaj način, da pišem. Osećam se dobro zbog toga jer sam jedan sat svog života, poznavanje teme i onoga što hoću reći, kao i poznavanje daktilografije, pretvorio u znatno duži vremenski period, onoliki koliko će ovaj tekst živeti, odnosno koliko i kada bude čitan. To je jezik nesvesnog, komunikacija kroz vreme i prostor koju čulno neću spoznati, ali za koju verujem da će se desiti. I verovanje je resurs. Osvestimo resurse i koristimo ih, dati su da bi bili korišćeni. U rezultatima njihovog korišćenja, a to su novi resursi, leži smisao ljudskog postojanja. Svi ljudi koriste resurse koliko mogu, pa i osobe koje su objektivno ometene. Samo jedno pitanje je važno: da li sam uradio sve što sam mogao? Nezgodno je ako tek na samrti zaključimo da je odgovor negativan, to i te kako može da zaboli. Zato, sada je vreme za promenu odnosa prema sopstvenim resursima!

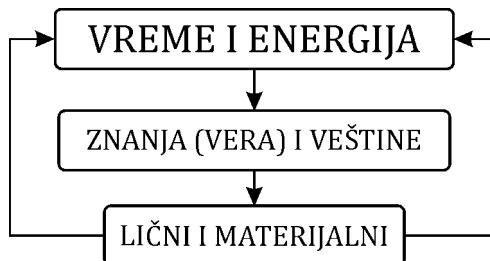
Zrelost se prepoznaće kroz karakter i smisao postignutog rezultata, tj. proizvoda, u čiji nastanak je ugrađen neki resurs. To može biti prirodni ili lični, odnosno telesni (materijalni), psihički (duševni) resurs, ili je reč o veri, ili nekom drugom resursu. Međutim, koliko god da se čine razumljivim ili podrazumevajućim, više klijenata sa kojima sam razgovarao o ovoj temi nije znalo da definiše lične resurse, iako su pojам razumeli i mogli da ga obrazlože. Ukoliko resurs ne može da se osvesti, da se identificuje i imenuje, mogućnost njegovog nekorišćenja ili neadekvatnog korišćenja će rasti. Drugi deo problema odnosi se na razumevanje značaja hijerarhije resursa jer, čak i kada ih imenujemo, to ne znači da će njihov odnos i međusobna povezanost biti jasni. Opasnost od zauzavljanja ili neadekvatnog investiranja hijerarhijski višeg resursa samim tim biće veća.

Prema tome, resursi imaju definisanu hijerarhiju, kako lični, tako i materijalni, i ta hijerarhija će biti u odnosu sa mogućnostima njihovog kontrolisanja i obnovljivosti. Neobnovljivi resursi će uvek zauzimati hijerarhijski više mesto od obnovljivih. Na primer, znanje je jedan od veoma važnih resursa, kao i vera, ali oni hijerarhijski ne mogu da se mere sa vremenom koje nije moguće umnožiti, ili na drugi način uticati na njegovu količinu. Ili kada se uporede materijalni resursi i znanje: tačno je da školovanje na boljim univerzitetima košta više, ali



je u ovom redosledu ipak starije znanje, s obzirom da je u prošlosti znanje ili neka veština dovela do sticanja materijalne dobiti.

Dakle, vreme i energija su hijerarhijski najviši resursi koji se investiraju zarad sticanja znanja, vere i veština. Vera nastaje kada prestaje znanje, jer kada nešto znam, nemam u šta da verujem. Vreme nije moguće direktno investirati u bilo koji drugi resurs. Indirektno, vreme je potrebno za sve što nastaje primenom znanja i stečenih veština. Jedino pitanje koje se postavlja odnosi se na kvalitet i primenljivost stečenih znanja i veština. Jer to znanje može biti korisno ili nekorisno za razvoj hijerarhijski još nižih resursa, a to su materijalni i lični.



Grafikon 2. - Resursi

Na primer, ukoliko trošim vreme i energiju da bih saznao šta komšija sprema za ručak, materijalno ne mogu dobiti ništa, ali mogu lično – postaću čovek koji se bavi tuđim životima, a pitanje je koliko mi je to dobro, odnosno lepo i korisno, pre svega korisno. U šta investiram vreme, to će postati. Ako se često kladim, postaću kladioničar ili kockar ako je reč o sportskom klađenju, ako vreme posvećujem Hristu ili Alahu, postaću hristolik ili čovek vere, ako mi je glavna preokupacija ribolov, postaću ribolovac i tome slično. Tako nastaju **uloge**. Svaka od uloga nosi deo identiteta. Zato oprezno sa ulogama!

2.1. Uloge

Uloga je, u stvari, lik, karakter, figura koja se manifestuje kroz zadovoljavanje specifičnih potreba za tu ulogu i oblike ponašanja. Svaka uloga postoji zbog specifične potrebe. Bez potrebe nema ni uloge koja je zadovoljava. Čitav život smo u nekim ulogama, one se menjaju u zavisnosti od stadijuma psihičkog razvoja, socijalnog okruženja, delatnosti i tome slično. Autentični smo na početku života, tada je naše ja bilo zaista naše ja, ali je u završnoj ulozi svrha svih prethodnih. Ako krenemo od početka, nikakve razlike nema između bebe projšaka ili bebe cara u zadovoljavanju njenih autentičnih potreba. Tokom prvih nekoliko godina autentično biće sklanja se u dublju psihu usled zabrana kroz



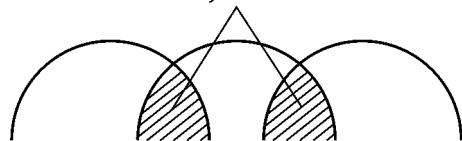
koje smo vaspitavani. Na taj način započeto je stvaranje sva tri čovekova lica, a to su: javno, porodično i tajno lice. Ovo „tajno“ najbliže je autentičnom licu. Pojavljivanje ova tri lica zavisi od scene.

Jedna uloga gradi drugu, druga treću i tako dalje, mada se u kasnije uloge iz ranijih prenose osobine i iskustvo. Ne postajemo sasvim novi, ali se nekada dogodi da ne možemo, ili nećemo da pustimo neku od prošlih uloga u kojima ostajemo.

Klijentkinja G. F. (54) u mladosti je bila sportistkinja, završila je pravni fakultet i bila omiljena u različitim društvima. Upoznala je Đoleta sa kojim je provela 18 godina. Nisu imali dece, iako je bilo par pokušaja. Rastali su se. A onda je upoznala sadašnjeg supruga sa kojim je ostala narednih 19 godina. Gubitak zdravlja početkom njenih 50-ih, a bila je slabo pokretna, nikako nije mogla da prihvati. Svi pokušaji da ostane u staroj ulozi propali su, a sa propadanjima išla je u sve dublju depresiju. Pokušaji da osmisli delatnost koja bi u njoj mogla da izazove prijatnost, nije davala rezultat. Prošlost je vikala iz nje, sadašnjosti nije bilo, ili je predstavljena kao odvratna. Tek kombinacijom adekvatne terapije lekovima i dugotrajne psihoterapije počeli smo, malo-pomalo, da uvođimo novine primerene novoj ulozi. Ovo je bilo važnije zbog njene budućnosti i predstojeće starosti.

Svaka uloga važna je na svoj način, ali, kao što rekoh, završna uloga određuje svrhu i kvalitet svih prethodnih. Konac delo kiasi. Ovo kažem, pre svega, zbog potrebe za strpljivim građenjem svake od karakteristika neke uloge ne očekujući trenutni rezultat, ili rezultat koji će brzo biti viđen. Rezultat će pre ili kasnije doći, možda kada se najmanje nadamo. Ništa od onoga što se u životu uradi nije nevažno niti slučajno. Sve to što se dešava vodi nas u susret prilikama. Da li ćemo ih prepoznati i iskoristiti, to je uvek dobro pitanje. Drugo pitanje koje je u mom životu bilo značajno kada je reč o ulogama je: „Da li sam postao čovek kakav želim biti?“ Misli na ono što ćeš postati, jer će svako ponašanje u sadašnjosti da te vodi nekoj ulozi u budućnosti. Gradi svesno svoju ulogu, osvesti prepostavke za njen nastanak i nauči da budeš dobar sebi koliko do tebe stoji.

RAZVOJNA KRIZA





Uloge se smenjuju tako što se uglavnom nova uloga u određenom vremenskom periodu preklapa sa starom. Period od početka nastanka nove i potpunog nestanka stare uloge zove se razvojna kriza.

Nagon života, pokrenut kreativnom energijom, koju je Frojd nazvao „eros“, kreira novu ulogu. „Tanatos“, ili nagon smrti, pokrenut destrudom ili energijom sinteze, rastvara staru ulogu. U toj smenjivosti nastajanja i nestajanja uloga prolazimo kroz vreme vežbajući umiranje. Svaka smenjivost predstavlja priliku za sazrevanje. Rastavljanje stare uloge biće praćeno neprijatnim emocijama, pre svih, strahom, tugom, ljutnjom, nekada i gađenjem, panikom, užasom, agonijom, besom ili nekom drugom manje ili više intenzivnom i neprijatnom emocijom. Ovo će pokrenuti nagonsku reakciju bežanja od neprijatnosti. Sazrevanje, zapravo, nije ništa drugo do proces vežbanja zainteresovanog ostajanja u promeni, kao i učenje određivanja cilja i stizanja do njega, bez obzira na pojavu neprijatnih emocija. U profesionalnoj praksi obično sam se sretao sa željama i zahtevima klijenata da nauče kako da kontrolišu, uklone ili „ovladaju“ neprijatnim emocijama. U suštini, to je bio proces učenja življena sa neprijatnostima, njihovo slušanje i razumevanje. Iako se zahtev za kontrolom, uklanjanjem i ovladavanjem čini logičnim, on to ipak nije, i to prevashodno zato što se neprijatne emocije ne pojavljuju samo zato što ne volimo ili čak mrzimo sebe, ili zato što volimo da se patimo (osim kod mazohista), već su često simptom promene ili simptom potrebe za promenom. Simptom čije tumačenje se uči. Jedan od razloga zašto teško učim je neadekvatan odnos prema sebi. Agresija prema sebi i zanemarivanje sebe najčešći su obrasci ponašanja zbog kojih nastaju neprijatni simptomi. **Emocije samo žele da budu viđene**, tako da je neretko dovoljno primetiti ih da bi nestala tenzija koju stvaraju pojavom u razvojnoj krizi.

Duboko u psihi leži triling stanja i emocija koje nosimo iz generacije u generaciju, rano ih obogaćujemo i njihove posledice nosimo čitavog života. To su stid, strah i krivica. Stid, strah i krivica idu zajedno i ne mogu se odvojiti. Stid je najteži za primećivanje, sakriven je iza ko zna koliko lica i obrazaca ponašanja. Ono što osvestimo samo je vrh ledenog brega neprihvatanja sebe što je u osnovi stida. Prva slika stida nalazi se u 3. poglavljju 1. Mojsijeve i prva je reakcija posle pada u greh. Adam i Eva su odbili da prihvate svoju golotinju koju su odlučili da sakriju smokvinim lišćem. Odmah zatim pojavio se osećaj krivice zbog prekršene zapovesti i strah zbog kojeg su se sakrili. Neposlušnost je samo posledica, neodgovornost i površnost je njen uzrok. Slika mene i tebe. Stid se najčešće krije iza agresije ili agresije prema sebi.

Sasvim na drugom kraju u odnosu na stid, strah i krivicu nalazi se gordost ili ponos koja nije ništa drugo do patološka ljubav prema sebi. To nije ponos zbog nečeg učinjenog, nije pozitivna emocija koja podiže, nego teret sujetne,



samoživosti i sebičnosti, ono što zapravo smeta oslobođenju napetosti. Gordost! U psihoterapijskom radu veoma je važno osvestiti ovaj kontinuum kako bi klijent mogao da primeti sopstvene krajnosti. Rešenje je u trećem, u srednjem položaju. Na jednoj strani je „nisam dobar“ a na drugom patološka ljubav. U sredini je „voleti sebe“. Međutim, imaćemo problema da razumemo značenje „voleti sebe“ iz vrlo jednostavnog razloga: u kolektivnom nesvesnom balkanskih naroda nije „voleti sebe“ već su to drugi („šta će reći drugi“, „nemoj da drugi vidi“, „pogledaj druge“...). Zato je „voleti sebe“ gotovo u potpunosti poistovećeno sa sebičnošću, što nije, jer je sebičnost jedan od aspekata gordosti, a „voleti sebe“ je Hristova zapovest. Rekao je: „Ljubi bližnjeg svog...“ a sećate li se nastavka? Dok se sećate ili tražite da negde pročitate nastavak ponoviću da nema lepog probuđenja, naročito ako si pospan, pa se neprijatnosti podrazumevaju na putu buđenja i sazrevanja. Sa druge strane, „voleti sebe“ često ima telesni aspekt života, zatim socijalni, dok su psihički i duhovni podložni individualnim kreiranjima koja ne zadovoljavaju ni minimum potreba. Psihički se često svodi na telesni a duhovni na obredno-ritualni. Ovakav pristup će pre ili kasnije odvesti do neprijatnosti koja, kada se dogodi, nije ništa drugo do simptom prilike za promenu.

O „voleti sebe“ sam govorio na konferenciji pod zazivom „Mesto stida i ponosa u religiji, filozofiji i umetnosti“ koju je početkom septembra 2020. organizovao CEIR Balkan u Beogradu. Na konferenciji je učestvovao i Sava Šovljanski, teolog, kojeg sam zamolio da za čitaocе ove knjige napiše tekst o ljubavi. Naime, „voleti sebe“ je sredina između nevoljenja (stid, krivica i strah) i patološke ljubavi (gordost) odakle idemo u sasvim drugu dimenziju. Ta dimenzija počinje sa zahvalnošću.

O ljubavi

„Između onoga što si rekao, a nisi mislio i onoga što si mislio, a nisi rekao mnogo ljubavi je izgubljeno.“ (Kahlil Gibran; 1883–1931).

Ljubav kao osećanje je nepobitno gubljivog karaktera, a i svojstva. Umeti ljubav primiti, pružiti, obljuditi sebe samoga, kao povratnu zamenicu „sebe, se“, ali ne i preći u narcis-stanje, to znači doslovno voleti sebe.

Zavoleti sebe, religijski i duhovno prelama se sa, ako bih smeо da budem toliko slobodan ispovedati sledeće reči, **obožiti** sebe, gde sa ovom niti dolazimo do toga da je Gospod dao samoga Sebe, ljubavlju nas i pokajanjem (koje smo mi trebali da doživimo) oprao od praroditeljskog greha. Pokušavajući da kroz život ovozemaljski, a i duhovno uzrastajući **obožimo** sebe značilo bi ništa drugo no



truditi se da osetimo, primimo i uzvratimo ljubav maksimumom kao biće koje je sposobno da voli, pa i samoga sebe.

Stid koji može da prede u ponos (gordost) je jedna horizontala na koordinatnoj osi sa kojom se ukršta druga osa, zahvalnost/poniznost.

Ponizan biti nije pogrdno ili šta za osuđivanje, već skrušeno ponašanje u odnosu na druge. Priznavanje svoga neznanja u odnosu, religijski, na Tvorca.

Stari zavet nas preko Mojsija uči da je poniznost, koju je izbavitelj izraelskog naroda iz ropstva izabrao, bila pravi put, i da nikako nemamo pravo prebaciti je u kontekst slabosti.

Biti ponizan, kao jedna vrlina u nama, jeste urođeni instinkt.

„Verujem da je poniznost prva kušnja pravog velikog čoveka.“ (John Ruskin).

Zahvalnost na istoj strani vertikale, kao mera i balans u razlikovanju zdravog odnosa (zdravlja) i patologije, nam pomaže da jasnije racionalizujemo neke stvari, i spada u fenomene.

Postoji, na žalost čovek koji je zaista srećan i nezahvalan iako nije svestan da u sebi može probuditi zahvalnost i okrenuti gledanje.

Tako da put od zahvalnosti do poniznosti nije nimalo naivan niti ga je lako popločati oličjem svojih ploča.

„Molitva, pokajanje i milost: dajte barem čašu vode ako nemate novca. I tada ćete spoznati da što ste više posvećeni, to se više čuju vaše molitve.“ (starac Porfirije).

Okovati sebe pravilima i zakonima koji štete i drže nas kao najlepšu pticu u zlatnom kavezu, dovodi u pitanje šta će nam najlepša ptica i u najprostranijem kavezu? Kada naučimo da volimo, kada zavolimo druge i počnemo da volimo sebe, tada ćemo otvoriti kavez i dati ptici slobodu, kavez će izgubiti smisao kao i zlato, ali ipak treba da, i kada ptica izđe i postane slobodna, ostavimo otvorena vrata kako bismo uneli svež vazduh u okove besmisla.

Tada čovek shvati da se u smrti krije mogućnost. Kao što Gospod kaže, ako zrno pšenice padnuvši na zemlju ne umre, onda ostane; ako li umre, rod mnogi donosi (Jn. 12, 24). Živećemo dobro ako se osećamo i razumemo da postoji Onaj koji nas beskrajno voli i razume, koji je iz ljubavi stvorio ceo svet i iz ljubavi stvorio svakoga od nas. Svako od nas ima svoje ime. Svako od nas može



imati udela u Božijoj blagodati. U jednom jedinom trenutku čovek može stići večnost. Kao što je rečeno, ad je uništen jednim dodirom Božanskog. I u jednoj čestici Tela i Krvi Hristove čovek može pronaći raj. Sozercavam da je raj zapravo ukus, kao što pевамо „okusite i видите да је благ Господ“, да бисмо znali i razumeli da je Bog ljubav. Ava Isak kaže: „Не бојте се Бога због величина његове моћи, већ Га се бој због величина његове ljubavi“, jer On se unizuje zbog nas i žrtvuje Sebe za nas kamenog srca.

Vidimo da je u Gospodnjoj molitvi „Oče naš“, kojoj nas je Gospod naučio, najvažnije sadržano u rečima „Neka bude volja tvoja“. U Gestimanskom vrtu Hristos je rekao: „Oče mojo, ako ne **može** da me mimoide ova čaša da je ne pijem, neka bude volja Tvoja“ (Mt. 26, 42). Bio je u agoniji i vatrenoj molitvi. Tri puta je ponovio iste reči, da bi na kraju rekao: „Ali opet ne kako ja hoću nego kako ti“ (Mk. 14, 36). Stoga, rečima „neka bude volja Tvoja“ dobrovoljno prinosimo sami sebe Onome koji je **LJUBAV**.

Sava Šovljanski,
diplomirani teolog

Sava je ovde ukratko rekao nešto što je vrlo kompleksno, neprolazno, fundamentalno, a tiče se ljubavi. Ljubav je složena emocija koja se doživljava celim bićem. Zaljubljenost prepoznajem, osetio sam je, ali da li sam osetio, i kako izgleda ljubav? Naročito prema sebi, a da nije gordost.

Ukoliko se izmaknem jedan korak, videću da iza obe ose (stid/ponos i voljenje sebe/poniznost) stoje neprijatnosti i prijatnosti. Nekada se smenjuju, a nekada su uslov jedna za drugu. Zapravo, čini se da je potencijal sazrevanja najlakše prepoznati po neprijatnosti. Usudiću se da neprijatnost nazovem „simptomom mogućeg sazrevanja“. Kada nema neprijatnosti, nema ni sazrevanja. Preterana neprijatnost posledica je samokažnjavanja, odnosno posledica je nedostatka adekvatnog bavljenja sobom i emocijama koje nastaju u procesu promene uloga. Neadekvatno bavljenje sobom korelira sa agresijom prema sebi, što nas upućuje, između ostalog, na super-ego i ono što su različiti autoriteti ostavili u našoj duši tokom vremena.

T. A. (23), studentkinja na medicinskom fakultetu, imala je problema sa strahovima koji su se pojavljivali niotkuda, paralisali je, obesmišljavalni život, a o njegovom kvalitetu nije moglo biti ni reči. Primera radi, osećala je teskobu svaki put kada bi čitala ili učila bilo šta što ima veze sa patologijom centralnog nervnog sistema, bila je izolovana i od svih aktivnosti koje je praktikovala učenje je ubedljivo bilo na prvom mestu. Kao i u srednjoj školi. Kao i u osnovnoj školi. Nije ima-



la prijateljice, a bila je u emotivnoj vezi sa oženjenim muškarcem koji joj je bio prvi emotivni i seksualni partner. Za vezu je znala samo starija sestra. Problemi u detinjstvu, uslovljeni svađama oca i majke, vikom i bukom koju je otac širio, proširili su se na adolescenciju, tako da je T. A. ušla u ulogu majke svojoj majci. Brinula je za nju, a beg od opasnog sveta odveo ju je u korice knjiga. Bila je izvrstan đak zahvaljujući čemu je upisala medicinski fakultet. Ipak, uloge u kojima je bila nisu bile održive, ali ništa nije činila, nije imala volje, a nije ni znala kako da promeni život. Čak i besperspektivni partnerski odnos bio je više nego skroman. Tokom psihoterapije prvo smo radili na osvešćivanju uloge koju smo redefinisali tako što smo promenili sadržaj života, ustanovili smo korake za uspostavljanje drugačijeg, sa njenim godinama primerenijeg ličnog identiteta, odnosno uloge. Učili smo da ne pokušavamo da bežimo od sopstvenog straha, nego da ga slušamo i čujemo, a izolaciju kao mehanizam psihičke odbrane činili smo adekvatnijom. Jednostavno rečeno, T. A. je uspela da, redefinisanjem uloge, ukloni razloge urušavanja kvaliteta života.

Glavne životne uloge nastaju i nestaju kroz inicijaciju i ritual. Inicijacija predstavlja čin uvođenja u novu ulogu što je obeleženo ritualom kojim se ujedno oprštamo od prethodne. Babine, ili obeležavanje 40. dana nakon rođenja, nisu ništa drugo do ritual primanja, tj. uključenja novog člana u porodicu. Predškolac kroz inicijaciju, a to je prozivka od strane učiteljice/učitelja, i ritual „svečanog prijema đaka prvaka“, postaje osnovac. Prvi čas u petom razredu osnovne i prvom razredu srednje škole inicijacija je u više razrede i tada razredni starešina poziva učenike čime ih uvodi, inicira u novi uzrasni period. Svečana dodela indeksa nije ništa drugo do ritual u kojem dekan i šef katedre iniciraju osobu u zvanje studenta. Veridba je ritual u kojem se mladi par inicira za posvećeniji zajednički život, dok je svadba ili venčanje ritual u kojem se mladi par inicira u novu porodicu. I tako sve do sahrane kada se pokojnik u ritualu inicira za ono što sledi nakon ovog života. Ovo su samo primjeri izuzetnih inicijacija. Svaka od njih predstavlja zasebnu ulogu u određenoj fazi razvoja. Pored ovih, postoje inicijacije i rituali koji se ponavljaju. Primer je rođendan koji predstavlja priliku za ocenu uspešnosti prethodne uloge koja je postojala u prethodnoj godini. Iz negativnih primera učimo, iz pozitivnih nastaje samopouzdanje. Sve ovo vodi većem zadovoljstvu životom kroz podizanje kvaliteta. Kvalitetniji život znači bolje upravljanje resursima. Svaka razvojna faza odnosiće se prema resursima na drugačiji način.

2.2. Resursi

Sredinom oktobra 2019. bio sam na koncertu svetske muzičke zvezde Manua Čaoa. Nije retkost da u Srbiju dođe neko ko je planetarno poznat, barem



je tako bilo pre pandemije virusa COVID- 19, ali ovaj koncert bio je specifičan po par stvari: organizovan je u Nišu u sportskoj sali Osnovne škole „Mika Antić“ na Durlanu, trio akustičara svirao je i pevao za oko 1200 ljudi, iako pune stadione svuda po svetu, koncert je trajao dva i po sata, a neki lokalni poznati bendovi jedva prebace sat i po, i već posle treće pesme bili su gola voda. Do kraja koncerta pretvorili su se u baricu. Ogromna energija izašla je iz tog čoveka i njegovih pratilaca na ukuleleu i bongu. Dakle, ako hoćeš da budeš uspešan, nadji svoj način davanja. Manu Čao mi je to jasno te večeri rekao iako nam se ni pogledi nisu sreli. Kao da me podsetio da ako hoću da uspem u životu, preduslov je da budem dobar u tome u čemu hoću da uspem, da uložim energiju i da se radujem u onome u čemu uspevam. Svaki uspeh predstavlja ostvarenje nekog cilja. I ti uradi to na svoj način: postavi cilj, a zatim postavi korake koji su potrebni da bi cilj bio dostignut. Koraci i ciljevi treba da budu u saglasju sa onime što osećaš, bez neprijatnosti i prisile. Bez koraka potrebnih za ostvarenje cilja, cilj je samo pusta mašta. Svaki pređeni korak predstavlja jedan ostvaren manji cilj koji se ugrađuje u onaj završni. Zato nauči da postavljaš ciljeve, da određuješ korake i da se raduješ malim ostvarenjima. Mala ostvarenja podižu samopouzdanje i daju energiju za nastavak. Iz ovog principa proističu objašnjenja postizanja uspešnog života. Ulaganje energije i vremena preduslov je življjenja jer nema života bez toga. Ali ako ulažem više energije u pojedine fragmente, počinje da se oblikuje drugačiji put. S obzirom da je vreme neizostavni faktor, ovo me dovodi do prilike da se naučim strpljenju. Dakle, na početku su talenti, ideje, energija i vreme. Na početku su resursi koji čekaju da budu osvešćeni.

Resursi imaju logiku i karakter i predstavljaju sredstvo za ostvarenje cilja. Resursi su izvori ili kapaciteti unutrašnje i vanjske realnosti. „Sreća“ je vanjska realnost, tako da se njome ne može upravljati. Zato je rizično oslanjati se i uzdati u sreću.

Još jedna veoma važna istina je da se resursi umnožavaju upotrebom. Daj i daće ti se! Umnoži znanje davanjem, kao i ljubav, pažnju, investiraj novac da bi dobio više i tome slično. Međustanica na putu umnožavanja resursa je zadovoljstvo i smisao.

Izreka kaže da „**život čine sitnice**“, i to je tačno. Ali kada? To je tačno tek kada sitnice budu osvešćene, tek tada će „činiti život“. Za ovom rečenicom tragaо sam dugo i konačno je tu! Osvesti sitnicu i ona će postati značajna. U suprotnom, sve te sitnice mogu biti razasute oko mene, neću ih primetiti i tada mi ništa neće značiti. „Sitnice koje život znače“ nalaze se svuda, u meni i oko mene. Čini se važnijim pogledati u unutrašnje „sitnice“, pre nego u spoljašnje. To nije tako jednostavno zato što opažamo ono što već opažamo, a primećivanjem drugih sitnica izlazimo iz postojećeg okvira. To je moguće uvežbati. Vežbanjem posma-



tranja „sa strane“, iz takozvane metapozicije, povećavamo broj opcija i mogućnosti. U osnovi neprimećivanja novih „sitnica“ su rutina i strah.

Klijentkinju F. B. (28) mučila je nesanica. Počeli smo da radimo zbog anksioznosti, ali je dve godine kasnije upala u kratki period nesanice. Ovo je bilo toliko uznemiravajuće da smo početkom jula 2019. u dva navrata razgovarali oko tri sata ujutru. Prvu noć pojurila je za mišiju kako će ujutru zakasniti na posao zbog čega će biti kažnjena, a nije bila u sjajnoj finansijskoj situaciji. Ova misao i razmišljanje napravili su dar-mar, tako da tek tada spavanje nije bilo moguće iako nije ustajala iz kreveta očekujući da san dođe. Umesto sna, pritisak je rastao. Do plača i očaja. Drugu noć pokušala je da primeni nešto od onoga o čemu smo razgovarali, da uradi nešto za sebe. Gledajući unazad, „sitnica“ je to što je treću noć prihvatala da neće spavati i što je pripremila šta će raditi, tako da noć nije bila neugodna. „Sitnica“ je i to što je otišla kod svoje doktorke koja joj je prepisala sanval zahvaljujući kojem je uspela da povrati san iako treću noć lek nije delovao pa je ponovo spavala na komadiće. Gledajući unazad, ovo su sitnice, ali moralo je da se desi da F. B. hoda napred-nazad kroz kuću panično razmišljajući o posledicama nespavanja da bi uopšte došla u poziciju da razmisli i prihvati „sitnice“ koje su dovele do promene. Osim toga, baš ova nesanica pomogla je u nastojanju da klijentkinja porazmisli o sopstvenim stereotipima koji je drže u napetosti, tako da je odlučila da se nakon godišnjeg odmora pokrene i pokuša da nađe posao i društvo koji će joj više odgovarati, što je bio jedan od okidača nesanice. Nesanica je i dalje bila česta, ali je živela adekvatnijim životom.

Unutrašnje „sitnice“ predstavljaju sve, pa i kapacitete ličnosti, a kapaciteti su osnova za upotrebu spoljašnjih resursa. Kada se ne bismo sreli sa unutrašnjim „sitnicama“, nikada ne bismo bili u prilici da koristimo resurse! Prema tome, osvešćeni kapaciteti osnova su razvoja. Ako ubeđujem sebe i druge kako sam ja „takov kakav jesam“, misleći na nepromenljivost, tada uskraćujem razvoj samom sebi.

Klijentkinja J. M., majka dvoje dece, zaposlena u prodavnici, često bi na poslu doživljavala neprijatnosti. Ovo je dovelo do senzitizacije a kasnije i somatizacije. Padala je u nesvest, vrtelo joj se u glavi, bivalo joj je muka do povraćanja. Muž joj je bio terenac, viđali su se jednom sedmično, imala je jednu prijateljicu i gotovo nikakav sadržaj života izuzev onoga što se dešavalо na relaciji kuća-posao. Iako je izražavala želju za promenom, do promene nije dolazilo zato što je „ona takva“. Pri tome, „ja sam takva“ izgovarano je sa osmehom na licu, da bi u sledećem trenutku taj osmeh nestajao na pomisao od poslednje mučnine. Promenu smo pokušali da uvedemo pravljjenjem liste aktivnosti kojim bi mogla obogatiti sadržaj života, iako je više puta ponovila kako nema volju ni za čim, a ni vremena.



Nekada je neosvećivanje unutrašnjih kapaciteta toliko izraženo da se osoba iznenadi vlastitim reakcijama i postignućima. U psihoterapijskom radu sretao sam se sa problemom neprepoznavanja sebe, ne samo kada je reč o resursima već i kada je trebalo imenovati vlastite osobine.

U opštem nedostatku vremena, nerazumevanju značaja i potrebe za „bavljenje sobom“, odnos prema resursima ima istu sudbinu kao i prepoznavanje i imenovanje vlastitih osobina. Ako postoji pokazatelj uspešnosti „rada na sebi“, onda se on odnosi na imenovanje osobina. Što više osobina mogu da naveđem, to bolje sebe pozajem. Gordon Olport pominje oko 4000 osobina, drugi autori svodili su ih na svega nekoliko grupa, ali jasno je da osobine, odnosno intenzitet pojedinih osobina, predstavlja pokazatelj ponašanja. Ponašanje proizlazi iz osobina. Sa druge strane, uspešnost „rada na sebi“ vidi se i u korišćenju resursa radi nastanka proizvoda njihovog korišćenja. Odnos prema vlastitim resursima biće pokazatelj odgovornosti prema sebi pa i prema potomstvu. Vaspitavamo se suočavanjem sa posledicama a ne pričom. Vaspitavanjem osvećujemo resurse. To će zavisiti od stepena razvoja ličnosti. **Resursi služe razvoju, a adekvatnost njihovog korišćenja pokazatelj je razvoja.** Svaki stepen razvoja ima svoju definiciju kvaliteta i kvantiteta upotrebe resursa, kao i odgovornosti prema sebi. Isto se odnosi na stepen prepoznavanja i investiranja resursa. Iako u literaturi postoje veoma ilustrativne i različite naučno potkovane teorije, na osnovu iskustva stečenog u psihoterapijskom radu, razvoj ličnosti posmatram kao obrnuto proporcionalni odnos vitalnih i socijalnih nagona.

Zdravlje je lični resurs koji se neguje i unapređuje, što će biti moguće samo ukoliko uključimo druga tri: vreme, znanje i motivaciju.

Niko nije bez resursa. Rekoh da su osnovni resursi svakog formalno slobodnog pojedinca **vreme i energija**. Rob, zatvorenik i sluga ne mogu upravljati sopstvenim vremenom i energijom iako bi hteli, a odoče to ne može. Zato je najlakše oblikovati čoveka, njegov život, ukoliko oblikujete njegovo vreme i njegovu energiju. Iako je trgovina ljudima, kao nedvosmisleni oblik robovanja, i dalje prisutna u svetu, što je poražavajuća mrlja na savesti čovečanstva, mnogo teže posledice po budućnost ljudskog društva ima robovanje zavisnostima. Od naizgled bezopasnih, kao što su robovanje monitorima i društvenim mrežama, do onih koji ugrožavaju zdravlje i život. Adolescencija je period u kojoj adolescent prerasta dete postajući čovek. Da li je adolescent, ali ne samo on, svestan vremena i energije, da je vreme prolazno a energija ograničena?

U radu sa učenicima Šumarske škole u Kraljevu na časovima građanskog vaspitanja, na osnovu sprovedene ankete o utrošku vremena došli smo do ovakvog dnevног rasporeda:



SPAVANJE	8
ŠKOJA	6
MONITORI	4
HRAYENJE	1
TERETANA	2
DRUŽEVJE	1
	<hr/>
	22

$$\begin{aligned}2 \cdot 365 &= 730 \text{ sati/godina} \\&\Rightarrow 30,4 \text{ dana/godina} \\&\Rightarrow 10,1 \text{ meseci/10 godina}\end{aligned}$$

Adolescenti koji su učestvovali u anketi izjasnili su se da ne znaju gde provode oko dva sata tokom dana. Ukoliko se ovo pomnoži sa 365 dana, to praktično znači da tokom godine adolescent ne zna kako je proveo jedan mesec ili 30,4 dana (730 sati). Napominjem da spavanje, niti bilo koje druge aktivnosti, nisu uključene u ovih 30,4 dana. Ukoliko se ovo pretoči na period od deset godina, to iznosi 10,1 mesec (304 dana), ili na 80 godina, reč je o 6,7 godina provedenih isključivo u „budnoj nesvesti“, odnosno u nekoj vrsti pasivnosti.

Ovo su brojevi. Mogu biti značajni ili ne, i to će zavisiti od ličnog odnosa prema resursima zasnovanog na svesnosti i motivaciji da se osoba osvesti. Ali koji su MOJI brojevi! Kada osvestim njihov značaj, tada su samo moji i predstavljaju moj resurs. Dobro pitanje je čemu služe, odnosno za šta ću ih utrošiti! Vreme je kao voda koja kroz prste curi, brzo se dešavaju raspleti koji su započeti kada još nismo bili u stanju da osvestimo posledice nekih aktivnosti. **Vreme je dimenzija koja služi uviđanju.** Gubljenjem višegeneracijskih zajednica koje su postojale do pre nekoliko decenija, mladi će intenzivnije učiti iz sopstvenih grešaka koje će samostalno preživljavati. Dolazi vreme usamljenih, vreme osoba koje će biti diferenciranjih „talasnih dužina“. I ranije smo učili iz sopstvenih grešaka, ali je u njihovo rešavanje, češće nego danas, bila uključivana porodica. Sada je to drugačije: neiskusni a puni snage i usmereni uglavnom na svoje mišljenje o nečemu o čemu mnogo ne znaju, jer nemaju mogućnost da vide koliko ne znaju. Kao i do sada, i danas mladi u svim podstadijumima adolescencije stiču iskustvo učeći metodom „pokušaja i pogreške“. Češće nego inače danas se uči čak i ono što se tako ne uči, osnivanje porodice, na primer. Samim tim, razlika u pogledu odgovornosti prema sebi je veća i značajnija. Oni koji nisu u stanju da preuzmu odgovornost za svoje postupke, postajuće sve brojniji. U budućnosti problemi će biti neadekvatnije potiskivani, a neodgovornost, lenjost, površnost i neorganizovanost prema samom sebi će rasti. Oni koji će biti u stanju da se sretnu sa sopstvenom odgovornošću biće malobrojniji deo društva. Negativna selekcija i tabloidizacija društva dobijaće na značaju kao i situaciono vrednovanje. Svesnost i odgovornost su spe-



cifična znanja čiji nedostatak će pratiti sve veći broj nametnutih zakona i pravila. U vezi sa time su proizvodi investiranja ličnog vremena i energije, a to su znanja i veštine. **Ne treba se bojati greške već pasivnosti.** Nije problem pogrešiti, problem je iz greške ne naučiti. Osobe koje ne budu sposobne da preuzmu odgovornost, sticaće veštine koje za posledicu imaju stalnu borbu za preživljavanje. Njihovim povezivanjem u grupu jačaće njihov uticaj. Pitanje je koji lider, sa kojom motivacijom i ciljem, će tada usmeriti energiju grupe. Bez jakih pojedinaca, onih koje ne pokreće stid, strah i krivica, sa jedne, ili gordost sa druge strane, ne može biti jako društvo, a neće biti dovoljno jakih pojedinaca ukoliko se na Balkanu često preživljava. Energija koja preživljava nije iste talasne dužine kao ona koja obezbeđuje kvalitet života. U ovom kontekstu energiju treba shvatiti kao život sam po sebi. Da li su balkanski narodi naučili nešto iz grešaka, to ne znam, ali nadam se i želim da verujem da pojedinci jesu. Bilo bi vreme.

Resurs „vreme“ posmatram i u kontekstu prepoznavanja vremena u kojem provodim svoje vreme. Ono što se oko mene događa utičaće na različite načine, tako da je svesnost vremena u kojem se živi veoma značajan resurs. Glupo je ostajati sa srednjom školom ako svako ima diplomu srednje škole, osim ako je ta diploma iz oblasti zanata, i to može bitno umanjiti kvalitet života. Graditi profesionalnu i ličnu posebnost nije lako, u nekim slučajevima javiće se usamljenost kao problem, ali to je put za sticanje resursa koji zaista vredi. Sloboda od uticaja drugoga je fikcija, uvek će neko ili nešto uticati na mene, ali se barem može uticaj svesti na najmanju meru. Oni koji rade u kolektivima sa lošim međuljudskim odnosima znaju koliko je to opterećujuće. Sloboda od takvih uticaja, kao i od ekonomskog ucenjivanja, degradiranja ljudskih vrednosti i zloupotreba važan je resurs ukoliko ga imam. Sloboda će dalje voditi razvoju kreativnosti.

Sva **znanja i veštine** koja je moguće steći, u najširem mogućem smislu, predstavljaju osnovu za sticanje:

- objektnih (materijalnih) i
- ličnih (telesnih, psihičkih, socijalnih i duhovnih) resursa.

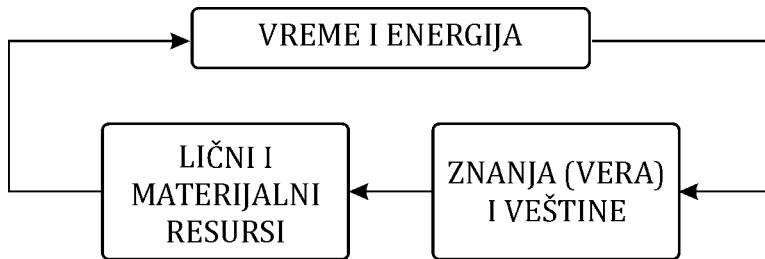
Zdravlje je jedan od najvažnijih ličnih resursa. Učenje je proces od kojeg niko nije izuzet. Svi učimo, sve učimo, uvek učimo. Drugo pitanje je da li ćemo naučiti ono što učimo, kao i šta da radimo sa naučenim. Bebane ume čak ni guzu da obriše jer se i to uči. Jedino što se ne uči proizilazi iz vitalnih nagona i to su: zaštita života (ne učimo da pomerimo ruku kada se opečemo), hranjenje, seks i roditeljstvo, jer su majke u nekim plemenima koje nikada nisu čule za pojам roditeljstvo ipak roditelji. Iako se ne uče, i ove četiri stavke se usavršavaju.

Objektni resursi odnose se na čulno, na stvari, na nešto što je opipljivo van čoveka, odnosno na novac, pokretnu i nepokretnu imovinu, dok se **lični**



resursi odnose na zdravlje i kondiciju, koji predstavljaju telesne resurse, samopodršku, samoaktuelizaciju, samopoštovanje, iskustvo i tome slično, što su psihički resursi, društvenu integraciju i druge socijalne resurse, ali i veru, nadu, ljubav koji predstavljaju duhovne resurse.

Obe kategorije su važne zato što tada pomažu boljem i kvalitetnijem ophođenju prema osnovnim resursima, vremenu i energiji.

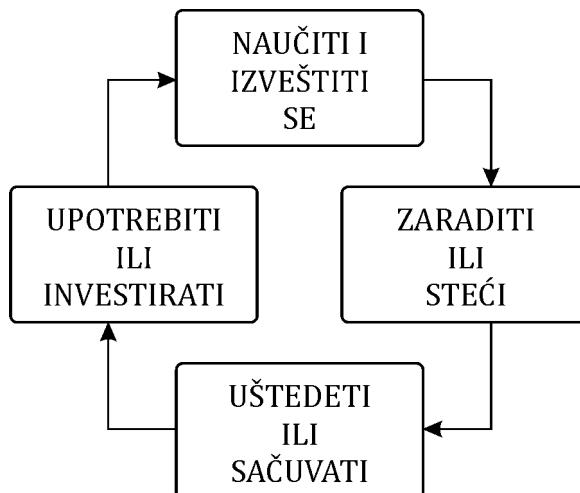


Investiranjem znanja i veština stičemo materijalne resurse, među kojima novac ima važno mesto. Vreme na kraju postane novac. A onda novac služi da bi se bolje (pametnije i lepše) provodilo vreme i bolje koristila energija. Unapređenje odnosa prema resursima ima kapacitet za promenu, usudiću se reći, sazrevanje ličnosti. Imao sam klijente koji su posedovali velika bogatstva ali prazninu u duši. Bilo je onih koji su tokom psihoterapije promenili odnos prema sebi, svom vremenu i energiji koju ulažu, naročito u posao, što je za posledicu imalo kvalitetniji život. Bilo je i onih bez praznine, ali koji nisu mogli da nađu način kako da bolje koriste vreme i energiju, i dalje su samo radili. Takav je bio bračni par. S. i S. P. iz Trstenika koji su došli na psihoterapiju zato što su bili pred razvodom. Razlog su periodična pijanstva supruga, jednom u pola godine. Već u prvih deset minuta prve seanse ispostavilo se da nije to jedini problem. Ovaj bračni par napravio je sve što se moglo napraviti: kuću, sve u kući i oko kuće. A onda je suprug nastavio da radi kao da ništa nisu imali. Istina je bila da nisu imali vreme za sebe, nisu izašli ni do grada, kamoli proveli vikend u nekom odmaralištu ili nekoj drugoj prijatnoj sredini. Dakle, nije dovoljno „imati“, potrebno je i „biti“.

Izdvojio bih tri stepenice u vezi sa novcem, ali i drugim resursima koji se stiču. Prva stepenica je **zarađivanje**. Tokom života učimo da stičemo obnovljive resurse, pa i novac. U početku ide teže, da bi, ukoliko vreme i energiju, kao i stečeno znanje i veštine usmerimo u jednu tačku, kasnije sticanje bilo jednostavnije. Druga stepenica je **štednja**, koja će postati pokazatelj zrelosti ega. Ukoliko ne naučim da štedim, jasno je da nemam adekvatnu selekciju potreba. Treća stepenica podjednako je važna, to je **investiranje**. Ulaganje novca i drugih resursa se uči, a svako investiranje ukazuje na postojanje liste prioriteta. Ukoliko



ko je neadekvatna, u vodu padaju sposobnosti zarađivanja i štednje. Sve što je ovde rečeno učimo tokom života pod uslovom da lekcije osvestimo.



Klijentkinja M. D. školuje se u inostranstvu. Nezadovoljna životnim izborma, od završene škole do partnerskih odnosa, za stanje je krivila majku. Nije bila sposobna da preuzme odgovornost, a ni hrabrosti nije imala držeći se sigurnih obrazaca koje su svojevremeno u nju usadili roditelji. Drugačiji od uobičajenih života kojim su živelii njeni roditelji učinio ju je drugačijom, ali ne toliko funkcionalnom, jer nije znala šta sa time da radi. Njenom pokojnom ocu bila je potrebna samo supruga, niko i ništa više. Majci je bio potreban samo suprug. A onda se otac teško razboleo i ubrzo ih je napustio. Srušio se prethodni svet, izazovi su postali teški i veliki. Pravni fakultet bio je neželjeni izbor, izbor njene majke, ali M. D. nije znala šta hoće. Partneri su dolazili, kratko se zadržavali i odlazili. Imala je na desetine hobija i nijedan nije doživljavala vrednim, kao ni sebe sa poznavanjem toliko toga, od karatea, a imala je crni pojas, do književnosti. Jedino što se izdvajalo je fotografija, kojom se ipak nije bavila. Mučno je živila, a ni za šta se nije mučila. Pokušala je da se ubije tabletama. Majka je spasila. Od tada pominjanje samoubistva u bilo kom kontekstu za majku postaje konstantna pretnja, iako iracionalna, zbog čega je nastavila sa držanjem čerke u egzistencijalnoj zavisnosti. Čak je besplatno živila u stanu maminog partnera. Sve je radila u zadnji čas, često površno, a mišljenje o sebi bilo je katastrofalno. Na jednoj seansi, u decembru 2019, pričala mi je kako je momak sa kojim je izašla nekoliko puta, na kraju rekao da je vidi samo kao prijateljicu, i to je bio kraj još jednog pokušaja. Sledila je serija autodestruktivnih samokritičnosti kojoj je dodala da je i tom momku rekla, na neki kompliment koji joj je uputio: „Ne znaš ti mene, ja sam skroz drugačija.“ Čekao sam da završi, a onda sam je pitao da li bi ona htela da bude sa partnerom koji je autodestruktivan? Tada smo



svesti, odnosno mog svesnog ja. Ne znam kako će, ali to mu je zadatak. Svest nastaje u susretu nesvesnog sa spoljašnjom realnošću. Brojni klijenti preživljavaju umesto da žive, i daleko su od kvaliteta života, a da toga nisu svesni. Ovo poglavlje govori o stubovima života kako bi svako pogledao u svoje, proverio ih i ustanovio da li i šta ti stubovi nose.

Profesor Petar Kostić je, u već pomenutoj recenziji moje knjige, napisao:

„Često se može pročitati, čak i u stručnoj literaturi, da *uvek neko preživi, da se ljudi mogu prilagoditi neljudskim uslovima, a da je preživljavanje pojedinca izbor sticajnih slučajnosti u vremenu i prostoru*. Tačna su prva dva stava, ali je glupost reći da je preživljavanje pojedinca kocka, sreća ili slučaj. Nijedan život nije slučajna pojava već čitav niz uzročno-posledičnih lanaca koji ga čine savršeno razumljivim ishodom.

Preživljavanje rata takođe nije slučajna pojava. Ljudi idu u rat, ubijaju, a ako sami ne budu ubijeni, nastavljaju i posle rata da žive – život teče dalje. Na izvestan način, rat je zgušnjavanje i sabijanje opšteliudskih iskustava (smrti, straha, opasnosti, mržnje, sreće i radosti) u uže, čak vrlo uske vremenske, prostorne i međuljudske okvire. Valjanost ovakvog poimanja rata može se potkrepliti i iz drugih izvora: polovina izraelskih ratnih veterana tvrdi da njihovo ratno iskustvo nije i najgore životno, a trećina veli *da ih je rat, zauvek naučio kako da se nose sa teškoćama*. (Erdeljan, 1993)

Uzročno-posledični lanac preživljavanja Petra Jeknića čine najmanje tri karike:

- a) Racionalizovana, očovečena i ispunjena **religioznost**;
- b) Osmišljena i svrhovita **delatnost** i
- c) Prihvaćena, ovde i sada, **datost**.“ (Kostić, 2008)

I zaista, Petar Kostić je u pravu kada ovako sistematizuje uslove opstanka života u nevolji. U opisanom slučaju reč je o ratnoj nevolji mada se pomenuti „stubovi“ odnose na svaku nevolju. Sve pomenute stavke, koje nazivam „atestiranim stubovima života“, odgovaraju načinima delovanja vitalnih nagona, odnosno nagona preživljavanja. Tek na zadovoljenim vitalnim mogu se realizovati socijalni nagoni: pripadnost, ostvarenost i kvalitet života. Tokom životnih borbi za napredak zapravo borimo se za opstanak na nekom novom nivou kvaliteta života. Problem je kada nema borbe i napretka, kao da se tada pogubimo. Ali kada se borba pojavi i napredak dođe u pitanje, tada će sve zavisiti od tri rečene instance: od religioznosti, delatnosti i datosti. Drugi problem je kada se stalno iznova osećamo ugroženim i u potrebi da se borimo, što nikako nije tačno.



Ovde bih se usudio da pojmom „religioznost“ zamenim pojmom „duhovnost“ zato što duhovnost zapravo govori o pitanju smisla. Religioznost je najbolje strukturisana duhovnost, ali postoje razni „duhovi“, kao na primer, pesnički duh, avanturistički duh, sportski duh i slični. Svaki od duhova govori o smislu života koji nastanjuje osobu. Za avanturistički duh smisao je u avanturi odnosno u adrenalinu, za sportski u bavljenju sportom... U svakom slučaju, smisao artikulisan kroz duhovnost i te kako je potreban za preživljavanje, a zatim i za kvalitet života i zadovoljstvo njime.

Klijentkinja A. D. imala je dete, a od muža je otišla zbog fizičkog i psihičkog nasilja. Bila je sklona alkoholu, ranije i čestim promenama partnera. Jedva je završila srednju školu. Roditelji su odavno razvedeni. Na psihoterapiju je došla zbog pomisli na samoubistvo. Čula je da sam religiozan, što je i sama postala, pa je odlučila da sa mnom potraži objašnjenja i izlazak iz situacije koju nije mogla sebi da objasni. Mučilo je odakle dolaze te misli koje su u hrišćanstvu zabranjene. A onda smo u par seansi došli do toga da je život u krajnostima podjednako neodrživ i da je potrebno ojačati ego-funkcije kako bi sve, pa i religija, moglo da utiče na podizanje kvaliteta života a ne straha i osude. Nedostajala joj je datost i delatnost da bi duhovnost imalo šta da nosi.

Što je veći broj dostupnih metoda, tehnika ili učenja, kao da raste potreba za trenutnošću njihovog delovanja. U intenzivnoj potrazi za instant rešenjima posežemo za opcijama koje liče na recepte. Traži se „čarobni štapić“ promene koji će porasti na trnu rutine, ali se ne nalazi. Tako ni nagla religioznost neće nikada dati rezultat. Ako se uopšte nađe, to nije lako nalaženje. Bez promene nema ni kvaliteta života! Psihoterapija nije čarobni štapić, niti takav štapić postoji u bilo kojoj sferi ljudskog delovanja i promišljanja, iako rezultati mogu biti čarobni. Kvalitet života u „sada i ovde“ podrazumeva poštovanje granica, primećivanje napretka u poređenju sa nekim prošlim periodom, i kontrolisanje lenjosti, površnosti, nedisciplinovanosti, neorganizovanosti i neodgovornosti prema sebi. Psihoterapija predstavlja važno sredstvo pomoći u postizanju kvaliteta života osobama kojima je ovakva pomoć potrebna, a koje su u prethodnim celinama prepoznaле sebe.

Psihoterapija nije svemoguća, naročito ukoliko klijent ima neadekvatne zahteve i očekivanja, ali može pomoći u dolasku do ravnoteže, može pomoći podizanju svesnosti, osmatranju i pravljenju strategije za rešenje problema, podizanju kvaliteta života i zadovoljstva njime. Kao psihoterapeut iz godine u godinu jasnije sam ugledavao obimnost i prostranstvo mogućnosti podrške koja je zasnovana na datosti, delatnosti i duhovnosti. Treba imati u vidu da kriterijum psihičkog zdravlja nije stepen kontrole svih nivoa organizacije duševnog života, već stanje duševne usaglašenosti prihvatanja i poštovanja svih strana sopstvenog unutraš-



njeg sveta. Psihoterapija može podržati shvatanje glavnih smerova sopstvenog stremljenja, može biti realistična ocena mogućnosti, i ponuditi određivanje najvažnijih ciljeva i vrednosti, to je stub koji obezbeđuje stabilnost ličnosti, duhovno bogatstvo i plodotvoran razvoj. (Sergijenko, 2007) Na tom putu redefinisanje delatnosti, datosti i duhovnosti od presudnog je značaja.



MIŠLJENJE O KNJIZI PRED 5. POGLAVLJE

Slovo koje se napiše da bi živjelo treba imati dušu!

Čitajući i razmišljajući o ovoj knjizi osjetila sam da ova knjiga ima život i da je održiva. Primjenjiva je osobama kojima je namijenjena, osobama koje traže izlaz iz svojih životnih situacija i osobama koje žele znati nešto više o sebi i funkcioniranju svoje unutrašnje stvarnosti. Što je gospodin Petar htio reći u ovoj knjizi razumljivo je pojedincima koji se tek susreću sa terminologijom koja se koristi u psihoterapijskom pristupu, a ujedno je potkrepljena činjenicama i primjerima osoba koje se intenzivno bave tom tematikom na profesionalnoj razini.

Život ovoj knjizi daju tri stvari: Petrov profesionalni pristup psihoterapiji, primjeri klijenata, Petrovi primjeri iz vlastitoga života. Iz ovih redaka možemo iščitati i vidjeti da nije problem imati problem, za sve postoji rješenje i način kako to možemo sanirati u svom životu.

Nije sramota potražiti pomoć jer nam je ona svima neophodna. Često puta nismo krivi za ono što nam se dešava, genetske predispozicije, nepredvidive životne okolnosti ostave trag na nama, tu nam može pomoći psihoterapija, nekome jedna seansa nekome više ali to i nije bitno, bitno je doći u stabilno i održivo stanje.

Sadržaj knjige daje nam poticaje i primjere koji nas upućuju na razmišljanje o sebi i daje nam smjernice gdje možemo pronaći rješenja za svoje probleme, kako se najbolje nositi sa njima i što nam rad na sebi znači za bolju i zdraviju, stabilniju budućnost.

Sve što jesmo od Boga je, a ono što smo postali kroz život predajući Njemu život činimo boljim i sretnijim. Ova knjiga ima dušu jer ima vrijednosti koje dolaze od Boga sa kojim sve počinje i sve završava.

Za one koji žele raditi na svom boljtku iskreno preporučujem ovaj sadržaj i vjerujem da će svatko tko drži ovu knjigu u svojim rukama naći ono što je njemu potrebno jer ova knjiga ima taj kapacitet.

8. veljače 2020.
u Kaknju Bosna i Hercegovina

s. Leonarda Pirner,
Kći Božje ljubavi (časna sestra)
Bachelor uprave



5. STRUKTURA PSIHE

Jedno od znanja koje bi dobro bilo uvesti u opšte obrazovanje, a koje je na psihoterapijama pomoglo uvođenju reda i razumevanju problema zbog kojeg je klijent došao, je ono o strukturi psihe. Strukturalni model je, pored topografskog, Frojdov model koji predstavlja jednostavan, ilustrativan, sadržajan prikaz odnosa celina psihe određenog smisla i sadržaja. Razumevanje ovog modela pomoći će da se razume „gužva“ u psihi, disonantni tonovi, konfuzija i slična stanja i osećanja. Kada se ove neusklađenosti otklone, nastaje psihička ravnoteža i duševni mir.

Pored toga, ova tema je osnovna za razumevanje različitih stvarnosti: unutrašnje stvarnosti, koju čini unutrašnji psihički sadržaj zasnovan na osetima (telesnim senzacijama) i osećanjima (emocijama), kao i spoljašnje stvarnosti koja se opaža čulima. U interakciji ove dve nastaje individualna istina. Zbir individualnih istina čini kolektivnu istinu. Zbog postojanja različitih istina, potrebno je upoznati preduslov za njihovo postojanje, a to je struktura psihe.

Po strukturnom modelu psiha se sastoji od tri instance, ida (ono), ega (ja) i super-ega (nad-ja).

5.1 Id (ono)



Id je nesvesni deo psihe koji nasleđujemo i predstavlja njenu osnovu. Ovaj deo naziva se „unutrašnjim detetom“ (ono) koje teži zadovoljenju nagonskih potreba zbog čega iz njega proizilazi, kako ga je Frojd nazvao, **princip zadovoljstva**. Zbog dominacije nagona i potrebe njihovog zadovoljenja, za id se kaže da je „primitivni“ deo ličnosti. Ukoliko beba oseti potrebu za hranom, ona mora u što kraćem roku biti zadovoljena. Ne postoji mogućnost da se bebi „objasniti“ kako je „mama zauzeta“, ili da se hrana „još priprema“. Beba ne zna za

vreme što je uzrokovano nerazvijenom svešću iliti egom (ja) niti ima dovoljno razvijen telesni ego da bi samostalno zadovoljila potrebu za hranom. Ego je deo



psihe koji je sposoban da odloži potrebu. Beba prosjaka i carska beba imaju istu potrebu kao i odnos prema odlaganju njenog zadovoljenja. Problem nastaje kada način izražavanja potrebe ostane isti i u starijoj životnoj dobi, kao i zahtev za trenutnim zadovoljavanjem. Nagoni ili potrebe predstavljaju uslov opstanka, to su univerzalne vrednosti koje imaju zadatak da preživimo. Mogu se razumeti kao BIOS u računaru. BIOS je osnovni softver zahvaljujući kojem su prepoznati monitor, miš, tastatura, matična ploča i drugi delovi. O nagonima ćemo reći koju reč u sledećem poglavlju. Nagoni su smešteni, po Frojdu, odmah iznad energije tako da, na primer impulsivnost zapravo predstavlja nagonsku reakciju na ugrožavajući faktor.

Pored nagona u idu se nalazi „zaborav“, odnosno potisnuti psihički sadržaji, traume, nezavršeni poslovi, kao i emocije i nesvesni automatizmi.

Id obrađuje oko dva miliona informacija u sekundi. Brzo „misli“, brzo reaguje. Otuda dolazi već pomenuta impulsivnost. Što se osećamo ugroženijim, to brže i energičnije reagujemo. To radi id. Zadatak ega je da uvede kontrolu, granicu, adekvatnu percepciju realnosti. Što sam osetljiviji ili nezreliji moje obrane će biti češće i žešće. Ukoliko kroz čula u id uđe informacija, koja pokrene potisnutu (zaboravljenu) traumu, ili ako pogodi vitalni nagon, tada se osloboди energija koja na putu do svesti prolazi kroz emocije. Tako se osećamo loše (ljutito, tužno, uplašeno...) misleći da je za to osećanje isključivo odgovoran događaj iz spoljašnje realnosti. Ukoliko ne budemo sposobni da vidimo neadekvatnost ili nepotrebnost preteranog odgovora, koji je na putu od ida prošao kroz ego odnosno svest, nikada nećemo nešto promeniti. Potisнута osećanja, koja su nastala tokom davno zaboravljenih dešavanja, mogu da se pojave u sadašnjosti pod određenim okolnostima i to kroz simptome. Razumevanje vlastitih simptoma se uči.

Id ne zna za vreme, prostor, logiku, moral, smisao, metričke vrednosti i tome slično, već samo za neprijatnost i prijatnost koje nastaju pre i nakon zadovoljavanja potrebe. Kada spavamo, ego je isključen jer je isključena moždana kora u kojoj je smeštena svest. Tada ne znamo ni za jednu od pomenutih vrednosti. Adolescenti uče da svaki uzrok ima posledicu. U početku nisu svesni sutrašnjice zato što još nemaju zrelu svest koja je u stanju da percipira vreme na adekvatan način. Na primer, ukoliko adolescent pobegne sa časa, biće mu lepo sa drugarima, ali tada nije sposoban da razume i na adekvatan način obradi težinu kasnijih pitanja o razlozima izostanka. To je delovanje iz ida, jer za id sutrašnjica ne postoji, barem ne na ego-način. Kod nezrelog ega potreba mora trenutno da bude zadovoljena. Nije problem kada se to dešava adolescentu, sasvim je moguće da na taj način uči, metodom „pokušaja i pogreške“ da preuzme odgovornost. Ali kada imam 30, 40 ili više godina, a ponašam se na isti način, kao da sutra ne postoji,



onda nešto nije u redu. Većina odraslih voli seks, ali ako zbog seksa ugroze porodicu onda je reč o jakom idu u odnosu na nezreli ego.

U idu su pohrane traume odnosno energija koja je nastala tokom neke traume. Međugeneracijsko povezivanje postoji na različitim nivoima nasleđivanja pa je prenošenje psihičkih posledica traumatičnih situacija faktor koji dodatno usložnjava razumevanje ida, odnosno povezanost ličnog i porodičnog nesvesnog o čemu je pisao Leopol Sondi. Bez obzira kada se desila neka trauma koja je vremenom potisnuta, rekoh da je sposobna da se pojavi u sadašnjosti kroz simptome. Problem predstavlja kada nastojimo svakom ponašanju da damo obrazloženje, da ga racionalizujemo, misleći da možemo proniknuti u uzroke pojedinih stanja. Često ne možemo, ma koliko se logičnim činio uzrok, zato što, na primer, ne znamo kada je sve to započeto. U idu ne važi logika ega. S obzirom da ne zna za metričke jedinice, ali da voli da se igra, za id važi rečenica „šta zna dete šta je 300 kila“. Id, ili unutrašnje dete, to ne zna jer je idu sve moguće. Međutim, kada se id usmeri u pozitivnom, onda nastaje poverenje koje će „presaditi dud u more“, kako je rekao Hristos. S obzirom da ne zna za vreme i prostor, taj deo naše psihe u vezi je sa drugačijim realnostima.

Međutim, evo nečega važnijeg za bio-psiho-socijalni život, evo nečega sa više potencijala za popravljanje kvaliteta života. Iako je u idu lagerovan sadržaj koji nije prijatan, a na osnovu proživljenih teških situacija i konflikata, po istom principu idu je nevažno šta uzrokuje prijatnost: da li je to zalogaj ukusne jabuke, ili nasleđstvo od ko zna koliko novca. Tu razliku prepoznaje ego, racionalni deo, a ne id. U njemu prijatnosti ima koliko ima, može se osetiti koliko je ima, a šta je izaziva to nije važno jer id ne zna za logiku. Ne može da je bude više od maksimalne prijatnosti, ma koliko to bilo. Zato je u mojoj psihoterapiji osvešćivanje prijatnosti prvi zadatak koji klijent dobija već na prvoj seansi, s tim što psihoterapeut nije osoba koja će kontrolisati izvršenje zadatka. Postoje različiti nivoi prijatnosti i to je drugo što bi vredelo osvestiti. Na žalost, u današnje vreme omladina sve više koristi psihoaktivne supstance kako bi postigla euforiju ne znajući šta dugoročno svom idu čini.

To što se id naziva „unutrašnjim detetom“ nikako ne znači da je ono malo i slabo, naprotiv. Id zauzima veliki deo psihe, to je naše nesvesno, a na njegovom dnu, ispod nagona, nalazi se energija. Energija ima polaritet, pozitivni i negativni. Otuda činjenica da je svaki čovek biće polarnosti: koliko može biti pozitivan, toliko može da bude negativan. Dve energije su **libido**, libidinozna ili kreativna energija koja se naziva i eros, i **destrudo**, ili destruktivna energija koja se naziva i tanatos.

Kreativna energija je energija stvaranja, energija sinteze, seksualna energija, dok je destruktivna energija upotrebljena za razgradnju prevaziđenih sadr-



žaja i uloga, za analizu. Idealno je kada su ove dve energije u ravnoteži. Za depresiju se kaže da je bolest u kojoj se sve raspada. To je tačno jer energija analize jača, ali nema sinteze, nema zaključivanja, nema stvaranja, nema seksualne ili kreativne energije. Ako bi to doslovno shvatili, samo psihički zdrave osobe mogu imati zdrav seks. Prilikom nastanka neke uloge angažovana je kreativna, stvaralačka, libidinozna energija, dok je prilikom razgradnje neke prošle uloge uključena destruktivna. Kada ne bi bilo razgradnje, napredak bi bio nemoguć zato što bi prošla uloga uvek bila na snazi. Na primer, kreativna ili stvaralačka energija je ona koja stvara ulogu srednjoškolca iz uloge osnovca, ali je odlaskom na fakultet potrebno razgraditi ulogu srednjoškolca. To radi destrudo, osnovna svrha je u nastanku nove uloge, uloge studenta. Ukoliko ne dođe do razgradnje stare, ukoliko se mladi student i na fakultetu ponaša kao da je u srednjoj školi, tj. ako ostane u staroj komfornoj zoni, destrudo će razgraditi novu ulogu, ulogu studenta. Ukoliko je komforna zona toliko jaka da sprečava izlazak u novi razvojni okvir, destrudo će razgraditi svako nastojanje da se izade van. **Stres ima snagu rušenja granica komforne zone zahvaljujući čemu se nastavlja razvoj.** Nažalost, učeni smo da je stres isključivo loša psihofiziološka pojava što nije tačno. Razlog takvog stava je u neznanju. Što je svest isključenija ili nemoćnija pred idom, to će biti potreban jači ili koncentrisaniji stres kako bi komforna zona bila prevladana. Komforna ali u suštini ne i prijatna zona. Komforna se zove zato što je u tom psihofizičkom prostoru uglavnom prijatno. Ako se ne širi sa iskustvom, ona prerasta u zatvor duše. Zatvor može biti zlatan, može biti sastavljen od principa, ideala, tradicije ali i arogancije i agresije. Iskustvo nam kaže da čitav proces razvoja uopšte ne mora biti prijatan, ali da je razvoj obavezan. Uvek će se nešto razviti, život ne poznaje stajanje. Čak iako naizgled stoji, ne stoji. Ili će napredovati ili stagnirati a nekada će nazadovati, ličnost će se razviti ili će nastati rutina a možda i patologija. Komforna zona je ovičena izazovom i strahom što predstavlja prepreku za neometan prelazak u širu zonu. Sva-ki izlazak iz komforne zone liči na neko novo rađanje, izlazak bebe u svet. Na primer, zamislimo da gledamo mladi zaljubljeni par koji uživa u tek formiranoj emotivnoj vezi: kreativna energija podržava stvaranje partnerskog odnosa te dve osobe sve dok jednog dana ne odluče, na primer, da uđu u brak. Rađaju se suprug i supruga. To znači delimičnu promenu uloge, pa ukoliko prethodno ponašanje ne bude razgrađeno u delovima koji za brak nisu prihvatljivi, tada će destrudo razgraditi novu ulogu, onu koja nastaje. Nova uloga, nova komforna zona. Svi parovi koji odbiju da se prilagode bračnoj zajednici, zbog straha od gubitka identiteta ili bilo kog drugog razloga, ako uopšte postoji drugi razlog, ostaće na ranijem razvojnem nivou što je u skladu sa smisлом nagona samoodržanja. Ostaće u ranijoj komfornoj zoni. Id ne zna za logiku, to sam već dovoljno puta rekao, tako da su i nelogičnosti shvatljive. Jedino pitanje, ukoliko nelogičnosti caruju, jeste – šta je sa egom?



Klijentkinja D. G. (48) ušla je u brak pre 27 godina iz ljubavi. Znala je da je partner po mnogo čemu drugačiji, ali nije mogla da nasluti povezanost sa majkom. Iz godine u godinu ova povezanost je predstavljala sve veći izazov njihovom funkcionisanju sve dok D. G. nije postavila i POŠTOVALA vlastite granice. Tada se desila promena u njoj koja je, promenom u psihičkom polju, uticala i na supruga, odnosno na njegovo distanciranje od majke iako bez vidljivog razloga. Naravno, veza majka-sin je nastavljena, što je bilo sasvim u redu, ali na prihvataljiv način.

Procesi koji postoje u idu nazivaju se primarnim procesima i oni leže u osnovi rada sna. Za primarne procese ne postoji protivrečnost, tako da i dijаметralno suprotne težnje mogu nesmetano da postoje. Dinamika koja se dešava u idu predstavlja deo unutrašnje realnosti i zadatku ega je da je primeti.

Id predstavlja potrebe i želje, pa granica koja postoji između ega i ida odgovara na pitanje „Da li mi ovo treba?“, odnosno klijent kroz psihoterapijski proces uči da prepozna i ovlađava zahtevima ida, i da drži granicu.

5.2 Ego (ja)



Ego (ja) predstavlja deo ličnosti koji nastaje iz ida, a razvija se kroz kontakt sa spoljašnjom realnošću. Najvažnija funkcija ega je samoodržanje individue kroz adaptaciju. Nekada je važilo da se ego razvija od oko trećeg meseca života, kada se beba prvi put nasmeje majci. Istraživanja pokazuju da već sedmomesečni plod u majčinoj utrobi čuje zvuke i razlikuje svetlost. Odmah po rođanju dete ima priliku da oseti znatno intenzivnije čulne podražaje. Ego se zasniva na sposobnosti opažanja ili percepcije, odnosno na čulnoj aktivnosti.

Ego ima jasne funkcije koje se razvijaju tokom života. Frojd je još u svom radu „Nacrt jedne psihologije“ (1895) govorio o funkcijama ega, kao što su: opažanje, mišljenje, pažnja i kontrola realnosti, da bi u strukturalnoj fazi svoje teorije, posebno u delu „Skica psihoanalize“ (1937) podrobno izložio sistem svesnih i nesvesnih funkcija, istakao da se osnovni zadatku ega, odnosno njegovih funkcija, sastoji u „moćnom trijasu“: **adaptaciji, kontroli i integraciji**. Ova tri ishodišta funkcija ega posebno su značajna kada je u pitanju spoljašnja i



unutrašnja realnost, realnost koja iz ida (potrebe i želje) dolazi u ego, kao i iz super-ega (nalozi, pravila, kritizerstvo, moral, savest). Nažalost, o ovome se u školi ne uči. Ako znam koji je zadatak moje svesti, ako sam naučio i preuzeo odgovornost, i ako pazim (svesno) da ne pređem granicu adaptabilnosti, kontrolisanja i integracije, odnosno ako učim iz prelazaka tih granica, da li mogu da prepostavim da će moj život biti uravnoteženiji? Odgovor je potvrđan! Problem je kada svest ne radi svoj posao i kada refleksno ili mehanički idem iz krajnosti u krajnost.

Osim funkcija, kako ih zovu ego-psiholozi, u egu se formira karakter čije poreklo leži u odbrani od nagona i afekata. Nagoni i afekti dolaze iz ida. Međutim, vremenom će karakter preuzeti nove funkcije čiji zadatak neće biti samo odbrana od nagona.

Ego se, pre svega, zasniva na sposobnosti opažanja, a vremenom i delovanja ostalih psihičkih procesa (pamćenja, učenja, mišljenja) koje Frojd naziva „sekundarnim procesima“. Ovi procesi vode ka razvoju logike i racionalnosti zahvaljujući čemu se primećuje spoljašnja i unutrašnja realnost. Ego-funkcije omogućavaju savladavanje konflikata, ili će te funkcije biti poražene prilikom izvršavanja tog zadatka.

Ego ima dva najvažnija zadatka u okviru preživljavanja, čija realizacija će biti pokazatelj njegove stabilnosti i razvijenosti. Dakle, svest ima samo dva zadatka! To su:

- opažanje i balansiranje realnosti, koja može biti
 - unutrašnja i
 - spoljašnja, kao i
- postavljanje (prepoznavanje) i kontrola psihičkih granica, koje predstavljaju barijeru prema idu, super-egu (unutrašnjoj realnosti) i spoljašnjoj realnosti.

Spoljašnja realnost, ona koja se opaža čulima, utiče na unutrašnju, onu koja se oseća, kao što i unutrašnja realnost utiče na spoljašnju. Zato je pitanje realnosti složenije od onoga što se na prvi pogled čini. Važno je razumeti domene međusobnih uticaja spoljašnje i unutrašnje realnosti. Unutrašnju realnost mogu navesti u množini, kao „unutrašnje realnosti“ i to iz praktičnih razloga. Iako je naša psiha nepodeljena, jedinstveno a ne parcijalno prisutna, kao što je predstavljena u struktturnom modelu, množinom „realnosti“ želim istaći često prisutni „pro et contra“ momenat, kada jedan deo ida želi da se igra, i to je unutrašnje dete, dok drugi osporava delovanje ega koje nije u skladu sa zadacima određenog stadijuma razvoja psihe što može doći od super-ega ali i iz dela ida u kojem je smešten „programator“. O stadijumima psihičkog razvoja govorim u



9. poglavlju. Kolokvijalno sam taj deo, u kojem se nalaze osnovne informacije važne za svrhu i zadatke pojedinih stadijuma, nazvaо „programator“. Programator uz sadejstvo super-ega može da bude veoma jak protivnik neadekvatnoj organizaciji života, što je u nadležnosti ega. Jer, samo ego ima svest i telo odnosno organe realizacije. Ovo nas dovodi u situaciju unutrašnjeg dijaloga, pa i posvađanosti ega (racionalnog) i ida (emotivnog) dela. Osim ove svade česta je ona između super-ega (unutrašnji roditelj) i ida (unutrašnje dete). Zadatak ega, svesnog dela psihe, je da umiri unutrašnje disonantne tonove balansiranjem spoljašnje i unutrašnjih stvarnosti i postavljanjem granica. Adekvatna granica je gipka, savitljiva. Neadekvatna je slaba, ili je rigidna.

Kod uravnotežene psihe psihičke granice su funkcionalne i postavljene su prema „tri carstva“, i to idu, super-egu i spoljašnjoj realnosti. Psihičke granice predstavljaju zonu razgraničenja, a mogu biti normalne, kada obavljaju funkciju zbog koje postoje, i patološke. Pod normalnim granicama smatramo nakupljenu neutralizovanu energiju koja je u kontaktu sa onim iza i ispod nje. Granice imaju određenu čvrstinu i elastičnost, a normalne granice dele se na fleksibilne, krute i deficitarne. (Nastović, 1988) Patološke granice javljaju se kod neuroza i psihoza.

Neurotski poremećaj ličnosti karakterišu poremećene spoljašnje, a posebno unutrašnje granice prema super-egu. Tada je kritizerstvo prema egu, kao i perfekcionizam, potreba za poštovanjem pravila i tome slično, ugrožavajuća za ego. To je simptom patološke granice i nesposobnosti ega da se odupre rigidnom super-egu. Tada nam valja jačati volju koja je u egu, i to kroz jednostavne prijatnosti i podsećanje na iskustvo i postignuća. To je samo jedan od načina da ojačamo ego.

Kod psihoza poremećene su spoljašnja i unutrašnje granice, naročito prema idu. U nekim slučajevima unutrašnji sadržaj, unutrašnja realnost, psihička realnost, postaje spoljašnja, čulna realnost, kao kod shizofrenije.

Bez obzira na konkretan problem zbog kojeg klijent dolazi na psihoterapiju, jedan od osnovnih zadataka odnosno ciljeva odnosi se na izgradnju fleksibilnih ego-granica koje predstavljaju osnov uspešne spoljašnje i unutrašnje adaptacije.

Aktivnim odnosom prema spoljašnjoj realnosti ego upoznaje svet i sebe, pravi razliku između sebe i drugih (ja i ne-ja), i postepeno se formira u ličnost sa identitetom. Identitet predstavlja dinamički zbir identifikacija, odnosno neprekidan proces razgraničenja prema drugima. Identitet se uspostavlja u periodu adolescencije, a oblikuje se kroz uloge i njihovu integraciju do kraja života. Ukoliko u tome ne uspe, ego dolazi u podređeni položaj u odnosu na id i super-ego sve dok ne postane njihov sluga. Idu su potrebne ruke i noge da bi



došao do zadovoljstva pa intelekt, na primer, zavisne osobe (od nikotina, alkohola, klađenja, telefona, seksa, narkotika i tome slično) ne znači mnogo ukoliko granice prema unutrašnjoj stvarnosti nisu postavljene. Ne sećam se da sam radio sa glupim zavisnikom, odnosno onim koji nije imao barem prosečan IQ. Svi su bili inteligentni ali i dalje zavisnici jer intelekt ne mora značiti da ego adekvatno obavlja ona dva zadatka.

Upoznavanje realnosti znači i prihvatanje kategorije prostora i vremena, tako da ego uči da odlaže zadovoljenje nagonskih potreba, kao i da prepoznaće „sada i ovde“. Frojd to naziva **principom realnosti**. Za ego je izuzetno važno da bude stabilan jer se nalazi na „vetrometini“ između zahteva koje pred njega postavljaju nagoni, kao i ograničenja koja postavlja društvena sredina kroz norme ponašanja, i super-ego kroz ranije utisnute moralne, disciplinske i druge zahteve. Da bi očuvao svoju stabilnost i doživljaj samopoštovanja, ego koristi mehanizme odbrane, a to su naučeni procesi koji se nalaze u egu, a koji su postali mehanički. Mehanizmi nastaju kako bi ego izbegao neprijatna osećanja u momentima kada je zadovoljenje nagona osujećeno. Pored toga, mehanizmi odbrane imaju funkciju da pomažu razvoj ega. U ranom detinjstvu ego koristi primitivne, da bi kasnije koristio sve zrelije mehanizme odbrane. Razvoj ega onemogućen je ukoliko su mehanizmi odbrane neadekvatni.

Ego, za razliku od ida, za svoje funkcionisanje koristi drugačiju energiju. Frojd govori o deseksualizovanoj i sublimiranoj, a Hartman o neutralizovanoj energiji pod kojom on podrazumeva nagonsku i neutralizovanu agresivnu energiju. Ego, a verovatno i super-ego ne rade samo sa deseksualizovanom već i sa neutralizovanom energijom kojima se opskrbljuju funkcije ega (Nastović, 1988) čiji je rad utoliko uspešniji, ukoliko ego obezbedi veću količinu ove energije, tako da „sposobnost ega da se brani od nagona zavisi od njegove sposobnosti neutralizacije agresiviteta.“ (Hartmann, 1964)

Malopre sam parafrazirao Frojda koji je rekao da princip zadovoljstva funkcioniše u idu, ali ukoliko ovaj princip uspešnije pređe u princip realiteta koji je u egu, onda se može pričati o najvažnijem napretku u razvoju ega. Ego mora da nauči da podnese neka nezadovoljstva i da se odrekne nekih neposrednih zadovoljstava, jer jedino vaspitan ego može adekvatno da odgovori zahtevima realnosti. Ana Frojd je rekla da: „Napredovanje jednog deteta od principa zadovoljstva ka principu realnosti ne može da se odigra pre nego što različite ego-funkcije ne dostignu izvestan nivo razvoja.“ (Freud A., 1973) Na razvoj ega utiču tri osnovna faktora, a to su:

- urođena svojstva ega,
- upliv nagona i
- delovanje spoljašnje sredine.



Drugačije rečeno, ego se razvija kroz konflikte sa idom, super-egom i spoljašnjom sredinom. Razvoj funkcija ega ne događa se samo kroz konflikt (Hartmann, 1960), pa je uveden pojam „beskonfliktne sfere“ ega za one ego-funkcije koje se ne formiraju kroz konflikt sa idom, super-egom i spoljašnjim svetom, već kroz proces učenja, sticanja iskustva i zrenja. Ove funkcije imaju svoju autonomiju i to su: opažanje, mišljenje, pažnja, pamćenje, učenje, govor, razvoj motorike i proces sazrevanja. (Nastović, 1988)

Rad na egu od ključne je važnosti zato što psihički poremećaji, u stvari, predstavljaju poremećaje ega, odnosno njegovih funkcija. Zato ego-psihologija rad na prevladavanju psihopatologije ega bazira na unapređenju ego-funkcija.

Klijentkinja A. J. (36) nije udata, radila je na mestu šefice u javnom preduzeću, a bila je u vezi sa oženjenim muškarcom sa kojim je radila. U mladosti anoreksična, u sadašnjosti nije našla način kako da se zaštiti od partnerovih komentara koje je doživljavala kao uvredu. Na nepravdu na poslu reagovala je veoma emotivno. Desilo se da je njena radnica iz nepoznatog razloga proširila priču o tome da je A. J. falsifikovala neke izveštaje. Po njenim rečima, priča se nekontrolisano širila, a nju niko nije obaveštavao o tome. Došla je i do direktora koji je, proveravajući navode, razgovarao sa različitim zaposlenicima. A. J. je ovo ponašanje osudila pokušavajući da nametne svoje. Po njoj, direktor je prvo nju trebalo da pozove na razgovor. Na kraju je direktor pozvao i njenu neposrednu šeficu ali ne i A. J. i stvar je razjašnjena. Na moje pitanje šta iz čitave epizode može zaključiti, A. J. je više puta, na različite načine rekla da se ovde nema šta zaključiti, osim da je direktor pogrešio. Iz razloga preslabog ega nije bila sposobna da uči, već su joj se neprijatna iskustva ponavljala. Zbog osetljivog ega držala se komforne zone čime je ostajala izolovana, okrenuta sebi, što je jedna od krajnosti razvoja unutar ovog, šestog po redu stadijuma psihičkog razvoja.

Ego je deo psihe koji je sposoban da uči, a na osnovu naučenog da odluči da li „hoće“ ili „neće“ nešto da učini. Tako naučeni sadržaji odlaze u nesvesno odakle će se po potrebi transferisati u različitim situacijama. Osoba sa slabim egom kroz psihoterapijski proces, između ostalog, uči da kaže „ne“ i da ostane sa osećanjem koje se pojavljuje. Stabilizacija i jačanje ega i ego-funkcija cilj je svake psihoterapije. Jedan od načina da se ovo ostvari je povezivanje sa sobom i postignućima.

Na prvoj ili drugoj seansi klijent dobija zadatak da napiše ostvarenja tokom života. Zapravo, time želim da vidim koliko će biti prema sebi restriktivan, odnosno koliko je jak super-ego. Pored toga, podsećanje na ostvarenja u sebi nosi dozu prijatnosti što nam je važno u podsećanju ko smo bili u pojedinim situacijama. Prijatnost zbog realnih postignuća stabilizovaće ego, jer kojom hranom se hraniš, takvog ćeš zdravlja biti. Hraniš li se strahovima, tugama i ljutnjama



Krajnosti određuju polje delovanja individue mada se može reći da su krajnosti i kraj dometa delovanja individue. U oba slučaja život u krajnostima podrazumeva visoku energizovanost. Život na granici potencijalni je izvor hroničnog stresa čak i bez realno stresnog događaja, kao i uznapredovale anksioznosti. Ovakvo življenje u vezi je sa strahom zbog potencijalnih ataka na granice. Krajnosti podrazumevaju zadržavanje energije na krajevima psihičkog polja što je, ako bi takvo življenje uporedio sa hodanjem, kao kretanje napred u najširem raskoračnom stavu. Međutim, na sve se naviknemo bez obzira na neprirodnost ili napetost. Sve ima svoju posledicu, pa i život na granici.

Gledajući u smeru granica, psihološki rad na sebi zapravo predstavlja uravnoteženje pojedinih osobina ili kvaliteta. Nakon toga na red dolazi primćivanje rezultata. Bez prepoznavanja i vrednovanja rezultata mogu upasti u podrazumevanje. A kako na tome raditi ukoliko se ne upoznaju, prepoznaaju, spoznaju iliti osveste, odnosno, ako se ne postavi pitanje: „Šta sam uradio za sebe u proteklom danu, sedmici, mesecu, godini?“

Ravnoteža polarnosti podrazumeva balansiran odnos njenih krajnosti, onoga što čini ravnotežu. Osvećivanje je samo po sebi problem, ali ne nerešiv jer sve je stvar vežbe. Ovo je nekada mukotrpan proces koji se ponavlja tokom života u bar, po Eriku Eriksonu, osam etapa i razvojnih kriza koje se nalaze između svake od njih. To su životni razdelnici, svrsishodne epizode koje se manifestuju u narednoj ravnoteži. Na tu planinu postignuća ne penjemo se sami, jer čovek ne postoji ako je sam. Ko će tada primetiti njegovo postojanje. U psihološkom smislu ovo znači da racionalni i emotivni deo ličnosti u sebi svojstvenom dinamizmu krče put na uzbrdici života zajednički osvajajući naredni vrh. Kao što to čine svesno i nesvesno. Ili eros i tanatos. Ovo je bio razlog da osnovni aksiom serijala radionica „Početak klupka“, koje sam držao od 2017. do kraja 2018, bude: „Na visoku planinu ne penješ se sam. Ako si se popeo sam, to nije visoka planina“.

Prepoznavanje pitanja i konstatacija

Radeći u vreme epidemije virusom COVID 19 u metodologiju rada sa klijentima dodao sam prepoznavanje unutrašnjih pitanja i konstataciju. Naime, često se dešavalo da su se klijenti pitali: „Da li ću se razboleti?“, „Da li će se iskomplikovati?“, „Da li ću ja ili neko meni blizak završiti na respiratoru ili umreti?“ i tome slično. Obično su ovakva pitanja ostajala bez odgovora ali ne i bez napetosti. A onda sam se udubio i primetio da zapravo pitanja i konstatacije nastaju u svim situacijama, ne samo tokom epidemije, jer nesvesno uvek radi, a odatle dolaze misli. O čemu se ovde radi, pitao sam se? Sasvim je moguće da se



ovime bavi neki autor do čije knjige još nisam stigao, ali za mene je bilo otkriće kada sam primetio učinak osvešćenog pitanja, komentara, kritike ili sugestije koja dolazi iz nesvesnog.

Unutrašnje dete je to što jeste, ogromni moćni deo psihe koji radi po pret-hodno formiranim principima. Ukoliko se principi ne osavremene, ne unaprede, ne koriguju, moguće da će biti ugrožavajući, da će otpor promeni uticati na stvaranje raznih simptoma, od napetosti i pritiska do ozbiljnih psihičkih stanja i patologija. Misao koja proleće iz tog dela psihe autonomnost se pretvara u pitanje, konstataciju ili tvrdnju. To se dogodi tako brzo da svest ne stigne ni da je primeti. Ukoliko je pitanje, konstatacija ili tvrdnja bliža egzistenciji pokrenuće nagonsku reakciju, a to znači i viši stepen neprijatnosti. Sada je trenutak da povežem početak i kraj pasusa: pitanja, konstatacije i tvrdnje izazivaju napetost.

Zato sam u radu sa klijentima predlagao da zapisuju pitanja i da daju odgovor na njih, tamo gde mogu. Na prvom mestu cilj je bio uživljavanje u pitanju. Nekada je samo to bilo dovoljno kako bi pritisak opao. Nekada je odmah nakon odgovora, čak i tokom odgovaranja na pitanje stizalo drugo pitanje. Odmah i njega zapisujemo. Jednostavno, naučimo da čujemo sebe, da ne ignorisemo ono što dolazi iz naše dubine jer ne dolazi ni slučajno, niti bez razloga. Ako je svesnost funkcija ega, onda je sasvim razumljivo da je osvešćivanje unutrašnjih pitanja i davanje odgovora zadatak, a ne stvar dobre volje ega. Naravno, u granicama, jer rigidni super-ego može doživotno da komentariše, kritikuje i postavlja osporavajuća ili opterećujuća, pa i naizgled besmislena pitanja. Kao što i iz ida zauvek mogu da stižu potrebe i želje. Reći sebi „Dosta!“ i te kako je važno u nekim situacijama, i to se uči. Ukoliko ne čujem pitanje i ne odgovorim na njega, nesvesno ću pobeći jer id od neprijatnosti beži.

Klijentkinja M. K. (27) bila je trudna već dva meseca, a na psihoterapiju je došla zbog anksioznosti. Sebi je toliko često davala najrazličitije dijagnoze bez osnova, ali nije prepoznala histeriju kojoj je simptomatski bila najbliža. Tako je to kada za savetnika imaš Gugl i različita iskustva u virtuelnim grupama. Veoma dinamična, na trenutke previše, odavala je utisak jakе osobe sposobne da se izbori za svoje potrebe. Ali kada je sustigne dezorientacija, koja se manifestovala napetošću zbog obraćanja pažnje na lupanje srca, vatre u lobanji, vatre u obućem oko glave i smanjenom pažnjom za sve drugo, do gotovo potpunog nestanka pažnje, tada bi ostajala samo maska koju bi postavila pred osobe sa kojima je, dok bi se svest potpuno povukla u artikulisanje pitanja, pitanja, pitanja. Spolja bi svi videli mirno lice, osobu sposobnu da odgovori sa „da“, „ne“ i slično, dok bi zapravo bila fokusirana na gomile unutrašnjih pitanja. Neka od njih su: „Da li će ovo večito da traje?“, „Šta da uradim sada?“, „Da li se vraća staro stanje?“, „Hoću li da umrem?“, „Šta ako padnem u nesvest?“, „Ko može da mi



pomogne?“ i druga. Na seansi početkom jula 2020. zapisala je pitanja koja su se na seansi rojila. Dinamična osoba, dinamični mozak, dosta pitanja. Nije stigla da odgovori na prvo, a već se pitala nešto drugo, onda treće, i tako dalje. Sve smo to zapisivali nastojeći da damo odgovor na ona ranije postavljena. Mučno je bilo držati „ručnu“ kočnicu, odnosno usporavati je da bi odgovorila, a ne obrazlagala razloge za postavljanje pitanja. Reklo bi se da je i proces pravdanja mehanički. Tada imamo priliku da vidimo kako nekada ego nije ništa drugo do portparol ida ili super-ega. Međutim, kada se racionalnost uključivala, nastupalo bi nešto drugačije stanje. Davala je odgovore koje je mogla. Rezultat je bio u smanjivanju napetosti. Isto se desilo sa klijentkinjom S. B. (39) koju su mučila brojna pitanja u vezi sa partnerom i hipotekom nekada donete pogrešne odluke. Doživeo sam da glasno prokomentariše: „Ovo je neverovatno!“. Klijentkinja M. M. (36) me je porukom obavestila da metoda radi: „Hvala vama jer ne mogu da verujem da godinama ta stega me guši a vi ste mi je rešili za 15 min.“ Istina je da je ona sama sklonila tu stegu odgovarajući na pitanja koja su stegu pravila.

U slučaju klijentkinje J. P. (38) otišao sam korak dalje pa smo pitanja posmatrali u kontekstu uzroka i posledice. Svako pitanje ima uzrok. Osvećivanje uzroka nekada je moguće, pa će samim tim u nekim slučajevima opasti naptost. Takođe, svako pitanje ima posledicu. Suočavanje i prihvatanje posledice značajan je trenutak koji može dovesti do ravnoteže. Ništa nije a priori garancija uspeha, ali najgore što mogu uraditi za sebe je da ne uradim ništa čekajući da nešto neprijatno ili loše prođe. Ovo ne znači drugu krajnost: opsivno zapisivanje i odgovaranje na pitanja.

Ovime sam želeo da ilustrujem aktivan odnos prema sebi sa ciljem podizanja kvaliteta života. I ovaj segment rada na sebi praktično predstavlja priliku koja nastaje iz problema. Sve ovo stvar je vežbe i u tome nema prečice.

Osobine

Do sada sam dosta puta u ovom tekstu rekao da je čovek biće polarnosti, što znači da koliko može da bude dobar i nežan, toliko ima kapaciteta da bude loš i grub. Koliko može u jednu, toliko može ići u drugu stranu, ili krajnost. Količko imam kapaciteta za vrline, toliko imam za mane. Šta i kako će se razvijati, zavisi od čitavog niza preduslova. Svaki preduslov ima dvojni kapacitet pa se može desiti da se dete, koje je raslo uz oca alkoholičara kasnije pretvoriti u očevu kopiju, ali i u osobu koja iz dna duše neće podnosi alkohol i alkoholizam. I jedna i druga u sebi će imati odnos prema alkoholu. Dete, koje je raslo uz neurednu majku, može da postane isto kao majka, ali da bude čak i preterano uredno kada poraste. To su kapaciteti – kontinuum od minimuma do maksimuma, i predsta-



vljaju jedno celo. Nekada preterano negovana devojka za momka ili muža nađe barabu i bitangu kako bi bili jedno celo. Ovo kakav sam sada u celini je sa onim što u sebi imam, a što je drugog pola, drugog predznaka. Negirati postojanje polarnosti u sebi može biti odraz neznanja, lakovernosti, samoobbrane, narcisoidnosti i ko zna čega još.

Podela na vrline i mane napravljena je još u antička vremena. Hrišćanstvo prepoznaje neke druge a budizam treće vrline:

Antika*	Hrišćanstvo	Budizam
razboritost	smernost ili doslednost	ispravni nazori
umerenost	uzdržljivost	ispravne namere
pravednost	moralna čistota	ispravan govor
hrabrost	pravednost	ispravno delanje
		ispravan život
		ispravan napor
		ispravna pažnja
		ispravna sabranost

* Preuzeto sa Wikipedia, slobodna enciklopedija

Za emocije se kaže da povezuju čitav ljudski rod zato što se osnovnih pet izražavaju na isti način, nezavisno od vere, rase, socijalnog ili bilo kog drugog statusa ili razlike. Isto se može reći za osobine. Lenjost je lenjost i kod Eskima i kod Aboridžina, kao što tugu izražavaju na isti način.

Osobine su oblast koju vredi istraživati, pri čemu mislim na vlastite osobine. Drugačijeg puta za upoznavanje sebe neće biti ma šta radili. Ipak, ovde bih se malo zagledao u podelu na vrline i mane koja se podrazumeva i koja se nameće kao jasna. Da li je jasna?

Da li je svaka vrlina uvek vrlina? Na primer lojalnost. Kada jeste, a kada prelazi u manu? Razmišljanje o relativnosti podele na vrline i mane odnosi se



na striktnost podele. Ovo, pre svega, zato što se podela ne podrazumeva, i zbog korisnosti na putu sazrevanja i podizanja stepena zadovoljstva životom.

Kada kažete da je neko „lenj“, sigurno ne mislite da u toj osobini ima ičega dobrog, niti da je lenjost ikada dobra osobina. Na prvi pogled to se podrazumeva. Međutim, iz praktičnih razloga i istine radi, valjalo bi malo bliže pogledati u ovu podelu. Iako zaista postoji dobro i zlo, pozitivno i negativno, da li to znači da nešto što je dobro, uvek predstavlja dobro, da je bezuslovno dobro, i obrnuto. Zapravo, od čega će zavisi da li je nešto dobro ili loše? Ako sam vredno radio postigavši rezultat, imam pravo da budem lenj neko vreme i tada ova osobina ne može biti mana.

Na pitanje „od čega zavisi da li je nešto dobro ili loše“ klijenti obično odgovaraju da će postojanje vrline ili mane zavisi „od nas“, ili „od situacije“, što je svakako tačno. Ali ponudio bih još jedan odgovor, a to je da **vrlinu ili manu određuje intenzitet njenog ispoljavanja**. Ako mislite da je pojačavanje vrline put u idealno, vrhunsko dobro, put ka Bogu ili tome slično, pazite da se ne prevarite! Put ka Bogu nije preko vrline nego preko emocije ljubavi.

Međutim, ako sam čovekoljubac, što je svakako dobra osobina, pa ako to činim sve jače i više, to je svakako dobro. Ali ako se iz moje unutrašnjosti nekada kasnije javi ljutnja na sebe zato što sam zbog čovekoljublja nekada radio na svoju štetu, nešto nisam dobro uradio. Možda ću se zbog nekadašnjeg preteranog čovekoljublja nazvati budalom? Što je osobina intenzivnija, to je mogućnost pojave unutrašnjeg pritiska ili negativne emocije veća. **Ako se pritisak ili negativna emocija pojavi, to je samo putokaz koji vodi do neke od osobina ali i do stepena razvoja**. Zato vernici u molitvama i na ispovestima osvećuju i izgovaraju upravo te loše osobine viđene kroz postupke, kako bi umanjili njihov uticaj ili ih se oslobodili. Ključna reč je „osvećuju“ a zatim „izgovaraju“.

Pomenuh stepen razvoja. Da uzmemo, na primer, osobinu empatičnosti. U početku to je bezuslovno dobra osobina, takozvana vrlina. Ali ukoliko pređe granicu razvoja ličnosti, ova osobina može postati mana: postaje osobina koja izaziva loše emocije. Ako je ličnost razvijena i teži višem cilju, odnosno ako je osoba stigla do tog stepena razvoja ličnosti, veći intenzitet empatičnosti će joj odgovarati. Nije važno kako će to spolja izgledati, već iznutra. Ovde nas ne zanima tuđe mišljenje, već samo mišljenje i osećanje osobe u čijem životu se neka osobina ispoljava. Ako nisam stigao do tog nivoa razvoja ličnosti, unutar mene će se pojavljivati otpor ili potreba za uzvraćanjem, na primer pažnje. To može postati veoma uznemirujuće. Ukoliko osećam da nemam svoj život, da na mene loše utiču tuđa iskustva i problemi, ili na drugi način formulišem nezadovoljstvo, teškoću, napetost ili teret, jedan od uzroka možda je preterana empatičnost. Divna je vrlina bezuslovne empatičnosti kada su i druge osobine usmerene



na tu stranu i ako sve to odgovara stepenu razvoja. Ovaj „stepen“ trajnija je kategorija od osobine koja može da zablista pa da se povuče. Koliko puta sam htio da nahranim gladne koje sam sretao, ili da odvojam 10% prihoda za dobrotvrone akcije, da bih u nekom narednom trenutku na to zaboravio. Goreo sam od želje da to ispunim dokle je želja trajala, ali nisam bio dovoljno zreo da bih to ostvario. Ali da se vratim na primer empatičnosti. Ako se, na primer, u nekom trenutku pojavi zavidljivost, počinje pritisak. Ne kažem da ne treba biti empatičan, ali svakako kažem da razvoj ličnosti i ispoljavanje osobine ide u istom odnosu. U suprotnom, biće problema. „Mnogo htio, mnogo započeo, čas umrli njega je omeo“, rekao je Branko Radičević. Sve je dobro kada je u granicama. Viši stepen razvoja, šire granice.

Neću stati kada se neprijatnost i pritisak pojave, valja mi se okrenuti ka negativnom osećanju koje ukazuje na probijanje granice neke osobine. Ovo vredi činiti kako bih umanjio njen značaj i uticaj. Razvijanje jedne osobine dovodi do mogućnosti razvijanja sasvim suprotne. Malo je osobina koje, u zavisnosti od intenziteta, ne mogu biti vrline, ukoliko se ispoljavaju u granicama, tj. ako su nižeg intenziteta, ili se pojaviti u obliku mane, ako je pojavljivanje intenzivno, odnosno preko granice. Nigde se prelazak granice bolje ne primeti nego u osobinama. Osobina nije ništa drugo do oblikovana energija, energija koja ima smisao. **Osobina je najmanji podatak sposoban da oblikuje.**

F. J. (18) momak je velikih potencijala, inteligentan, dobra duša. Učenik je trećeg razreda srednje škole, dobar je đak. Međutim, ovaj momak nema prijatelja i to zato što su ga u višim razredima osnovne škole upravo prijatelji izdali i postali neprijatelji. Pretrpeo je vršnjačko nasilje, što je doveo do aktiviranja opreznosti. Toliko da je postao preko mere oprezan. Zatvaranje prozora i vrata sobe, ali i socijalna inertnost, postali su pokazatelji preterivanja u opreznosti.

Anglikanski pesnik i metafizičar Džordž Herbert u knjizi „Snaga mudrača“ rekao je: „Had je pun dobrih namera i želja“, što je Džeјms Bosvel u knjizi „Život Samjuela Džeksona“ pretočio u poznato „Put do pakla popločan je dobrim namerama“. I zaista, namera je jedno, posledica drugo. Da bi se prešao put od namere do posledice realizovane namere, potrebno je vreme, interpersonalna relacija i osobine. Bez vremena i odnosa, osobina ništa ne znači. Uvek će ostati samo potencijal.

Sve što postoji oko nas, vrednujemo po osobinama. Drvo je lepo, visoko, masivno, stabilno, razgranato, dominantno, ukorenjeno, postojano, široko, a može biti i nakrivljeno, slabe krošnje, elastično i tako dalje. Osobinama se opisuje stvarnost. **Osobina je glavni sadržaj osobnosti** odnosno ličnosti. Koliko sopstvenih osobina znamo?



U psihoterapijskom radu na različite načine upućivao sam klijente na prepoznavanje sopstvenih osobina i njihovo prilagođavanje optimumu. Prepoznavanje osobina predstavljalo je izazov, kao i njihovo imenovanje. Prosečno bi naveli sedam, osam, a rekorder je klijentkinja koja je napisala čak 17 svojih osobina. Nikakva retkost nije bila da klijent napiše svega tri do četiri. Imenovanje prepoznatih osobina nije uvek lak zadatak i predstavlja drugi izazov. Zanimljivo je gledati kako klijent ne može da prepozna osobinu unutar vlastitog ponašanja, a to je veoma čest slučaj. Nevažno je da li su osobine pozitivne ili negativne. Nije bio problem opisati ih, ali i te kakav kada bi se opis pokušao pretočiti u jednu ili dve reči. Svakako da ovo ima veze sa verbalnim sposobnostima klijenata, što ukazuje na potrebu neprestanog rada kako bi se učilo izražavanje sopstvenog bića, u ovom slučaju njegovih osobina.

Osobine su starije po hijerarhiji od emocija i predstavljaju kanal kroz koji se emocije oslobođaju. Ukoliko ne osvestimo osobine koje nam stoje na putu razvoja, nećemo biti u mogućnosti da bilo šta menjamo.

Primer M. I. (48) ostao mi je u sećanju. Na molbu da napiše svoje osobine, zamislila se, gledala je negde u plafon iznad moje glave, i u narednih par minuta uspela je da imenuje četiri osobine. „U redu“, rekao sam joj, „da li biste mogli da napišete osobine opaska.“ Išla je na folklor, uživala je u tome, i začas je napisala udobnost, čvrstina, boja, cena, postojanost. Kada je završila, pobedonosno me je pogledala. Jedna osobina više, nego što je prepoznala kod sebe! Zamolio sam je da napiše mamine osobine. Majka je živila sa njom, bolovala je od uznapredovale demencije, a moja klijentkinja pokušavala je svaki put sa njom da razgovara racionalno, kao da nije dementna. Kada ne bi uspela, iznervirala bi se, pa je kao iz topa za majku napisala da je: tvrdoglava, uporna, bezosećajna, nemilosrdna, zamerljiva, netolerantna, manipulativna, ali i da je bila vredna, požrtvovana, borac. Ponovo sam je zamolio da razmisli da li bi mogla da napiše još neku svoju osobinu, da je prepozna, ali nije mogla. Veoma se iznenadila kada sam je zamolio da pogleda osobine koje je napisala za opanak i majku i vidi da li ih poseduje. Makar u tragovima, makar nekada. Sve osobine je prepoznala, osim boje i cene. Jednostavno, nekada nemamo ideju kako objasniti sebe, a za to uvek postoji smislen razlog. Treba znati da osobine koje prepoznajem kod drugih, imam kod sebe, ili barem imam potencijal da se razviju. Eskimu nikada neće poći voda na usta ako bismo ispred njega lizali limun. On ne zna šta je limun.

Jedan od efikasnijih načina rada sa osobinama odnosio se na direktno imenovanje pet veoma rasprostranjenih sa čijim mogućnostima pojavljivanja i posledicama se borimo tokom čitavog života. Iako svaki čovek ima potencijal za ispoljavanje svake, ipak mi se čini važnim ponoviti one osobine koje zahtevaju



posebnu pažnju, a koje sam pomenuo u poglavlju o kvalitetu i zadovoljstvu životom. To su:

- lenjost,
- površnost,
- nedisciplinovanost
- neorganizovanost i
- neodgovornost prema sebi.

Svakako da postoji još osobina koje predstavljaju izazov u procesu sazrevanja, ali ove kao da su prapočetak. Iza njih su druge osobine, pa i sedam smrtnih grehova u hrišćanskoj tradiciji.

Osvećivanje osobina lakše je u nevoljama. U nevolji se sve lakše i jasnije vidi. Tako se i život u „sada i ovde“, psihičke granice, poređenje sa sobom, osvećivanje postojećeg sadržaja, disciplina i lista prioriteta lakše i bolje vide u nevolji. **Otpor promeni nazivamo nevoljom.** Nevolja je putokaz i pokazatelj da se naša životna ruta menja. Adaptacija novim potrebama uslovljena je prihvatanjem promene. Dok se nevolja dešava, obično ništa ne zaključujemo, osim načina izlaska iz nevolje. Ali kada prođe, nemojmo gubiti priliku da se okrenemo, analiziramo i zaključujemo. Tako učimo! Ako nema okreta, kako ćemo učiti? Nije važno da li je nešto bilo loše ili dobro, da li smo nešto izgubili ili dobili, da li smo u pravu ili nismo, to je bilo! Ali šta ostaje? To će zavisiti od sposobnosti da se okrenemo, analiziramo i zaključujemo. Ne budemo li se okrenuli, budemo li unapred sve „znali“ i sve nam se podrazumevalo, bahato se odnoseći prema potencijalu koji nevolja ima, biće to samo zapečaćena garancija da će se slična nevolja ponovo dogoditi. Podjednako loš odnos prema sebi imaju oni koji na prošli događaj gledaju isključivo kao na prošli događaj. Ako je nešto prošlo, ne znači da posledice i potencijali ne postoje i sada. Na neki način prošlost nikada ne prestaje. Osim toga, id ne zna za prošlost, bilo da je dobra ili loša.

Klijentkinja A. T. (24) došla je na psihoterapiju zbog nezadovoljstva životom koji se manifestovao u povišenoj anksioznosti. Sa partnerom se pomirila sedam dana pre dolaska na terapiju, ali to nije uspelo da umiri napetost izazvana raskidom. Samo dva dana nakon prve terapije pozvala me je oko 21.30 časova i kroz plač jedva razumljivo rekla da joj se svet srušio jer je njen partner drugoj devojci napravio dete, to joj je rekao i otiašao. Videli smo se to veče, doživela je depersonalizaciju i derealizaciju, što bi se reklo, doživela je „nervni slom“. Desetak dana kasnije, jedne subote uveče, radio sam na tekstu ove knjige kada se porukom javila sa pitanjem: „Šta će sutra da bude drugačije?“ Nastavili smo sa dopisivanjem, bila je uznenirena, sa potrebom da je neko sasluša. Napisala mi je: „Bila sam juče na VMA, promenio mi je lekar antidepresiv i rekao da ovaj psihijatar u Kraljevu treba da pocepa diplomu što mi je dao ksalol.“ Eh, da jedan

¹ *Zaklinjem te, dakle, pred Bogom i Gospodom našim Isusom Hristom, koji će suditi svima i mrtvima, dolaskom Njegovim i carstvom Njegovim:*

² *Propovedaj reč, nastoj u dobro vreme i u nevreme, pokaraj, zapreti, umoli sa svakim snošenjem i učenjem;*

³ *Jer će doći vreme kad zdrave nauke neće slušati, nego će po svojim željama nakupiti sebi učitelje, kao što ih uši svrbe,*

⁴ *I odvratiće uši od istine, i okrenuće se ka gatalicama.*

⁵ *A ti budi trezan u svačemu, trpi zlo, učini delo jevanđelista, službu svoju svrši.*

⁶ *Jer ja se već žrtvujem, i vreme mog odlaskaasta.*

⁷ *Dobar rat ratovah, trku svrših, veru održah.*



ZAHVALNOST AUTORA

Zahvalnost za ovu knjigu dugujem onima koji su učestvovali u formiranju Psihoterapere, dela mog identiteta, koji se usudio da radi na dušama drugih ljudi. To su, pre svih, moji klijenti. Radeći na njihovoј, radio sam na svojoј duši i na tome sam Bogu zahvalan. Zahvalan sam koleginicama, kolegama i porodici, kao i protivnicima bez kojih Psihoterapera nikada ne bi bio uspešan psihoterapeut.

Motiv za pisanje nastao je 2012. kada sam diplomirao. Pomislio sam da bi bilo dobro napisati tekst o mom viđenju psihe i psihičkog namenjen potomcima koji će u svoje vreme otključati vremensku bravu. Duša je centar svega, sastoji se od duha i tela pa treba biti na prvom mestu interesovanja i brige. Jer kakva je korist čoveku ako zadobije ceo svet, a duši svojoj naudi, pita Isus? (Mar. 8, 36) Od prve ideje o pisanju do danas naučio sam mnogo više o duši kroz psihoterapijski rad. O ovoj temi vredi pisati neprestano, pa sam se usudio da ponudim svoje viđenje koje je proizašlo iz prakse.

Na stranicama koje slede opisao sam deo iskustava sa psihoterapije. Iskustva su istinita, klijenti realni. Njihov identitet sam sakrio iza inicijala navodeći na pojedinim mestima njihove godine zbog uvida u razvojni stadijum u kojem su bili tokom psihoterapijskog procesa.

Zahvaljujem se recenzentima koji su odvojili vreme da pročitaju i prokomentarišu tekst koji predstavljam. Ovaj put, a ovo je moja šesta objavljena knjiga, mišljenje nisam tražio od profesora, doktora, koleginica i kolega već od onih koji najbolje mogu da procene koliko je ovaj tekst tačan, od nekadašnjih klijenata ili osoba koje psihoterapija zanima. To su: Fani Botica, Gordana Dedić, Miljana Savić, Ruška Marašević, Tamara Rakić, Leonarda Pirner, Aleksandra Tavrić, Ljubica Crnoglavac, Suzana Koak Tijanić, Ljiljana Milješić i Muzafer Murić. Zahvaljujem se Tamari Cupać na ilustracijama koje su nastale tokom psihoterapije. Bog vas blagoslovio mirom.

Zahvaljujem se Bogu na prilici, rečima, idejama i rezultatima.

U Kraljevu,

23. februara 2020.



KOMENTARI KLIJENATA

Ovde je nekoliko komentara klijenata o psihoterapiji koji su napisani na veb-stranici www.emoracio.edu.rs od 17. septembra 2017. Ostale komentare pogledajte na <https://emoracio.edu.rs/2017/09/20/individualna-gestalt-psihoterapija>

Komentari su preneti u izvornom obliku.

1.

Jelena je napisao/napisala:

02/09/2020 at 10:21 <https://emoracio.edu.rs/wp-admin/comment.php?action=editcomment&c=2249>

Negde sam pročitala da se pomoć ne nameće, već se pruža onome ko je traži. Tako sam odlučila da zatražim pomoć psihoterapeuta, došla do Petrovog broja telefona, pozvala ga i odmah zakazala prvi razgovor sa njim. Petar je nasmejan i pun pozitivne energije, staložen i smiren, prijatan i nesebičan. Meni je Petar zamena za iskrenog i dobrog prijatelja, neko u koga imam poverenja, kome mogu sve da ispričam, sve svoje tajne i strahove, čije mišljenje i savete rado poslušam. On je neko koga jako poštujem. Posto sam senzibilnija osoba i nisam se znala nositi sa nekim problemima u svom životu, želeta sam da sarađujem sa Petrom, želeta sam njegovu pomoć. Kroz razgovore i savete pomogao mi je da pre dođem do cilja i rešim te probleme jedan po jedan. Vreme koje podelim sa Petrom meni je jako korisno i uvek sam nešto naučila i postala bolja. Individualna psihoterapija je nešto što bih svakome preporučila. Meni je Petar mnogo pomogao i znam da je uvek tu kada zatreba. A život je takav da bih svakog dana mogla da pričam sa njim o nekoj svakodnevnoj situaciji i da bi mi uvek svojim savetima pomogao. Beskrajno hvala na svemu, Petre!

2.

Ljubica je napisao/napisala:

07/08/2020 at 15:04

Verujem da je većini poznat taj osećaj kada dugi lutaš, tragaš, ali su sve adrese do sada pogrešne i bezuspešne. Neka to bude opis jednog dugog putovanja, a da vi ne možete iz prvog puta naći željenu adresu. Ili još bolje rečeno da ste ušli u pogrešan autobus, morate se vratiti nazad, ako želite stići na pravo mesto. Teško je vratiti se unazad, ali to je neizbežan korak. Vodič kroz moje putovanje je upravo ovaj divni čovek, čiju svaku reč hteli to ili ne jednostavno upijate i mogu reći da ovoga puta nije pogrešna adresa. On je tu da vas usmeri na taj pravi put, sa par izgovorenih reci vam objasni toliko stvari koje vam postaju



mnogo jasnije. Koliko god mislili da poznajemo sebe, da smo sve pokusali i istražili, mogu reci da sam upravo na ovoj psihoterapiji uvidela da to nije sve sto možemo pružiti, pomoći sebi, a tu je jedino rešenje za kojim tragamo. Naučila sam mnogo toga ali i dalje učim onu najvažniju lekciju, kako postupati sama sa sobom, kako raditi na sebi. Razgovor je jako prijatan, zbog čega mi vreme proleti brzo. I ono po čemu se razlikuje ovaj razgovor od ostalih je to sto nisam otišla kući zbumjena, nisam otišla kući da ništa novo nisam naučila, ništa novo nisam čula, nisam otišla kući razočarana, već sam posle prvog razgovora uvidela mnogo toga što mi je pomagalo i dalje pomaže. Divan čovek, pun strpljenja, uporan čak i kad nešto ne razumete da vam objasni na najbolji mogući način, u želji da vam pomogne. Čovek koji će vam svoje vreme posvetiti i mimo određenog vremena za psihoterapiju, uvek je tu uz vas u svakom smislu te reći. Za svaku iskrenu preporuku!!

3.

Ivana je napisao/napisala:

15/04/2020 at 14:08

Dragi moj Petre za tebe imam samo riječi hvala. Zašto? Ne da te pohvalim ekipi i drugim ljudima koji su u dilemi da s tobom stupe u kontakt već da ispraznim emocije. Prvenstveno si čovik šta bi mi rekli, imaš toliko energije da se posvetiš svakoj mojoj rijeci i koju nisan svjesna da sam izgovorila. Hvala ti na svemu što si me naučio da cijenim i volim sebe prije svega. Nadam se daljnoj suradnji. Pozdrav ovako na daljinu #ostani doma

4.

Sanja je napisao/napisala:

29/01/2020 u 23:42

Hvala što sam počela da se trudim da budem dobra sebi i da primećujem sitnice koje me čine srećnijom... Pozdrav i svako dobro...

5.

Miki je napisao/napisala:

18/01/2020 u 15:54

Mnogo vremena je prošlo da bih ja shvatila da imam problema, a još više da se suočim sa tim da bi trebalo da posetim lekara. Moj prvi izbor je bio Petar, koji je moje viđenje o seansama i moj grč tako lako oslobođio da sam posle vrlo kratkog vremena na njega gledala kao na nekog ko stvarno može da mi pomogne a ne samo kao običnog lekara. I dalje se trudim da pobedim sve strahove, čak i neke za koje nisam znala, trudim se sebi da ugodim i sebe da poštujem a sve to



6.

Bogdan Mandić je napisao/napisala:

05/10/2019 u 02:20

Gospodin Pero je pre svega jedan mnogo dobar čovek, osoba koja ume i zna kako da vam pride, kako da vas sasluša, posavetuje i pronade rešenje, jednostavno, Gospod mu je podario dar da pomaže drugima. Pravo je bogatstvo imati ovakvog čoveka, prvo kao prijatelja, potom kao psihoterapeuta. Znanje koje sam stekao kod njega ostaje i te kako urezano u memoriji, nesobično ga delim i uvek iznova želim novo da saznam, naučim. Pero je odličan predavač, sa toliko ljubavi i smirenosti prenosi znanje i podučava. Od mene ima najviše ocene i tople preporuke. Popričajte bar jednom sa njim i sve će vam biti jasno što sam gore napisao.

7.

Nedžad je napisao/napisala:

28/09/2019 u 13:16

Dragi moj prijatelju, da te nemamo trebalo bi te izmisliti...

8.

Kraljevčanka je napisao/napisala:

20/09/2019 u 23:27

Odličan čovek + odličan psihoterapeut = kombinacija koja pobedi vaše psihološke tegobe...<3

9.

Katarina je napisao/napisala:

15/05/2019 u 18:28

Osoba koja je za dva meseca postala neizmerno značajna za mene i osoba koju smatram prijateljem. Posvećenost u poslu i impresivna profesionalnost stoje, ali kod Petra je celokupnost zaokružena istinskom dobrotom koju osećam i ja, a verujem i svi ljudi sa kojima je radio. Malo je ljudi posvećenih i odgovornih za posao koji iziskuje veliki snagu kao što je to posao psihoterapeuta, a meni je neizmerna čast što sam upoznala i što imam priliku da razgovaram sa takvom osobom. Hvala.

10.

Nela je napisao/napisala:

26/03/2019 u 21:48

Želim od sveg srca da se zahvalim divnom čoveku... prijatelju Petru što mi je pomogao da saznam stvari o sebi i o životu uopšte... iskreno se divim njemu i njegovom radu kao i pristupu ljudima koji potraže pomoći od njega... absolutno sam sigurna da svakome može pomoći... Srećna sam što poznajem Petra i zahvalna sam mu beskrajno za sve... Nela



11.

Smejalica je napisao/napisala:

23/11/2018 u 09:27

Jedna od najboljih odluka koje sam u životu donela jeste da krenem na psihoterapiju. Petar je moj glavni saveznik u borbi sa problemima, imam utisak da sve moje misli zajedno složimo u neke fikice, onda od haosa u mojoj glavi nastane red... Posle razgovora s njim, smirena sam i staložena, drugačije pristupam problemima i lakše ih rešavam... Mislim da ljudi treba da shvate da koliko je važna briga o mentalnom zdravlju i da je odlazak na psihoterapiju zapravo ulaganje u lepšu budućnost i zdraviji život, a ne trošak. Takođe, napomenula bih da je Petar divan i nasmejan, čak i nepoverljivim ljudima je lako da mu se otvore. Sve preporuke!

12.

Miloš je napisao/napisala:

15/01/2018 u 15:38

Sve više ljudima danas je potrebna pomoći i to psihološka ali se još uvek smatra da si lud ako ideš kod psihoterapeuta i ako se ide onda se nikome ne priča jer je i dalje taboo tema. Najteže je priznati sebi da imaš problem i da ne možeš sam da se izboriš. Već drugi put idem kod Petra i to su mi dve najbolje odluke koje sam napravio. Petar je osoba puna razumevanja i osećanja i istinski se trudi da pomogne svakome, što čini odlično.

13.

Joe je napisao/napisala:

06/12/2017 u 16:00

Zbog anksioznosti koju osećam već godinu dana, odlučila sam se da potražim pomoći psihoterapeuta. Juče je bila poslednja moja terapija kod Petra, koja je trajala oko 2 meseca. Kada uporedim sebe na početku terapije i sada, mogu da kažem da je došlo do napretka. Ono što sam ja naučila i zbog čega preporučujem PT je, kako da pomognem sebi u situacijama kada mi je teško, kada osećam strah i uzne-mirenost, kako da radim na sebi i podignem samopouzdanje... a najvažnije od svega je što se kroz razgovor otkrije uzrok problema koji imate. Hvala Petre na sve-mu... a vi koji čitate ovo, pravac psihoterapija!

14.

Jovana je napisao/napisala:

14/10/2017 u 18:31

Petre, hvala Vam što ste mi pomogli u rešavanju mog problema. Preopterećena negativnim mislima i strahom, mislila sam da se nalazim u bezizlaznoj situaciji. Obrativši se Vama, shvatila sam da svaki problem ima svoje rešenje. Vi ste svojom pričom uspeli da mi pokažete kako da negativne misli izbacim iz sebe i da sve što je prošlost treba da ostane tamo gde jeste. Shvatila sam da ma koliko nam bilo



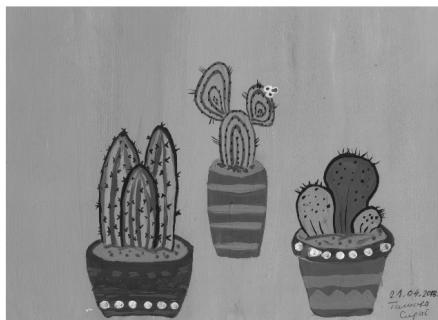
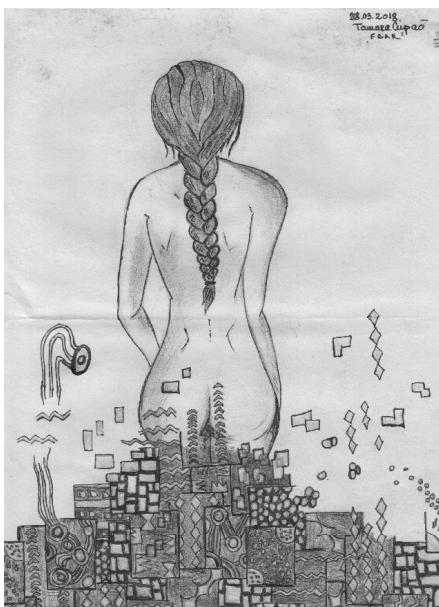
lepo u prošlosti, moramo je ostaviti i krenuti dalje, jer je budućnost ta na koju možemo uticati. Hvala Vam još jednom.

15.

K. P. je napisao/napisala:

21/09/2017 u 13:19

Više nisam mogla, morala sam da pronađem psihoterapeuta. Bilo me je strah, ali sam se stidela. Čula sam, ali nisam znala šta je to „psihoterapija“. Kao da sam iz očajanja potražila pomoć. I NAŠLA!!! Hvala ti Petre što si imao strpljenja samnom, što si mi pomogao da prođem kroz onaj haos. I TO BEZ LEKOVA!!!! Izgledalo je neverovatno... Preporučujem te gde stignem, pa i ovde.



Zahvaljujem Tamari Cupać na dostavljenim slikama i crtežima koji su nastali tokom psihoterapije.



LITERATURA

Biblija 1. Mojsijeva 3.

Društvo defektologa. (2018, februar). *Društvo defektologa Bosne i Hercegovine. From Uticaj teorije Ekologija ljudskog razvoja na sistem rane intervencije:* <http://udruzenje-defektologa.ba/wp-content/uploads/2018/02/02-Uticaj-teorije-Ekologija-ljudskog-razvoja-na-sistem-rane-intervencije.pdf>

Erikson, Erik (2008) *Identitet i životni ciklus*. Beograd: Zavod za udžbenike.

Freud, A. (1973). *Wege und Irwege in der Kindertwicklung*. Bern: Hans Huber.

Freud, S. (1923). Das Ich und das Es. *GW XIII*, Fischer.

Hartmann, H. (1939). *Ego Psychology and the Problem of Adaptation*. Beč.

Hartmann, H. (1964). Ein Beitrag zur Metapsychologie der Schizophrenie. *Psyche* 6'7, 375–396.

Hartmann, H. (1960). Ich-Psychologie und Anpassungs-problem. *Psyche* 2, 83–162.

Jeknić, P. (2009). Stres, kriza, trauma kao neodvojiv deo života. *Zbornik radova Filozofskog fakulteta u Prištini*, 467–479.

Jeknić, P. V. (2009). *Čovek je ono što od njega ostaje*. Kraljevo: Kulturni centar Ribnica.

Jeknić, P. V. (2017). *Memento mori*. Čačak: Legenda.

Jeknić, P. V. (2008). *Stres naš nasušni*. Kraljevo: UG Raskršće.

Katel, R. B. (1978). *Naučna analiza ličnosti*. Beograd: BIGZ.

Klajn, H. (1939). *Vaspitanje*. Beograd: Geca Kon.

Koeljo, P. (2005). *Rukopis otkriveni u Akri*. Beograd: Laguna.

Kostić, P. (2008). Predgovor. In P. V. Jeknić, *Čovek je ono što od njega ostaje* (p. 2). Kraljevo: Kulturni centar Ribnica.

Kuiper, P. C. (2004). *Die seelischen Krankheiten des Menschen*. Stuttgart : Klett-Cotta.



Nastović, I. (1988). *Psihopatologija Ega*. Gornji Milanovac: Dečje novine.

Petar V. Jeknić, Marija Šalinić, Igor Mitrović. (2012). *Razmišljam*. Kraljevo: UG Raskršće.

Radonjić, V. (2017, April 6–8). *Medicinsko društvo za racionalnu terapiju*. From <http://www.medrat.edu.rs/>: <http://www.medrat.edu.rs/Cirilica/Material/Peti%20nacionalni%20kongres/Prezentacije/09.%20Vesela%20Radic%20-%20Potrosnja%20psihotropnih%20lekova.pdf>

Rimpoče, S. (2009). *Tibetanska knjiga života i smrti*. Beograd: LOM.

Rizvan, f. D. (2009). Aristotel: O duši. *Spectrum, Prikazi i recenzije*, 81–86.

RTS. (2016, jun 15). *RTS. rs*. From Nauka: <http://www.rts.rs/page/magazine/sr/story/2523/nauka/2353525/.html>

Sergijenko, J. (2007). Arhitektura duše. In *Čovek* (p. 220.). Beograd: Sofos.

Vidanović, I. (2018, 10 3). *Resursi*. From Wikipedia: <https://sr.wikipedia.org/sr-el/%D0%A0%D0%B5%D1%81%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B8>

Wikipedia. (2018, Novembar 12). *Wikipedia*. Retrieved 12 14, 2019 from Erik Erikson: <https://sr.wikipedia.org/sr-ec/%D0%95%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%95%D1%80%D0%B8%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%BD>

SADRŽAJ

51. psalam.....	5
Reč urednika	7
Mišljenje o knjizi	9
MIŠLJENJE O KNJIZI PRED 1. POGLAVLJE	11
1. Moja psihoterapeutska priča ili „Umesto uvoda“	13
MIŠLJENJE O KNJIZI PRED 2. POGLAVLJE	19
2. Opažanje i utisak	21
VEŽBA 1	28
MIŠLJENJE O KNJIZI PRED 3. POGLAVLJE	33
3. Resursi.....	35
2.1. Uloge.....	37
O ljubavi	40
2.2. Resursi	43
2.3. Praktičnost – tri glupe rečenice	51
2.4. Prilike	59
MIŠLJENJE O KNJIZI PRED 4. POGLAVLJE	65
4. Kvalitet i zadovoljstvo životom	67
Emotivno vezivanje ili vezivanje emocija	82
Razmišljanje o preduslovima kvalitetnog života	84
a. Život u „sada i ovde“.....	85
b. Psihičke granice	86
c. Poređenje sa sobom	87

d.	Osvešćivanje postojećeg sadržaja	89
e.	Disciplina	92
f.	Lista prioriteta	93
	Rad na sebi	96
	Ljudske, i samo ljudske osobine v. s. kvalitet i zadovoljstvo životom	99
	Tri atestirana stuba života	100
	MIŠLJENJE O KNJIZI PRED 5. POGLAVLJE	105
5.	Struktura psihe	107
5.1	Id (ono)	107
5.2	Ego (ja).....	111
5.3	Super-ego (nad-ja)	117
	MIŠLJENJE O KNJIZI PRED 6. POGLAVLJE	127
6.	Nagoni.....	129
1.	Vitalni nagoni	130
2.	Socijalni nagoni.....	137
	MIŠLJENJE O KNJIZI PRED 7. POGLAVLJE	139
7.	Problem ili prilika	141
	Rutina	146
A.	Krajnosti.....	150
	Četiri stepenice u bavljenju sobom	158
	Poređenje sa sobom.....	166
	Prepoznavanje pitanja i konstatacija.....	171
	Osobine.....	173
	VEŽBA 2.	181
	Sažetak vežbe:	182
B.	Simptom.....	183

MIŠLJENJE O KNJIZI PRED 8. POGLAVLJE	187
8. Razvojni proces.....	189
1. Razvoj i nagoni.....	192
2. Očekivanja i mogućnosti.....	205
MIŠLJENJE O KNJIZI PRED 9. POGLAVLJE	215
9. Stadijumi psihičkog razvoja.....	217
9.1. Prvi stadijum (poverenje–nepoverenje).....	225
9.2. Drugi stadijum (autonomija – stid i sumnja)	226
9.3. Treći stadijum (inicijativa–krivica)	226
9.4. Četvrti stadijum (marljivost–inferiornost).....	227
9.5. Peti stadijum (identitet–konfuzija identiteta)	227
9.6. Šesti stadijum (bliskost–izolacija)	230
9.7. Sedmi stadijum (plodotvornost–stagnacija).....	231
9.8. Osmi stadijum (integritet–beznadežnost).....	233
MIŠLJENJE O KNJIZI PRED ZAKLJUČAK	235
10. Zaključak.....	237
Zahvalnost autora.....	243
Komentari klijenata	245
Literatura	251