

Petar V. Jeknić

O MARGINALIZMU

I MARGINALISTIČKOM PSIHOTERAPIJSKOM
PRINCIPU
SA PRAKTIKUMOM

2024.

MARGINALISTIČKI PSIHOTERAPIJSKI PRINCIP

www.emoracio.edu.rs

Izdavač: Emoracio centar, Kraljevo

Za izdavača:

PETAR V. JEKNIĆ

Lektor i korektor:

ALEKSANDRA STANKOVIĆ

Likovna obrada korica:

DIMITRIJE MILIĆ

Prelom teksta:

DIMITRIJE MILIĆ

Štampa:

KVARK, Žiža

Tiraž:

500 primeraka

ISBN

Copyright©2024

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.

To je život hrabrih, autentičnih, nepokolebljivih individua.

Da biste bili marginalac, vi morate biti hrabri. Nekada se čovek izgubi u vrtlozima dananje moderne besmislice, nekada čoveka obuzme strah od osude, odbacivanja, od toga da ni po koju cenu ne sme biti nedovoljno dobar, skrojen po malo drugačijem modelu, satkan od posebnijeg materijala.

Veliki je teret nositi u sebi kod različitosti, a misliti da si primoran da gušiš svoju prirodu i prilagodiš se nekom „vrlom svetu”. Zapravo je taj svet ono što je pogrešno, samo je teško to i uvideti.

Zato je Petar tu, da svojim iskustvom, znanjem i stručnošću ohrabri svakoga da kroči, ne u vrli, veliki svet, nego svoj autentični svet. Svoj mali, posebni univerzum u kome je življenje na margini rešenje. Kada u sebi poseduješ takav jedan lični mikrokosmos, čvrst, stabilan, zasnovan na pravim vrednostima, onda veliki svet nije toliko strašan i njime je lakše hodati.

Ko vam može pokazati bolje kako je lepo živeti takvim životom ako ne čovek koji i sam tako živi?

Čućete od Petra često da je njegova težnja da svakog klijenta nauči da bude sam svoj psihoterapeut.

Ima li ičega uzvišenijeg od iskrene ljudske želje da nekome podari ovakav dar?

Petar nesebično deli svoje bogato znanje i metode koje svakom pojedincu mogu pomoći baš u ovome – kako oslušivati sebe, kako analizirati svoja osećanja, kako ukrotiti šta se krotiti treba i kako negovati svoju srž tako da vam bude korisna i dobra.

Ukoliko ste ikada pomislili da negde ne pripadate, zapitajte se prvo da li pripadate sebi.

Ova knjiga će vam dati odgovore koje tražite.

Olivera Vranić, diplomirani filolog

„Pre svakog drugog saznanja moramo samog sebe upoznati. Tek kad je čovek sam sebe prisno razumeo i video samo svoj hod na svom putu, tek onda njegov život stiče mir i značaj, tek se onda on oslobađa onog dosadnog, kobnog saputnika... one ironije života koja se javlja u sferi saznanja i zapoveda istinitome saznanju da otpočne sa nesaznanjem.”

Kjerkegor¹

¹ Svi citati Serena Kjerkegora preuzeti su iz knjige „Tako je govorio Kjerkegor“ (Ivanović, 2020)

Dragi čitaocu, čitateljko,

pred tobom je materijal na kojem sam dugo radio i koji sam brusio kroz praksu. Ovaj tekst predstavlja početak nove organizacije mog psihoterapijskog rada. Godinama sam primenjivao klasičnu geštalt psihoterapiju, povremeno je dopunjujući tehnikama iz drugih pristupa, uvek sa ciljem da klijent postigne što bolje rezultate. Ipak, nekada sam bio u situaciji da objašnjavam poreklo metode, iz kog pravca ili škole potiče određena vežba. Klijentima to, uglavnom, nije važno, ali je nekada bilo postavljeno pitanje. Ono što klijenti najčešće žele jeste rezultat, promena nabolje.

Koliko zaista znamo o sebi, a koliko smo spremni da učimo suočavajući se sa sopstvenim unutrašnjim svetom, da naučimo o sebi gledajući u sebe? Nije važno da li koristimo termine poput „superega” ili „persone”, ali je od presudnog značaja prepoznati kada delujemo iz ida, ili kada naš superego dominira. Ne moramo znati šta je ideja, ali bi bilo korisno prepoznavati ih, obrađivati, ostvarivati. Ovi pojmovi, ukoliko ih ne osvestimo i ne primenimo u svakodnevnom životu, ostaju samo teorijske oznake, značajne možda za škole i stručna udruženja. Nažalost, formalno znanje često dobija prednost nad praktičnim iskustvom, dok procedura može prevagnuti nad zdravim razumom. Tako mnoge stvari, koje su u svojoj suštini nebitne, postaju ključne, često zbog nečijeg statusa ili interesa, a time se prioriteti iskrivljuju, ne samo u psihoterapiji, već i u drugim sferama života.

U ovom tekstu fokusiram se na praktična znanja i veštine koje mogu pomoći svakoj osobi spremnoj da radi na sebi. Kroz jednostavne, ali efikasne predloge, svako može stvoriti sopstveni alat za introspektivan rad i svakodnevno unapređivanje kvaliteta života. Ideja je da ova znanja ne budu samo teoretska, već i primenljiva u konkretnim situacijama, sa ciljem da se prepoznaju suptilne promene u sebi i u okolini.

Boljitak kroz psihoterapiju postiže se stalnim *radom* na sebi, a to je moguće samo pomoću formiranja i primene primerene metodologije. Tako sam došao do marginalističkog psihoterapijskog principa, koji, gle čuda, zadovoljava potrebe gotovo svih klijenata! Kako je moguće da postoji tako nešto što svima odgovara?

Marginalistički princip stavlja akcenat na suptilne, često neprimetne ideje i osećanja koja dolaze sa margina svesti. Iako se ideje, potrebe i osećanja menjaju, prepoznavanja ovih suptilnih signala ostaje stalna potreba, pretvarajući se u osnovni princip rada. Kada klijent „stupi u kontakt” sa idejama i osećanjima, kada ih prepozna, obradi i bavi se njima, događa se promena. Svaki klijent ima svoje jedinstvene ideje i osećanja koja,

čuvaš na toplom i posadiš, proklijaće, ali neće dati plod. Slično je i sa nama ljudima, ne možemo postići rezultate bez stresa. Pogrešno smo učeni i vaspitavani. Ako je svaki stres opasan, kako ćemo rasti? Ako se preterano čuvaš od stresa, kako ćeš sazrevati i koji rod ćeš dati? „Nemoj da padneš, da se isprljaš!“, „Neka ja ću, ne moraš ti.“, „Nema veze, sutra ćeš.“, „Uči da se sutra ne mučiš.“, i slične poruke prilično su česte u našem kulturnom miljeu. A koje su posledice?

Osim „znanja o stresu“ mislim da bi trebalo proveriti i razumevanje pojma „kriza“. Kriza se kod nas doživljava negativno, ali njeno izvorno značenje je „prekretnica“, „prilika za promenu“. Kriza može biti neprijatna, i jeste, ali nije loša! Kroz krizu idemo napred, razvijamo se. Ili, na primer, razumevanje neprijatnosti! Zašto od neprijatnosti bežimo kada je uobičajeni pratilac promene to jest života? Dakle, pozvani smo da promenimo neka „znanja“ da bi zaista postala znanja, praktična znanja. U suprotnom ne gine nam linija manjeg otpora. Nemojmo zaboraviti na izreku: „Ko ne plati na mostu, platiće na ćupriji“.

Sve to me dovelo do marginalističkog principa. On se temelji na osvešćivanju suptilnih, često skrajnutih senzacija, ideja i osećanja, kao i na otklonu od uobičajenih i alternativnih razmišljanja. Novina dobija priliku da obogati život i uspostavi balans u duši. Kroz suptilne ideje menjamo sadržaj života, i balansiramo između ida, ega i superega.

Marginalistički princip teži postizanju lične dobrobiti kroz prijetnost, korisnost i moralnost primenjenih ideja. Tokom ovog procesa, klijent se povezuje sa sobom, malim koracima, postižući lični razvoj i unutrašnju ravnotežu. Proces je prilagođen svakom pojedincu, čime se osigurava njegova autentičnost i trajnost.

Na stranicama koje slede, podeliću sa tobom višegodišnje iskustvo i metodologiju psihoterapijskog rada. Moj cilj je da svako zainteresovan za psihoterapiju može postati sopstveni terapeut uz podršku ovog pristupa. Nadam se da će ti marginalistički princip biti koristan i jednostavan za primenu.

Za tekst, koji je pred tobom, zahvalnost na ideji dugujem Bogu, na znanju zahvaljujem svim učiteljima psihologije i psihoterapije, od Petra Kostića, Mile Alečković i Miroslava Krstića do Lidije Pecotić i Snežane Opačić, na motivaciji dugujem zahvalnost porodici, a na stečenim veštinama klijentima.

Na kraju, zahvaljujem se pank bendu „Savršeni marginalci“ iz Zagreba. Njihovo ime pokrenulo je razmišljanje o marginalizmu, a razgovori sa

članovima ukazali su na mogući smer razvoja ove ideje, korisne za svakog pojedinca, ma ko da je.

Petar Jeknić

Osnovno psihoterapijsko obrazovanje stekao sam u geštalt psihoterapiji. Zahvaljujući širini koju ovaj psihoterapijski pravac dozvoljava, razvila su se razmišljanja i metodologija, koju u ovom tekstu opisujem.

Struktura psihoterapijskog rada, koju sprovodim, zasnovana je na nekoliko postavki koje nazivam „koracima” ili „celinama”. Koraci, jer se kroz psihoterapijski proces zajedno sa klijentom krećem, prolazim i hodam putem od „upoznavanja sebe” do „rada na sebi”. Celinama, zato što predstavljaju zbir čitavog niza aktivnosti ka određenim ciljevima, koje samo celovito mogu da se primene, kako bi dovele do rezultata.

Psihoterapijskim procesom klijent će stvoriti holistički pristup životu i zdravlju. (Jeknić, 2022) Klijenti se uglavnom bave sadržajem života, to je prvi zadatak u psihoterapiji, da bi kasnije radili na procesu. Kroz proces promene odnosa prema sebi, klijent i terapeut postaju tim.

Sadržaj se odnosi na „šta se obrađuje u psihoterapijskom radu”, a odnosi se na teme, događaje, osećanja, misli i situacije, koje klijent donosi u terapiju. Proces se odnosi na to kako se sadržaj obrađuje u terapiji i kako se klijent odnosi prema sebi između seansi u konkretnim događajima, kako klijent reaguje na teme koje donosi, kako prepoznaje obrasce i kako terapija utiče na njega. U radu na *sadržaju*, terapeut pomaže klijentu da istraži, razjasni i razume teme iz svog života. Kroz rad na *procesu*, terapeut osnažuje klijenta da uoči svoje obrasce ponašanja i osećanja dok obrađuje te teme, čime podstiče lični rast i trajnu promenu.

Na primer, ako klijent govori o konfliktu s partnerom (sadržaj), terapeut može primetiti kako klijent izbegava izražavanje ljutnje (proces) i istražiti zašto se to dešava. Kombinovanjem ovih dvaju aspekata, terapija omogućava dublju promenu, ne samo rešavanje konkretnog problema, već i razvoj veština i uvida za buduće izazove.

Nije realno u početku očekivati da se klijent bavi procesom. Ako na primer pitam: „Kako ste bili dobri sebi u toku protekle sedmice?”, klijent će govoriti o dešavanjima i svom angažovanju (sadržajem), a ja ću pratiti da li su zastupljena sva četiri aspekta života: telesni, psihološki (intelektualni i emotivni), socijalni (društveni i statusni) i duhovni, i da li je angažovanje drugačije nego na prošloj seansi (proces).

Kako bi klijent prešao sa fokusa „na sadržaju” na rad „na procesu”, potrebno je da razvije i usmeri svoje *opažanje* i *svesnost*.

Rad na opažanju i svesnosti sadržaja je prva celina psihoterapijskih ciljeva ili prvi korak. Opažanje i svesnost su potpuno povezani, pa ćemo kroz

psihoterapijski rad menjati kvalitet sadržaja života i njegovu raznovrsnost izlaskom iz dotadašnje rutine. U ovom koraku klijent konstatuje (osvesti i opazi) sadržaj, kao i ono što mu se dešava prijatno, kod depresivnih korisno, bez detaljisanja.

Nakon ove, proizilazi druga celina psihoterapijskih ciljeva i zadataka, ili drugi korak, koji se odnosi na premeštanje pažnje sa sadržaja života na proces.

Iz opšteg prvog koraka u kojem opažamo i osvešćujemo ono što se desilo prijatno, kod depresivnih korisno, kako sam se osećao i ponašao, na čemu mogu biti zahvalan i tome slično, idemo ka strukturisanijem koraku u kojem dajemo odgovor na pitanje: „Kako sam bio *dobar sebi*, šta sam uradio lepo i korisno za sebe”. Pre nego što započne rad na procesu, klijent će vežbati da više obrati pažnju na sebe. I to je uvod u treću celinu ili korak.

Trećim korakom ili celinom psihoterapijskih ciljeva pomeramo se od sadašnjosti na izgradnju onoga *ko hoću da budem*. U početku klijent se od „dobar sebi” tj. od druge celine pomera na još autentičnije odnosno strukturisanije praćenje telesnog ili materijalnog, psihološkog (intelektualnog i emotivnog), socijalnog (društvenog i statusnog) i duhovnog (smisla) života. Tada učimo da pratimo i „čitamo” simptome. U praksi sam video da nije moguće dugo se baviti samo svakodnevnim sadržajem života po aspektima, a da pri tome nema razvoja, pa treći korak usmeravamo na *korekciju postojećih osobina i ponašanja*, izbacivanje nepotrebnog i uključivanje nedostajućeg, a potrebnog. Tako se postavljaju ciljevi do kojih se dolazi kroz adekvatne aktivnosti i to malim koracima. Ovo je drugi deo trećeg koraka i kroz taj odnos nastavljamo dalje. Finale ovog koraka je stvaranje sopstvene metodologije bavljenja sobom, što podrazumeva kontinuiran „rad na sebi”.

Marginalistički psihoterapijski princip zasniva se na opažanju suptilnih misli i osećanja sa margine svesti, osvešćivanju i obradi tih suptilnih ideja ili pomisli, odbacivanju neadekvatnih i razvoju prihvatljivih ideja, stalnoj potrebi za osvežavanjem životnog sadržaja, i realizaciji ciljeva malim koracima. Ovaj princip je autentičan zbog apsolutne nemogućnosti nametanja bilo kog detalja u psihoterapijskom procesu, čime konačno dolazimo do centralne premise o otkrivanju, a ne poznavanju sebe i života koji živim. Sve ovo počiva na idejama ili pomislima koje, nakon prepoznavanja i selekcije, realizujem, čime gradim sebe i život koji živim. Marginalistički psihoterapijski princip otkriva i ne zadržava se na otkrivenom, čime se obogaćuje i razvija identitet. Jer što više osvešćuješ marginu i ideje koje odatle dolaze, sve više toga ima da se osvesti.

1. *O MARGINALIZMU*

1. O marginalizmu

*„Ako mogu da dokažem da je gomila laž, moje jedino
pribežište je individualnost. Ako je horda zlo i haos koji preti,
spas je samo u jednom, postati Individua, i spasonosne misli
samo su misli individue.”*

Kjerkegor

Međutim, ni individua ni grupa nisu nužno dobre. Ali ako individua ugledava i preuzima ono što je dobro od grupe ne mešajući se sa grupom, uz osluškivanje sopstvenih ideja i osećanja, onda individua smešta sebe na marginu i postaje marginalac.

Alternativa i mejnstrim ne moraju neizostavno biti sukobljene, već mogu postojati kao protivteža jedna drugoj. Naime, *obe su nastale iz ideja koje dolaze sa margine svesti pojedinca*, zatim se pretvaraju u manjinske, a potom i u većinske ideje. Tada može doći do toga da većinska ideja teži apsolutnoj dominaciji, da postane manipulativna i agresivna. Isto se može desiti i sa alternativom koja agresivno želi da se nametne. U oba slučaja, pojedinac se suočava sa pritiskom da se uklopi i prihvati tuđu viziju o tome kako „treba” živeti.

Ako nije svestan svojih granica, lako može podleći savetima i trendovima, a da ne primeti kako se gubi u tuđim idejama. Apsurd je u tome što nas i mejnstrim i alternativa ubeđuju da smo jedinstveni i slobodni, dok nas zapravo uvlače u obrasce ponašanja u kojima postavljamo samo varijacije na temu, sve dalje od sopstvene autentičnosti.

Marginalizam predstavlja koncept koji nudi pojedincu šansu da se bavi sobom osluškujući svoje ideje, sprovodeći ih u delo i menjajući ih. Neke od tih ideja postaće alternativne, neke mejnstrim, dok će druge želeći da ostanu na margini. Spoljašnji ili socijalni marginalizam podrazumeva da se osoba drži van konteksta mejnstrima i alternative, dajući sebi priliku da izbegne suptilne zamke manipulacije, bilo da one dolaze iz većinskih (mejnstrim) ili alternativnih grupa.

Kada se čovek prepusti tom mehanizmu, paradoks postaje očigledan: priče o slobodi postaju zamke, a obećanja o autentičnosti vode ka sve većem konformizmu. Na kraju, priča će biti važnija od dela, a spoljne etikete postaće važnije od unutrašnje istine. U mejnstrimu, govorimo o individualnosti, dok

svi marširamo u istom pravcu, prateći iste trendove. U alternativni, ističemo različitost, dok se zapravo slepo pridržavamo novih pravila, samo maskiranih u drukčije boje. Apsurd je tu neizbežan: ono što smo nekada prepoznavali kao obično, sada nazivamo izuzetnim, dok se suštinski ništa ne menja.

Otklon od tih apsurdna nazivam marginalizmom, prostorom gde individua čuva svoju autentičnost nasuprot pritiscima da bude deo mase, bilo mejnstrimske ili alternativne. Kako je Nikola Čaturilo rekao u pesmi „Neko kao ja”: „Il’ si lovac, il’ si meso, il’ neko kao ja”. (Čaturilo, 2012) I u jednom i u drugom slučaju, ukoliko odbijemo da razmišljamo svojom glavom, lako ćemo postati tek plen u sistemu gde se apsurdni pretvaraju u svakodnevicu. U takvom svetu, priča će nas podeliti, procedure će nas ugušiti, i na kraju ćemo se boriti oko apsurdna zaboravljajući šta je stvarno bitno.

To je trenutak u kojem više ništa nije važno osim izražavanja osećanja i pomisli, pa ni stav sredine. *Marginalizam je sličan autentičnosti.* Autentičnost i lični marginalizam zahtevaju da osoba bude svesna sadašnjeg trenutka i da reaguje iz svoje individualne perspektive ne sledeći unapred zadate obrasce. U autentičnosti je potrebno biti svestan svojih istinskih vrednosti i osećanja, dok u marginalizmu osoba treba da bude svesna suptilnih ideja, koje dolaze sa margine svesti. Takođe, oba koncepta naglašavaju važnost osluškivanja unutrašnjeg sveta. Autentičnost se odnosi na iskrenost prema sebi i prema svetu, dok marginalizam podrazumeva prepoznavanje suptilnih misli i osećanja sa margina svesti, sa ciljem postizanja lične dobrobiti na moralan način. U marginalizmu, posebno u ličnom, važan je proces postupnog razvoja ideja, dok autentičnost zahteva da te ideje budu u skladu sa pravim osećajem sebe.

Iako su slični, marginalizam i autentičnost *imaju i neke razlike*, koje se pre svega odnose na opseg. Dok autentičnost može biti direktnija u izražavanju, marginalizam se bavi postepenim razvojem misli i osećanja. Marginalizam se usmerava na proces razvoja kroz male korake, gde ideje sazrevaju i prelaze iz margina svesti u aktivni deo života. Autentičnost podrazumeva kontinuirano održavanje veze sa identitetom, bez posebnog naglaska na promeni ili razvoju specifičnih misli. I na kraju, marginalizam uključuje svesno prihvatanje i osluškivanje ideja, koje su na margini često neosvešćene ili potisnute. Autentičnost nema eksplicitno naglašenu ulogu margina svesti, već se fokusira na sadašnje, na prepoznate misli i osećanja.

Marginalizam i autentičnost se nadopunjavaju, razvijaju, prožimaju. Zajedno, autentičnost i marginalizam omogućavaju osobi da bude verna sebi, ali i otvorena za promene i razvoj koji dolaze kroz pažljivo osluškivanje

Međutim, baš kao što u društvu postoje *alternativni* načini razmišljanja i delovanja, tako i unutar psihe svake osobe postoje alternativni sadržaji. Ovo su ređi, proceduralni obrasci ponašanja, poput alternativnih uverenja, mašte i fantazije, unutrašnjeg dijaloga ili konflikta, potisnutih želja i emocija, alternativnih životnih odluka, unutrašnjeg opozicionog mišljenja, skrivene kreativnosti, hobija ili nekih manje izraženih stavova.

Nasuprot njima, nekada se pojavljuju nestrukturisane povremene misli, osećanja i ideje, koje ne uspevamo uvek jasno da identifikujemo. To su trenuci kada osećamo nešto novo, kada nas intuitivni osećaj podstakne na drugačiji ugao gledanja. *Lični marginalizam*, putem osluškivanja tih suptilnih misli i osećanja, pruža nam priliku da prevaziđemo mentalne barijere koje smo sami stvorili. Kroz taj proces osvežavamo svoju perspektivu i otvaramo prostor za novi način suočavanja sa svakodnevnim izazovima.

Zamislite osobu koja svakog dana ide na posao u isto vreme, vodi slične razgovore, suočava se sa istim problemima, ali ne vidi mogućnost promene. Njeno uverenje da „tako stvari funkcionišu” može postati kruta prepreka za bilo kakav napredak. U toj rutini, oslanjanje na stare obrasce postaje jedini način da se preživi dan. Bez osluškivanja novih ili korigovanja starih ideja, osoba ostaje zarobljena između starih alternativa i uvreženih stereotipa. Ista pravila, ista ubeđenja, ista očekivanja, što na kraju dovodi do stagnacije i nezadovoljstva.

Na primer, tokom psihoterapijskog rada sa klijentima, često dolazi do trenutaka kada klijent, suočen sa nekim starim obrascem ponašanja, iznenada prepozna suptilnu misao ili osećanje koje je dotad bilo potisnuto. „Aha” momenat. Taj trenutak otvaranja prema novoj perspektivi često vodi do ključnog pomaka. Lični marginalizam pomaže klijentu da prepozna ove suptilne signale i da ih koristi za postepeni razvoj i izlazak iz zastarelih rutina. Na primer, klijent koji je godinama izbegavao konflikt sa svojim nadređenim, jer je verovao da to samo može doneti probleme, može, uz rad na sebi, prepoznati osećaj nelagode u telu i shvatiti da to zapravo ukazuje na njegovu potrebu da postavi granice i izrazi svoje mišljenje. Taj mali, ali značajan uvid, može pokrenuti lančanu reakciju promene.

Lični marginalizam pruža šansu da prepoznamo te trenutke kada *rutina počinje da guši unutrašnji svet i da nas vodi u razvojne krize*. Svaka razvojna kriza koja nije prepoznata i obrađena na vreme može postati izvor anksioznosti, nakon koje mogu nastati razne komplikacije, sve do depresije kao najteže neuroze. Kroz osluškivanje onoga što dolazi sa margina svesti, možemo identifikovati te suptilne signale pre nego što postanu ozbiljniji problemi. Ovaj proces, zapravo, predstavlja oblik *preventivne mentalne*

higijene, način da izbegnemo stagnaciju i stvorimo prostor za kontinuirani mentalni razvoj.

Ako ne usvojimo lični marginalizam kao način života, preostaje nam samo da tavorimo u rigidnim okvirima starih uverenja i obrazaca. Bez noviteta, bez prilike za introspektivno osluškivanje, mi samo recikliramo stara rešenja za nove probleme. Na kraju, to nas dovodi do istih grešaka, istih razvojnih kriza, a na duže staze, do urušavanja mentalne ravnoteže.

Marginalizam, dakle, predstavlja otkrivanje novih, neočekivanih načina da živimo i razvijamo se, način da predupredimo stagnaciju kroz stalno osvežavanje sopstvenih uverenja i otvaranje ka starim, ali modifikovanim, kao i neistraženim idejama. Taj put nije lak, jer zahteva stalnu svest o sopstvenim granicama i volju da ih preispitamo, ali je jedini put ka autentičnom, kontinuiranom razvoju.

1.2. Razlikovanje marginalizacije i marginalizma

Radi adekvatnog razumevanja teme, na početku treba objasniti razliku između dva slična, ali različita pojma: marginalizacija i marginalizam.

- a. Marginalizacija najčešće označava proces ili stanje u kojem su određene ideje, grupe ili pojedinci potisnuti, isključeni ili stavljeni na marginu društva, nauke, umetnosti ili filozofije. To je nešto što im je nametnuto spolja.
- b. Marginalizam se, s druge strane, može posmatrati kao filozofski, umetnički ili opštedruštveni pristup koji prepoznaje ili čak koristi tu poziciju „na margini” kao sredstvo za kritiku dominantnih i alternativnih ideologija ili sistema. Marginalizam može postati način razmišljanja, stvaranja ili življenja, gde se svesno zauzima marginalna pozicija, kako bi se ponudila drugačija perspektiva. Kako gledaš, tako ćeš i da vidiš, pa je pogled sa margine, osim što je ličan, drugačije pozicioniran od alternativnog i većinskog. Marginalizam nije samo pasivno stanje u koje se neko stavlja, kao što je marginalizacija, već predstavlja svestan, kreativan proces.

1.3. Pojam „princip”

Glavna tema ovog pisanja je „marginalistički psihoterapijski princip”, stoga ovde želim pojasniti šta ovaj pojam znači. Posebno zato što marginalizam u psihoterapiji ne predstavlja novi psihoterapijski pravac, već metodu koja može biti primenjena bez obzira na osnovno psihoterapijsko obrazovanje i usmerenje psihoterapeuta.

Knjiga o Jovu je primer marginalizma u suočavanju sa krizama. Jov prolazi kroz ličnu razvojnu krizu i suočava se s dubokim gubicima: imanja, porodice i zdravlja. Ništa mu nije ostalo osim golog života. U procesu preispitivanja Božje pravde i svog položaja u svetu, Jov nije deo mejnstrima religioznih shvatanja, jer njegovo iskustvo dovodi u pitanje jednostavne odgovore koje mu nude prijatelji (Elifaz, Bildad i Sofar). Ovi prijatelji predstavljaju mejnstrim pristup, uverenje da se zlo dešava samo onima koji su grešnici. Ovoj listi mogli bismo dodati i njegovu ženu što dodatno pojašnjava težinu Jovove pozicije.

Jov se, u svojoj patnji, odvaja od uobičajenog verovanja da je patnja rezultat greha. On postavlja duboka i marginalna pitanja o Božjoj pravdi i ljudskoj patnji, odbijajući da prihvati jednostavne odgovore koje mu društvo nameće. Njegov marginalistički stav pomaže mu da izađe iz te krize s dubljim razumevanjem Boga i sebe, prepoznajući da odgovori ne leže u površnim interpretacijama, već u kompleksnijoj interakciji Božanskog i ljudskog.

Jovan Krstitelj je direktan primer marginaliste. Njegova pozicija u pustinji (doslovno na margini društva), odeća od kamilje dlake i ishrana skakavcima (Matej 3,4) odražavaju ne samo fizičku, već i duhovnu marginalnost. On dolazi izvan Jerusalima, ne prati društvene norme i tradicije religijskih vođa, ali poziva ljude na promenu i pokajanje, na suštinsko osvežavanje starih verskih normi.

Jovanov poziv na krštenje pokajanja je suptilan, ali ličan i veoma snažan impuls ka promeni. On nudi put van ustaljenih religijskih rituala, kroz jednostavnu, ali moćnu praksu pročišćenja i ličnog duhovnog buđenja. Iako marginalan u odnosu na religiozni establišment, njegov glas iz pustinje postaje ključan za pripremu ljudi povodom Hristovog dolaska, ali tokom njegovog života nikada nije postao mejnstrim.

Mojsije je bio marginalac između dva sveta. Vaspitavan je na dvoru faraona, u srcu egipatskog društva, ali se identifikovao sa marginalizovanim to jest skrajnutim Jevrejima. Njegova pozicija između dva sveta odražava socijalni marginalizam. Iako je mogao da ostane deo egipatskog mejnstrima, Mojsije sluša suptilni impuls poziva svog naroda i bira da napusti sigurnost i moć, u potrazi za istinskom pravdom i slobodom.

Kada Mojsije vidi kako Egipćanin zlostavlja Jevrejina (2. Moj. 2,11), on reaguje iz osećaja pravde koji dolazi sa margine, iz identiteta koji je tek počeo da istražuje. Ovaj impuls dovodi do činjenja zločina, a zatim do njegovog bekstva u pustinju, gde daljim osluškivanjem unutrašnjih poriva dolazi do Božjeg poziva da oslobodi svoj narod. Mojsijev put iz mejnstrima u

Može se učiniti da je marginalizam isto što i liberalizam, ili da je barem veoma sličan. Podsetiću da je liberalizam alternativa konzervativizmu, dok se marginalizam isključivo odnosi na pojedinca, na ličnost to jest osobu i njenu potrebu za ličnim boljitkom na moralan način.

Pomoću nekoliko primera bih ilustrovao kako marginalac svesno bira ono što je za njega korisno, u skladu sa marginalističkim principima. Ispod svakog primera opisujem razliku između marginalističkog i liberalnog stava. Prvi primer je iz života, drugi iz umetnosti, treći iz religije i četvrti iz filozofije.

Marginalac je zaposlen u korporativnom okruženju gde se od njega očekuje da prati striktna pravila i radi prekovremeno kako bi napredovao. Međutim, on svesno odlučuje da ne učestvuje u toj „trci za uspehom”, jer vrednuje slobodno vreme i kvalitetan život van posla. Umesto toga, bira da radi svoj posao savršeno u okviru radnog vremena, ali se ne angažuje u nečemu što bi narušilo njegovu unutrašnju ravnotežu. Prepoznaje da mu balans između posla i privatnog života donosi dugoročno blagostanje.

- Marginalac se odlučuje za ravnotežu između posla i privatnog života, ne prihvatajući pritiske da se potpuno posveti karijeri na račun ličnog blagostanja.
- Liberalizam bi mogao naglašavati i boriti se za individualne slobode i pravo na lične izbore, uključujući i pravo da se ne uklapa u profesionalne norme i pritiske. Marginalizam u ovom slučaju ide korak dalje, naglašavajući ne samo slobodu izbora, već i dublje pitanje unutrašnje ravnoteže, duševnog mira i lične dobrobiti.

Umetnik marginalac odbija da se povinuje tržišnim zahtevima i dominantnim trendovima u umetnosti. Iako je svestan da bi mu praćenje popularnih stilova donelo komercijalni uspeh, on odlučuje da izrazi lične ideje i vrednosti kroz svoj rad, birajući inspiraciju kako iz mejnstrima, tako i iz alternativnih izvora. Time kreira umetnost koja je autentična i u skladu s njegovim unutrašnjim osećanjima, bez obzira na spoljne pritiske.

- Marginalistički umetnik koristi elemente iz različitih izvora kako bi stvorio umetnost koja je autentična i u skladu sa njegovim ličnim vrednostima, stavovima, idejama, nezavisno od tržišnih pritisaka.
- Liberalizam u umetnosti podržava slobodu izražavanja i različite stilove. Umetnik marginalac koristi ovu slobodu, ali takođe čuva svoj mir. Umetnik odražava princip marginalizma kroz izbor i integraciju elemenata, koji najbolje odražavaju njegovu unutrašnju viziju i identitet. Marginalac ostaje slobodan i miran u sebi, bez obzira na to da li njegova

umetnost sadrži većinske ili alternativne elemente. On ostaje dosledan sebi. Više o marginalizmu u muzici biće u narednom odeljku (1.7)

U prošlom odeljku opisao sam par primera iz religije, primere osoba koje su doajeni marginalizma. Ovi marginalci su se nalazili između dveju religioznih krajnosti, strogog tradicionalizma i ličnog pogleda na život. Oni su birali elemente s obeju strana koje su u skladu s njegovim moralnim vrednostima i duhovnim potrebama, gradeći sopstveni optimum. Tako će biti i svim drugim marginalcima u religiji: on može, na primer, poštovati tradicionalne obrede koji ga povezuju sa zajednicom i duhovnim nasleđem, ali istovremeno prihvatati modernija tumačenja koja mu omogućavaju da se oseća slobodnijim u svom duhovnom izražavanju. Modernija, ali ne proizvoljna i anarhična tumačenja.

- Marginalac bira elemente iz njemu bliskih izvora koji su u skladu sa njegovim ličnim duhovnim potrebama i moralnim vrednostima, formirajući jedinstvenu duhovnu praksu u okviru bazičnih zakona, ne njihovih interpretacija.
- Liberalizam u religiji može uključivati otvorenost za različite religijske interpretacije i toleranciju prema različitim verovanjima. Marginalizam ide dalje. Ne samo što prihvata različite pristupe (svako ima pravo na lični odnos s Bogom), već može da kombinuje različitosti u skladu s ličnim duhovnim razvojem. Ovo se događa bez izazivanja bilo kakvog nesporazuma, kamoli sukoba, zato što je lično! A lično nema potrebe nametati drugome jer tada više nije lično! Marginalizam ne uvodi novine već na postojeći religiozni sadržaj gleda na drugačiji način.

Filozof marginalac ne zauzima dogmatsku poziciju, niti se strogo drži jednog filozofskog pravca, bilo da je to egzistencijalizam, stoicizam, pragmatizam ili bilo koji drugi. Umesto toga, kombinuje elemente iz različitih filozofskih učenja kako bi razvio sopstvenu životnu filozofiju. On prepoznaje da nijedan pravac nije univerzalno tačan, već iz svakog pravca upotrebljava ono što je korisno u specifičnim životnim okolnostima.

- Filozof marginalac uzima elemente iz različitih filozofskih pravaca kako bi formirao jedinstvenu filozofiju života koja je u skladu sa njegovim specifičnim potrebama i iskustvima.
- Liberalizam u filozofiji može podržavati slobodu mišljenja i pravo na različite filozofske pristupe. Marginalizam koristi ovu slobodu kako bi oblikovao filozofiju koja je ne samo slobodna, već i duboko personalizovana i integrisana, bez potrebe za potvrdom ili saglasnošću drugih.

Ovi primeri pokazuju kako marginalac koristi slobodu izbora da odvoji korisno iz krajnosti, oblikujući svoj put koji nije diktiran društvenim normama ili očekivanjima, ali nije bez normi i očekivanja. U svim ovim primerima, marginalizam se razlikuje od liberalizma po tome što ne samo da prihvata slobodu i različite pristupe, već nastoji da ih integriše u jedinstven, lično relevantan sistem bez bilo kakve želje da bude prihvaćen ili da sistem dobije „dozvolu” ili saglasnost. Dok se liberalizam bori za slobodu izbora i raznovrsnost, marginalizam naglašava kako ove slobode mogu biti korišćene za postizanje lične unutrašnje ravnoteže i moralnog razvoja uz očuvanje unutrašnjeg mira.

1.7. Marginalizam u muzici

Marginalizam u umetnosti oživljava preko raznih formi, od slikarstva i književnosti do plesa. Međutim, muzika zauzima posebno mesto – ona je, uz ples, univerzalni jezik svih naroda u svim epohama. Njen zvuk dopire do srži ljudskog bića, prenoseći poruke koje suptilno dotiču kolektivno nesvesno i lična iskustva. Upravo zbog svoje sveprisutnosti i moći da pokrene duboke unutrašnje promene, muzika postaje savršen kanal marginalizma, pružajući okvir za ideje koje dolaze sa granica individualnih i društvenih okvira. Ova umetnost ima jedinstvenu snagu da izrazi ono što je često prećutano, inovativne ideje, unutrašnje glasove umetnika koji su se usudili da pomere granice i suprotstave se ustaljenim normama. Muzika, tako, nije samo sredstvo izražavanja, već i način da se zvukovima oseti i ispita ono što postoji izvan opšteprihvaćenog.

Muzika kao univerzalni jezik svih kultura igra važnu ulogu u izražavanju ljudske duše i osećanja. Nekada to čini na način koji se suprotstavlja mejnstrimu i idejama dominantnog društvenog poretka. Kada su se pojavljivali, muzički pravci predstavljali su novinu. Samim tim i poruka koju su slali bila je manje ili više drugačija, pa i suprotna tadašnjem mejnstrimu. Sve dok i sam nije postao mejnstrim. Međutim, bilo je i onih koji su bili i te kako priznati, ali i dalje spremni da realizuju nove ideje. Jedan od njih bio je i Betoven.

Ludvig van Betoven bio je kompozitor koji je svojim opusom probio granice klasičnih normi i okvira muzičkog stvaralaštva. Iako je počeo kao klasični kompozitor, njegova kasnija dela donose značajne inovacije koje su često bile smatrane previše radikalnim za tadašnjeg slušaoca. On je marginalizovao, ili kako kritičari kažu, „promenio uobičajenu sonatnu formu i harmonsku strukturu, uvodeći disonance, duge kadence i emocionalnu dubinu”, koju su neki smatrali preteranom (posebno u njegovim kasnijim simfonijama i sonatama). Betovenova „Oda radosti” u 9. simfoniji predstavlja

radikalno odstupanje od tradicije, jer je prvi put uključio hor u simfonijsku formu, redefinišući tako pravila. Osluškivanjem sopstvenih unutrašnjih impulsa, kao i suočavanje s gubitkom sluha, Betoven je razvio svoj jedinstveni muzički jezik, odbacujući mejnstrim norme i kreirajući muziku koja je „transcendirala društvene i muzičke konvencije tog vremena”, piše u izvodu iz jedne od kritika. (Atanasovski, 2020)

Džona Kejdža možemo nazvati inovatorom marginalizma tišine i neslučajnosti. Ovaj kompozitor je pomerio granice muzičkog stvaralaštva uvođenjem radikalnih i potpuno skrajnutih koncepata, kao što je „tišina” u njegovom čuvenom delu 4'33". Ovo delo se sastoji od tri pokreta u kojem izvođač ne svira ništa, publika sluša zvuke okoline. Kejdž je koristio slučajnost i eksperimentalne tehnike kako bi stvorio nova pravila za percepciju muzike, pri čemu je prirodne zvuke okoline uvrstio u koncertnu praksu. U ovom delu Kejdž u potpunosti odbacuje tradicionalno razumevanje muzike kao organizovanog zvuka. Njegova, po mojim kriterijumima marginalistička ideja je da muzika nije samo ono što svesno sviramo, već i ono što postoji u prostoru oko nas. Oslobođajući muziku od ustaljenih pravila, on poziva slušaoca da prepoznaju i vrednuju suptilne i marginalne zvukove koje bi inače ignorisali, što je u skladu s principom ličnog marginalizma, osluškivanja suptilnih, često neprimetnih signala.

Bob Dilan je primer marginalca u kantautorstvu i društvenoj kritici. Ovaj kantautor stalno je bio na margini mejnstrim muzičkih i društvenih tendencija. Njegova muzika, posebno u pesmama kao što su „Blowin in the Wind” i „The Times They Are A-Changin”, odražava osećaj marginalizacije u društvu, pružajući glas onima čije misli i osećanja nisu našli mesto na tadašnjoj kulturnoj sceni. Dilan je često menjao stilove i forme, prelazeći iz folka u rokenrol, pa onda i u gospel muziku, ostajući uvek na rubu konvencija. Njegov prelazak sa akustičnog na električni zvuk na Njuport Folk Festivalu 1965. izazvao je veliko negodovanje među njegovim fanovima, ali je bio trenutak kada je poslušao sopstveni unutrašnji impuls za inovaciju, uprkos očekivanjima publike. Ovaj primer marginalizma pokazuje kako umetnici mogu evoluirati prateći svoje kreativne impulse, čak i kada to znači udaljavanje od očekivanja publike i mejnstrima.

U literaturi možemo naći i primer Igora Stravinskog, marginalistu ritma i harmonije. Stravinski je svojim delima, kao što je balet „Posvećenje proleća”, u prevodu sa ruskog „Svetlo proleće”, uveo radikalne promene u shvatanju ritma i harmonije, što je izazvalo šok i negodovanje na premijeri tog dela 1913. godine. Umesto uobičajenih melodija i simetričnih ritmova, Stravinski je eksperimentisao sa disonantnim harmonijama, asimetričnim

ritmovima i naglim promenama dinamike. „Posvećenje proleća” izazvalo je pravi skandal na premijeri, a reakcija publike pokazuje koliko je Stravinski bio ispred svog vremena. Njegovo odbacivanje klasičnih harmonijskih i ritmičkih struktura i osluškivanje suptilnih, sirovih impulsa prirode i rituala, predstavljaju marginalistički pristup stvaranju muzike. On nije pratio ustaljene muzičke norme, već je dozvolio da ga vode snage koje su bile van tadašnjih kulturnih okvira. (GOV CIV guarda, 2025)

Majls Dejvis je lider marginalizma u džezu. Bio je jedan od najinovativnijih džez muzičara, poznat po stalnom pomeranju granica i uvođenju novih stilova, uključujući modalni džez, fuziju i post-bop. Njegov album „Kind of Blue” smatra se prekretnicom u džezu jer je marginalizovao klasične harmonijske strukture, uvodeći modalni pristup, gde je fokus bio na improvizaciji unutar jednostavnih tonskih okvira. Dejvisov prelazak na električni zvuk u albumima kao što je „Bitches Brew” predstavlja primer socijalnog marginalizma unutar džez zajednice, jer je kombinovao elemente roka i funka sa džezom, čime je šokirao i podelio publiku. Njegov marginalistički duh je bio očigledan u neprestanom istraživanju novih muzičkih teritorija, dok je odbacivao tradicionalne granice džeza.

Dejvid Bouvi je promovisao marginalizam pomoću identiteta i performansa. On je u svetu popularne muzike bio sinonim za inovativnost i kreativni marginalizam. Svojim alter ego ulogama, poput Zigija Stardasta, Bouvi je razbijao granice između muzičkog izraza, identiteta i umetničkog performansa. Njegova muzika je često reflektovala socijalnu marginalizaciju, baveći se temama koje su bile tabu, kao što su seksualnost, otuđenje i društvena promena. Bouvi je bio primer umetnika koji je osluškivanjem svojih impulsa i umetničkih vizija kreirao sopstveni svet koji nije pratio mejnstrim norme. Njegova sposobnost da transformiše svoj identitet, kako lično tako i umetnički, omogućila mu je da stalno redefiniše šta znači biti muzičar. Njegov marginalistički pristup bio je u stalnoj distanci od konvencija i težnji da stalno osvežava svoju umetnost i lični izražaj.

Nina Simon pokazuje marginalizam u borbi za ljudska prava. Koristila je svoju muziku kao oružje u borbi za građanska prava, pružajući glas marginalizovanim grupama, posebno crnoj zajednici u SAD-u tokom 1960-ih. Pesme poput „Mississippi Goddam” otvoreno kritikuju rasizam i nepravdu, a njena marginalna pozicija u društvu omogućila joj je da prepozna dublje društvene i političke nepravilnosti. Simon je svojom umetnošću i aktivizmom uspela da spoji umetnički izraz sa borbom za ljudska prava. Njeno marginalističko delovanje bilo je u tome što je pomoću

umetnosti slušala i izražavala osećanja i iskustva onih koji su bili marginalizovani, koristeći svoju platformu da otvori oči svetu za nepravdu.

Marginalizam u muzici često proizlazi iz potrebe umetnika da osluškiju suptilne impulse koji dolaze izvan glavnih kulturnih i muzičkih normi. Kompozitori i kantautori, koji su bili marginalizovani zbog svojih inovacija ili ličnih stavova, često su ti koji pokreću najdublje promene u umetničkom izrazu i društvenoj svesti. Ova tendencija da se prati unutrašnji osećaj, bez obzira na trenutne norme i pritiske društva, čini ih marginalistima i u umetnosti i u životu.

Marginalizam o kojem govorim ovde nije usmeren na društvenu promenu, već na pojedinca, poziva ga da osluškuje suptilne ideje, da ih prepozna, selektuje i pretvara u stvarnost. Današnji marginalizam postavlja pojedinca u središte, zbog čega ne može postati pokret niti organizovana zajednica. Ono što povezuje ljude nisu statuti ni pravilnici, već ideje koje prožimaju i inspirišu. Marginalizam je to intuitivno shvatio, spaja one koji tragaju za autentičnim, slobodnim izrazom, daleko od opšteprihvaćenih okvira.

Drugačiji način izražavanja emocija i ideja u muzici interesovao me od smrti Džona Lenona, 8. decembra 1980. godine, kada se sećanje na Bitlse vratilo. Bitlsi su šezdesetih godina 20. veka pokrenuli lavinu promena u doživljaju i načinu izvođenja, uključujući izgled i opšti društveni značaj. Iako su Bitlsi postali mejnstrim, uvek su težili ostvarivanju novih ideja. Ukoliko poslušamo albume „The Beatles in Hamburg” koji predstavlja seriju ranih radova ovog benda, i „A hard day's night” iz 1964. godine, sloboda izražavanja u odnosu na rane radove je neupitna. Energični i u skladu s trendovima, kako je bilo u Hamburgu, do originalnih muzičara.

Evolucija Bitlsa, od klupskog benda do globalnog fenomena, savršeno odražava marginalistički princip postupnog rasta. Njihova sposobnost da osluškiju suptilne kreativne impulse i integrišu ih u nešto potpuno novo i originalno čini marginalizam moćnim alatom u kreativnom procesu.

Izašli su iz onog okvira što se smatrao popularnim i prihvaćenim, stvarajući muziku koja je bila inovativna i ispred svog vremena. To je posebno postalo evidentno od albuma „Revolver” iz 1966. godine, kada su počeli da istražuju indijsku muziku i uvode nove instrumente i forme. Vrhunac tih inovacija došao je s albumom „The Beatles (White Album)” iz 1968. godine, kada su osnovali sopstvenu izdavačku kuću – Apple, još jedan primer neprestanih novina.

Bitlsi, iako mejnstrim, ostali su simbol većitog marginalizma, neprestanog istraživanja, realizacije i promocije ideja bez obzira na to da li su te ideje prihvaćene ili osporavane.

Moje prvo interesovanje za pojam marginalizam dogodilo se početkom 2024. godine, nakon nekoliko koncerata zagrebačke pank grupe „Savršeni marginalci” koja je nastala iz nekadašnjeg regionalno poznatog benda „Hladno pivo”. Njihov nastup u zagrebačkoj „Tvornici” probudio je moju radoznalost, pa sam dublje istražio pojam „marginalizam”, inspirisan nazivom benda. Tokom tog istraživanja, naišao sam na marginalističku ekonomsku teoriju i shvatio da sam već godinama intuitivno razvijao psihoterapijski pristup koji se može, u skladu s ovom teorijom, nazvati marginalističkim.

U suštini, taj pristup podrazumeva postupno postizanje lične dobrobiti pažljivim integrisanjem suptilnih osećanja i misli koje dolaze sa granica svesti. U psihoterapijskom radu od posebnog značaja je susret sa socijalnim i ličnim mejnstrimom, bez kojeg nema promene. O ovim pojmovima pisaću ispod sledećeg podnaslova.

Ovaj uvid produbio sam razgovarajući s gitaristom benda, Zoranom Subošićem, u aprilu 2024. godine u Metlici (Slovenija). Subošićeva vizija pank a i moj rad na marginalističkom principu spojili su se u zajedničkom razmišljanju o tome kako je pank scena zapravo svojevrsna promocija marginalizma, u širem društvenom kontekstu. Trenutno, pank scena je možda jedina u stanju da naglasi i promoviše dobrobit pojedinca, praveći otklon od autodestruktivnog pank a i uglavnom snishodljivog folka i popa.

Ova razmišljanja postaju još relevantnija usred rastućih globalnih tenzija, pretećih političkih i vojnih sukoba, i opšteg osećaja nestabilnosti u Evropi. Dok su vlade bile zaokupljene ekonomskom krizom, uvozom energenata i pitanjem migracija, uprkos pretnji eskalacije rata, nedostajao je glas razuma, koji bi se suprotstavio trenutnoj i nadolazećoj agresivnoj destruktivnosti.

Pank o kojem smo pričali, imao je kapacitet da osvetli glasove „malih” ljudi, pružajući platformu za izražavanje osećaja otuđenosti i neslaganja sa mejnstrim društvenim normama. Međutim, ovaj novi pank nije bio vezan samo za aktuelnu krizu, on je promovisao lični otklon od konfuzije koju je stvarao mejnstrim.

Za razliku od starog pank a, ovaj pank želeo je da dopre do pojedinca koji uči kako da bude dobar prema sebi, a ne samo buntovan prema svetu.

U čast Zorana Subošića i njegovog doprinosa marginalističkoj ideji na pank sceni, u narednim redovima navešću neke primere marginalizma koji postoji u pank muzici. Takođe i kako nas nekadašnji pank podseća na potrebu osluškivanja sopstvenih, često potisnutih ideja koje dolaze sa margine naše svesti.

1.7.1. Marginalistički principi u panku

Pank kao muzički pravac i subkultura gotovo je u potpunosti prožet marginalizmom u raznim aspektima, od muzike, preko ideologije, do društvenih normi, koje su pankeri odbacivali. Pank marginalizam se može prepoznati osluškivanjem ideja koje dolaze sa margine društvene svesti, iz radikalne kritike mejnstrima i ispitivanja granica između umetnosti i svakodnevnog života. Primer DIY etike je jedan od prvih: marginalizovanje muzičkog establišmenta. „DIY (Do It Yourself)”, ili „Uradi sam” etika jedan je od najjasnijih primera marginalizma u panku. (Villanueva, 2017)

Pank bendovi su odbijali institucionalizovane muzičke industrije, oslanjajući se na sopstvene resurse za snimanje, distribuciju muzike i organizovanje koncerata. Ova praksa pokrenula je marginalizam u odnosu na konvencionalne muzičke strukture i omogućila pank muzičarima i fanovima da stvore paralelnu, autonomnu kulturnu scenu. Bendovi poput Seks Pistolsa i Kleša često su snimali i objavljivali albume u malim, nezavisnim studijima, mimo velikih diskografskih kuća. Bend Fugazi, na primer, poznat je po tome što je odbijao da potpiše ugovor s Atlantik rekordsom, insistirajući na održavanju niskih cena karata za koncerte i potpunoj kontroli nad svojim delom. Fugazi su svoje albume izdavali isključivo preko nezavisne etikete „Dischord Records”, koju su osnovali članovi benda Jan Mekoj i Džef Nelson, što je postalo simbol njihovog otpora mejnstrim muzičkoj industriji.

Radikalni politički i društveni stavovi sledeća su tačka očiglednog marginalizma pank muzike. Pank pokret je od samog početka bio duboko ukorenjen u društvenoj i političkoj kritici, i to kako prema društvu tako i prema pojedincu. Pank bendovi su marginalizovali dominantne političke i društvene norme, često izražavajući radikalne stavove o anarhizmu, antikapitalizmu, feminizmu i antirasizmu. Njihove poruke često su dolazile sa margine, usmerene ka manjinskim grupama, radničkoj klasi i onima koji su bili potisnuti u kapitalističkom društvu. Tako je marginalnost ili skrajnutost postala marginalizam, svojevolsna odluka za životom i radom na margini. Pesme poput „Anarchy in the U.K.” benda Sex Pistols i Klešov „White Riot” otvoreno su pozivale na revolt protiv političkog sistema i rasnih nepravdi. Ove pesme su bile glas skrajnutih grupa, podstičući individualnu

Međutim, danas bi situacija bila drugačija. Aktuelni trenutak se promenio, a ono što je nekad bilo provokativno, sada se percipira drugačije. U svetu prepunom ekstrema i modnih ekscesa, „biti pristojno obučen” može biti dovoljno marginalno. U jeku svaštarija u savremenoj modi, važnija je poruka koju odećom i obućom šaljemo, jer jednostavnost i svedenost danas mogu izazvati jednako snažne reakcije kao nekadašnje provokacije.

Riot Grrrl pokret je jedna od specifičnosti pank a i predstavlja marginalizam koji se izrazio pomoću feminizma. Riot Grrrl pokret, koji je proizašao iz pank scene, bio je odgovor na skrajnutost žena unutar muzičke industrije i šireg društva. Kombinuje pank estetiku i feminističke stavove, dajući glas ženama koje su često bile potisnute u muzičkom svetu. Riot Grrrl bendovi su koristili pank kao platformu za politički aktivizam i borbu za rodnu ravnopravnost. Bendovi kao Bikini Kill koristili su muziku da osvetle marginalizovanu poziciju žena u društvu, dok su u isto vreme odbacivali standardne prikaze žena u muzičkoj industriji. Pesme su bile sirove, političke i provokativne, pružajući platformu za glasove koji su inače bili potisnuti. Riot Grrrl fanovi, kao deo DIY etike, takođe su bili ključni alat za širenje feminističkih poruka van mejnstrima. (Feliciano, 2013)

Niko kao pank nije izražavao „antiestablišmentski” duh i alternativne vrednosti. Pank kao subkultura se od samog početka definisao otporom prema establišmentu, eliti ili vladajućoj strukturi, i odbijanje normi koje su se smatrale nametnutim od strane kapitalističkog, konzumerističkog društva. Pankeri su imali otklon prema vrednostima koje su bile usmerene ka materijalnom uspehu, statusu i društvenom ugledu, na uštrb slobode, zdrave pameti i logike. Često su glorifikovali buntovništvo, autentičnost i individualizam. Bend Dead Kennedys bio je poznat po svom oštrom antikapitalističkom i antiestablišmentskom stavu. Njihove pesme, poput „Odmor u Kambodži”, bile su direktna kritika imperijalizma, pohlepe i licemerja političkih elita. Oni su koristili muziku kao platformu za marginalizovane glasove, omogućavajući publici da čuje perspektive koje su bile potisnute u mejnstrim političkom diskursu.

Prema tome, marginalizam u dosadašnjem panku se ogledao odbacivanjem mejnstrim normi, preispitivanjem političkih, društvenih i muzičkih vrednosti, te konstantnim pomeranjem granica individualnog izraza. Pank nikada nije mogao da se raširi kao dominantna kultura, ali je nesporan uticaj ovog načina izražavanja stavova i na tadašnji mejnstrim. Pank umetnici su prevazilazili značaj ustaljenih društvenih i kulturnih struktura, osluškujući impulse koji dolaze sa margina svesti i koristeći ih za stvaranje jedinstvenih izraza otpora i autonomije. U tom smislu, pank je

pravi primer subkulturnog marginalizma, umetničkog pokreta koji je nastao na marginama društva i koji se upravo pomoću tih margina razvijao u moćan izraz otpora. *Današnji pank ima šansu da, koristeći mejnstrim i alternativne mogućnosti i alate, dopre do jedinke kako bi ukazala na značaj ličnog blagostanja u perfidnoj i agresivnoj borbi za svaki um i emociju.*

Današnji pank veoma dobro razume da su sve metode borbe na kolektivnom nivou osuđene na propast. Duh vremena, kao i oni koji ga kreiraju, uspevaju da iz svake ideje izvuku ono što im je potrebno da bi nastavili kreirati privid sloboda i prava, koja to u suštini nisu. Umesto borbe na kolektivnom planu, savremeni pank, poput mnogih drugih umetničkih pravaca, vidi priliku da dopre do pojedinca.

U današnjem svetu, gde je sve izmešano, čak i najplemenitije aktivnosti lako se kontaminiraju materijalnim interesima pojedinca ili grupe. Na taj način, svaka ideja može izgubiti svoj prvobitni smisao. Zbog toga je ključno obraćati se pojedincu, kao što se ovim redovima obraćam tebi. Ako si marginalac, to znači da ne moraš nužno biti „za” ili „protiv” nečega. Umesto toga, proveravaš i preispituješ, tražeći da li se ono što vidiš ili čuješ slaže s tvojim idejama, bez potrebe da se te ideje obavezno poklapaju.

Važnije je oslušnuti svoje misli, napraviti selekciju, razviti one koje su ti prihvatljive i dopustiti im da se ostvare. Takođe, možeš pogledati u mejnstrim i alternativu, izabrati ono što se uklapa s tvojim identitetom, i nastaviti svoj lični razvoj. Kada dođeš do tog stadijuma, više nije važno da li si panker, reper, klasičar ili romantičar. U tom trenutku si – marginalac.

1.8. Politički marginalizam kao odgovor na neodgovornost vlasti

U savremenim političkim sistemima, vladajuće grupe i profesionalni političari stvorili su atmosferu u kojoj se narod uključuje u politiku gotovo isključivo tokom predizbornih kampanja i izbora. U tom periodu, političke organizacije promovišu svoje programe i ciljeve, nastojeći da pridobiju birače. Glavna borba je, dakle, usmerena na pridobijanje biračkog tela. Ipak, nakon dolaska na vlast, predizborna obećanja se često zaboravljaju i zamenjuju interesima pojedinaca ili uskih grupa unutar političkih struktura.

Ovaj model političkog ponašanja vodi ka otuđenju naroda od vlasti. Građani gube mogućnost da utiču na političke subjekte nakon izbora, dok se političke partije fokusiraju na međusobnu borbu između pozicije i opozicije. Ova borba je suštinski apsurdna, jer opozicija ne može postati pozicija u periodu između dva izborna procesa. Takav politički sistem ima malo zajedničkog sa pravom demokratijom, to jest vladavinom naroda. Problem postaje još izraženiji kada uzmemo u obzir pojave kao što su podmićivanja,

prelazak iz jednog političkog tabora u drugi i slične radnje koje su često motivisane ličnim interesima političara, a ne odgovornošću prema narodu koji bi trebalo da predstavljaju.

Suprotno ovakvom sistemu, politički marginalizam nudi drugačiji pristup. On ukazuje na to da, iako su obični građani često na političkim marginama, oni i dalje imaju odgovornost da se bave sobom, svojim životima i pitanjima koja direktno utiču na njihovu svakodnevicu. Posebno kada mere vlasti, za koje su glasali, negativno utiču na njihov život ili kada uoče zloupotrebu moći, poput pretnji, potkupljivanja opozicionih lidera, medija, sudija ili novinara.

Marginalizam tako postaje šansa za običnog čoveka da ne ostane pasivan posmatrač. On podrazumeva aktivno delovanje tokom mandata vlasti, a ne samo u vreme predizbornih kampanja. To može uključivati javno izražavanje neslaganja, učešće u lokalnim inicijativama ili pokretanje dijaloga sa vlastima. Na ovaj način, politički marginalizam osnažuje građane da budu korektivni element vlasti, vraćajući demokratiji njeno osnovno značenje – učešće naroda u odlučivanju o pitanjima koja oblikuju njihovu budućnost. Uslov je da vlast želi da čuje. Koliko čuje, toliko je demokratska.

1.8.1. Politički marginalizam i studentski protesti u Srbiji 2024.

Politički marginalizam označava situaciju u kojoj pojedinci ili grupe bivaju isključeni iz odlučivanja i procesa donošenja odluka, ali upravo ta pozicija im omogućava da kritikom, inovativnošću i zajedništvom utiču na šire društvene promene. Primer studentskih protesta u Srbiji, izazvanih nesrećom u Novom Sadu 1. novembra 2024, predstavlja primer kako apolitične grupe mogu postati pokretač političke transformacije. Početkom 2025, u blokadama je najmanje 63 fakulteta, pet državnih univerziteta, dva privatna fakulteta i četiri visoke strukovne škole.

Tragedija u Novom Sadu, u kojoj je usled pada nadstrešnice stradalo 15 osoba, izazvala je šok i gnev među građanima. Ova nesreća simbolizovala je širu krizu u upravljanju javnim resursima, zanemarivanje bezbedonosnih standarda i netransparentnost vlasti. Studenti Novosadskog Univerziteta organizovali su plenum kako bi artikulisali svoje zahteve, okupljajući stotine mladih i stvarajući platformu za otvorenu raspravu.

Plenumi su postali mesto gde su se diskutovale posledice tragedije, odgovornost nadležnih i šire društvene teme, kao što su korupcija i neefikasnost vlasti. Demokratski pristup plenuma, u kome su svi učesnici imali pravo glasa, predstavio je kontrast hijerarhijskom sistemu odlučivanja u zemlji. Ono što ove proteste čini marginalističkim primerom u politici je

što se studenti nisu borili za vlast, niti su bili opozicija. Oni su se pojavili sa političke margine, pokazujući svest, bez želje da od protesta naprave permanentni pokret.

Svakoj zreloj vlasti politički marginalizam odgovara zato što posmatra dešavanja iz drugog ugla. Samodovoljnoj i autoritarnoj vlasti, međutim, smetaće svaka disonanca. Tako se dogodilo da je u više navrata vlast u Srbiji krajem 2024. po svaku cenu htela da poveže studente sa opozicijom, stranim obaveštajnim službama i slično. Vlast nije znala šta da radi sa ovako organizovanim, a veoma jasnim političkim marginalizmom koji ima snagu da postane korektivni element vlasti.

Studentski protesti brzo su pridobili pažnju javnosti. Brojne javne ličnosti, umetnici, profesori i nezavisni intelektualci pružili su podršku studentima, čime je protest dobio širu društvenu dimenziju. Na društvenim mrežama pojavili su se haštagovi koji su mobilisali građane i informisali širu javnost o dešavanjima. Studenti nisu tražili novac, već hranu, ćebad i jastuke kako bi mogli ostati u blokadi, čime su pokazali izuzetnu ozbiljnost i odgovornost. Maštovitost su pokazivali preko parola. Ispred zgrade RTS-a, pored ostalih, bilo je i „Ne lažite mi dedu”, „Protest je ispit”, „Studenti su ustali” uz fotografiju prazne stolice, a na svim drugim mestima bile su parole poput: „Krvave su vam ruke” uz crveni otisak šake što je postao simbol protesta, „Studenti nisu plaćeni” i „Ja blokiram gratis”, kao i stih Đorđa Balaševića: „Ne bi bilo ove krvi da je bilo sve po zakonu”, „Studenti nisu stranka”, „Nema nauke dok se ne operu ruke”, „Budi hrabar, budi neposlušan”, „Samo oni koji su se prodali veruju da svi mogu da se kupe”, i tome slično.

Nesnalaženje vlasti dodatno je osnažilo proteste. Umesto transparentnih odgovora, vlast je pribegla ignorisanju zahteva, što je samo produbilo osećaj nepravde među građanima. Pojava kontradiktornih izjava zvaničnika i pokušaji relativizacije problema bili su kontraproduktivni i ojačali su jedinstvo protesta. Predsednik Republike Srbije Aleksandar Vučić je, reagujući na proteste studenata, rekao: „Da izvedem *Kobre* (specijalne jedinice policije) da ih razbacamo sve, ne bi trebalo šest-sedam sekundi”. Premijer Miloš Vučević šalje sledeću poruku: „Ne možete da srušite (sistem) zbog 15 ljudi koji su poginuli, ni zbog 155, ni zbog 1555.” Još jedan od primera nesnalaženja i nespretnosti koji će ostati upamćen je izjava advokata i narodnog poslanika vladajuće stranke Vladimira Đukanovića koji je u vezi sa protestom srednjoškolaca rekao: „Molim centre za socijalni rad, resorna ministarstva da se oglase. Dete je vlasništvo države do svog punoletstva”. Izjava je data 19. decembra na TV Happy.

Studentski protesti u Novom Sadu, Beogradu, Kragujevcu i Nišu nisu jedini primer političkog marginalizma u Srbiji. Slični događaji desili su se tokom protesta protiv izgradnje mini-hidroelektrana na Staroj planini. Meštani i aktivisti organizovali su pokret „Odbranimo reke”. Uz saradnju sa ekološkim organizacijama i mobilizaciju građana, uspeali su da skrenu pažnju javnosti na devastaciju prirode i izazovu promene u zakonodavstvu.

Politički marginalizam može biti moćan alat za društvenu promenu kada neformalne grupe prepoznaju svoj potencijal i koriste demokratske mehanizme za artikulaciju svojih zahteva. Studentski protesti i borba za očuvanje reka na Staroj planini, primeri su kako marginalističke grupe mogu pokrenuti širu javnost i izazvati ozbiljne promene, uprkos otporu i nesnalaženju vlasti. Ovi događaji nas podsećaju na snagu zajedništva i značaj participacije u demokratskim procesima, čime marginalizam dobija novo značenje kao prostor za promišljanje i delovanje.

Zaključak

Marginalizam ne teži da postane društveni pokret niti da preuzme ulogu dominantne filozofije. Njegova snaga leži u sposobnosti da osnaži pojedinca, pružajući mu alate za lični razvoj i unutrašnju ravnotežu u svetu koji često favorizuje kolektivism i standardizaciju. Ovaj princip, kao što smo videli, ne teži da postane sveobuhvatan sistem, već da omogući svakom pojedincu da pronađe svoj put u skladu sa ličnim moralnim normama i unutrašnjim vrednostima.

U savremenom društvu, gde konzervativizam i liberalizam često stvaraju paradokse i apsurde, marginalizam nudi mogućnost koja se ne oslanja na nametanje, već na svestan izbor i ličnu introspekciju. On ne teži da se uklopi u postojeće sisteme, već ih nadmašuje naglašavanjem lične slobode i unutrašnjom ravnotežom. Ova filozofija se ne bori protiv sistema, već se distancira od njega, pružajući pojedincima mogućnost da se oslone na sopstvenu unutrašnju snagu i autonomiju.

U poređenju sa istorijskim i savremenim pristupima koji zanemaruju individualnost, kao što su robovlasništvo ili društva u kojima pojedinac gubi svoj identitet, marginalizam se pokazuje kao suprotnost. On se ne upušta u borbu sa dominantnim sistemima, već se fokusira na personalnu autonomiju i moralnu doslednost.

Marginalizam je sličan u svojoj suštini prvobitnom hrišćanstvu koje je pružilo prostor za ličnu veru i unutrašnju promenu, bez potrebe za pretvaranjem u dominantnu instituciju. Kao što su Amiši pronašli ravnotežu između individualne slobode i zajedničkog života vlastitim strukturama i

pravilima, tako marginalizam pruža pojedincu mogućnost da se razvija u skladu sa sopstvenim principima i vrednostima.

Konačno, marginalizam ostaje filozofija posvećena individualnom razvoju i unutrašnjem zadovoljstvu koja se ne trudi da postane deo dominantnog toka, već da osnaži svakog pojedinca da pronađe i održi svoju unutrašnju ravnotežu i moralnu usklađenost.

2. Socijalni i lični marginalizam

„Svaki ozbiljni duh, iole obavešten o vremenu u kome živimo, shvatiće bez teškoća svu važnost koja se sastoji u tome da se treba suprotstaviti, hrabro i temeljito, osećajući svu težinu ogromne odgovornosti, zbrci koja sa filozofske i društvene tačke gledišta pokušava da demoralise „Individue”, pozivajući se na „Čovečanstvo” ili društvene kategorije koje potiču iz fantastike.”

Kjerkegor

U radu koji smo moj sin Filip Jeknić i ja izlagali na CEIR konferenciji 12. maja 2024. u Beogradu, pod naslovom „Ideja marginalizma u koncertnim hodočašćima”, pomenuo sam „leksički” marginalizam koji proističe iz pojma „margina”. (Filip Jeknić, Petar Jeknić, 2024) Na sugestiju moje ćerke Isidore, koja se profesionalno bavi leksikom, ubuduće ću ovaj koncept nazivati „socijalnim marginalizmom”, radi jasnije komunikacije. Socijalni marginalizam, ili društveni marginalizam, predstavlja otklon od perifernih pozicija pojedinca u odnosu na manjinske i većinske stavove, principe i načela.

2.1. Socijalni marginalizam

U svakoj sredini postoji dominantno, većinsko razmišljanje i ponašanje koje oblikuje mejnstrim. Prema univerzalnom principu krajnosti ili dihotomije, svaka većinska pozicija ima svoju alternativu. Ove dve krajnosti, većina i manjina, međusobno su nespojive, ali alternativna ideja često teži da se proširi i da postane mejnstrim.

Socijalni marginalizam ne podrazumeva zauzimanje treće pozicije između dveju krajnosti, već daje pravo individui da bira elemente s obe strane, kako bi ih nadrasla. Dakle, ni većina ne predstavlja univerzalno dobro, niti manjina nužno simbolizuje zlo, mada ga većina neretko baš tako doživljava. Marginalizam omogućava individui da, pomoću slobodne volje i svesnog izbora, prihvati delove obe krajnosti, koji su adekvatni za njen lični razvoj.

Marginalac zauzima poziciju izvan podela i isključivosti, što ga čini slobodnim da posmatra i bira ono što je najbolje iz oba sveta. Ova

„skrajnutost“, to jest pozicija „sa strane“, definisana je kao socijalni marginalizam i stvar je ličnog izbora, a ne posledica delovanja i izbora većine. Na primer, osoba koja priznaje svoje osobine može videti krajnosti: vrednoća nasuprot lenjosti, pravdoljubivost nasuprot isključivosti, i tako dalje. Vrlina je suprotstavljena mani, kao što su prikazani mejnstrim i alternativa. Tek priznavanjem i prihvatanjem ovih krajnosti, moguće je tragati za optimumom, ravnotežom između suprotnosti. Međutim, socijalno i mentalno zdravlje ne postiže se životom u krajnostima, već u optimumu. *Kao što marginalizam ne može biti treći pol koji je suprotstavljen većini i manjini, tako ni optimum nije suprotstavljen vrlini i mani.*

Tendencija ka balansiranju između krajnosti, zahvaljujući čemu nastaje optimum, predstavlja vertikalni razvoj koji drugačije zovemo – sazrevanje. Cilj razvojnog procesa je zreliji i stabilniji unutrašnji balans u susretanju sa spoljašnjom realnošću, iako nikada nećemo biti potpuno zreli. Ovo je put ka duhovnom sazrevanju, gde materijalno nikada u potpunosti ne gubi na značaju, a duhovno nikada ne postaje apsolutno.

Evo nekoliko primera kako marginalac svesno bira ono što je za njega korisno, oslanjajući se na ideju ravnoteže između krajnosti:

1. U profesionalnom životu marginalac može prepoznati vrednost discipline i radne etike iz mejnstrima, dok istovremeno shvata važnost fleksibilnosti i kreativnosti, koje često dolaze iz alternativnih pravaca. On bira da bude odgovoran i posvećen poslu, ali ostavlja sebi prostora za inovativne pristupe, balansirajući između produktivnosti i lične slobode. Na taj način, izbegava rigidnost koja može dovesti do preopterećenja, kao i previše opušten pristup koji može ugroziti rezultate.
2. U međuljudskim odnosima interakcijom s drugima, marginalac može primetiti da je pravdoljubivost iz mejnstrim moralnih principa vredna osobina, ali isto tako shvata da preterana striktna pravila mogu voditi ka isključivosti. Birajući ono što je korisno, on koristi pravdoljubivost kao vodilju, ali kombinuje to sa empatijom i razumevanjem, koji često dolaze sa alternativnih filozofskih pravaca, omogućavajući mu da izgradi odnose zasnovane na pravdi, ali i fleksibilnosti.
3. Kada je reč o zdravlju i blagostanju, marginalac može prepoznati vrednost mejnstrim medicinskih metoda, kao što su lekovi ili operacije. Istovremeno vidi značaj alternativnih terapija, poput molitve, primerene fizičke aktivnosti ili ishrane bazirane na

biljkama. Svesno bira da koristi ono što je najefikasnije za njegovo telo i um, u određenom trenutku, kombinujući konvencionalne i alternativne pristupe, čime stvara jedinstvenu, personalizovanu zdravstvenu rutinu bavljenja svojim zdravljem.

4. Dok govorimo o vaspitanju dece, u procesu odgajanja, marginalac može prihvatiti strukturu i disciplinu iz tradicionalnih roditeljskih učenja, ali istovremeno vrednuje kreativnost i autonomiju iz savremenih obrazovnih modela. Birajući korisno iz oba sveta, on stvara balans između postavljanja granica i podržavanja detetove individualnosti, kako bi dete razvilo osećaj sigurnosti, ali i slobode da izrazi svoje autentične talente.

Ovo su samo primeri kojima mi je cilj da pojasnim kako marginalac svesno bira ono što doprinosi njegovom ličnom razvoju i ravnoteži, kombinujući vrednosti iz različitih sistema, bez slepog pridržavanja jednog pravca.

2.2. Lični marginalizam

Lični marginalizam se odnosi na unutrašnje procese pojedinca, gde se osluškuju suptilne misli i osećanja, koja se nalaze na margini svesti. Ovaj oblik marginalizma usmeren je ka ličnom razvoju, prepoznavanjem i obradom tih suptilnih ideja koje kasnije postaju stavovi, uverenja ili principi.

Zbog svoje lične prirode, marginalizam ne može postati organizovani pokret s pravilnikom ili statutom; on ostaje princip individualnog razmišljanja i načina življenja. Unutar ličnosti postoje mejnstrim i alternativna razmišljanja i ponašanja, pri čemu normativni stavovi i stereotipi često dominiraju. Alternativne ideje i ponašanja, međutim, pružaju oslonac za lični razvoj. Ako nove ideje, i s njima novine, budu zanemarene, osoba može zapasti u stagnaciju ili razvojnu krizu. Nije zdravo kada ličnim mejnstrim i alternativnim sadržajima tokom dužeg perioda nedostaju novine, jer tako izostaje razvoj putem različitih životnih faza. Ovaj proces odvija se prepoznavanjem, selekcijom, obradom i realizacijom ideja. Ideje koje dolaze sa margine svesti, važne su, jer osiguravaju stalnu promenu, a promena je prilika za razvoj. Bez njih, koncept postaje neadekvatan i nefunkcionalan, što može dovesti do pojave stagnacije, a zatim i simptoma.

Pomoću nekoliko primera pokazaću kako lični marginalizam može da se primeni u svakodnevnom životu:

- a. Kada donosimo odluke, to jest kada se suočavamo sa dilemama poput izbora između karijere koja donosi sigurnost i one koja prati

strast, lični marginalizam podstiče osluškivanje suptilnih unutrašnjih impulsa, vodeći ka važnim, iako manje očiglednim, izborima.

- b. Kada je reč o međuljudskim odnosima, u svakodnevnim interakcijama, marginalac je svestan svojih unutrašnjih osećanja i prepoznaje kada spoljašnji pritisci počinju da oblikuju njegove reakcije. Održava unutrašnju autentičnost uprkos očekivanjima drugih.
- c. Ako gledamo svakodnevne navike, lični marginalizam omogućava preispitivanje rutina i navika, poput digitalnih ili medijskih navika, fokusirajući se na sadržaje koji istinski obogaćuju unutrašnji život.
- d. Ako pričamo o kreativnom izražavanju, marginalac se ne boji da eksperimentiše sa novim idejama koje mogu doneti dublje uvide i autentičnost.

Lični marginalizam može postati deo svakodnevnog života omogućavajući pojedincu da ostane svestan svojih unutrašnjih granica i izbora, umesto da ih u njegovom životu diktira društvo ili rutina. Jedino na šta marginalac misli je: ostvarivanje lične dobrobiti na prijatan, koristan i moralan način. Od svega pomenutog korisnost i moralnost su na prvom mestu.

2.2.1. Razvojne ideje po stadijumima

Razvoj ideja unutar različitih stadijuma života proističe iz genetskog određenja. Ove ideje se prepoznaju, mobilisu i vode ka akciji, što geštalt psihoterapija prepoznaje putem „ciklusa kontakta”. Erik Eriksonov model osam razvojnih stadijuma, pokazuje kako su ideje i zadaci povezani s razvojnim krizama. Na primer, u adolescenciji, suočavamo se s pitanjima identiteta, dok u kasnijim stadijumima težimo bliskosti ili stagnaciji, i tako sve do beznađa ili integriteta.

Krenimo od petog razvojnog stadijuma, adolescencije, gde se prema Eriksonu suočavamo s krizom identiteta naspram konfuzije uloga. U ovom stadijumu, pojedinac se bori s pitanjem „Ko sam ja?” i traži svoj identitet unutar društvenih normi, ali i van njih. U kontekstu ličnog marginalizma, adolescent može da prepozna suptilne ideje, kao što su nova interesovanja, umetnički izrazi ili alternativni pogledi na svet. Na primer, pomoću umetnosti kao što su slikanje ili pisanje, adolescent može da razvije osećaj identiteta koji je izvan mejnstrima i putem tog procesa ojača unutrašnju ravnotežu.

moje fizičko angažovanje, na šta sam dobio potpuno neočekivan, mejnstrim odgovor: „A da li ste se konsultovali sa stručnjakom?” Veoma me iznenadilo da je danas potrebno i za trčanje pitati stručnjaka, u ovom slučaju kardiologa. Moj marginalizam počiva na principu: šta mogu uraditi za sebe, pa smatram da mi je telesno i psihološki zdravije da ne radim ništa, nego da za jednostavne vežbe tražim nečije odobrenje. Ako ne slušam telo, a barem mogu pokušati da osluškujem ono što mi priča, život zaista može da se, umesto u aktivnost, pretvori u stalno konsultovanje, iza kojeg stoji strah.

2.2.2.1. Materijalni i telesni aspekt

Materijalni aspekt razvoja ne obuhvata samo odnos prema finansijama i imovini, već i telesni razvoj, kao i način na koji osoba vodi računa o svom telu i fizičkom blagostanju. Na primer, u periodu adolescencije, pojedinac se suočava s promenama u telu i telesnom identitetu, dok u zrelijim godinama oseća izazov da održi zdravlje i fizičku vitalnost. Pomoću ličnog marginalizma, osoba može da razvije svest o suptilnim signalima koje telo šalje, poput umora, bola ili napetosti, i odgovoriti na njih tako da postigne balans između telesnog napora i odmora. To ne znači da će marginalac nužno razviti neki originalan, samo njemu znan način očuvanja i unapređenja zdravlja i vitalnosti, već da će iz dostupnog izabrati ono što najbolje odgovara njegovim potrebama.

Klijent (56) je, nakon dugogodišnjeg ignorisanja telesnih signala zbog prekomernog rada i stresa, doživeo zdravstvenu krizu. Tokom terapijskog procesa i osluškivanja suptilnih signala, naučio je da prepozna telesne znakove pre nego što postanu ozbiljniji problemi, poput hroničnog umora ili anksioznosti. Na učenju ugledavanja suptilnih simptoma radio je tri nedelje, ali mu je taj napor na kraju omogućio da postigne bolji balans između posla i odmora, što je dovelo do zadovoljstva urađenim, ali i do unapređenja zdravlja.

2.2.2.2. Psihološki aspekt

U psihološkom aspektu, lični marginalizam pomaže individui da prepozna suptilne misli i emocije, koje se često zanemaruju zbog svakodnevne rutine i stresa. Eriksonov peti razvojni stadijum ili adolescencija (identitet nasuprot konfuzije) pokazuje koliko je važno prepoznavanje tih suptilnih signala u izgradnji ličnog identiteta. Kasnije, u šestom stadijumu (bliskost naspram izolacije), ideje sa margina svesti, mogu pomoći osobi da pronađe autentične načine za uspostavljanje dubljih veza s drugima.

Klijentkinja (26) koja je bila preplavljena osećajem da mora da se uklopi u očekivanja okoline. U prvom mesecu psihoterapije naučila je da

odbrani suptilne misli od uticaja superega, a zatim da ih selektuje i realizuje. Ovde se nalazi jedan od ključeva uspeha, pa bih zamolio čitaoca da pažljivo prati. Ukoliko imam rigidan superego, kao što je to bilo kod ove klijentkinje, nijedna ideja neće moći da se realizuje zbog prigovora koji odavde dolazi. Ako pokušam da smirim superego govoreći kako je to što želim dobro i tome slično, teško da mogu očekivati rezultat. Tako je bilo i kod ove klijentkinje. Ali smo zato radili na prebacivanju fokusa na drugi cilj! Tu je bio ključ njenog uspeha. Gledala je u cilj ne skrećući pogled, mada su je remetili prigovori superega. Učila je da se fokusira na ciljeve.

U njenom slučaju cilj je bio da prepozna, selektuje, obradi i realizuje suptilne ideje. Tokom terapijskog procesa, postepeno je razvila osećaj samopouzdanja i autentičnosti, što joj je omogućilo dublje povezivanje s drugima, bez straha od sopstvenog superega, i bez straha za sopstvenu individualnost.

2.2.2.3. Socijalni aspekt

Socijalni razvoj podrazumeva odnose s drugima i način na koji osoba funkcioniše u društvenom okruženju, s jedne, i kojim društvenim sadržajima upotpunjuje život, s druge strane. Socijalni marginalizam pruža pojedincima priliku da se distanciraju od dominantnih normi i pronađu sopstveni način da funkcionišu u društvu. Pored toga, sadržaj marginalčevog života ne teži ni kompromisima, ni kolektivizmu, već korelaciji aktivnosti i sadržaja s osećajem zadovoljstva i pripadanja. Tokom ovog procesa, osoba uči da balansira između pripadnosti zajednici i očuvanja vlastite autonomije.

Klijentkinja (38) se suočavala sa izazovom konstantnog prilagođavanja zahtevima svojih roditelja, prijatelja i kolega. Tokom terapije, uz pomoć ličnog marginalizma, malim koracima i stalnim radom razvila je sposobnost da ima svoju, autentičnu aktivnost (bavila se dekupažom). Kasnije je uspela i da se distancira od očekivanja okoline i da pronađe sopstveni balans. Time je postigla da izgradi zdraviji odnos prema svojoj socijalnoj ulozi.

Naš život ispunjen je ovakvim primerima, ali najdraži je odnos koji, moja supruga Nataša i ja, imamo sa članovima benda Savršeni marginalci. Odlazimo na njihove koncerte širom nekadašnje Jugoslavije, zajedno planiramo i promoviramo bend, i uživamo u svemu tome. Iako sa svojih 57 i 47 godina nismo tipični za ovu vrstu aktivnosti, ona nam donosi radost i predstavlja spoj lepog i korisnog na moralan način, ali i na način da svojoj deci pokažemo vrednost autentičnog života. Prateći svoje vrednosti, živimo u skladu s onim što nas ispunjava, dajući primer delovanjem i ličnim angažmanom.

3. Marginalizam kao filozofija unutrašnje ravnoteže

„Potreba za usamljenošću znak je da je u čoveku prisutan duh. Samo nerazboriti brbljivci, stado nerazdvojnih, ne oseća nikakvu potrebu za usamljenošću, jer oni kao mali papagaji umiru odmah, čim samo na trenutak ostanu sami, kao što se malo dete mora uspravljivati pesmom, tako je njima potrebno društveno umirujuće uljuljkivanje da bi mogli jesti, piti, spavati, moliti se, zaljubljevati se itd.”

Kjerkegor

U ovom poglavlju istražujemo marginalizam kao filozofiju koja se oslanja na unutrašnju ravnotežu, pružajući jedinstven okvir za očuvanje psihološke stabilnosti i suočavanje sa izazovima svakodnevnog života. Marginalizam nudi način razumevanja i upravljanja sopstvenim unutrašnjim procesima, omogućavajući pojedincu da prepozna suptilne signale sa margina svesti i uspostavi sklad između društvenih očekivanja i ličnih potreba.

Ključne teze ovog poglavlja bave se ulogom marginalizma u očuvanju unutrašnje ravnoteže, prevenciji kriznih stanja, unapređenju mentalnog zdravlja i podršci u svakodnevnim životnim situacijama. Marginalizam, kao filozofija unutrašnje ravnoteže, pruža alate za postizanje skladnog i ispunjenog života, u kojem su lične vrednosti i psihološka stabilnost u centru pažnje.

3.1. Marginalizam i unutrašnja ravnoteža

U savremenom svetu, pojedinac često oseća nemoć u pokušaju da utiče na spoljašnju realnost, bilo na lokalnom ili globalnom nivou. Pod pritiskom velikih ekonomskih i političkih sistema, pojedinac neretko postaje tek sredstvo u rukama moćnika, koji njegove ideale, energiju i osećaj pravde, koriste za sopstvene ciljeve. U situacijama kada se društveni nemiri i tragedije završe političkim spinovima i manipulacijama, lični doživljaj postaje deo šireg instrumenta moći. Primer za to su masovni protesti, koji su potresli Srbiju nakon tragedije u Osnovnoj školi „Vladislav Ribnikar” u maju 2023. godine u Beogradu, kada je maloletnik počinio masakr, ostavljajući zemlju u šoku. Pokret „Srbija protiv nasilja” okupio je na hiljade građana sa zahtevom za sigurniju Srbiju, ali se vremenom transformisao u političku

partiju s ciljevima koji su delimično odstupili od prvobitne misije, i u kojima su se pojavile skrivene agende određenih grupa.

Ovaj obrazac je poznat: tamo gde vlada patnja običnih ljudi, uvek postoji prostor za instrumentalizaciju tih osećanja od strane političkih aktera. Uvek postoji neko ko računa na emociju pojedinca, ko će je iskoristiti zarad lične koristi. Tokom protesta, sveće su gorele za nevine žrtve, kako one iz Ribnikara, tako i za one iz seoskih područja kod Mladenovca i Smederevske Palanke, gde je nekoliko dana kasnije izvršen još jedan brutalan zločin. Ipak, dok su gradske ulice bile ispunjene tugom i otporom, u provinciji se protesti nisu dogodili, kao da udaljenost i zaboravljenost još dodatno udaljavaju ljude od mogućnosti promena.

U takvom svetu, gde su snage sistema često daleko moćnije od individualnih glasova i gde spoljne promene nadmašuju pojedinačne napore, ono što pojedinac može uistinu kontrolisati jeste sopstvena unutrašnja ravnoteža.

Unutrašnja ravnoteža, postignuta moralnim delovanjem i svesnim osluškivanjem sebe, omogućava pojedincu da se odupre manipulaciji i očuva svoje vrednosti. Ovaj lični put opstanka i razvoja nije beg od stvarnosti, već stabilan temelj na kojem se gradi otpor prema spoljnim pritiscima. Omogućava pojedincu da sačuva svoju autentičnost i humanost u svetu punom neiskrenosti i neizvesnosti. Marginalizam nastaje kao odgovor na takvu realnost.

Da se ne stvori utisak kako je marginalac pasivna osoba, nezainteresovana za svet oko sebe, važno je naglasiti da se marginalac bavi sobom nezavisno od socijalne interakcije, ali ne beži od nje kada ona ima smisla. Marginalizam je pozicija pojedinca, nevezano za političko opredeljenje, koja omogućava svakome da gradi sopstveni put i da ga, ukoliko to želi, brani čak i tokom organizovane političke borbe. Taj put postaje ideološki izraz jedinke, koja svesno ulaže napor u ostvarivanje cilja. Sve dok je taj cilj postignut moralnim sredstvima, on ostaje u skladu s osnovnom idejom marginalizma.

Primer za to je češki političar, Vaclav Havel, koji je, iako politički aktivan, ostao veran marginalističkim principima unutrašnje autonomije i etike. (Popova, 2025) Kao disident, a kasnije predsednik, Havel nije dopustio da ga politika obogati niti je skrenuo sa ideala borbe za slobodu i ljudska prava. Marginalizam se ne suprotstavlja spoljnim promenama dokle god one ne narušavaju unutrašnji balans i etičke principe, čime se održava autentičnost, bez obzira na političke ili društvene pritiske.

Pisac koji piše u društvu s jakim ideološkim pritiscima (kao što su, na primer, Džordž Orvel ili Aleksandar Solženjicin) može osećati da direktna promena sistema nije moguća. Umesto toga, pisac koristi marginalizam kao alat za održavanje unutrašnje ravnoteže dok kritikuje društvo u literaturi. Njegov unutrašnji svet nije samo izvor otpora, već i sredstvo za stvaranje dela koje provocira promišljanje i diskusiju, balansirajući između individualnog izraza i kolektivnog interesa. Iako možda ne može promeniti spoljašnji sistem, pomoću književnosti uspeva da uspostavi svoj „optimum” između individualnih i kolektivnih ideala.

Marginalizam nije filozofija apatičnog pojedinca, već odgovor na apatiju koju često izazivaju dominantni i alternativni načini razmišljanja. On predstavlja aktivnu, svesnu poziciju pojedinca koji odbacuje ustaljene ideologije, ali bez povlačenja u pasivnost. Umesto toga, marginalizam naglašava unutrašnju ravnotežu i ličnu odgovornost.

U savremenom društvu pojedinac se često nalazi između suprotstavljenih krajnosti, s jedne strane kolektivizma, s druge individualizma. Marginalac ne bira isključivo ni jedno ni drugo, već traži sopstveni „optimum”, balansirajući između vrednosti i ideologija. Taj balans nije statičan; on zahteva stalno prilagođavanje i otvorenost prema sopstvenim osećanjima i mislima, uz uvažavanje promena u svetu oko sebe.

Primer iz lokalnog konteksta koji osvetljava ovu ideju je Danilo Kiš, pisac koji je svojim delima ostao nezavisan od političkih pritisaka i ideoloških klišeja, a koji se snažno borio protiv cenzure i intelektualnog konformizma. Kišov život i rad bili su izraz marginalizma kao unutrašnje autonomije – iako je bio deo kulturne scene, nije dopuštao da ideologija utiče na njegov umetnički izraz. Njegov stav prema književnosti, koji je odolevao kolektivnim idejama i ideološkim pritiscima, ostavio je snažan trag i pokazao kako marginalizam može biti aktivan i autentičan način života, u kojem pojedinac pronalazi svoje mesto izvan nametnutih normi.

Marginalizam podržava koncept unutrašnje ravnoteže, gde pojedinac jasno prepoznaje granice svoje slobode i odgovornosti prema drugima. To omogućava svest o sopstvenom mestu u svetu, bez potrebe za apsolutnim prilagođavanjem dominantnim normama.

Evo nekoliko primera vežbi koje bi se mogle koristiti u okviru marginalizma kao filozofije unutrašnje ravnoteže:

1. Dnevnik unutrašnje ravnoteže: Na kraju svakog dana zapiši situacije koje su izazvale osećaj unutrašnjeg nemira ili nesklada. Zabeleži misli i osećanja, koja su se javila i razmisli kako bi drugačije mogao reagovati

informacija, ali bez potpunog isključivanja iz društvenih dešavanja. Usmeravajući pažnju na sopstvenu unutrašnju ravnotežu, postepeno je prepoznala granice svog uticaja i počela da se posvećuje manjim, konkretnim koracima koji su doprinosili osećaju kontrole. Posadila je nekoliko stabala na nasleđenom placu i počela s umetničkim projektima, kao što su crtanje i pisanje pesama, koje izražavaju njenu ljubav prema prirodi.

Ovaj pristup joj je omogućio da postigne ravnotežu između svesti o društvenim dešavanjima i očuvanja emocionalne stabilnosti. Fokus na unutrašnji balans i na pažljivo birane aktivnosti pomogao joj je da smanji osećaj preplavljenosti i anksioznosti, čime je ojačala sopstvenu psihološku otpornost.

Iako se socijalni i lični marginalizam razlikuju, oni se dopunjuju. Socijalni marginalizam podrazumeva odnos jedinke prema društvu i pozicioniranje u njemu, dok se lični marginalizam bavi unutrašnjim doživljajima i razvojem suptilnih ideja na margini svesti, koje se suprotstavljaju dominantnim i alternativnim načinima mišljenja i ponašanja.

Nekoliko predloga vežbi za jačanje socijalnog marginalizma i očuvanje mentalnog zdravlja:

1. Praktično prepoznavanje granica uticaja: Napravi listu društvenih tema ili problema, koji ti izazivaju osećaj brige ili stresa. Pored svake teme, zabeleži konkretne akcije koje možeš preduzeti, i ocenjuj koliko zaista imaš uticaj na svaku od tih akcija. Ova vežba ti pomaže da prepoznaš (osvestiš) gde se tvoje mogućnosti završavaju i gde možeš povući granicu, fokusirajući se na ono što ti donosi osećaj kontrole.

2. Pronalaženje aktivnosti sa smislom: Izdvoj vreme za društveno korisne aktivnosti, u okviru zajednice, koje nisu deo široko promovisane inicijative. Na primer, pridruži se lokalnoj grupi za zaštitu životinja ili prikupljanje otpada, ili nekoj sličnoj inicijativi koja postoji. Ove aktivnosti pružaju osećaj doprinosa, bez pritiska velikih društvenih ili političkih očekivanja, čime se jača osećaj korisnosti i unutrašnje stabilnosti.

3. Kreativno izražavanje putem ličnih vrednosti: Poveži svoje vrednosti s kreativnim izrazom, kao što je pisanje, slikanje, izrada rukotvorina ili vođenje sopstvenog bloga pomoću tema koje su ti bitne. Na primer, pisanje priča o prirodi ili izrada predmeta od recikliranih materijala može pružiti osećaj korisnosti i zadovoljstva, istovremeno izražavajući tvoju posvećenost tim vrednostima, bez pritiska spoljašnjih normi.

4. Postavljanje dnevnih granica u pristupu informacijama: Odredi dnevno (osvesti) vreme tokom kojeg ćeš se posvetiti informisanju o aktuelnim događajima, a zatim napravi pauzu od vesti i društvenih mreža. Cilj je da izbegneš osećaj preplavljenosti, ali da ostaneš umeren u vezi sa aktuelnim temama. Ova praksa, omogućava ti održavanje emotivne stabilnosti kontrolisanim pristupom spoljnim informacijama.

Vežbe pomažu razvoju svesnosti tako da možeš da razviješ otpornost prema društvenim pritiscima i očuvaš mentalno zdravlje, fokusirajući se na socijalni marginalizam kao alat za osnaživanje i stabilnost.

3.4. Marginalizam u svakodnevnom životu

Marginalizam ne zahteva radikalne promene niti odricanje od svakodневnih aktivnosti. Naprotiv, on se može praktikovati u okviru rutine osluškivanjem unutrašnjih misli i preispitivanjem odnosa sa svetom. Pojedinaц koji živi u skladu sa marginalizmom, izbegava površne sudove i pristupa svakom trenutku s pažnjom na njegovu jedinstvenost, uočavajući suptilne detalje, koji često donose dublje uvide i pokreću promene.

Marginalizam, čak i da se odnosi na lični ili socijalni aspekt, predstavlja proces u kojem pojedinac stalno balansira između unutrašnjih osećanja i spoljašnjih pritisaka. Ovaj proces nije ni jednostavan ni predvidiv, ali dugoročno donosi veću unutrašnju stabilnost, samopouzdanje i osećaj slobode u svakodnevnom životu.

Ovo poglavlje može poslužiti kao praktičan vodič za prepoznavanje marginalizma u svakodnevici i mentalnom zdravlju, ističući njegovu ulogu u prevenciji kriza i postizanju unutrašnje ravnoteže.

Navodim nekoliko primera vežbi koje mogu dati ideju čitaocu o osmišljavanju vlastitih:

1. Svesno opažanje trenutka: Odaberi nekoliko trenutaka tokom dana kada ćeš se usredsrediti na ono što osećaš i misliš u tom trenutku, bez ocenjivanja. To može biti kada piješ kafu, šetaš ili voziš, cilj je da postaneš *svestan* tih sitnih iskustava koja često prođu neopaženo. Ova vežba pomaže u povezivanju sa sadašnjim trenutkom i jačanju unutrašnje prisutnosti.

2. Redovno preispitivanje vrednosti putem svakodневnih izbora: Svake večeri razmisli o dnevnim aktivnostima i postavi sebi pitanje: „Da li su moji današnji postupci u skladu sa mojim vrednostima?” Na primer, ako su ti važni ekološki principi, prati koliko pažnje pridaješ smanjenju otpada u domaćinstvu. Ova vežba pomaže da *osvestiš* svakodnevne aktivnosti i usmeriš ih prema sopstvenim vrednostima.

3. Kreativno izražavanje kao oblik ličnog balansa: Posveti se hobijima koji ti donose osećaj ispunjenosti i slobode, bilo da je to pisanje, crtanje, bilo da je kuvanje ili baštovanstvo. Na primer, kuvanje po sopstvenim receptima ili baštovanstvo na terasi može postati način da ojačaš osećaj autonomije u svetu punom pravila i pritisaka. Pomoću ovih malih, svakodnevnih *svesnih* izbora, marginalizam postaje deo tvoje rutine.

4. Postavljanje ličnih granica u odnosima: Vežbaj postavljanje granica u svakodnevnom odnosima, čak i u malim stvarima. Na primer, ako ti neko često narušava mir, pozivima ili porukama, dogovori se da komunicirate u vremenu koje ti odgovara. Ta praksa podstiče na osećaj samostalnosti i očuvanja unutrašnje ravnoteže, dok se istovremeno izbegavaju konflikti.

Ovi primeri vežbi omogućavaju integraciju marginalističkog pristupa u svakodnevni život, podstičući ravnotežu i ličnu autonomiju.

Zaključak

U ovom poglavlju predstavio sam marginalizam kao filozofiju unutrašnje ravnoteže, naglašavajući njegov značaj u svakodnevnom životu i načinu postizanja mentalnog zdravlja.

Marginalizam nudi jedinstvenu perspektivu za balansiranje između krajnosti kolektivismu i individualizmu, omogućavajući pojedincima da pronađu sopstveni optimum između suprotstavljenih vrednosti. Lični marginalizam pruža alate za prepoznavanje suptilnih signala i prevenciju kriza introspekcijom i postepenim razvojem ideja. Socijalni marginalizam, iako često viđen negativno, kao povlačenje pred opasnostima, kukavičluk i slično, može doprineti mentalnom zdravlju preko distanciranja od društvenih pritisaka i očuvanja unutrašnje slobode.

Marginalizam se ne manifestuje radikalnim povlačenjima u sebe ili iz društva, može se integrisati u svakodnevne aktivnosti, donoseći dugoročne koristi u vidu veće unutrašnje stabilnosti i emocionalnog blagostanja. Treće poglavlje pruža razumevanje marginalizma kao filozofije unutrašnje ravnoteže, istražujući njegovu ulogu u svakodnevnom životu i psihološkoj stabilnosti. Pomoću četiri ključne tačke, ovaj deo teksta razotkriva kako marginalizam može oblikovati lično iskustvo i doprineti mentalnom zdravlju.

U celini, marginalizam pruža praktične smernice za postizanje ravnoteže i samorazumevanja u dinamičnom svetu.

2. MARGINALISTIČKI PSIHOTERAPIJSKI PRINCIP

4. Razvoj počiva na promeni, a promena na ideji

„Život možemo razumeti samo unazad, a treba ga živeti unapred.”

Kjerkegor

Temelji ličnosti postavljaju se još u prenatalnom periodu, a razvoj se nastavlja tokom svih faza života, trajući do zadnjeg daha. Umesto tačke konačne zrelosti, čovek prolazi kroz kontinuirano sazrevanje. Kako je Vladeta Jerotić primetio, „čovek nastaje, ne rađa se”. Svaki trenutak nosi potencijal za promenu i redefinisavanje, jer sve što se sada dešava, oslanja se na prošla iskustva i oblikuje budućnost. Kamen temeljac starosti ne postavlja se u 65. godini, već se gradi tokom ranijih životnih faza. Svaka faza integriše nove elemente, dok stare preispituje ili potvrđuje, omogućavajući osobi da razvija samopouzdanje i samopoštovanje potrebno za suočavanje sa izazovima sadašnjosti i budućnosti. Na taj način, sazrevanje postaje neprekidni proces u kojem svaka životna faza nosi novu priliku za rast i promenu. Delo se zaista završava tek na kraju života, jer „konac delo krasi”.

4.1. Preduslovi promene

Pre nego što se upustim u razradu središnjeg dela teksta, želeo bih da u nekoliko reči objasnim osnovne preduslove za nastanak marginalističkog psihoterapijskog principa.

Jedna od ključnih ideja razvojne psihologije je da se ličnost oblikuje suočavanjem sa izazovima i problemima, koji počinju još od najranijeg detinjstva. U psihoterapiji, uspeh često zavisi od sposobnosti klijenta da razvija opažanje. Opažanje započinje u prenatalnom periodu, produbljuje se nakon rođenja i dalje se razvija interakcijom sa okolinom i sopstvenim unutrašnjim svetom. (Jeknić, 2022) Oba ova smera, prema spolja i prema unutra, ključni su u terapijskom procesu, ali rad na unutrašnjem svetu posebno je značajan, jer klijent ponekad po prvi put uspostavlja pravu vezu sa sobom, upravo terapijom. Do tada, ta veza se često manifestuje tek tokom iskustva telesnog ili psihičkog bola. Vežbanjem unutar terapije, koje predstavlja intenzivnu simulaciju procesa koji traje čitav život, razvijamo asortiman mogućih rešenja spremnih da budu primenjeni u odgovarajućim okolnostima. Opažanje sitnih, ali značajnih detalja u životu postavlja temelje za „hod po uskoj stazi” ličnog razvoja. Ta staza simbolizuje put sazrevanja,

gde balansiranje između unutrašnjih i spoljašnjih uticaja omogućava postizanje lične dobrobiti na moralan i autentičan način.

Sve pomenuto se zaista može učiti i vežbati, a upravo je vežba jedna od osnovnih elemenata marginalističkog psihoterapijskog principa.

Tri glavne tačke marginalističkog psihoterapijskog principa bile bi:

1. **Percepcija i svesnost:** Ova tačka obuhvata sposobnost pojedinca da uoči suptilne promene i signale, kako iz svoje unutrašnjosti, tako i iz spoljašnje okoline. Svesnost podrazumeva prisutnost u sadašnjem trenutku, uz prepoznavanje i prihvatanje misli i osećanja, bez automatskog reagovanja. Spoj percepcije i svesnosti, omogućava pojedincu da se uskladi sa svojim unutrašnjim procesima i predupredi krizne situacije, pažljivim osluškivanjem tih suptilnih znakova. U psihoterapijskom radu, akcenat je na proširivanju percepcije i svesnosti suočavanjem sa obrascima ponašanja, uverenjima i stavovima. Bez tog proširenja ne može doći do suštinske promene, niti boljitka.
2. **Biti dobar sebi:** Ključni aspekt razvoja emocionalne i psihološke otpornosti, leži u blagosti prema sebi. Marginalistički princip podstiče pojedinca da razvije samoprihvatanje, izgradi snagu koja proizlazi iz autentičnog povezivanja sa sobom i svojim potrebama. To uključuje prepoznavanje sopstvenih granica, negovanje samopouzdanja i ljubavi prema sebi. Lična dobrobit postiže se preko prijatnih, korisnih i moralnih aktivnosti, a ukoliko se odnos prema sopstvenoj dobrobiti ne promeni, nema osnova za napredak.
3. **Arhitektura ličnosti:** Ova tačka se odnosi na kontinuirani rad na sebi, putem prepoznavanja i integracije ideja i osećanja, koja dolaze sa margina svesti. Proces razvoja odvija se u četiri glavna aspekta života: telesnom (materijalnom), psihološkom (racionalnom i emotivnom), socijalnom (društvenom i statusnom) i duhovnom. Takav pristup, omogućava pojedincu da izgradi stabilan i autentičan život, što je više moguće nezavisan od spoljašnjih pritisaka i uticaja. Drugi deo trećeg koraka, odnosi se na metodologiju promene koja se dešava nizom adekvatnih aktivnosti ka određenom cilju, realizovanih malim koracima i praćenjem procesa.

Ove tri tačke zajedno čine osnovu marginalističkog psihoterapijskog principa, omogućavajući pojedincu da pronađe balans između unutrašnjih impulsa i spoljašnjih zahteva, ali i da kreira put ka stabilnijem i ispunjenijem životu.

ostaje zarobljena unutar granica svoje komforne zone, propuštajući prilike za razvoj i napredak. Da bi se napredovalo, potrebno je hrabro izaći iz te zone, preuzeti rizike i suočiti se sa izazovima u određenom vremenskom periodu. Međutim, važno je napomenuti da hrabrost ima svoje granice, jer nakon određenog nivoa prelazi u nepromišljenost, pa je potrebno pronaći balans između sigurnosti i rizika. U svakom slučaju, promena se dešava malim koracima kojima limitiramo negativnosti i rizike.

Svaka komforna zona može se posmatrati kao nesvesni pokušaj oživljavanja arhetipskog ideala sigurnosti, koji se može uporediti sa sigurnošću maminog stomaka, našom prvobitnom komfornom zonom. Ovaj arhetip predstavlja stanje u kojem je moguće *ne činiti ništa, a ipak rasti i razvijati se*. Kada osvestimo ovu analogiju koja potiče iz nesvesnog, postaje jasno da je metaforički „porođaj”, ili izlaganje neprijatnostima, ključ za ponovno uključivanje u razvojni proces, koji smo iz različitih razloga zaustavili. Takvo izlaganje nepoznatim situacijama omogućava otvaranje novih razvojnih pravaca i produbljivanje samospoznaje. O ovim temama više ćemo govoriti u 5. poglavlju – o anksioznosti.

Komforna zona je svakako neophodna za povremeni odmor i održavanje mentalne stabilnosti. Ipak, predugo zadržavanje u njoj može dovesti do osećaja nezadovoljstva, ograničenja ili čak anksioznosti, koja nastaje zbog nesposobnosti da se suočimo sa izazovima ili da ostvarimo ciljeve. Istinski napredak dolazi kada odlučimo da napustimo zonu udobnosti i preuzmемо rizike. Kretanje van granica komforne zone omogućava nam, ne samo razvijanje novih veština i prilagođavanje promenama, već i širenje životnih iskustava, što nas vodi ka većoj ličnoj slobodi i unutrašnjem ispunjenju.

Razumevanje svojih obrazaca ponašanja, i kako oni definišu našu komfornu zonu, prvi je korak ka svesnoj promeni i širenju te zone, čineći nas fleksibilnijim i spremnijim za nove izazove.

Promena obrazaca ponašanja i izlazak iz zone komfora, zavise od širenja percepcije i svesnosti u sadašnjem trenutku. Ono što primećujemo određeno je našim fokusom. Engleska izreka „Misli van kutije.” precizno to opisuje – rešenje ne dolazi iz problema, pa zašto ga tražiti upravo tamo? Da rešenja ima u samom problemu, verovatno ne bi ni došlo do problema. Nažalost, većina ljudi čini upravo to – iznova se vraća na problem, preispitujući ga, tražeći „zašto”, u nadi da će time postići razumevanje.

Kako je Kjerkegor primetio: „Posmatramo li ljudske živote, videćemo da ima mnogo ljudi koji žive u tihoj izgubljenosti... oni tавore i nestaju kao

senke, strani sami sebi... raspadajući se pre nego što su umrli." Rešenje se nalazi u polju proširene percepcije, do kojeg se stiže postepeno, malim koracima, osim u retkim trenucima „a-ha” uvida. Svaki sitan detalj koji primetimo, doprinosi širenju našeg perceptivnog polja, a takvi se detalji najčešće nalaze na margini svesti.

Klijentkinja (46) je saznala za prevaru poslednjeg dana odmora, što je izazvalo potpunu dezorijentaciju. Ova situacija podsetila je na sličan događaj od pre 13 godina. U tim trenucima, njeni osećaji su se kretali od besa do očaja. Iako je pokušavala da racionalizuje svoje emocije i priseti se određenih činjenica, poput toga da je njen partner deset godina stariji, da je osoba sa kojom je prevario starija i manje privlačna, te da ne zavisi od njega i da želi zaštititi decu od njihovih problema, uvek se vraćala na pitanje „Zašto?” Ova potreba za razumevanjem uzroka njenog bola, onemogućavala je njen izlazak iz lošeg stanja.

Marginalizam se temelji na opažanju suptilnih detalja koji se nalaze na marginama svesti. Nažalost, oslušivanje tih margina nije uobičajeno, a istinsko bavljenje sobom postalo je prava retkost. U današnje vreme, dok ljudi koji rade na sebi čitaju knjige, slušaju podkaste i pričaju o ličnom razvoju, malo njih zapravo *primenjuje* ono što pročitaju, čuju i vide u praksi. Bez metodološkog pristupa, rad na sebi postaje haotičan, a pravi, kontinuirani razvoj izostaje. Mnogi ljudi ne uspevaju da se posvete ovom procesu, često zbog preopterećenosti svakodnevnim brigama ili nedostatka metodologije za introspekciju. Umesto toga, skloni su da obmanjuju sebe i druge, tvrdeći da takve misli i osećanja nisu tačna. Drugi, pak, deluju kao da su preplavljeni mračnim duhom, a nisu u depresiji, što im onemogućava da dožive pozitivnost, motivaciju ili kreativne ideje. Ovi „opsednuti” s vremena na vreme postaju svesni svog lošeg stanja i izražavaju želju za promenom.

Koji god da je uzrok, valja nam ići dalje. Više o ovome u 4.8.1.

Zašto se većina ne bavi tim sitnicama na margini svesti? Odgovor se može pronaći u Isusovoj priči o sejaču. Neki ljudi su „na putu”, većito u žurbi, i retko stignu tamo gde žele. Drugi su „na kamenu”, imaju želju, ali nemaju dubinu da se posvete sebi. Treća grupa su oni „u žbunju”, koje brige života uguše. Zajednička karakteristika svih ovih grupa je da ne donose plod ili rod. Jedino oni koji uspeju da svoju svest usmere na „plodnu zemlju” razvijaju rod, kako je to navedeno u Bibliji.

Na problem ignorisanja sitnica na margini, možemo gledati i iz ugla *psihičke strukture*. Pod uticajem superega, mnogi će relativizovati značaj tih sitnica, dok id može nametati lenjost, izgovore, odlaganje i dosadu. Ovakva

različite sile utiču na njih. Marginalistički princip unosi dodatnu dimenziju u ovu dinamiku, prepoznajući da marginalne misli i osećanja, iako su na periferiji svesti, mogu postati ključne sile u tom psihičkom polju. Rad na osvešćivanju tih misli, omogućava da se one integrišu u širu sliku i postanu aktivne u svakodnevnom funkcionisanju.

Izreka kaže „Ko zna zašto je to dobro”, a jedna moja tridesetogodišnja klijentkinja, otkrila je u praksi kako suptilna misao može spasiti život. Živela je dugo bez partnera, s normalnim, ali nezadovoljenim seksualnim potrebama. Pre nekoliko godina imala je loše izvedenu ginekološku intervenciju, posle koje je ostao nezgodan ožiljak u vaginalnom kanalu ka grlicu materice. Ovo je postalo značajno nakon jednog neplaniranog seksualnog odnosa.

Naime, nakon proslave, lagano pijana, dozvolila je sebi da ima seks. Iako je, prema njenim rečima, bilo prijatno, zabrinulo ju je jutarnje vaginalno krvarenje. Nije bilo obilno, ali je bilo prisutno. Klijentkinja je dolazila na psihoterapiju zbog generalizovanog anksioznog poremećaja. Umesto svog uobičajenog ponašanja: zatvaranja, straha, ljutnje na sebe i prebacivanja, odlučila je da poslušati suptilnu misao – da ode kod ginekologa, ali ne kod doktorke koja je izazvala problem, već kod drugog lekara za kojeg je čula da je dobar i posvećen svom poslu.

„Taman ću da spojim lepo i korisno, da ne idem više kod one veštice, a i da rešim ovo što me muči” – rekla je. Poslušala je tu misao i zaista otišla kod drugog lekara, koji joj je otkrio anomaliju na jajniku. Kasnije se ispostavilo da je reč o tumoru u ranoj fazi. Zahvaljujući brzom intervenciji, operisala se i rešila problem koji je mogao ozbiljno da joj ugrozi život. Da nije bilo proslave, da nije bila lagano pijana, i da nije bilo seksualnog odnosa, ne bi bilo ni krvarenja. Da nije otišla kod lekara, ne bi otkrila tumor. Na sreću, nikada nećemo saznati šta bi se desilo da je bio drugačiji sled događaja.

U Levinovom okviru, psihičko polje je dinamičan prostor u kojem se različite sile i impulsi bore za pažnju i oblikuju ponašanje. U ovom slučaju, klijentkinja je bila suočena sa brojnim, veoma snažnim unutrašnjim i spoljašnjim procesima, od ranijih loših iskustava s lekarima do telesnih senzacija i zabrinutosti zbog svog zdravstvenog stanja. Međutim, ključno je to da su suptilne, marginalne misli, (pristanak na intimu i o poseti lekaru) postale ključna sila u njenom psihičkom polju i dovele do odluka koje su joj potencijalno spasile život, ili barem učinile život jednostavnijim.

Ove misli, koje su prvobitno bile na margini svesti i verovatno bi bile zanemarene u prethodnim situacijama, zbog dominantnih obrazaca

ponašanja (poput zatvaranja i samokritike), osveščene su i prepoznate kao značajne. U skladu sa marginalističkim principom, ona je uspjela da integriše ove suptilne misli u svoju trenutnu realnost i da ih koristi kao impuls za oblikovanje ponašanja. Time su marginalne misli iz periferije, postale centralne sile koje su oblikovale njeno dalje postupanje.

Ovaj primer jasno ilustruje kako suptilni, marginalni signali mogu, u skladu sa Levinovim poljem, da postanu aktivne i značajne sile, koje imaju moć da oblikuju važne životne odluke i tokove, baš kako marginalistički psihoterapijski princip predviđa.

Treća tačka povezivanja Levinove teorije polja i marginalističkog principa odnosi se na *postepeni razvoj putem promena u polju*. Levinova teorija ukazuje na to da promene u psihičkom polju, bilo unutrašnje bilo spoljašnje, vode do promena u ponašanju. Marginalistički princip nudi metodu za rad sa tim promenama pomoću postepenog razvoja misli i osećanja sa margine svesti. Umesto da promene budu nagle ili destabilizujuće, ovaj princip omogućava da se promene integrišu postepeno, malim, kontrolisanim koracima.

Klijent (28) je živio u selu pored Kraljeva u zajednici s roditeljima. Imao je devojkicu koja je često bila ljuta na njega zbog zanemarivanja, a on je zapravo bio rastrzan između očekivanja oca (da učestvuje u poslovima na imanju) i devojke (da budu češće i kvalitetnije zajedno). Došao je na psihoterapiju razočaran, konfuzan, zbunjen. Radili smo na prepoznavanju želja koje su korisne za osobu njegovih godina, kao i na osmišljavanju rečenica koje bi rekao ocu. Devojkicu je voleo, bili su dugo zajedno, svestan da ga nekada trpi i više nego što bi morala. U tome je našao motiv da se „suprotstavi” ocu, kako se izražavao. On je iznošenje mišljenja nazivao „suprotstavljanjem”. Malo po malo uspeo je da se izrazi i, na njegovo vrlo veliko čuđenje, otac ne samo što nije reagovao agresivno svađalački, nego ga je i podržao. Izreka kaže: „Menjajući sebe promeniću svet”, i to se u slučaju ovog klijenta potvrdilo.

Levinova teorija naglašava da promene u psihičkom polju, bilo unutrašnje ili spoljašnje, vode do promena u ponašanju. U ovom primeru, klijent je suočen s unutrašnjim pritiscima, očekivanjima devojke i spoljašnjim pritiscima, zahtevima oca. Ove sile utiču na njegovo psihičko polje i stvaraju zbunjenost i frustraciju, što su unutrašnji faktori koji oblikuju njegovo ponašanje.

Marginalistički princip dolazi do izražaja u načinu na koji su promene uvedene postepeno. Rad na prepoznavanju njegovih unutrašnjih želja i potreba,

kao i osmišljavanje rečenica za razgovor s ocem, nisu nagli ili destabilizujući procesi. Klijent nije bio pritisnut da odmah napravi drastične promene, već je malim, kontrolisanim koracima, postepeno radio na izražavanju svojih osećanja. Ovaj proces osveščivanja i delovanja na marginalne misli i osećanja, omogućio je klijentu da integriše te promene u svoje ponašanje, čime je uspeo da prevaziđe unutrašnji konflikt na održiv način.

Na kraju, promene su postignute bez destabilizacije odnosa. Otac je podržao njegovu odluku, što pokazuje kako postepeni razvoj pomoću osluškivanja sopstvenih ideja i osmišljavanja adekvatnih reči i rečenica, ukratko, marginalističkim principom, omogućava efikasnije i održivije promene. Ovaj primer pokazuje kako marginalistički pristup omogućava da se promene integrišu postepeno i stabilno, što je suština treće tačke.

Četvrta tačka povezanosti Levinove teorije polja i marginalističkog principa osvetljava *holistički pristup ličnosti*, gde su svi aspekti pojedinca, telesni, psihološki, socijalni i duhovni, međusobno povezani i podržavaju celovitost bića. Levinova teorija polja polazi od toga da je ponašanje rezultat polja u kojem pojedinac funkcioniše, gde svaki faktor, koliko god suptilan, ima svoj uticaj. Marginalistički psihoterapijski princip nadovezuje se na ovaj pristup, ističući važnost suptilnih misli i osećanja koje, iako deluju kao da su u pozadini, zapravo oblikuju naš celokupni doživljaj i utiču na sve aspekte postojanja.

Pogledajmo ovaj koncept preko rada sa klijentkinjom (32), čiji su problemi u braku uzdrmali njeno mentalno zdravlje. Naizgled jednostavni konflikti, postali su deo kompleksne mreže unutrašnjih borbi, strahova i telesnih tegoba, koje su se manifestovale putem somatskih simptoma, bol u vratu, pritisak u grudima, i socijalnu izolaciju, koja je dodatno podrivala njeno zdravlje. Suočena s konstantnim preprekama, klijentkinja je često govorila: „Znam šta treba, ali ne znam kako”, svesna svojih ciljeva, ali paralizovana strahom i osećajem bespomoćnosti.

U terapiji, polako smo razvijali njenu sposobnost da osluškuje suptilne signale sa margina svesti, misli koje su joj govorile da je vreme da preduzme male korake ka osamostaljivanju. Fokusirajući se na širu sliku njenog psihičkog polja, počela je da postavlja pitanja koja su odražavala Levinov koncept polja: „Šta me zaista sputava?” i „Koji deo mene traži drugačiji put?”

Pomoću ovog rada, klijentkinja je počela da osveščuje kako različiti aspekti njenog života međusobno utiču jedni na druge. Telesni simptomi koje je osećala nisu bili samo rezultat fizičkog stresa; oni su odražavali nerazrešene psihološke i socijalne konflikte, koji su se protezali i na duhovni

plan, osećaj izgubljenosti i odsustvo svrhe. Postepeno smo istraživali mogućnosti za finansijsko osamostaljenje, analizirajući razne opcije, poput rada u Švajcarskoj ili sezonskog posla na hrvatskom primorju. Iako su joj te ideje bile privlačne, strah ju je sprečavao da se pokrene.

Kao što Levinova teorija polja sugerije, svaki deo polja ima svoj uticaj, u ovom slučaju, čak i kada je bila fizički prisutna među prijateljima, osećala se odvojeno. Njeni socijalni kontakti postali su formalni i površni, a odsustvo unutrašnje ravnoteže prenosilo se na odnose s najbližima, uključujući i stariju ćerku. Umesto da nastavi da razmišlja o problemima i njihovom uzroku, počela je, korak po korak, da posmatra opcije koje su izvan „kutije” problema, kao što je Levinov koncept polja iz kojeg ponašanje izlazi kao celovit izraz ličnosti.

Njen napredak nije bio linearan, ali svaki mali pomak donosio je osećaj olakšanja. Počela je da šeta, obnovila nekoliko prijateljstava i čak razmatrala mogućnost planinarenja, što bi ranije zvučalo kao nemoguće. Na kraju, kontaktirala me je s jednim jednostavnim, ali osmehom obojenim telefonskim javljanjem iz malinjaka u blizini Ivanjice, gde je radila skoro mesec dana. Uživala je u druženju s drugim beračima, i promena ambijenta pružila joj je osećaj olakšanja koji je ranije bio nezamisliv.

Tokom ovog procesa, klijentkinja je spoznala snagu malih koraka. Rad na idejama s margina njene svesti pomogao joj je da pronađe stabilnost, dok su Levinov holistički okvir i marginalistički princip omogućili da vidi sve svoje aspekte kao deo jedne celine. Njeno telesno stanje, psihološka otpornost, socijalni odnosi i osećaj svrhe, svi su se u ovom procesu prepletali, pokazujući kako male promene u jednom delu polja mogu izazvati velike promene u celini.

4.2. Većiti, a nikada definisani marginalizam

Kada društvo postavi pojedince na marginu, pre ili kasnije oni će formirati grupu, jer niko ne voli da bude skrajnut tuđom voljom. S druge strane, svesni pojedinci biraju marginu, jer im ona omogućava mir potreban za osluškivanje vlastitih misli i izgradnju sopstvenog života. Marginalci deluju izvan okvira većine ili alternative, svesno ne želeći da pripadaju nijednom od tih modela. Njihova pozicija na margini je dobrovoljna i svesna, predstavljajući prostor slobode za unutrašnji rast i promišljanje. Taj prostor je izuzetno dinamičan i predstavlja teži put u poređenju sa životom unutar manjinskih ili većinskih grupa. Na margini se mora raditi, jer bez tog rada marginalizam nema smisla. A rad na sebi je rad za koji je spreman samo marginalni deo populacije.

Kao što je nemoguće organizovati zajednicu koja okuplja marginalce bez rizika da ona postane alternativna, nemoguće je istovremeno doživeti tri faze mentalnog procesa – ideju, promenu i stav (obrazac ponašanja ili uverenje). Prelazak od ideje, tokom procesa promene, do formiranja stava, odvija se postupno, sloj po sloj. Proces zahteva vreme da bi ideja postepeno postala deo iskustva, integrisala se i sazrela, sve dok se ne ugradi u ponašanje ili ne oblikuje kao stav.

Tada dolazi sledeća faza, rađa se nova mogućnost u svesti, ideja koja traži dalji razvoj, nastavljajući spiralu kontinuiranog rasta. Ova spirala procesa, ako zaista želimo da očuvamo mentalno zdravlje, nikada ne bi trebalo da bude prekinuta, jer predstavlja pokretač kreativnih i mentalnih aktivnosti, koje nas vode ka ličnom razvoju.

Baš kao što se društvo nekada mora organizovati kao alternativa i eventualno postati mejnstrim, tako i određene ideje, na svom putu ka sazrevanju u stav, prolaze kroz fazu alternativnog ponašanja. No, problem sa organizovanim strukturama, bilo da su to društvene zajednice ili obrasci misli i ponašanja, leži u njihovoj tendenciji da usporavaju razvoj, i u nekim slučajevima, čak ga i zaustavljaju. Bez stalnog priliva svežih ideja, proces staje, a sve se kreće ka statičnosti i pasivnosti, ugrožavajući tako unutrašnju vitalnost i otvorenost za promene.

Ova dinamika nije nova u ljudskom iskustvu. Pre pojave moderne tehnologije i masovne upotrebe električne energije, ljudi su bili mnogo aktivniji i fizički i mentalno. Priroda ih je primoravala na stalne aktivnosti, a život je često zahtevao neprekidno stvaranje novih ideja i rešenja, čak i kada su te ideje bile slične prethodnim.

U tradicionalnim društvima, naročito agrarnim, ljudi su živeli u skladu sa ritmovima prirode. Na primer, zemljoradnici su morali stalno da prilagođavaju svoje metode gajenja i skladištenja poljoprivrednih proizvoda, u zavisnosti od godišnjih doba i klimatskih promena. Iako su se oslanjali na vekovima stare tehnike, svaka sezona donosi nove izazove, što je zahtevalo stalnu inovaciju i angažovanje. Fizička aktivnost i mentalni rad, bili su stalni deo svakodnevnog života, jer je opstanak direktno zavisio od rešenja koje su ljudi sami stvarali.

Danas je situacija znatno drugačija. Često smo zaglavljani u ciklusima bezidejnosti, sa simptomima koji proizlaze iz nedostatka kreativnog angažovanja. Ni više mogućnosti, ni manje kreativnog angažovanja! Savremeni život, obeležen tehnologijom i urbanizacijom, često podstiče suprotno od aktivnosti – podstiče pasivnost. Ljudi provode značajan deo

vremena sedeći ispred ekrana, bilo u kancelarijama ili kod kuće, bez prave potrebe za fizičkom aktivnošću ili kreativnim razmišljanjem. Umesto da osmišljavamo rešenja, često se oslanjamo na gotove proizvode ili tehnologiju, što može dovesti do osećaja stagnacije i nedostatka inspiracije.

Nije mi namera da nas vratim u kameno doba kako bismo bili zdraviji, već želim da predložim veće i češće korišćenje svesti i tela u svakodnevnom životu. Ovaj pristup bio je jedan od razloga zbog kojih smo 2019. godine konačno odlučili da pređemo da živimo u selu. Iako koristimo svako moguće pomagalo kako bismo olakšali život, još uvek postoji dovoljno aktivnosti koje zahtevaju osmišljavanje i kreativno rešavanje, kao i fizičku angažovanost. Time ne samo da doprinosimo svom zdravlju, već i revitalizujemo svoju kreativnost i sposobnost da se povežemo sa okruženjem. Nastojimo da živimo marginalizam, ne samo da ga promovišemo.

Marginalizam, kao princip, funkcioniše unutar lične realnosti, gde osoba osluškuje misli i osećanja. Ovaj princip zavisi od svesti i njene obazrivosti prema novim idejama koje dolaze sa margine. Te ideje prolaze proces od promišljanja, pripreme, pa sve do konkretne primene preko stavova, ponašanja ili stereotipa. Ovim koracima, pojedinac povezuje svoje (lične) ideje sa onima iz (kolektivnog) okruženja, bilo da su one manjinske (alternativne) bilo da su većinske (mejnstrim).

Primeru radi, kada je Martin Luter prvi put postavio pitanje o oprostima, on nije bio deo alternative, niti je bio mejnstrim. Ideja je bila marginalna: katolička crkva je prodavala oproštajnice kao način otkupa greha, praksa koja je trajala od 11. do 16. veka. Čak ni kada je zakucao svoje teze na vrata Vitemberške katedrale, nije se moglo govoriti o alternativu. On je i dalje bio na margini. No, kada su mu se pridružili ljudi s različitim interesima, ideja je počela da prerasta u alternativu koja je vremenom postala suparnik katoličkoj crkvi. Slično tome, marginalne ideje u društvu prerastaju u veće pokrete, kao što se Luterova ideja razvila u protestantizam, koji je postao mejnstrim u određenim delovima sveta. Marginalizam o kojem govorim, zaustavlja se na ličnoj dobrobiti bez ambicije da pređe u pokret, jer će time ugroziti pojedinca i njegove ideje namećući mu pravila i druge definicije, koje će ga vremenom limitirati.

Na psihoterapiju često dolaze osobe koje su izgubile kontakt sa sopstvenim idejama, prepuštene rutinskim obrascima ili kolektivnim normama, te su tako izgubile svoju individualnost. Ove osobe se nalaze u krajnostima: ili trpe u tišini ili eksplodiraju (u sebi ili ka napolju). Njihova krutost i nemogućnost povratka u dinamičnu ravnotežu rezultira opterećenjem. Druga grupa klijenata ima ideje i stavove, ali im nedostaje

potrebna svest o tome da proverimo svoje emocionalno stanje i povezanost sa sobom. U savremenom svetu, nikada ranije nije bilo toliko informacija koje bombarduju našu svest, često bez ikakve korisnosti, pomerajući smisao života sa prirodnog ka trendovskom. U tom procesu stvara se jaz prema unutrašnjem svetu koji, ako se ne primeti, nametnuće se putem simptoma. Granica i balans između spoljašnjeg i unutrašnjeg sveta zadaci su svesti.

Više nego ikada ocena, makar i školska, i privid statusa postaju važniji od stvarnog znanja i realne vrednosti. Interesi se često stavljaju iznad prijateljstva, a fasada postaje značajnija od onoga što pokriva. Oduševljeno sam se složio sa izjavom urugvajskog pisca i novinara Eduarda Galeana koji je rekao nešto slično: „Mi živimo u svetu gde su sahrane važnije od pokojnika, gde su svadbe važnije od ljubavi, gde je izgled važniji od pameti. Mi živimo u kulturi ambalaže, koja prezire sadržaj”. Ove reči savršeno oslikavaju našu stvarnost i postavljaju pitanje vrednosti, koje dodeljujemo različitim aspektima života.

U radu s klijentkinjom, koja se suočavala s osećajem nesigurnosti i anksioznosti zbog stalnog pritiska da zadovolji društvene standarde, koristio sam pristup usmeren na istraživanje njenih vrednosti i uverenja. Klijentkinja (30) bila je uspešna u svojoj karijeri, ali je osećala da joj je život ispunjen površnim odnosima i potrebom za odobravanjem od strane drugih. Njene misli često su se vrtele oko toga kako izgleda u očima drugih, a ne oko onoga što zaista želi da postigne ili doživi.

Prvo smo se fokusirali na razumevanje njenog unutrašnjeg dijaloga. Istraživali smo kako su društvene norme uticale na njen identitet i samopouzdanje. Oslanjajući se na izjavu o kulturi ambalaže, zajedno smo analizirali situacije u njenom životu, gde je fasada prevladavala nad suštinom. Razgovarali smo o važnosti autentičnosti i kako je autentičnost često žrtvovana zbog društvenih pritisaka.

Pomoću vežbi svesnosti, klijentkinja je počela da prepoznaje trenutke kada je njena potreba za odobravanjem drugih prevazilazila njene lične vrednosti. Na primer, kada je odlazila na koncert u lokalni klub samo da bi se pojavila, iako nije slušala gotovo ništa od onoga za šta je platila ulaznicu. Njeno društvo je tamo odlazilo, pa je time želela da bude deo te celine, iako nije pripadala ni mestu ni događaju. Ovom introspekcijom, postepeno je učila da prepoznaje svoje stvarne interese i želje.

Jedan od ključnih trenutaka nastao je kada smo zajedno razvili „mapu vrednosti”, na kojoj je identifikovala šta joj je zaista važno – svrsishodno prijateljstvo, kreativnost i emocionalna povezanost. Ova mapa joj je pomogla

unutrašnje borbe. Godinama je ignorisala sebe, a prema drugima se ponašala onako kako je želela da oni nju tretiraju.

Na prvoj seansi, koju je dobila kao rođendanski poklon od ćerke, objasnio sam joj Frojgov strukturni model psihe. Hteo sam da razume da nismo jedinstvena, harmonična bića. „Superego će uvek pronaći način da prigovori, obesmisli rezultate, pronađe nedostatke i ponizi nas za svaki naš uspeh”, rekao sam, dodajući: „Ako je jedan od Vaših vaspitača bio naročito strog ili kritičan, takvi ćete i Vi postati prema sebi, samo na svoj način.” Zatim sam predstavio id kao večito dete koje odlaže obaveze, traži izgovore i opravdanja. Ego, odnosno naše „ja”, objasnio sam kao entitet, čije glavne funkcije predstavljaju svest i telo. „Zadatak svesti je da balansira između unutrašnje i spoljašnje realnosti, te da postavi granice kako prema psihostrukturama, tako i prema spoljnim uticajima. Ako taj balans izostane, svest postaje poput protočnog bojlera, neprekidno se prazni i puni, ali bez prave kontrole. Naš cilj je da aktiviramo svest i preuzmemo kontrolu”, zaključio sam.

Klijentkinja je bila duboko zainteresovana za ovaj model i više puta je ponovila: „Ceo život sam služila drugima.”

Na sledećoj seansi, sedam dana kasnije, razgovarali smo o njenim razmišljanjima i postupcima između susreta. Ispričala mi je kako je pre 15 dana planirala da ode na bazen, ali su je svakodnevne obaveze sprečile, spremanje ručka, briga o majci, sređivanje kuće, sve to je „pojelo vreme”. Međutim, prošlog vikenda je odlučila drugačije. Samo je obavestila muža da ide u Ribarsku Banju, na bazen, i da može poći s njom ako želi. „Nisam mogla da verujem šta sam uradila”, rekla je. Ovaj čin postavljanja granice bio je za nju revolucionaran, a taj dan je, po prvi put, sprovela svoju odluku bez popuštanja. Majka je, kao i obično, bila prigovorljiva, ali je moja klijentkinja ostala dosledna. „Ne znam zašto sam plakala dok sam vozila do banje i nazad, možda se sve skupilo”, rekla je. Predložio sam joj da ne analizira suviše taj trenutak, već da ga prihvati kao prvi znak oslobađanja.

Iako je ranije ponosno tvrdila da „ne plaće”, sada je uspela da se odupre svom surovom superegu, kao i pritiscima muža i majke. Uspela je da obeleži svoj rođendan bez preterane pripreme hrane, nešto što bi ranije bilo nezamislivo. Drugi uspeh bio je njen najavljeni odlazak u Pančevo kod sina i snaje na jedan dan, što je ranije izbegavala zbog majčine (82) manipulativne potrebe za pažnjom nakon preloma kuka. Na kraju, odlučila je da ove godine neće spremati zimnicu, što je za njenu tradicionalnu majku bio jasan signal promene njene ćerke. Ona je tokom procesa naučila kako da se odnosi prema granicama, a u slučaju zimnice, praktičnost je prevladala.

Na nekoj od narednih seansi zadali smo zadatak: osmišljavanje rečenice koja objašnjava njene granice, bez upadanja u opravdavanje. Ovo je odlična vežba za jačanje čeonog režnja, čiji je zadatak da formuliše, postavi i čuva granice prema spoljašnjoj, ali i unutrašnjoj realnosti. Ka spoljašnjoj realnosti to najčešće činimo rečima i postupcima.

Postoji granica i za trpljenje, posle kojeg sve gubi smisao. Ukoliko stvorim takav obrazac ponašanja trpeću i žaliti se, ali je pitanje šta ću uraditi da budem bolji sebi. Tada nema govora o kvalitetu života, samo o preživljavanju. Okreni se oko sebe i vidi koliko ljudi preživljava, a koliko živi imitaciju od života. I nemoj da sudiš, bavi se sobom. Prva psihoterapijska vežba namenjena ovim klijentima odnosi se na osveščivanje izazivača suptilnih (!) priyatnosti. Insistiram na pridevu „suptilnih”. Kod depresivnih osoba, prva vežba odnosi se na suptilne korisnosti, ne priyatnosti. O ovoj vežbi više reči biće u delu „4.8.1. Prva celina”, podnaslovu „Sinusoida”.

Vredi zapamtiti da iz razvojnih kriza nastaju simptomi koji mogu odvesti ka različitim patologijama!

Prepoznavanje, postavljanje i poštovanje granica takođe se uvežbava. U trećem delu ove knjige, u okviru poglavlja 8.3, pod nazivom „Prvi psihoterapijski zadatak nakon crnila i mračenja”, ponudiću različite vežbe za granice, kao i korisne alate u drugim delovima 8. poglavlja. Važno je naglasiti da je prvi psihoterapijski zadatak, prepoznavanje suptilnih priyatnosti i (ili) koristi, usmeren na postavljanje granica manipulativnom idu i superegu.

Da bih osvestio nešto novo, potrebno je prvo prevazići pet emocija koje ometaju rad na sebi: lenjost, površnost, neodgovornost, nedisciplinu i neorganizovanost. Ove emocije često prate različita stanja, poput mrzovolje ili umora, koji potiču iz ida i otežavaju bavljenje sopstvenim potrebama. Kada uspem da prevaziđem ove barijere, sledeći korak je da usporim i pažljivo se bavim prigovorima i osporavanjima, koja dolaze iz superega.

Prepoznavanje i poštovanje granica, ključni su pokazatelji zrelosti svesti, a o važnosti granica kao jednom od sedam pokazatelja zrelosti, pisao je i Ivan Nastović.

Klijentkinja (46) došla je na psihoterapiju sedam meseci nakon drugog fizičkog napada od strane partnera. Na seansi njena uobičajena uzrečica bila je potvrdno „da” na sve što bih rekao, ali ispod tog površnog slaganja, stajao je dubok otpor ka svemu što nije bilo deo njenog iskustva. Iako je verbalno pristajala, njeno razumevanje i spremnost na promene bile su ograničene iskustvima koja je do tada živela. Radili smo na redefinisanju granica u sedam ključnih oblasti njenog života: od odnosa sa bivšim mužem i ćerkom,

do posla koji je iznova pokušavala da pokrene, ali nije bila finansijski stabilna, niti je jasno znala šta joj je činiti u vezi s poslom.

Tokom prvih nekoliko seansi, fokusirali smo se na sticanje iskustva i podizanje samopouzdanja aktivnostima koje je mogla sprovesti samostalno. S obzirom na to da je njen partner gotovo neprestano bio prisutan, ovaj zadatak nije bio lak. Bojala ga se, ne samo zbog prošlih nasilnih incidenata, već i zbog kontrole koju je imao nad svakim aspektom njenog života. Pred sobom sam imao osobu koja je, tokom nekoliko proteklih godina, gotovo potpuno izgubila sebe. Predala se strastima do te mere da su putovanja, užici, i intenzivna osećanja postali njena svakodnevica, dok je njen unutrašnji svet nestajao. Gubitak sebe bio je toliko dubok da je njena ćerka odlučila da se preseli kod oca, ne mogavši više da gleda majčino samouništavajuće ponašanje.

U njenom životu više nije bilo ničega osim partnera i njihovih zajedničkih trenutaka, a strast je postala jedini okvir kroz koji je sagledavala stvarnost. Taj svet sjaja i preterivanja skupo je plaćen: izgubila je slobodu i postala potpuno zavisna od partnera. Tokom seansi, često je govorila da se boji njegovih naglih promena i „onog ludačkog pogleda“, a unutar nje je još uvek postojala osoba koja je želela da se oslobodi. Njena dilema bila je očigledna – jedan deo je želeo da ostane u toj destruktivnoj igri, drugi je vapijao za izlazom, ali nije znao kako da ga pronađe.

Zajedno smo radili na postavljanju granica, počevši od odnosa s partnerom. Jednom prilikom je čak došao zajedno s njom na seansu, što je omogućilo da se razjasne neki od njihovih konfliktnih dinamika. Vratila se radu na svom poslu, pokušavala je da ponovo izgradi sebe van okvira partnerove dominacije koja se zasnivala na njegovoj finansijskoj moći. Odbila je njegovu ponudu da se preseli u kuću koju je rekonstruisao nakon jednog od incidenata. Promenila je i odnos prema njegovoj mlađoj ćerki, koja je, kao četrnaestogodišnjakinja, bila izrazito pod uticajem društvenih mreža i često se ponašala neodgovorno. Uspela je da obnovi odnos sa svojom ćerkom, što je bio veliki uspeh, ali granice koje je uspostavljala nisu bile ni čvrste, ni dugoročne.

Konačan preokret dogodio se nakon trećeg fizičkog napada. Ovaj put uključeni su bili policija, tužilaštvo, centar za socijalni rad, i sud. Treći napad ukazivao je na duboko narušenu sposobnost njene psihe da prepozna i održava sopstvene granice. Psihoterapijski proces nam je omogućio da sagledamo kako su, uprkos naporima, granice ostale nejasne i slabe.

Nekada je neophodna spoljna, bezuslovna intervencija da bi se pojedinac naučio poštovanju života i svega što ima, ma koliko to u trenutku izgledalo malo ili slabo. Granice nisu tu samo da nas zaštite od spoljašnjih pretnji, one nas štite i od nas samih. Prelazak preko granica često donosi ozbiljne posledice, jer kad letimo previsoko, kao Ikar, pad može biti veoma bolan. Klijentkinja je tokom ovog bolnog procesa počela da uči važnost postavljanja granica, koje nisu samo prepreka za druge, već štiti i za njenu unutrašnju stabilnost i snagu.

Da zaključim – *granica nije samo linija razdvajanja, već mesto susreta i promene*. Na njoj se, poput slika u trenutku između jave i sna, pojavljuju suptilni signali koje često zanemarujemo u svojoj svakodnevici. Upravo ti signali, koji dolaze sa margine svesti, mogu biti ključ za razumevanje razvoja naših unutrašnjih konflikata i puteva ka rešenju.

Psihoterapijski rad sa pomenutim klijentkinjama otkriva važnost prepoznavanja i postavljanja granica, kao suštinskog dela procesa sazrevanja svesti. Bez jasnih granica, mi postajemo protočni sudovi za tuđa očekivanja, želje i potrebe, gubeći kontakt sa sopstvenim identitetom. Ali granice nisu statične, one se uče, prepoznaju i osnažuju iskustvom. Svakim prelaskom granice, bilo ka sopstvenoj unutrašnjosti bilo ka spoljašnjem svetu, dolazimo do dubljeg uvida u svoje potrebe i mogućnosti.

Kao što simptomi ukazuju na preterani prelazak granice, tako i naši uspesi, ma koliko mali bili, otkrivaju napredak u postavljanju novih granica. Pomenute klijentkinje bile su u prilici da nauče da njihove unutrašnje i spoljašnje granice nisu nepokretne barijere, već fleksibilne linije koje se prilagođavaju svojoj realnosti. Granice koje danas postavljamo prema sebi i drugima, oblikuju nas i naše živote, vodeći kroz životnu sinusoidu od kriza do rešenja, u stalnom balansu između unutrašnje i spoljašnje realnosti. Zato je prepoznavanje, postavljanje i poštovanje psiholoških granica preduslov za rad na sebi.

4.4. Rana iskustva (rani uslovi sredine) kao preduslov

Na mene su uticali drugi i pre nego što sam rođen. Čitav život utičemo jedni na druge, što je u redu ako je u granicama. Kao što rekoh, osim genetskog nasleđa i vaspitanja, na formiranje ličnosti utiće i sredina (fenotip). Sredina, ambijent u kojem sam rastao i razvijao se, vrednosti koje su se negovale, ponašanja, sve to me oblikuje. Rani identitet se odnosi na prva iskustva i osnovne elemente identiteta koji se razvijaju u ranom detinjstvu. Ovaj koncept uključuje to kako deca percipiraju sebe i svoju okolinu, kao i način na koji ti rani identiteti utiču na njihovo kasnije

ponašanje, emocije i socijalne interakcije. Rani identitet može obuhvatiti različite aspekte, uključujući socijalne, kulturne i lične karakteristike.

Odrastao sam usamljen. Sam i usamljen. Sin jedinac nezaposlene majke i oca radnika. Nije bilo vršnjaka, pa sam izmišljao igre. Samo povremeno je dolazio Branče, njegova baka Ljubica živela je u blizini. Nekada sam s ocem „igrao“ fudbal – branio sam između dva stuba ograde, a on je šutirao. Dok jednom nije tako jako udario loptu da mi je isterao vazduh. Živeli smo u sobi 4 sa 4 metra, sa česmom napolju i poljskim klozetom. Kupao sam se u žutom plastičnom koritu, a spavao u nešto većem krevetu od onoga za bebe. Noge su mi strčale, pa bih sa svakim dolaskom jeseni primao injekcije zbog gnojne angine. Prvu knjigu dobio sam u drugom, a patike u četvrtom razredu osnovne škole. Naučio sam da poštujem to što imam, naučio sam da komfor nije zagarantovan, ali sam naučio da se „sam igram“, da osluškujem misli i ideje. Naučio sam da jednu stvar vidim i u drugom, trećem ili ko zna kom kontekstu. Pocepana cipela postaće papuča, može poslužiti i za krcanje oraha, „stativa“ za gol ako igramo na „male goliće“, i uvek dostupno sredstvo za teranje onog odvratnog crnog kera koji me čudno gleda! Kada naučiš da improvizuješ, začas imaš opciju! Ali kako improvizovati ako nemam iskustva? Ili, još gore, ako sopstveno iskustvo zaboravim ili omalovažim. Improvizovati u muzici mogu samo vrhunski muzičari. Isto je i u životu. Moram mnogo naučiti da bi shvatio i prihvatio koliko malo znam. Za improvizaciju će ti trebati i ideja. Kako drugačije komad drveta može postati lokomotiva koju „voziš“ po pruži u prašini koju samo ti vidiš? A onda postaneš mašinovođa koji juri kroz ravnice, pa usporiš penjući se na planinu koju si napravio od busena trave? „Ako se ne povratite i budete kao ova deca nećete ući u carstvo nebesko“ (Matej 18,3)

Moj rani identitet oblikovan je tokom iskustva detinjstva i prve interakcije sa svetom oko mene. Do polaska u školu, prilike za socijalizaciju bile su gotovo nepostojeće. Nedostajalo mi je druženje; odrastao sam u usamljenosti, u malom prostoru i sa ograničenim resursima. Usamljenost nije bila izbor, već nužnost, a ta nužnost podstakla je razvoj introspektivnosti i improvizacije. U odsustvu društva, naučio sam da vrednujem unutrašnji svet, ideje, misli i igru. Bio sam primoran da od malih nogu stvaram sopstveni smisao i razvijam kreativne načine za prevazilaženje oskudice. Onoliko koliko je dete moglo. I kasnije sam bio maštovit, pa sam tokom boravka u ratnom Sarajevu, gde sam takođe bio izolovan godinu i po, pravio razna pomagala za preživljavanje, od peći od konzervi i cigala, do osmišljavanja efikasnog načina donošenja vode i bašte na balkonu, moja je bila prva u Sarajevu.

Sada, nakon 50 godina iskustava, biram da češće budem usamljen. Biram da se ne družim mnogo, da gotovo nikada ne idem u tuđe kuće i da podjednako retko nekoga ugostim. Jer, sada biram, dok u detinjstvu nisam mogao. Izolacija iz ranih godina naučila me je vrednosti tišine i jednostavnih odnosa. Prija mi život u krugu porodice, bez mnogo interakcija. Par prijatelja koje viđam nekoliko puta godišnje i klijenti s kojima efikasno delim vreme, energiju i iskustva, to mi je dovoljno.

Naučio sam da prepoznajem mogućnosti i alternative čak i tamo gde ih drugi možda ne vide. Sposobnost improvizacije, koja je započela igrom i kreativnim korišćenjem svakodnevnih predmeta, postala je ključni deo mog identiteta. Oslanjajući se na maštu i sopstvene resurse, izgradio sam temelje za autentičan i stabilan život, a taj dar samospoznaje nastavlja da obogaćuje svaki moj korak.

Potreba za smirenim, kontrolisanim interakcijama sa svetom potiče iz tog ranog učenja da je unutrašnji mir važniji od spoljašnjeg potvrđivanja. U tom smislu, usamljenost koja je nekada bila prepreka, sada je postala prostor za kreativnost, samospoznaju i duboko promišljanje o sebi i životu. Mogu reći da se moj rani identitet oblikovao potrebom za adaptacijom i preživljavanjem u svetu, u kojem sam bio prepušten sebi. Sada se moj kasniji identitet reflektuje na ta iskustva, ali iz perspektive osobe koja svesno bira da se oslanja na mir i introspektivnu energiju, koju sam razvijao godinama.

Zašto ovo pominjem? Izreka „s kim si, takav si” nije samo narodna mudrost, već realnost koja utiče na svakodnevni život. Naš razvoj ne zavisi isključivo od toga da li se slažemo s njom, već i od rezultata koje postizemo pod uticajem okoline. Ljudi jedni na druge utiču na mnoge načine: preko društvenih mreža, medija, ličnih kontakata, pa čak i molitvom. Uticaj je lako dokazati, ali šta je sa autentičnošću? Negde sam pročitao da je autentičnost „karakteristika ličnosti koja proizlazi iz same sebe, slobodna od nametnutih i lažnih sadržaja.” Kako da budem autentičan ako me oblikuju drugi? Kako ću prepoznati ideje sa margina svesti ako sam pod stalnim pritiskom javnog mnjenja? Na kraju, ukoliko mislim tuđom glavom, šanse da odbacim ideje koje nisu široko prihvaćene, značajno se povećavaju.

To je srž ovog pitanja, gde je granica između pripadanja drugima i pripadanja sebi? Jer, ranije nigde nije jasno prikazano niti smo naučeni kako da oblikujemo sebe, kako da utičemo na svoj razvoj. Kako da se vaspitavam to jest da oblikujem sopstveno umetničko delo ličnosti? Kako da se prvo pronađem, pa da se možda i izgubim, ali onda opet nađem?

prošlost bila je izražena, a ovo je ponavljala i kod prethodnog terapeuta, gde su razgovarali o porodičnim odnosima, posebno o njenom autoritarnom ocu. Iako je karakterno podsećala na njega, stvorila je emotivni obrazac koji ju je držao na distanci. Izgledala je kao emotivno utrnula osoba, dok je u stvarnosti u njoj tinjao vulkan potisnutih osećanja.

U tih nekoliko seansi, koliko sam dozvolio priču o ocu, često je pominjala njegovu sposobnost da „pogledom rešava stvari”. „Nije morao da progovori, po pogledu bih sve znala”, rekla je. Taj pogled je ostao prisutan u njenoj svesti, uklješten u njenoj figuri i sećanju, kao da nije mogla da se oslobodi njegovog autoriteta.

Postigli smo naš početni cilj, klijentkinja je „prohodala”, postala zadovoljnija svojim životom i delovalo je da smo ostvarili potpun uspeh. Ipak, ni tada, a ni sada, nisam bio u potpunosti zadovoljan rezultatom. Suočili smo se sa izazovom koji je ponovo otvorio pitanje njenih unutrašnjih granica i dubljeg uticaja ranog identiteta.

Njen suprug, koji je bio na radu u inostranstvu, vratio se nakon nekoliko meseci. Nedugo po njegovom dolasku, ona je došla na zakazanu seansu, ali primetio sam da je njen suprug bio nezainteresovan za njenu terapiju i promene kroz koje je prolazila. Samo sedam dana kasnije, klijentkinja me je obavestila da je njen muž izrazio nezadovoljstvo njenim odlascima na psihoterapiju. Nije bila u stanju da postavi granicu u odnosu s njim, obrazac ponašanja iz njenih ranih faza života, oblikovan ranim identitetom, i dalje je bio prisutan i moćan.

Upravo tu leži moj profesionalni nemir. Iako smo postigli mnogo, nisam bio zadovoljan činjenicom da njen dublji obrazac, koji je oblikovao njene odnose i granice prema drugima, nije bio dovoljno promenjen. To je izazov koji ne možemo uvek rešiti u kratkom vremenskom periodu, ali je ključan za istinsku promenu i napredak.

Svaka psihoterapija zahteva rad na sadržaju i procesu. Ovde mi je bilo jasno da su ključne promene u sadašnjosti, ali da se davno uspostavljeni obrasci održavaju na nekom sasvim drugom nivou. Inspirisan teorijom Jurija Bronfenbrenera, osnivača ekološke psihologije, smatram da se psihoterapijska metoda mora prilagođavati promenama u makro i mezokosmosu, koji utiču na mikrokosmos klijenta. U slučaju ove klijentkinje to je značilo da se okrenemo zadacima koji će je povezati sa sadašnjim doživljajem autoriteta i da redefinišemo njenu percepciju, njenog uticaja i moći. Međutim, osim ovog ekološkog pristupa, bilo je važno usmeriti rad na procesu formiranja granica.

Kao što rekoh u prošlom delu teksta, granice su ključne za odnos prema sebi i drugima. Granice definišu prostor u kojem individua može autonomno delovati. Uvođenjem novih psiholoških sadržaja u psihoterapiju, pokušali smo da ojačamo klijentkinju sposobnost da jasno postavi granice prema suprugu. Nažalost, linija manjeg otpora brzo je preuzela kontrolu, i umesto da se bavimo odnosom prema sadašnjem autoritetu, suprugu, njen obrazac se vraćao u poznatu dinamiku, bez stvarne prilike za promenu.

Paradoksalno je to što je, iako je prezirala supruga i u mnogim aspektima omalovažavala njegovu ulogu muža i oca, ipak brzo reagovala na njegove zahteve, gotovo automatski. To je primer kako duboko ukorenjeni obrasci iz ranih faza razvoja mogu ometati stvarne promene u sadašnjosti. Prezir koji je osećala prema suprugu bio je možda rezultat davnih neadekvatnih iskustava sa autoritetima, a ti obrasci, formirani u njenom ranom identitetu, nastavili su da dominiraju njenim ponašanjem.

Ovaj slučaj još jednom podseća koliko je važno biti ozbiljan i pažljiv prema sopstvenim ranim iskustvima i identitetima, jer upravo oni oblikuju naše kasnije odnose, što podrazumeva i granice, čak i kada mislimo da smo iznad svega toga. Rana iskustva često deluju kao nevidljive niti koje nas povezuju sa prošlošću. U ovom slučaju, klijentkinja je putem prizme sećanja nosila teret koji je onemogućavao njen emocionalni razvoj. Njena unutrašnja borba, izgrađena na autoritarnom pogledu oca, ilustruje složenost međuljudskih odnosa i uticaja sredine.

U procesima psihoterapije, od ključnog je značaja prepoznati i usmeriti pažnju na sadašnjost, gde se nalazi ključ za oslobođenje klijenata od okova prošlih iskustava. Iako prošlost često oblikuje našu psihološku strukturu, fokus na sadašnji trenutak daje klijentima priliku da započnu borbu uvođenja promene neadekvatnih obrazaca, i otvore nove puteve za promenu. Kao što sugeriše Bronfenbrenner, naše metode moraju biti prilagođene ne samo individualnim potrebama, već i širim socijalnim i ekološkim uticajima, čime se održava balans između mikro i makrokonteksta klijentovog života.

Svesnim primećivanjem svakodnevnog života, klijenti *polako otkrivaju bogatstvo sadašnjeg trenutka*. Taj proces pažljivog uočavanja nije samo tehnička vežba, već način da se redefinišu obrasci razmišljanja i ponašanja koji su oblikovali njihovu prošlost. Svaki sadašnji trenutak, tokom ovog procesa, postaje osnova za buduće promene. Međutim, ključni deo ovog puta je *stalno praćenje unutrašnje psihičke strukture*. Iz nje, uvek postoji mogućnost pojave opstrukcija i sabotaza, što je rezultat aktivnosti neosvešćenih delova psihe koji mogu blokirati napredak.

najčešće metodom pokušaja i pogreške, onda će svaka pogreška ujedno predstavljati priliku za laganje sebe. Na psihoterapiji sam se nagledao „savršenih” osoba, i onih koji zapravo sve rade „kako treba”! Osim što su „drugi krivi” i što se simptomi javljaju „sasvim iznenada” i „ničim izazvani”, vrlo često čujem kako je „danas normalno da imaš svog psihoterapeuta, mada smo primitivna sredina”. Nigde tu nema mene i uvida u moguće razloge dolaska na psihoterapiju. Nisu retki ni oni koji kažu: „Ne znam, došao sam na psihoterapiju da mi kažete”, i tome slično. Nismo učeni da se bavimo sobom, da radimo na sebi. To ćemo učiti na psihoterapiji. Čitaoca molim da primeti reč „radimo”, i da pokuša da je razume. A da bih se našao, možda bi prvo bilo pametno priznati da sam izgubljen!

Da se u procesu nalaženja sebe vratim na Levinovu teoriju. Levinova teorija polja kaže da svaka osoba ima drugačije iskustvo u istoj situaciji. Život je složeniji jer, niti je situacija uvek ista, niti je isto iskustvo. Ovo znači da će iskustvo dvoje ljudi u istom događaju biti slično, ali neće biti isto. Uvek će postojati neke razlike. To nas dalje vodi do ideje da ni za istu osobu nema dva ista iskustva. Vreme i okolnosti se menjaju pa će se samim tim menjati i iskustvo. To znači da je psihičko polje, kao potok koji teče i menja se, nikada nije isti. Zato je veoma upitno ako tvrdim da „znam” sebe, pre bi se reklo da se upoznajem nego što se znam.

Iz ovoga proizilazi da se nijedan deo psihičkog polja ne može posmatrati kao beznačajan ili besmislen. Svaki deo ukupnog polja mora se posmatrati sa uvažavanjem, jer ima značenje i važnost, čak i kada se u prvom trenutku ne može videti ili spoznati. Ne postoji besmislen i beznačajan deo života ili životnog puta, bez obzira koliko se besmislenim i nevažnim činio. Svaki deo i delić, svaka sitnica je važna i o njoj treba voditi računa. Zato je razvoj percepcije u psihoterapijskom procesu od prvorazrednog značaja. Percepciju razvijamo kako bismo primetili sitnicu. Čini se da celokupnost polja pojedinca nema granica, jer su istraživanja pokazala da bi čak i iskustvo bebe, u Drugom svetskom ratu, moglo da utiče na ukupan život kasnije, zbog promene polja. O ovome je pisao Malkom Parlet 1991. godine.

Iako je po Parletovom pisanju uloga bebe na ukupno polje specifična i govori o interakciji i međusobnom uticaju, ovo me asocira na „efekat leptira”. Po smislu to je sasvim drugačija teorija, ali je odnos prema sitnici, malom, marginalnom, isti. Meteorolog Edvard Lorenc je 1961. godine izjavio da „jedan zamah leptirovih krila na jednoj zemljinoj polulopti može izazvati uragan na drugoj zemljinoj polulopti”. Tako je nastala teorija poznata kao „efekat leptira”. Efekat leptira je termin korišćen u teoriji haosa koji opisuje kako male varijacije mogu da utiču na ogromne i složene sisteme kao što je,

na primer, vreme. Promena se dešava malim koracima, kako u negativnom tako i u pozitivnom smeru. Male akcije koje radim danas, mogu izazvati velike promene sutra. Od korekcije u ishrani, odnosa prema slobodnom vremenu, do poslovnih novina i komunikacije s okruženjem. Fokusiraj se i nastavi malim koracima!

Opisaću rad s jednom klijentkinjom, koji je bio veoma specifičan, a koji se ticao prestrogosti prema sebi. To je bila posledica doživljenih razvojnih vaspitnih izazova, značaja pojedinih događaja u promeni narednog životnog iskustva, i uspešnosti postupnog procesa sopstvenog prevaspitavanja.

Klijentkinja (25) je došla na psihoterapiju zbog preteranih emotivnih reakcija koje su bile posledica razvojne krize. Povratak iz Kragujevca, gde je završila fakultet, u roditeljsku kuću u Kraljevu nije dobro podnela. Osećala je kao da se vratila na raniji razvojni stadijum, što je pokrenulo određeni broj emocionalnih reakcija. Problemi su se manifestovali putem osećaja straha, nemira, telesnih grčeva, pa i povremenih epizoda agresije. Na samom početku terapije postalo je jasno da ova, inače veoma disciplinovana devojka, trpi jak pritisak rigidnog superega. Uvek je osećala da nije dovoljno dobra, nikada nije bila potpuno zadovoljna sobom, i svaki uspeh bi komentarisala rečima koje su uvek imale dodatak „ali”.

U njoj je bio prisutan i obrazac prokrastinacije za pojedine zadatke. Iako je često bila stroga prema sebi, umela je da odlaže obaveze i daje racionalna objašnjenja koja su zapravo predstavljala izgovore, pravdajući se. Tokom terapije počeli smo da istražujemo potrebu za uvođenjem discipline i organizacije kao osnovnog preduslova za postizanje rezultata to jest napredak. Cilj je bio jačanje kapaciteta svesti pomoću izvršenja zadataka koje bi sebi postavila, koristeći ih kao poligon za rad na sebi i podizanje nivoa samopouzdanja, koje je u početku bilo na niskom nivou.

Ono što je bilo evidentno kod ove klijentkinje, jeste da je u ponašanju postojala određena doza gordosti, ali ne i autentičnog samopoštovanja. Marginalističke metode psihoterapije pomogle su da se tokom procesa osluškivanja suptilnih signala iz njene psihe, kao i malim koracima, razvije dublje razumevanje njenih unutrašnjih konflikata. Suptilne ideje kao da na psihi deluju poput matičnih ćelija na telo, vraćaju na početak. Tako je i moja klijentkinja počela sebi da postavlja zadatke, a realizacija tih zadataka nije bila samo mehanička, već je svaki napredak proizašao iz autentičnog kontakta sa sobom. Pomoću zadataka, svest je postajala saveznik, balansirajući prekomerni uticaj superega i impulsivnog ida, koji su često bili prejaki.

Jedan od ključnih trenutaka bio je kada je u seansi analizirala svoje agresivne reakcije prema bratu. Detaljnom introspekcijom, prepoznala je emocionalnu povredu koja je ležala u osnovi njenog ponašanja. Osvestila je izvor svojih reakcija, ispravljala ga i uvek iznova nastavljala dalje. Ova sposobnost za introspekciju, samoposmatranje i korekciju ponašanja, pokazala je značajan napredak u njenom unutrašnjem razvoju.

Međutim, najveći izazov od početka psihoterapijskog procesa dogodio se kada joj je baka, s kojom je bila veoma bliska, preminula. Baka je болоvala od demencije i jedne noći je ustala iz kreveta, pala u kupatilu i slomila kuk. Klijentkinja je spavala u istoj sobi kako bi brinula o baki, ali u tom ključnom trenutku nije reagovala. Spavala je. Osetila je blagu grižu savesti, ali je uspela da se brzo izbori sa tim osećajem. Bakino stanje se iskomplikovalo i ubrzo je umrla. Na prvoj seansi posle sahrane klijentkinja je delovala umorno, ali i zrelo. Rekla je: „Popričala sam sa sobom i shvatila da mi je baka zapravo ostavila u nasleđe brodogradilište, a na meni je da plovim dalje u brodovima koje ću izgraditi na njenom iskustvu i vaspitanju.”

Ovo je bio „klik”, brzi i duboki impuls koji je imao kapacitet da pokrene proces unutrašnjeg prevaspitavanja. Bio je ovo izuzetan primer marginalističke metode rada sa svesti. Klijentkinja je, tokom rada i prevaspitavanja sebe, korišćenjem suptilnih uvoda iz svesti, uspela da se nosi sa emocijama tuge i bola, na zrelo i konstruktivan način. Ovaj proces je bio izraz razvijene unutrašnje svesti i psihološke zrelosti, koju je u trenutku postigla prethodnim posvećenim radom na sebi.

Klijentkinja je kontinuitetom terapije nastavila da raste i preobražava se, koristeći metode koje smo zajedno razvili. Svaki mali korak koji je činila ka boljoj samospoznaji i unutrašnjoj snazi, vodio je ka sve većem samopouzdanju. Postepeno je prepoznavala svoju sposobnost da nosi teret života, dok je izgradnja unutrašnje volje omogućila da granice za njen unutrašnji rast praktično nestanu.

Nakon par godina njen život doživeo je potpuni preokret. Ušla je u stabilnu i zdravu emotivnu vezu, oslobodila se mnogih strahova koji su je ranije blokirali, i počela da se ponaša na načine za koje nikada nije verovala da su mogući. Ova transformacija je bila prirodni rezultat njenog „korak po korak” vaspitnog rada na sebi koji se dešavao tokom događaja. Prepoznatih, obrađenih, iskorišćenih događaja. Tako je uspela da redefiniše granice svog života i postigne unutrašnji mir i stabilnost.

Moj klijent, naravno, nije verovao da bi bilo šta moglo poći naopako, grubo odbijajući mogućnost neuspeha. Međutim, u procesu vantelesne oplodnje nije bio sam, niti glavna zvezda. Iako je ranije video smisao života u porodici i porođaju, na prve naznake komplikacija počeo je da menja stav. Ova relativizacija mu je lako dolazila, kao i u svim drugim situacijama koje su mu bile neprijatne, pokazujući koliko je zapravo krhkost skrivao iza grubosti i laganja samog sebe. U nekom narednom trenutku bio je ponovo jak, negirajući prethodnu slabost, kolebljivost, relativizaciju i slično.

Ovde mi je važno da razumemo kako nema prevaspitavanja sebe dokle god sebe lažemo! Ne može u istoj rečenici stajati „rad na sebi” i „laganje sebe”, osim ako rad na sebi ne znači prestanak laganja sebe. Zato je prvi zadatak otkriti mehanizme laganja. Ovom temom se, između ostalih, bavio i Erih From, psihoanalitičar i filozof, po kojem se laži prema sebi javljaju kada osoba odbija da preuzme odgovornost za svoj život i postane autentično biće, vođeno sopstvenim vrednostima. Psiholog Danijel Goleman je govorio o emocionalnoj inteligenciji, i kako nedostatak svesti o svojim stvarnim osećanjima može dovesti do toga da živimo u stanju laži prema sebi. Laganje sebe je proces koji mnogi prolaze nesvesno, a jedan od načina da se izbegne je pomoću *svesnog suočavanja sa bolnim osećanjima* i introspektivnog posmatranja sopstvenih motiva i postupaka, čime se dolazi do autentičnije verzije sebe. Laganje sebe, iako kratkoročno olakšava suočavanje sa životom, dugoročno vodi ka unutrašnjem nemiru i neskladu između onoga što jesmo i onoga što želimo biti.

Ovde pozivam čitaoca da obrati pažnju na reč „radimo”. To nije pasivna reč. To je aktivni proces, zahteva trud, angažman i učešće. Šta znači raditi na sebi? To znači ne samo priznavati greške, već ih koristiti kao alatke za rast. Tek kad naučimo da se oslobodimo straha od greške, otvaramo prostor za autentično samousavršavanje. Hoću da budem umetnik koji stvara sopstveni život uz Božju pomoć.

Odgovor „Slušam sve.” na pitanje „Koju muziku slušaš?” zapravo znači da ne obraća pažnju ni na šta posebno. Kao što „Živ sam.” nije odgovor na pitanje „Kako si?”. Uopštavanje predstavlja sigurnu luku u kojoj „ništa, a nešto” postaje većinski sadržaj. To „ništa, a nešto” postalo je epicentar današnjice – stanovi su nam pećine u kojima fiziološki postojimo (jedemo, spavamo, obavljamo fiziologiju), a sadržaj čine monitori. To je drugi, podjednako težak aspekt laganja sebe, zahvaljujući kojem sebi otežam ili potpuno onemogućim uvid u kvalitetniji sadržaj života. Zbog potrebe pripadanja, postajemo bliski sa sebi sličnima, pa nije čudo da u poznijim godinama mogu funkcionisati samo pomoću grupe, nikako samostalno. Život

će me vaspitavati ako sam sa sobom nešto ne učinim i to nekada nije prijatno, ali je korisno! Ako imam 20 godina i mislim da je život „dođi i posluži se“, biće bolno otrežnjujuće sresti se sa onim što život zapravo jeste.

Pre nekoliko godina imao sam klijentkinju koja je bila veoma besna na život. Završila je fakultet, bila je borac, a ipak je radila posao od kojeg je mogla da, kako se izrazila, preživljava. Sa 30 godina, bez partnera koji je ostavio, u stanu u kojem je zvuk dolazio samo iz zvučnika telefona i zidnog sata, nije shvatala zašto sebi ne može da priušti organsku hranu kada je „uradila sve kako treba“. I to se zaista nekada događa! A kada se dogodi, obavezno pogledaj u sopstvena očekivanja, možda ćeš videti uzrok. Možda to gledanje drugih, nerealna očekivanja i laganje sebe treba korigovati? Možda sebe treba da prevaspitaš?

Male su šanse da vidim kako nešto ne radim kako treba, jer da vidim, to ne bih ni radio.

Veoma mi je važno da naglasim značaj učenja ugledavanja i vaspitavanja sebe u skladu sa realnošću. Iz sukoba „očekivanja“ i mogućnosti nastaje *kriza* (promena, prekretnica) a iz krize *stres* (napetost). Jedan od proizvoda napetosti ili stresa je *iskustvo*. Iskustvo je spoj događaja i emocije, pa samim tim sticanje iskustva često je neprijatno, ali veoma korisno. Sticanjem iskustava širiće se i percepcija ili opažanje. A onda ću, od podstadijuma rane zrelosti (21. godine do oko 30.) biti u prilici da utičem na vlastitu promenu. Da vaspitavam sebe. Faza kognitivnog razvoja završava se sazrevanjem čeonog moždanog reznja i to se dešava najkasnije do 25. godine. Od tada imam pun kapacitet za vaspitavanje sebe. Da bih to mogao, moram imati svest o tome i to ne bilo kakvu, nego zrelu svest za taj period života. Zrelost se manifestuje, između ostalog, putem shvatanja neprijatnosti kao sasvim normalnog, uobičajenog pratioca razvoja. Saznanje o ovome neće učiniti neprijatnost prijatnijom, ali će značiti prestanak otpora. Gradimo zrelost koja je sposobna da odoli iluzijama i manipulacijama, linijama manjeg otpora koje dolaze iz ida, infantilnog dela moje psihe, i koja će znatno bolje upravljati vremenom i energijom, osnovnim neobnovljivim resursima. Da bih saznao šta su iluzija i manipulacija, valja mi upoznati vlastiti infantilni deo psihe, a to se dešava u sudaru spoljašnje i unutrašnje realnosti.

U svetlu marginalističkog pristupa, vaspitanje se pokazuje kao složen, ali suštinski važan proces koji oblikuje naš identitet iskustvima i interakcijom. Svaka sitnica, svaka naizgled nevažna epizoda, ima potencijal da izazove duboke promene u našem životu. Kao što teorija polja sugerise, svaka osoba doživljava stvarnost na jedinstven način, a to iskustvo se neprestano menja sa svakim novim korakom na životnom putu. Vaspitanje

se stoga ne može shvatiti kao linearan proces; ono je dinamično i često nepredvidljivo, nalik potoku koji teče kroz vreme, stalno oblikujući i preoblikujući svoj tok.

Mali koraci, koje preduzimamo u terapiji i svakodnevnom životu, postaju ključni alati za transformaciju. Na primer, jedna od klijentkinja je sistematskim beleženjem sitnica, kao i suočavanjem sa svojim strahovima, otkrila načine redefinisavanja svog emocionalnog polja. Svaka mala pobeda, svaki novi uvid, kumulativno je doprinelo njenoj sposobnosti da preuzme kontrolu nad svojim životom. Ovaj proces prevaspitavanja nije samo izvor lične snage, već i prilika za ispunjenje osnovnih potreba za pripadanjem i autentičnošću.

Dakle, pozivam vas da se usredsredite na sitnice koje oblikuju vaš život. Budite svesni svakog malog koraka i njegovog potencijala za izazivanje velikih promena. Razvijanje percepcije i otvorenost prema sopstvenim osećanjima, kao i razumevanje njihove važnosti, ključni su za lični rast. I na kraju, ne zaboravite – svaka sitnica ima svoje mesto u širem okviru vašeg postojanja, a uz svest i pažnju prema njima, možete oblikovati svoj put ka istinskoj slobodi i ispunjenju.

4.6. Razvoj ideje kao preduslov

U filozofiji pojam „ideje” ima raznolika tumačenja, a svaki pristup otkriva novo razumevanje i vrednost ideja. Platon ih vidi kao savršene, nepromenljive forme koje postoje izvan fizičkog sveta, u posebnom svetu „ideja” ili „formi”. S druge strane, Dekart ideje smatra osnovom znanja, duboko povezanim sa istinom i razumom, dok je za Džona Loka, ideja proizvod iskustva i opažanja, rezultat interakcije sa spoljašnjim svetom. (Smith, 2021) Ova tri pogleda otkrivaju raznolike dimenzije ideja: one mogu biti idealne, nepromenljive forme, temelj znanja, ili reakcija na spoljne podsticaje.

Svi ovi pogledi su dragoceni, jer otkrivaju celovitost ideje. Ideje zaista imaju svoj savršeni, možda čak i univerzalni oblik koji može biti veza s nekim „idealnim” svetom, ali se one takođe razvijaju kroz prolazni svet čula i uvek su u procesu transformacije. Dekart smatra da je ideja urođena, kao i Lokova tvrdnja da one nastaju tokom unutrašnjih i spoljašnjih iskustava, ukazuju na to da ideje oblikuju naš razum, znanje i moral. Ovaj dinamični proces pokreće razvoj svesti i uma. A gde je um, tu je i razum.

Pojam razuma, slično kao i kod ideja, još uvek nije jednoznačno definisan u nauci. Različite discipline daju svoje interpretacije: filozofija ga sagledava kao osnovu logičkog mišljenja, psihologija ga povezuje s

promena. Postoji li način da simptomi nestanu, a da ne moram da menjam svoj život?”

U ovom slučaju, klijentova *ideja* da ništa ne menja, ali da simptomi nestanu, morala je proći kroz proces kritičkog ispitivanja. Tokom terapijskih sesija, pažnja je usmerena na analiziranje potencijalnih posledica njegove ideje, što je uključivalo postavljanje pitanja: šta bi se dogodilo ukoliko nastavi da živi na isti način? kakve su moguće dugoročne posledice takvog načina života? Klijent je takođe bio podstaknut da preispita osnovnu vrednost svoje ideje: da li zaista veruje da može postići zdravlje bez promena u svom životu? Kritičko preispitivanje ideje postaje proces tokom kojeg ne razvijamo samo samu ideju, već i sopstvene mentalne sposobnosti, ovaj postupak je temelj svakog kontinuiranog razvoja.

Ovim procesom klijent je uvideo da njegova početna ideja, iako zvučno jednostavna i privlačna, zapravo nema vrednost i ne vodi ga ka pravom rešenju. Daljim promišljanjem klijent je došao do zaključka da je nužno promeniti određene aspekte svog načina života, kako bi postigao mir i dugoročno zdravlje, što je bio ključan trenutak u njegovom terapijskom napretku.

Ovaj primer osvetljava važnost kritičkog ispitivanja ideja i promišljanja njihovih posledica, kao i činjenicu da ideje koje nemaju vrednost, mogu biti odbačene svesnim procesom preispitivanja.

Važnost ovog procesa leži u činjenici da osnažuje naš um da bude spreman za složenije izazove, a ne samo da bude alat za prepoznavanje, stvaranje, analizu, odabir i realizaciju prihvatljivih ideja. Uz ovakvu praksu, ideje koje imaju smisao i težinu postaju vodič za naš intelektualni i emocionalni razvoj, dok one neodržive bivaju prepoznate i eliminisane, čime štitimo svoj mentalni prostor i energiju.

Zrelost svesti igra presudnu ulogu u uspešnom prelasku ideje iz sirove forme u realizaciju. Svesno pristupanje idejama podrazumeva ne samo kritičko promišljanje, već i sposobnost selektivnog odlučivanja o tome koje ideje zaslužuju dalju pažnju i rad. Taj put često nije jednostavan i može biti ometen različitim unutrašnjim i spoljašnjim preprekama. Nedostatak jasnog fokusa, uticaji iz okoline ili čak unutrašnje sumnje, mogu usporiti ili zaustaviti proces razvoja ideje.

Ovim procesom sazrevanja ideje se filtriraju i transformišu, prelazeći iz potencijalno haotičnog u jasno definisano stanje, spremne za realizaciju. Samo na taj način mogu postati vredan deo ličnog ili društvenog stvaralaštva, doprinoseći napretku i razvoju.

Kumulativno, ovaj proces čini temelj našeg intelektualnog i ličnog razvoja. Upravo ovaj proces središte je marginalističkog psihoterapijskog principa.

Ideje su konkretne, formirane osnovne misli, koje imaju potencijal za razvoj u složenije koncepte, teorije ili planove i često određuju pravac ili smisao. Misli su, za razliku od ideja, širi pojam koji obuhvata sve mentalne sadržaje, od prolaznih opažanja do refleksija i asocijacija, bez obavezne strukture ili cilja. Nekada se na psihoterapiji dogodi da klijenti ne održe pažnju na značaju osluškivanja ideja i organizaciji misli. Mogu se naći klijenti koji na sve ovo samo odmahnu rukom, ili prokomentarišu s potpunim nerazumevanjem: „Ma hajde boga ti...“, vraćajući se u svakodnevne probleme. Tada zajedno s klijentom ličim na osobu koja kopa po smeću svakodnevice. Važno je raditi na razvijanju svesti o tome da ideje i misli nisu samo prolazni impulsi, već osnova života.

Klijentkinja (28) nije imala gotovo nikakav sadržaj života, bez prijatelja, aktivnosti, bila je potpuno izolovana. Tiha i spora, ali s očigledno velikom unutrašnjom dinamikom za uočavanje grešaka, dobila je zadatak da napiše mogućnosti za popunjavanje sadržaja života. Prvo je nekoliko minuta tražila objašnjenje šta su to mogućnosti, a zatim je na svaki način opstruisala započinjanje misaonog procesa koji bi je vodio do opcija. Njene misli, opsesivne i sputavajuće, sprečavale su je da preduzme bilo šta novo, uključujući i pisanje nečega što nije deo njenog svakodnevnog iskustva. Nikada nisam sreo osobu s većom prazninom, u dubljoj distimiji.

Distimija (ili uporna depresivna smetnja) opisuje stanje niskog raspoloženja koje traje najmanje dve godine, a kod nje je trajalo od ranog detinjstva. Simptomi distimije uključuju nisko samopouzdanje, pesimizam i osećaj beznadežnosti. Ove osobine podsećaju na ono što je nekada bilo opisano kao depresivna ličnost, ali se danas distimija dijagnostikuje kao poremećaj raspoloženja, a ne poremećaj ličnosti.

Bio sam uporan u molbi da sastavi spisak mogućih aktivnosti koje bi popunile njen život, što je na kraju i uradila. Drugi korak bio je izbor aktivnosti koje bi želela da uvede u svakodnevicu. U narednim seansama radili smo na primeni onoga što je odabrala. U ovakvim slučajevima promena mora biti postepena, zasnovana na korisnosti i malim koracima. Njene misli su i dalje bile uglavnom fokusirane na limite i negativnosti, izražene u bilo kom aspektu njenog života.

Mnogi su čuli izreku: „Kakve su ti misli, takav ti je život“, koju je izrekao starac Tadej Vitovnički. Ova izreka osvetljava suštinsku povezanost između misli i stvarnog iskustva. Naše misli oblikuju način na koji posmatramo svet,

određuju percepciju situacija i, konačno, utiču na naše izbore i ponašanje. Ako su misli nejasne, impulsivne, ili prepuštene površnosti i skepticizmu, takav će biti i život – ispunjen haosom, nezadovoljstvom i stalnim frustracijama.

Zato je izuzetno važno ne samo prepoznati misli koje nam dolaze, već ih i kritički preispitati. Umesto da ih automatski prihvatamo ili odbacujemo, treba da naučimo kako da ih analiziramo i razumemo njihove posledice na naše emocionalno stanje i životne izbore. Na primer, misao poput „Ja to ne mogu” često prolazi neosvešćeno, ali može ozbiljno uticati na naše samopouzdanje i motivaciju. Kritičkim preispitivanjem ove misli, možemo otkriti da ona nije zasnovana na činjenicama, već na strahu, i tako je zameniti sa „Mogu da pokušam i vidim koliko ću uspeti.”

Ljudi koji nisu u savezništvu sa samim sobom, prvo moraju pomoću misaonog procesa naučiti kako da to postanu. To je polazna tačka svega što dolazi kasnije. Ako je naš misaoni proces blokiran strahom od neuspeha, kazne ili greške, ili ako smo lenji i više se bavimo tuđim mislima nego svojim, razvoj neće biti moguć. Tada ćemo biti usmereni na „dovoljno dobre” rutine, iako bi život mogao biti daleko slobodniji i ispunjeniji.

Na primer, ako se naše misli često zadržavaju na tome šta drugi misle o nama, to nas može sprečiti da se fokusiramo na sopstvene ciljeve. Zbog toga je važno biti „u svojoj glavi”, razvijati svoje ideje, praviti sopstvene planove, i dopuštati sebi da grešimo.

Učiti kako misliti je ključno, ali nas niko tome ne uči. Zato hajde da sami sebe naučimo! Počnimo s malim korakom, svaki dan zapiši jednu misao koju želiš da analiziraš. Razmisli o njenim posledicama: kako utiče na tvoje raspoloženje, na tvoje odluke? Ako otkriješ da te ta misao sputava, pokušaj da je zameniš pozitivnijom i podržavajućom verzijom. Na taj način možemo postepeno naučiti da budemo saveznici sebi i otključamo potencijal za veći, ispunjeniji život.

Kad takav proces izostane, kad neko s lakoćom odbaci misao, a zatim i razmišljanje, ne čini to samo prema idejama koje ne razume, već prema samom sebi. Time postavlja temelje za život prepun propusta i promašenih mogućnosti.

Moja lična i profesionalna želja je da svaki klijent razvije sopstvenu ideju o metodologiji rada na sebi, da postane sopstveni psihoterapeut. Pojam „metoda” doslovno znači „put prema nečemu”, pa klijent zapravo osvešćujući ideju o potrebi bavljenja sobom, osmišljava put kojim će to učiniti. Ideja lične

metodologije nije nova, ali je i dalje retkost sresti osobu koja je zaista primenjuje.

Prema tome, čitanje ovog teksta ne garantuje da ćeš odmah pokušati da razviješ svoju metodologiju. Razlog je jednostavan: ako nešto ne moramo da radimo, a često čak i kada moramo, skloni smo da to odložimo ili potpuno izbegnemo, onda i nećemo. Niko ne može nekoga naterati na „rad na sebi”, pa ni bolest, ali oni koji to žele susrećaću se ovde s idejama koje mogu pomoći u tom procesu.

4.7. Predlog metodologije marginalističkog psihoterapijskog principa

Marginalistički psihoterapijski princip temelji se na prepoznavanju i obradi ideja, čime se stvara uslov za promenu stavova, stereotipa, uverenja. Ove suptilne ideje, koje često pružaju ključne uvide u lični razvoj, mogu biti ometane različitim unutrašnjim i spoljašnjim faktorima. Udublјivanje u ovaj deo psihe, često je zanemareno zbog ovih prepreka, što može rezultirati stagnacijom, svakodnevnim rutinskim životom i stanjem preživljavanja umesto autentičnog življenja. Umesto da čovek redefiniše svoje prioritete i prepozna priloike za rast, neki prolaze kroz život u obrascima ponavljanja, dok drugi tragaju za brzim, hedonističkim ispunjenjem trenutnih želja. Ovaj pristup često blokira dublje uvide i mogućnosti za stvarne, dugoročne promene koje su na raspolaganju, ali ostaju neiskorišćene. Opstrukcija suptilnih ideja može dovesti do ometanja ili izostanka rezultata psihoterapije, o čemu će više biti reči u Praktikumu (8.2. Zašto nekada psihoterapija ne uspe?).

4.7.1. Razlozi za opstrukciju suptilnih ideja

Suptilne ideje često dolaze iz najdubljih delova naše svesti, sa margina svakodnevnog iskustva, i nose sa sobom potencijal za transformaciju i unutrašnji rast. Međutim, proces prepoznavanja i razmatranja ovih ideja može biti otežan ili čak onemogućen zbog različitih unutrašnjih i spoljašnjih faktora. Iako su te ideje ključne za lični razvoj, one često bivaju potisnute ili zanemarene, jer zahtevaju promenu u našim ustaljenim obrascima ponašanja i razmišljanja.

Zamislamo situaciju kada tiho sediš posle dugog dana, i iznenada ti na pamet padne misao o starom hobiju koji si voleo kao dete, recimo crtanje. To je suptilna ideja koja dolazi sa margine svesti, nešto što nisi razmatrao godinama, jer si se fokusirao na svakodnevne obaveze i rutinu. Međutim, čim se ova misao pojavi, brzo je potiskuješ, govoreći sebi da „nemaš vremena” ili da „nisi dovoljno dobar u tome”.

Ovo je primer unutrašnje opstrukcije: tvoj um automatski reaguje kako bi te vratio u sigurnost poznatih obrazaca, izbegavajući potencijalni neuspeh ili nelagodnost zbog ponovnog početka nečega. Ali upravo takve suptilne ideje, poput želje da ponovo crtaš, nose potencijal za transformaciju. Ako bi osvestio te prepreke i dao sebi šansu da makar malo eksperimentišeš, mogao bi pronaći novi izvor radosti ili inspiracije, što bi značajno doprinelo tvom unutrašnjem rastu i osećaju ispunjenosti.

Dakle, prepoznavanje i razmatranje ovih suptilnih ideja zahteva svesnost, kao i hrabrost da se izađe iz zone komfora. Tek kada oslobodimo prostor za takve misli, možemo istražiti njihove potencijale i otkriti nešto novo o sebi. Razumevanje ovih opstrukcija ključno je za razvijanje svesti o suptilnim idejama i njihovom potencijalu za promenu. Samo osvešćivanjem tih prepreka možemo početi da oslobađamo prostor za suptilne misli i unutrašnje uvide koji vode ka ličnom rastu i dubljoj samospoznaji.

4.7.1.1. Unutrašnji ili nesvesni faktori:

Navešću nekoliko faktora koje sam u psihoterapiji najčešće sretao. To su strah od promene, samosabotaža, racionalizacija, nerazvijenost razmišljanja, i intenzivne emocije.

- Često se suptilne ideje potiskuju zbog straha da će promeniti poznate obrasce ponašanja. Promena zahteva suočavanje sa nepoznatim, a to može izazvati anksioznost ili nesigurnost.
- Pojedinci mogu svesno ili nesvesno sabotirati napredak, jer osećaju da nisu dovoljno vredni uspeha, prijatnosti ili sreće. Ovaj obrazac može proizaći iz dubokih osećaja krivice, stida ili niskog samopouzdanja.
- Um ima tendenciju da umanjuje važnost suptilnih ideja time što ih objašnjava kao nevažne, neprimenljive ili iracionalne, čime sprečava njihovo daljnje razmatranje.
- Ljudi koji nisu navikli na samorefleksiju često nemaju kapacitet da prepoznaju suptilne signale koji dolaze sa margine svesti, jer im nedostaje prostor za unutrašnje istraživanje.
- Intenzivna emocionalna stanja, kao što su stres, bes ili tuga, mogu ometati proces prepoznavanja suptilnih ideja, jer emocije preplavljaju svest i ne ostavljaju mesta za dublje promišljanje.

4.7.1.2. Spoljašnji faktori:

Spoljašnji faktori takođe utiču na opstrukciju suptilnih ideja. Pre svih to su: preopterećenost informacijama, socijalni pritisak, materijalizam i konzumerizam, i zavisnost od trenutnog zadovoljstva.

- U modernom svetu ljudi su stalno izloženi velikom broju informacija, što smanjuje sposobnost da se pažnja usmeri ka suptilnim, unutrašnjim signalima. Pojedinci su pod stalnim pritiskom da reaguju na spoljne sadržaje, što otežava osluškivanje unutrašnjih misli. Osobe koje stalno prate tuđe misli, ne mogu pratiti svoje.
- Norme i očekivanja društva mogu potisnuti unutrašnje ideje. Osobe se često usklađuju s okolinom i njeno mišljenje smatraju prioritetom, zanemarujući vlastite unutrašnje upute.
- U društvima koja vrednuju materijalni uspeh, ljudi su skloniji tražiti zadovoljstvo pomoću spoljašnjih stvari, umesto unutrašnjim promenama i razvojem.
- Savremeni tempo života i potraga za instant zadovoljstvima, poput tehnologije i društvenih mreža, stvara stalno ometanje i odvraća pažnju od suptilnih ideja koje traže dublju pažnju i vreme za razmatranje.

4.7.2. Primeri iz prakse

Klijent s nesposobnošću za introspekciju: Klijentkinja (38) dolazi na terapiju, jer oseća da se stalno suočava s istim problemima u vezama. Kada joj se postavljaju pitanja o njenim osećanjima ili uverenjima, ona stalno odvraća pažnju na spoljne faktore, krivi druge ljude ili okolnosti za svoju situaciju. Kada se razgovara o njenim suptilnim mislima, ona ih ignoriše, nazivajući ih „glupostima” koje nisu vredne pažnje. Tek vođenom imaginacijom počinje shvatati da ignoriše vlastite osećaje bespomoćnosti i niskog samopouzdanja, što je ključni deo njenog problema.

Klijent sa strahom od promene: Muškarac (36) dolazi na terapiju sa željom da „nestanu” njegovi simptomi (anksioznost, nesanica), ali ne želi da menja način života. Navodi da ima prilično nezdrav stil života (neadekvatna ishrana, manjak fizičke aktivnosti, visoki stres). Iako oseća kako nešto nije u redu, on ignoriše suptilne signale koje mu telo šalje, insistirajući na tome da terapija treba da mu pomogne da sve ostane isto, ali bez simptoma. Tokom terapije dolazi do uvida da njegovo odbijanje promene zapravo predstavlja otpor prema suočavanju sa dubljim, nerešenim emocionalnim konfliktima iz prošlosti.

Klijentkinja preplavljena spoljnim pritiscima: Žena (32) dolazi na terapiju, jer oseća stalni pritisak da bude savršena – od posla, porodice, do ličnih projekata. Na terapiji se ispostavlja da uopšte ne prepoznaje svoje unutrašnje želje i potrebe, jer je toliko fokusirana na to što okolina očekuje od nje. Ignorisala je suptilne signale umora i osećaj besmisla, dok nije došlo do sagorevanja (burnout).

Prethodni deo teksta nam je ukazao na značaj marginalističkog psihoterapijskog principa, posebno na to kako suptilne ideje mogu doprineti ličnom razvoju, ukoliko se prepoznaju i obrade na odgovarajući način. Međutim, često, upravo unutrašnji i spoljašnji faktori, poput lenjosti, komforne zone ili samodovoljnosti, blokiraju taj proces. Da bi napredovali neophodno je da prestanemo da živimo u stanju preživljavanja i svakodnevnih rutine, te da oslušujemo one ideje koje dolaze sa margine svesti.

Sledeći korak u ovoj analizi odnosi se na samu prirodu ideje i njen značaj za psihoterapiju i lični razvoj. Ideja, kako nas uče filozofi poput Platona, Dekarta i Loka, može biti rezultat intuitivnog uvida ili svesnog promišljanja, a predstavlja seme misli koje može doneti nove uvide i promene u životu. Međutim, pre nego što se ta ideja može razviti, važno je suočiti se sa unutrašnjim preprekama poput lenjosti i straha od izlaska iz komforne zone, kao i spoljašnjim pritiscima koji nas sputavaju.

Ovo vodi do ključne tačke: prvi pokazatelj zrelosti svesti ogleda se u sposobnosti da prepoznamo ove prepreke i radimo na njihovom prevazilaženju. Bez tog koraka, ostajemo zaglavljani u začaranom krugu pasivnosti i stagnacije, i pored prisustva ideja koje bi mogle promeniti naš život.

Naredni deo će istražiti kako ove ideje nastaju, kako sazrevaju u okviru svesti, i kako ih možemo prepoznati i iskoristiti kao pokretače promena.

4.7.3. Ideja i mentalni otpor u marginalističkoj metodologiji

Dakle, kao što u ranijem tekstu rekoh pominjući Platona, Dekarta i Loka, postoji mišljenje da je ideja idealna, ideja koja je u konačnom obliku, a može i nastati kao mentalna reprezentacija iz kombinacije iskustava, opažanja i razmišljanja. Može biti ugledana sazrevanjem svesti, ali i biti proizvod spontane intuicije ili rezultat svesnog promišljanja o nekom problemu ili temi. U osnovi, ideje predstavljaju seme misli i razmišljanja koji mogu doneti nove uvide, pokrenuti promene, voditi ka akciji. Tokom vremena, svest ima priliku da sazri što će se manifestovati, između ostalog, načinom primećivanja i obradom ideje.

Međutim, prvi pokazatelj zrelosti svesti manifestovaće se kroz odnos prema samom sebi, naročito prema jednoj od pet pomenutih osobina – lenjosti. „Lenjost prema sebi”, zajedno s komfornom zonom, često predstavlja prvu prepreku za dalji razvoj, boljitak, unapređenje. Ovo bih ilustrovao primerom klijenta (46) koji je vodio uspešan posao, ali je sve ostalo zanemario: fizičko zdravlje, brak i opšte blagostanje. Govorio mi je o

poslovnim idejama koje su mu padale na pamet. Bile su to zaista sjajne i realistične ideje zahvaljujući kojima, ako bi zaživele, bi imao više vremena za sebe i sve drugo što je zapostavljao. Ipak nijednu nije ostvario. „Mrzi me, ne mogu da počinjem ispočetka”, rekao je iako je i dalje bio u prilično zapuštenom opštem stanju. „Lenjost za sebe”, uz nemogućnost izlaska iz komforne zone, može zaustaviti razvoj ideja i napredak, i pored postojanja realističnih i lako izvodljivih ideja.

Pored lenjosti, samodovoljnost i samoljublje predstavljaju čestu prepreku radu na sebi. Kjerkegor bi rekao da: „Samoljublje više nego sve drugo prikriva svoju patnju”. Ove osobine se javljaju kada osoba veruje da je već postigla sve što je potrebno, čak i kada simptomi problema ukazuju na suprotno. Klijent (56) uspešan u svom poslu, često je davao ideje drugima, ali je zanemarivao sopstveno zdravlje. Kafić, kafa, cigareta, periodični odlasci na košarkašku utakmicu, od toga se sastojao njegov život. To mu je bilo dovoljno, mada je jasno da nije ni sadržajno, a ni zdravo. Kakve ideje je dobijao, tako mu se dešavao život. Ako se pomirim s nekim stanjem, ako mi je dovoljno ili sam sebi rekao da mi je dovoljno, tada neću obraćati pažnju na nove ili modifikovane ideje. Njegov primer mi kaže da materijalno bogatstvo nema nikakve veze s bogatstvom ideja, bez kojih nema ni ispitivanja novih kreativnih iskustava. Novac ne živi život, on ga samo podržava. Svest je ta koja bira, a izbor zahteva svesnu pažnju i usmeravanje. Oni koji nemaju mogućnosti, obično imaju više kreativnih prilika, ideja, novina. Kada možeš, obično kao da nemaš potrebu.

4.7.4. Ideja u kontekstu rata

Rat u BiH počeo je u prvoj polovini 1992. godine. Od 2. maja Sarajevo je bilo blokirano, nije se moglo ući ni izaći. U prvih deset dana juna, nakon prvog dužeg nestanka struje, frižideri i zamrzivači su postali beskorisni. Prvi susret sa glađu počeo se dešavati već od 15. jula. Našao sam list papira na kojem su bila zalepljena semena povrtnih biljaka, među njima i kupusa, paradajza, kelja i tome slično. Čudo je kako sam ga uopšte sačuvao, kamoli poneo prilikom preseljenja kod Sanje, moje tadašnje devojke, s obzirom na to da mi je trebao pre više od dve godine.

Pala mi je na pamet ideja da u kantama donesem zemlju na prostranu terasu, na koju je stan izlazio. Nije bilo lako nositi zemlju na šesti sprat, ali sam nakupio dovoljno da bih već posle nekoliko dana imao prvu balkonsku baštu u Sarajevu – 13 biljaka kupusa i jedan paradajz. Toliko je uspelo da proklija. Kasnije sam šišao lišće kupusa, koji nije porastao veći od pesnice, kuvajući ga, a to „jelo” više je ličilo na čaj od kupusa, nego na čorbu. Barem je voda bila drugog ukusa. I to kuvanje bilo je kreativno osmišljeno. Jedno

vreme u apoteci je bilo moguće kupiti alkohol, a u stanu je bio gorionik. Slabom plavom plamenu trebalo je dosta vremena da ugrije vodu, ali je radilo.

Kasnije sam od bačene kutije za keks, koji je deljen u humanitarnoj pomoći, napravio peć, a čunkove od konzervi paštete. Od 32 cigle napravio sam zidanu peć, povezujući i oblepljujući je blatom. U maloj peći gorelo je granje koje su obarale granate u Velikom parku, gde je moja tadašnja devojka Sanja, koja je bila moje oči i uši u svetu van stana i kojoj dugujem beskrajnu zahvalnost za život, sakupljala dok je šetala psa. Tek on je osetio sarajevsku glad. U velikoj peći goreo je plin, kad ga je bilo u sistemu, do kojeg smo došli tako što smo se na centralnu cev povezali običnim baštenskim crevom. Još jedna ideja koja bi u svakoj drugoj situaciji bila opasna, a ne infantilna.

Kada je spaljena Glavna pošta 2. maja 1992. godine, zamolio sam Sanju da pokupi što više kablova. Čišćenjem zgarišta telefonske plavo-bele žice, izbacivane su sa pepelom i drugim otpadom van onoga što je od pošte ostalo. Moj prijatelj Zlatan, doneo mi je kotur pčelinjeg voska, uspomenu na pokojnog deda Franju, da bih pravio sveće. Ideju o svećama nije bilo teško dobiti već prvim nestankom struje. Palo mi je na pamet da bi valjkasta kutija od šumećih vitamina bila odličan kalup. Malo sam eksperimentisao sa fitiljima, ali se na kraju pokazao najboljim, kanap od kudelj. Tim voskom sam izolovao plavo-bele telefonske kablove, povezujući ih u jedan dužine oko 100 metara.

Zahvaljujući tom kablu „zakačili” smo se na izvor koji je struju dobijao iz zatvora, odnosno štaba komandanta Armije BiH, Sefera Halilovića. U tome nam je pomogao gospodin Franković koji je tamo radio, i mi smo imali 100 vati struje, dovoljno za sijalicu i nekada TV. Ideja do ideje! Bilo ih je još mnogo, naročito kada je priprema hrane u pitanju. Iskustvo me uči da je važnije od mogućnosti ugledavanje ideja na margini svesti. Ako se to ne vežba, biće teže kada zatreba. Kada zatreba možda ponovo budeš lenjog mozga ili se ponašao samodovoljno, a to ne bi bilo dobro. Zato vežbaj.

4.7.5. Metodologija marginalističkog psihoterapijskog principa

Cilj marginalističkog psihoterapijskog principa nije samo da osoba upozna sebe, već da se stalno iznova upoznaje. Ključna razlika ovog pristupa u odnosu na druge, koji se oslanjaju na teorijska znanja, leži u fokusu na ideje: *prepoznavanje novih ideja* podrazumeva osluškivanje i istraživanje, dok teorijska znanja podrazumevaju primenu već poznatog. Na primer, dok šeta parkom, osoba može primetiti zanimljiv detalj, kako deca bezbrižno trče po travi, i prepoznati želju da uvede više opuštenih trenutaka u svoj život. Ova razlika između spoznatog i nove spoznje, zahvaljujući novoj ideji, stvara

U nastavku teksta biće dosta reči o opažanju i informisanju, zbog čega ću čitaocu ponuditi primere, ne sugestije, načina rada na sebi.

Jedna od stavki metodologije marginalističkog psihoterapijskog principa, koju predlažem, odnosi se na praćenje razvoja *pisanjem*.

Pisanje i sistematičnost u psihoterapijskom radu su neophodni alati za razradu bilo koje ideje, pa i marginalističkog principa. Bez zapisivanja teško je pratiti napredak i sistematično raditi na promenama koje su potrebne za razvoj. Pisanje ima i sekundarni značaj, a to je podsetnik na prethodne sadržaje.

Ideje su osnova svake promene i napretka, a njihovo prepoznavanje, selekcija i realizacija, ključni su za ispunjen i kreativan život. Ukoliko ne obraćamo pažnju na ovaj proces, život se lako može pretvoriti u besmislen ciklus ponavljanja rutina i stagnacije.

Da sažmem: Metodologija marginalističkog psihoterapijskog principa, oslanja se na nekoliko ključnih stavki koje su od suštinske važnosti za lični razvoj i mentalno zdravlje:

1. Opažanje i svesnost – prepoznavanje trenutnog stanja i usmeravanje pažnje na suptilne ideje i emocije koje dolaze iz margine svesti.
2. Informisanje – aktivan proces prikupljanja informacija koji omogućava razumevanje i učenje o okruženju, kao i prepoznavanje mogućnosti za obogaćivanje života.
3. Selekcija ideja – odabir relevantnih i inspirativnih ideja koje mogu pokrenuti promene i napredak.
4. Mobilizacija energije – aktiviranje unutrašnjih resursa na osnovu prethodnih iskustava, kako bi se ideje pretvorile u akciju.
5. Postupnost – primena „malih koraka” kao načina za postizanje ciljeva, čime se smanjuje osećaj preopterećenosti i povećava šansa za uspeh.
6. Pisanje – sistematično beleženje misli i ideja, što omogućava praćenje napretka i refleksiju o prethodnim iskustvima.

Ove stavke čine osnovu pristupa koji podstiče lično upoznavanje, kreativnost i trajne promene, čime se život obogaćuje novim iskustvima i dubljim razumevanjem sebe i okruženja. Bez aktivnog angažovanja na ovim poljima, postoji rizik od stagnacije i gubitka mogućnosti za lični rast.

4.8. Celine marginalističkog psihoterapijskog principa

U prethodnom delu teksta bavio sam se predlogom metodologije marginalističkog psihoterapijskog principa, koja osigurava sistematski

pristup razvoju ličnosti i mentalnom zdravlju. Sada ću se osvrnuti na tri osnovne celine ovog principa.

Metodologija psihoterapijskog rada predstavlja okvir i sistematski pristup koji vodi psihoterapijski proces, dok se celine fokusiraju na specifične aspekte ličnog razvoja. Metodologija je sistematski pristup, u ovom slučaju zasnovan na marginalističkom psihoterapijskom principu, a celine su konkretni koraci kako se taj pristup sprovodi u praksi. To uključuje definisanje polja rada, kao i načina i tehnika, koje se koriste za postizanje ciljeva terapije.

Metodologija je poput mape koja pomaže klijentima i terapeutima da se snalaze u različitim aspektima ličnog razvoja i mentalnog zdravlja. Celine, s druge strane, predstavljaju ključne oblasti koje doprinose ostvarivanju ciljeva terapije i omogućavaju holistički pristup klijentovom razvoju.

Celine marginalističkog psihoterapijskog rada (opažanje i svesnost, postizanje lične dobrobiti, arhitektura duše) predstavljaju konkretne domene unutar metodologije. Svaka od njih se fokusira na specifične ciljeve i procese ključne za razvoj klijenta. One su kao stubovi koji podržavaju celokupnu strukturu rada.

Svaka celina ima svoju jedinstvenu ulogu, ali su međusobno povezane i utiču jedna na drugu. Na primer, opažanje i svesnost pomažu klijentima da prepoznaju svoja unutrašnja stanja, što je osnovni preduslov za postizanje lične dobrobiti. Postizanje lične dobrobiti, zauzvrat, stvara motivaciju za promene, dok se promena ostvaruje adekvatnim aktivnostima i postavljanjem ciljeva.

Ovaj sinergijski odnos između celina, omogućava klijentima da prolaze kroz proces ličnog razvoja na holistički način, osnažujući ih da koriste svoja opažanja, osvežavaju svoju unutrašnju dobrobit i aktivno se menjaju putem konkretnih akcija.

Psihoterapijski proces zasnovan na marginalističkom principu obuhvata tri osnovne celine:

1. opažanje (percepcija) i svesnost;
2. postizanje lične dobrobiti (biti dobar sebi);
3. arhitektura duše, ili „ko hoću da budem?“ je promena koja se dešava tokom adekvatnih aktivnosti, postavljanja ciljeva i praćenja malih koraka ka tim ciljevima u sva četiri aspekta života (telesnom, psihološkom, socijalnom i duhovnom).

psihoterapijskom procesu nikoga ne branimo niti osuđujemo. Prepoznavanje uzročnika problema važno je samo za razumevanje pozadine.

Zbog toga, nakon prve seanse, svakom klijentu dajem domaći zadatak, osim osobama koje pate od depresije. Taj zadatak je da tokom dana primećuju (opažaju) i beleže uzročnike suptilnih prijatnosti koje oseće. U slučaju klijenata s depresijom, ne tražim da primećuju prijatnosti, već suptilne korisnosti. Rad na prijatnostima kod depresivnih osoba može biti previše napadan i, u tom smislu, kontraproduktivan.

Opažanje, odnosno percepcija, i svesnost su neraskidivo povezani. Naš primarni cilj u inicijalnoj fazi rada je da postavimo temelje za dalji razvoj. Bez sposobnosti da opažamo sebe i postanemo svesniji svojih potreba, napredak nije moguć. Ovaj proces, posredno, podrazumeva širenje klijentove komforne zone, što je ključno za sledeći korak. Posebno kod anksioznih klijenata, jer ih podstiče na razmišljanje o sebi i preduzimanje akcija u svoju korist. Adekvatnost sadržaja u životu direktno doprinosi podizanju kvaliteta postojanja.

U vremenu hedonizma i utilitarizma, kada slobode i zadovoljstva izgledaju kao vrhunac života, na psihoterapiji zapravo radimo na podizanju svesti i sposobnosti da opažamo sami sebe! Prva celina psihoterapijskih zadataka odnosi se na buđenje klijenta u odnosu prema sebi – izlazak iz iluzije i početak života po meri koja mu zaista odgovara. Ako je dosadašnji „pokazatelj kvaliteta života” bio odlazak na utakmice Real Madrida, uz čašu Džek Denijelsa, a istovremeno pati od povremenih paničnih napada, možda toj osobi zapravo treba svakodnevna, besplatna i jednostavna lagana šetnja pored reke?

Međutim, nekada se dogodi, naročito kod opsesivnih klijenata, da unutrašnje „crnilo” ne dozvoljava čak ni početak psihoterapije. U tim slučajevima, jasno je da se mogućnost napretka smanjuje ukoliko klijent nastavi da se fokusira isključivo na svoje simptome ili mračne perspektive. Preplavljenost ili „opsednutost” postaje prvi cilj psihoterapijskog rada. U radnom materijalu, u poglavlju 8.2., izneo sam nekoliko predloga vežbi koje mogu pomoći u takvim situacijama. Za neke klijente, duhovne vežbe mogu biti korisne u ovoj fazi.

Dokle god je klijent vezan za svoje simptome i izražava nevericu u mogućnost sopstvenog napretka, ne možemo krenuti dalje. U tom slučaju, primarni cilj postaje promena percepcije. Kada klijent uspe da premosti ova unutrašnja „crnila”, možemo nastaviti rad na dubljim pitanjima i razvijanju njihovih potencijala.

Opsedanje svesti dešava se kada je osoba preplavljena materijalom iz ida i(ili) superega. Id se pojavljuje tokom odlaganja, pravdanja, zanemarivanja, laganja sebe i drugih, te pronalaženja izgovora kako bi se izbegla promena. Superego, s druge strane, deluje usled stalne samokritike, omalovažavanja sopstvenih postignuća i minimizacije vrednosti onoga što smo ostvarili. Osobe često neprestano postavljaju pitanja poput: „Da li je ovo dovoljno dobro?“, ali bez davanja odgovora, što stvara strah od greške ili osude. Problem ne leži u postavljanju pitanja, već u izostanku svesnog odgovora. Ovaj mehanizam nas drži u začaranom krugu, sprečavajući nas da se setimo prošlih izazova koje smo savladali, ili kada ih se setimo, skloni smo da umanjimo njihov značaj.

Klijentkinja (38) koja se suočavala s napadima panike, često je izražavala sumnju u svoje sposobnosti. Na našoj prvoj seansi, ispričala mi je kako je izbegavala da traži unapređenje na poslu, jer je verovala da nije dovoljno dobra. Tokom terapije, zatražio sam od nje da zapiše svoja prethodna postignuća i uspehe, bez obzira na njihovu veličinu. Kada je to uradila, primetila je da je mnogo puta prevazišla izazove, ali ih je sve umanjila, smatrajući ih nedovoljnim. Ova vežba je približila prepoznavanju i vrednovanju svojih sposobnosti, čime je postepeno počela da se oslobađa pritiska koji je na nju vršio njen superego.

Za napredak u psihoterapijskom procesu važno je razumevanje strukture psihe i nesvesnih dinamika. Nepoznavanje ovih unutrašnjih mehanizama može otežati pravljenje prvog koraka ka promeni. Kada emocije preplave razum klijenta, to ukazuje na nepostojanje jasnih granica između svesti i nesvesnog, kao i na nedostatak psiholoških ventila koji omogućavaju pravilno upravljanje osećanjima. Ovi procesi su pod kontrolom svesti, stoga je važno naučiti kako razlikovati id i superego. Bez uvida u ove komponente psihe, unutrašnji konflikti ostaju nerešeni, što može otežati klijentov lični razvoj i napredak u terapiji.

Mnoge misli nisu svesne, a ni svaki stav ili postupak nije u potpunosti razumljiv. Misli dolaze iz složenog procesa koji uključuje različite aspekte naše psihe, kao što su svest, nesvesno, iskustva, emocije i biološki faktori. Samo mali deo naših misli stiže voljno do svesti, dok ostale ostaju potisnute, neprepoznate ili se, kao u slučaju opsesivnih misli, nameću ne tražeći dozvolu. Klijenti ne bi trebalo da veruju svakoj misli dok ne istraže iz kojih delova psihe te misli potiču. Ovo je jedan od zadataka psihoterapijskog procesa.

U početnom stadijumu psihoterapije klijent beleži ono što se dešava, bez previše detaljisanja. Fokusiramo se na široko opažanje nakon što klijenta

predstavljaju prirodne energetske uspone i padove, a njihovo prepoznavanje pomaže klijentu da shvati kako su ti ciklusi deo svakodnevnog iskustva i da nisu nužno negativni.

Postepenim, malim koracima, radimo na tome da se klijent oslobodi krutog fokusa na „figuru”, dominantnu tačku opažanja koja često stvara napetost. Na primer, klijent može biti toliko fokusiran na problem na poslu da zanemaruje sve druge pozitivne aspekte svog života. Moj cilj je da pomognem klijentu da se povuče u neskućenu, opušteniju pozadinu, omogućavajući mu da vidi širu sliku svog života.

Zadatak koji zadajem klijentu za period između dve seanse je da prepozna i zabeleži suptilne trenutke prijetnosti koje *zaista oseti*, a ne one za koje „bi trebalo da budu prijetne”. Na primer, to može biti osećaj topline kada sunce dotakne njegovo lice ili osećaj zadovoljstva nakon toplog napitka ujutru. Da bi se ovo postiglo, klijent mora usporiti, obratiti pažnju na sebe i zapisati uzrok prijetnosti. Ovom vežbom podstičemo razvoj svesti i poštuemo prirodnu potrebu ida za prijetnošću, dok paralelno vežbamo postavljanje granica prema strogim zahtevima superega, koji često insistira na obavezama i dužnostima.

Na ovaj način, klijent suptilno počinje da preusmerava pažnju sa okoline na sebe, kao i sa negativnih aspekata unutar sebe na pozitivne. Na primer, umesto da se fokusira na nedostatak postignuća, klijent može primetiti jednostavan trenutak radosti koji mu daje snagu. Suština ove vežbe je u primećivanju promenljivosti sadržaja tokom ciklusa i oscilacija životne „sinusoide”, čime se klijent uči da bolje razume i prihvati te promene kao prirodni deo života.

4.8.1.1. Sinusoida

Kada posmatramo život unazad, upadljive su smene dobrih i loših perioda, uspeha i neuspeha, uspona i padova. Ovi ciklusi, iako često deluju haotično, teže ka nekoj vrsti ravnoteže. Ove promene se možda neće desiti u kratkom roku, ali ravnoteža se postepeno uspostavlja. Iz mog dinamičnog i turbulentnog životnog iskustva, naučio sam da je najvažnija tendencija – da li život ide napred ili stagnira.

Životna neprijatnost je neizbežna. Što je viši uspon, to može biti bolniji pad. Narodna izreka „kada ti sve ide, stavi kamen u cipelu da te žulja” savršeno opisuje potrebu da se ne zadovoljimo trenutnim stanjem. Svesno treba uraditi nešto što će prekinuti pravolinijsko kretanje života i pretvoriti ga u sinusoidu, jer samo pomoću oscilacija, izazova i uspona možemo rasti.

Često sam sretao klijente koji su izlazili iz kratkih, intenzivnih veza, posle kojih im se činilo da više nema perspektive. Takvi gubici mogu ostaviti dubok osećaj praznine. Na primer, klijentkinja (31) je prošla kroz vezu koja je trajala šest meseci, ali joj je ostavila duboke emotivne ožiljke. Nakon raskida, osećala je kao da je izgubila svaki oslonac. Radili smo na prepoznavanju oscilacija u njenom emocionalnom stanju, sinusoidama života, i razvijali strategije, kako bi prihvatila promene i pronašla stabilnost u onome što ona može kontrolisati. Prihvatanje oscilacija pomoglo joj je da vidi raskid kao deo ciklusa, a ne kao kraj.

Promenljivost je, zajedno s nevoljama, zagarantovana u životu, pa je od suštinske važnosti da je prihvatimo. Znajući da nevolje dolaze, možemo se unapred pripremiti i organizovati, tako da nas te promene vode ka nečemu dobrom. Na primer, klijent (35) je prolazio kroz uspešan period u karijeri, ali je osećao da mu nešto nedostaje. Predložio sam mu da zada sebi izazov, nešto što će ga „prodrmati”. Izabrao je da pohađa kurs duboreza u lokalnom duhovnom centru. Time je, simbolično, „stavio kamen u cipelu”, pronašao izazov koji je bio dovoljno veliki, ali ga je ispunjavao i sprečavao jednolični osećaj zadovoljstva. Ovakvi „kamenčići” pomažu nam da se ne izgubimo u rutini, već da održimo životnu dinamiku.

Ukoliko prolazimo kroz period kada nam ide dobro, bez simptoma problema tokom najmanje tri nedelje, to može biti znak da je vreme da sebi postavimo zadatke koji nisu laki. Počela je treća nedelja kako trčim i radim vežbe ujutru. Sve mi je samo nije prijatno biti znojav i umoran. Ali sam baš time zadovoljan, jer radim ono što mogu da bih pomogao svom telu. Ovakvi zadaci predstavljaju važan razvojni korak koji osigurava prirodni tok sinusoide života. Kao što često govorim klijentima, idealno stanje ne postoji na ovoj zemlji. Umesto da čekamo da nas život iznenadi izazovima, bolje je da sebi postavimo zadatke koji će podržati naš rast. Bolje se proaktivno suočiti s teškoćama tokom izgradnje nečeg korisnog, nego prolaziti kroz duže periode stagnacije.

Na primer, klijent (34) bio je u stabilnom životnom periodu bez većih izazova, ali je osećao laganu anksioznost, zbog odsustva smislenog napretka. Zajedno smo razvili plan da proširi svoje poslovne aktivnosti, što je uključivalo preuzimanje kompleksnijih projekata. Iako je taj proces bio stresan, zaštitio ga je od neočekivanih problema. Bolje je doživeti stres iz konstruktivnih, unapred planiranih izazova, nego čekati da nas život iznenadi neprijatnim događajima.

Razvoj je kao gradnja kuće, korak po korak, svaki izazov donosi svoj deo stresa. Naravno, stres je neizbežan deo života. Bolje je samom sebi

prirediti stres konstruktivnim zadacima i postizanjem ciljeva, nego čekati da nas život iznenadi nepredviđenim teškoćama. Oni koji očekuju da iz sadašnjosti sagledaju sve aspekte budućnosti pre nego što se pokrenu, često ostaju zaglavljani. Izbegavaju suočavanje sa izazovima, sprečavajući sopstveni rast.

Razvojni zadaci su u domenu svesti i zahtevaju hrabrost i napor koji održavaju životnu dinamiku i pomažu nam da rastemo pomoću oscilacija, uspona i padova. Klijent (38), koji je dugo izbegavao suočavanje sa svojim unutrašnjim konfliktima, konačno je preuzeo odgovornost i počeo da postavlja sebi razvojne zadatke. Napredak je bio spor i povremen, ali svaki mali korak imao je ogromnu vrednost. Na primer, nakon par meseci odugovlačenja, odlučio je da postavi jasne granice u odnosima s kolegama. Progovorio je! Na psihoterapiji smo vežbali da piše rečenice kojima se obraća kolegama, a iako se činilo jednostavnim, taj izazov je bio veliki. Ipak, uspeo je, i to mu je donelo veće samopouzdanje i osećaj kontrole nad svojim životom.

Imao sam klijentkinju (46) koja je desetak minuta plakala, odbijajući da napiše rečenicu u kojoj je trebalo da kaže ocu kako neće moći da mu kupi drva, jer nema dovoljno novca i za svoje dve ćerke, studentkinje u Beogradu. Trebalo je samo napisati, ne i izgovoriti tu rečenicu, ali i to je bilo dovoljno da pokrene duboke emocije. Ova mala, ali ključna vežba, bila je prekretnica. Postavljanjem tih granica, u oba primera, klijenti su napravili korake ka slobodi i boljem razumevanju sopstvenih potreba.

Svaki mali napor, svaka napisana rečenica, postavlja temelje za dalji napredak i priprema nas za suočavanje sa životnim promenama. Kada preuzmemo kontrolu nad onim što možemo, otvaramo prostor za rast i transformaciju. Razvoj nije uvek brz, ali je svaka mala pobeda korak ka jačem, stabilnijem osećaju sebe i svojih granica.

Ono što određuje tendenciju i sinusoidu života su okolnosti i aktivnosti koje preduzimamo. Klijenti često postavljaju pitanje: „Kako mogu biti siguran da je neka aktivnost adekvatna?” Odgovor na to leži u prepoznavanju sopstvenih potreba to jest ciljeva i malih koraka ka ovim ciljevima, uz praćenje onoga što se na tom putu dešava. O ovome mnogo detaljnije pišem u „4.8.3. Treća celina – ko hoću da budem?” Aktivnosti koje su usklađene sa našom suštinom, koje izazivaju, ali ne preplavljaju, i koje doprinose rastu i balansu, sigurno su adekvatne.

Svaka aktivnost nosi u sebi priliku, ali prilika izostaje kada se povlačim kako bih izbegao napor, grešku, osudu. Ovo ne radim svesno, ali samo svešću

mogu ugledati ovu zamku. Na kraju se dogodi da je „što bezbednije, to gore“, to jest, što se više čuvam od života, on me jače udari u nekom narednom periodu. Narod kaže: „Neka je promena, pa makar i nagore“, svestan da to „nagore“ predstavlja deo sinusoide koju treba pokrenuti. Vremenski tok je nezaustavljiv. Biblijski primeri oscilacija između dobra i zla, uspeha i neuspeha, daju nam snažne ilustracije sinusoide života.

Avram je pozvan da napusti svoju domovinu i krene u nepoznato, bez jasne destinacije. Odluka je bila hrabra, a sinusoida njegovog života započela je put neizvesnosti. Kada je stigao, obećana zemlja nije bila spremna, sve što je stekao, morao je da kupi. Bez dece, suočava se s nemirom, a Sara, iz očaja, predlaže da postane otac kroz robinju. Tako dolazi Ismail, što izaziva novu oscilaciju u njegovom životu. Kasnije, rodio se Isak, i Božji zahtev da ga prinese kao žrtvu donosi, Avramu još veći izazov.

Isak preživljava, ali sinusoida života se nastavlja generacijama. Jakov i njegov sin Josif prolaze kroz svoje uspone i padove, Josif, prodat u roblje od strane braće, postaje ključan za opstanak čitavog naroda u Egiptu, ali i sopstvene porodice. Ciklus promene, sa svojim usponima i padovima, neizbežan je i univerzalan. Gledajući istoriju, jasno je da su i loši trenuci deo tog ciklusa, neodvojivi od uspeha i napretka.

Život nas uči da su uzleti i padovi segment prirode čiji smo deo, čak i kada se osećamo otuđeno. Prepoznavanje sopstvene sinusoide pomaže nam da razumemo život, napredak dolazi iz suočavanja sa izazovima. Pravi izazov nije izbeći sinusoide, već ih prepoznati, prihvatiti i razumeti, samo tako možemo pronaći smisao i svrhu života.

Svest o sinusoidama ne uklanja napetost, ali me podseća da sam preživeo mnoge uspone i padove bez fatalnih posledica. Prošao sam kroz bedu, bolest, rat, samoću i beznade. Ta spoznaja može biti osnažujuća, ali samo ako se setim da sam preživeo.

Sinusoida ili oscilacija postoji sama po sebi, prirodna je ma koliko bila neprijatna. Tendencija, na koju sam se ranije u tekstu osvrnuo, jedina je stvar koja zavisi od mene, od aktivnosti koje sprovodim na putu ka cilju. Ako ne pratim svoj rast i korake, rizikujem da zalutam i izgubim jasnoću. Tada znam šta mi je činiti: definisati ciljeve, praviti male korake i pratiti aktivnosti kako bi bile adekvatnije. Tada će se tendencija kretati ka razvoju.

Referentne tačke iz prošlosti ključne su za razumevanje napretka. Zapamti, usponi i padovi su prirodni deo života. Važno je ne samo doživeti ih, već i promišljati o njima. Promišljanje o oscilacijama pomaže nam da

pozitivno, zabeležila je to u dnevniku zahvalnosti. Samopouzdanje nastaje iskustvom, a razvoju iskustva doprinelo je osveščivanje suptilnih prijetnosti, čije uzročnike je zapisivala u dnevnik zahvalnosti. Ovaj proces je bio izazovan, ali postepeno je postala svesnija svog unutrašnjeg sveta i okoline, što je pomoglo njenom emocionalnom razvoju.

Ova vežba svesnosti omogućila je klijentkinji da stvori stabilniju osnovu za promene u svom životu, podstičući je da se oslanja na svoju sposobnost opažanja i donošenja svesnih odluka.

Opažanje i svesnost su povezani – što sam svesniji, u prlici sam da detaljnije opažam. I obrnuto, što detaljnije opažam, to postajem svesniji onoga što opažam. Nažalost, mnogima nije lako da postignu ovaj nivo svesnosti, čak i kad nisu u depresiji. Možda je korisno početi sa nečim jednostavnijim, poput zahvalnosti. No, bez obzira na to, promene ne dolaze same od sebe. Da bi se promena desila, potrebni su *organizacija* i *disciplina*.

Naravno, nije lako izaći iz zone komfora. Mnogi će tražiti izgovore, tvrdeći da nemaju volje za promenu. Volja je ono što nas pokreće iznutra, naše sposobnosti da usmerimo energiju ka cilju, uprkos preprekama ili umoru. U psihoterapijskom smislu, volja je temeljna snaga koja nas vodi kroz procese promene i samorazvoja. Ona nije samo jednostavno „htenje“, već često uključuje sposobnost da prepoznamo ono što nas suptilno pokreće na promenu, da izdržimo trenutke neizvesnosti i nastavimo ka cilju.

Volja bez cilja može da deluje kao energija bez pravca, kao reka koja nema korito kojim teče. U suštini, ona se često vezuje za neki cilj ili nameru, jer joj to daje strukturu, pravac i smisao. Međutim, u psihoterapijskom radu, a naročito tokom marginalističkog pristupa, volja može postojati čak i bez jasno definisanog cilja, ali kao spremnost za istraživanje i promenu.

To je ona volja koja nas vodi kroz proces, iako možda još ne znamo gde ćemo stići. Kada neko krene putem samoosluškivanja i razvoja, cilj može postati jasniji pomoću samog delanja. Dakle, možda nema konačnog cilja, ali postoji volja kao sposobnost da se otvori prostor za rast i mogućnosti, čak i kada nisu potpuno jasne.

U marginalističkom principu, volja može igrati ulogu u prepoznavanju i realizaciji tih suptilnih, naizgled neprimetnih ideja koje izranjaju iz margine svesti. Kada se pojave, potrebna je volja da ih zadržimo i razrađujemo malim koracima, što ih može učiniti delom našeg unutrašnjeg rasta.

Kada volju povezujemo sa korisnošću, ona postaje usmerena na ono što smatramo da nam može doneti vrednost ili poboljšanje u životu. Ovo je

posebno važno u psihoterapijskom kontekstu, gde volja za promenom često ima dublji koren u osećaju da će ta promena doneti neku vrstu koristi, emocionalnu, mentalnu, pa i socijalnu stabilnost.

U marginalističkom pristupu, volja za istraživanjem suptilnih i marginalnih ideja može proizaći iz prepoznavanja njihove potencijalne korisnosti za lični razvoj. Ova volja nije samo sirova energija koja teži promeni zbog same promene, već u sebi nosi i ideju korisnosti, bilo da je to u vidu stabilnijeg mentalnog zdravlja, povećane svesnosti, bilo da je u vidu dublje povezanosti sa samim sobom i drugima. Ključno je jasno razumeti šta želimo i kako to postići. Bez jasne predstave o korisnosti, postoji rizik da se zadovoljimo lakim, ali površnim zadovoljstvima.

Na primer, umesto da ulažem u aktivnosti koje me suštinski ispunjavaju i doprinose mom razvoju, mogu se lako „prilepiti” za pivo ispred prodavnice ili drugo brzo zadovoljstvo, jer je to jednostavno i trenutno dostupno. Slično važi i za čest odlazak u kafiće ili restorane radi hrane i pića, aktivnosti koje, ako postanu prečesta rutina, mogu voditi ka stagnaciji i promašaju, udaljavajući nas od suštinskog napretka.

Rizik brzih zadovoljstava je stvaranje navika koje ne doprinose razvoju. Zbog toga su svesni ciljevi izuzetno važni, oni nas izvode iz zone komfora i vode ka napretku. Ne treba se zavaravati da će život biti lak, to nije prirodno. Svaki napredak dolazi s određenom dozom neprijatnosti. Naši preci se nisu bavili pitanjem koliko je život težak, to se podrazumevalo, jednostavno su išli dalje. Apsurd je ako pokušavam u životu da se bavim samo prijetnostima. Život je pun neprijatnosti i tako treba da bude. Ali i prijetnosti, naročito ukoliko ih osvestim.

Nedavno sam kopao kanal za uzemljenje, dugačak preko 10 metara i dubok 60 centimetara. To nije bilo prijatno. Da sam kupio novi električni uređaj, bez ispravnog uzemljenja kuće u kojoj živim, to bi moglo biti još neprijatnije, zbog mogućeg pregorevanja uređaja. Iako mi je sin Andrija pomogao, ja sam većinu posla obavio sam. Teško sam zabio čeličnu sondu u zemlju, a postavljanje pocinkovane čelične trake donelo je dodatne izazove. Sve to je zahtevalo trud i izdržljivost, ali sada imam savršeno uzemljenje. Možda je moglo biti lakše, ali ne i bezbednije.

„Lakše” dolazi iz ida, dela psihe koji teži trenutnom zadovoljstvu i deluje na osnovu unutrašnjih impulsa. Nasuprot tome, „korisnije” dolazi iz svesti, dela ega koji procenjuje i usmerava ponašanje ka ciljevima, koji donose dugoročnu korist i zadovoljavaju potrebe u skladu sa realnošću. Kada govorimo o unutrašnjem svetu emocija, želja i potreba, često ih smatramo

sam do sada sreo mnogo mladih osoba, naročito devojaka u ranim dvadesetim, koje su došle na „lečenje,” iako je njihovo neprijatno stanje bilo prirodna posledica razvoja, suočavanja sa razvojnim izazovima. Najčešći simptomi disbalansa su promene raspoloženja, anksioznost, problemi sa spavanjem, umor i slično. Naša potraga za smislom je način na koji se nosimo s ovim simptomima, oni su znakovi upozorenja na putu ka unutrašnjem balansu.

I za kraj ovog dela teksta, ključ uspešne psihoterapije i napredovanja u životu leži u postavljanju ovde opisane prve celine psihoterapijskog rada, u opažanju i osveščivanju. Opažanje stvarnosti, naših osećanja i misli, otvara vrata za promenu. Bez svesnog uvida u ono što nam se događa, nema ni volje ni razvoja. Svako ponašanje, svaki obrazac, može se promeniti jedino disciplinom i organizacijom. Neprijatnost je pratilac života, a ne pokazatelj greške, kao što ni unutrašnje potrebe nisu iracionalne, one nas vode ka ispunjenju i duhovnom rastu. Na kraju, *simptomi su naši vodiči*; ako ih pažljivo oslušujemo, mogu nam pomoći da pronađemo ravnotežu i smisao u životu.

U praktikumu sam naveo neke od ideja vežbi u vezi sa ovom celinom.

4.8.2. Druga celina – biti dobar sebi⁵

Druga celina ciljeva u psihoterapiji koju radim, podrazumeva izgradnju odnosa prema sebi. Ovaj „odnos prema sebi” zasnovan na praktičnim, kvantitativnim (merljivim) i kvalitativnim (opisivim) pokazateljima. Nikako na subjektivnom utisku. U ovom koraku klijent uči da se bavi sobom i svojom dobrobiti („voli sebe”) konkretnim, jasno definisanim i merljivim aktivnostima. U prvom koraku bavili smo se percepcijom i svesnošću, koju smo usmeravali ka sadržaju. Suština drugog koraka je na uspostavljanju procesa bavljenja sobom. Time prelazimo na konkretne aktivnosti koje potvrđuju i daju smisao svesnosti i opažanju. Tako klijent otkriva, a zatim počinje da pokazuje „ljubav prema sebi”, to jest ličnu dobrobit, svakodnevnim, opipljivim koracima koji poboljšavaju njegov život.

Šta po tvom mišljenju znači „ voleti sebe”? Šta da uradiš da „voliš sebe”?

Neretko se smatra sebičnim kada neko uopšte izgovori, a kamoli obrazlaže ili „brani” rečenicu poput ove. Jer, naravno, svi mi mislimo da znamo sve o tako jednostavnim stvarima. Uzmimo, na primer, pojam „ljubav”. Naravno da znaš šta je ljubav, zar ne? Voleo si već par puta, to je sasvim dovoljno da budeš ekspert u toj oblasti! A sad, da li bi bio ljubazan da

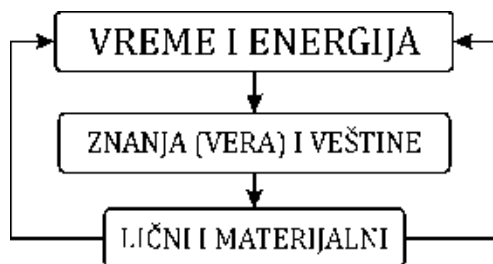
⁵ U 8. poglavlju (Radni materijal) opis vežbi i vežbe nalazi se u podnaslovu 8.6.

napišeš svoju definiciju ljubavi? Svojim rečima, naravno. Bez brige, nije to ništa komplikovano, samo objasni suštinu jedne od najdubljih ljudskih emocija.

Ako i dalje čitaš, propuštaš priliku da uradiš ono što svaki marginalac radi: preispita podrazumevajuće odgovore i znanja, osmotri ih i proveriti da li zaista zna. Kako bi saznavao i napredovao, bio bolji sebi, izlazio iz stereotipa i opterećenja. Zanimljiv primer dogodio mi se 18. i 19. jula 2024. u Puli. Bili smo na koncertu Savršenih marginalaca. Vrućina! Ne nosim kratke čarape, takozvane kurtonke, nazuvice ili sokne. Nemam iskustvo, a i u prošla vremena ih nije bilo. Nikada nisam kupio nijedan par, niti je to uradila moja supruga Nataša koja sve nas po kući oblači. Posle tonske probe otišli smo do restorana, a Nataša i Krešimir Šokec, basista benda, pričali su upravo o tim čarapama, udobnosti i tome slično. Ne znam tačno kako je priča došla do mene, ali izgovorio sam da to ne nosim i da mi se ne sviđaju. Šoki me dočeka pitanjem: „Odakle znaš da ti se ne bi svidjele?” Šah-mat. Sutra sam ih nazuo, neke sinovljeve, i zaista su bile udobne. Imaju svoju svrhu i vreme kada ih zaista treba nositi. Tako dođoh do rušenja jednog stereotipa, a to je da su čarape samo one sa dužim delom uz nogu. Nisu! Slično je i sa pojmom „ljubav”. Ako živiš u stereotipu da znaš šta je, ili ako nisi siguran da zaista znaš šta je ljubav, kako ćeš uopšte razumeti ljubav, a onda i kako ćeš voleti bilo koga, pa i sebe? Hajdemo, parče papira i zapiši svoju definiciju ljubavi. To svakako nije „ono kad voliš nekog”.

Do sada sam radio sa gotovo 2000 osoba. Svi su čuli za „ljubi bližnjeg svog”, čak i ako nisu hrišćani. Ali do trenutka pisanja ovog teksta, do oktobra 2024. godine, samo 84 osobe su znale nastavak Isusove rečenice. A nastavak glasi: „kao samog sebe”. Koliko voliš ili koliko si zaista dobar sebi? Ovo ćeš videti, između ostalog, po načinu trošenja sopstvenih *resursa*.

Znaš li šta su tvoji resursi? Koji su neobnovljivi, koji su obnovljivi? Preduslov rada na sebi je osveščivanje resursa. Veoma je teško, ako je uopšte i moguće, izaći iz stanja zbog kojeg klijent dolazi na psihoterapiju, ukoliko ne osvesti resurse. O ovome pišem u četvrtom poglavlju „Knjige za svaki dan”. Ovde ću kratko podsetiti da su osnovna dva resursa, koji su ujedno i neobnovljivi, vreme i energija. Središte druge psihoterapijske celine je u redefinisaju organizacije i korišćenja vremena i energije.



Sazrevanje se manifestuje adekvatnošću upotrebe resursa. Kružni raspored razvoja, koji je prikazan na grafikonu, zapravo je spirala razvoja. Bez osveščivanja resursa i njihovog značaja, zatim načina upotrebe i postignutih rezultata, ne mogu biti dobar sebi.

Ako nisam dobar prema sebi, ako ne volim sebe i ako ne naučim da razumem psihološke simptome barem upola dobro kao što razumem telesne, vremenom će se pojaviti različiti simptomi, a kod nekih će se razviti anksioznost (teskoba, zebnja) i druga patološka stanja. Mnogo je razloga za „nevoljenje”, to jest za zanemarivanje sebe i nezadovoljavanje ili neadekvatno zadovoljavanje sopstvenih potreba. Nevoljenje nastaje uticajem brojnih faktora, ali se manifestuje na par načina, od kojih je najčešći nepoznavanje vlastitih resursa. Razloge za loš odnos prema sebi možemo pronaći u vaspitanju i psihičkom okruženju u kojem smo odrastali. Neki od razloga leže i u genetici, a mnoge obrasce usvajamo pod uticajem sredine. Čoveka oblikuju genotip, fenotip i vaspitanje. Ipak, bez obzira na uzroke i koliko duboko oni sežu, svako može naučiti kako da bude bolji prema sebi. Nisam rekao „samo sebi”, već bolji prema sebi!

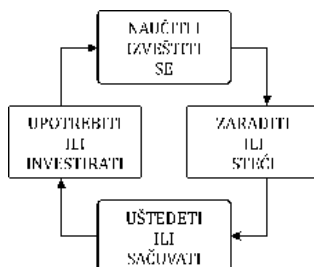
Osnovna „formula” koja predstavlja drugu celinu psihoterapijskih ciljeva, to jest prelazak sa primećivanja i svesti o sadržaju života na proces bavljenja sobom, glasi – dobar sam sebi ako činim priyatnosti i korisnosti na moralan način, ili:

Dobar sebi = lepo (priyatno) + korisno + moralno

Id prepoznaje priyatnost, ego korisnost, a superego moralnost. Zadatak svesti kao jednog od glavnih delova ega je da nauči šta su granice i da ih čuva kako bi lepo, korisno i moralno bilo u optimumu. Svaki podstadijum i stadijum razvoja, podrazumevaće drugačiji optimum u odnosu na prethodni, a period adaptacije između dva podstadijuma ili stadijuma zvaće se „razvojna kriza”.



Razvoj se može posmatrati i kroz proces sticanja, čuvanja i upotrebe nematerijalnih i materijalnih resursa.



Svaka upotreba vodiće negde, pa i zloupotreba. Do pre nekoliko godina radio sam i sa zavisnicima. Nikada nisam sreo glupog zavisnika, ali intelekt za id ne znači mnogo. Id se vezuje za prijatnost koju zavisnost izaziva, jer svaki zavisnik, zavisnica, kada koristi to od čega zavisi, oseća neku prijatnost. Prijatno može biti, ali nije dobar sebi.

S druge strane ako odem kod zubara, ili žena na ginekološki pregled, šta tu ima lepo ili prijatno? Ali smo dobri sebi. Prema tome, prijatnost jeste važna zato što govori o kvalitetu života, ali nije uslov da bih bio dobar sebi.

Dakle, ne mora biti prijatno da bih bio dobar sebi, ali mora biti korisno! To se uči! Sve se uči! Ako nije koristan dolazak na psihoterapiju, zašto bismo dolazili? Ako nije korisno to što po kući vičemo hiljaditi put pokušavajući da promenimo onog drugog, zašto to radimo? I tako dalje. Znam da „nada zadnja umire“, ali imamo mi i svest, pa možemo proveriti vlastite misli, reči i postupke. Ako svest radi, naravno. Koliko uči, koliko iskustava stiže, kako čuva stečeno i ulaže zarad sticanja novih znanja? A svest je laka na „isključiti“ prekidaču, i to naročito ukoliko dopustim da zavlada pet osobina: lenjost, površnost, neodgovornost, nedisciplina i neorganizovanost *prema sebi*. Korisno će biti sve ono što smanji ovih pet. Marginalistički princip rada podrazumeva osmatranje, istraživanje i razradu suptilnih nezadovoljstava, kao i predlozima načina prevladavanja nezadovoljstva. Ako popravim ono čime nisam zadovoljan, onda je to realni pokazatelj uspešnosti „rada na sebi“.

Klijent (40) dolazi na psihoterapiju sa ciljem da poboljša svoj odnos sa partnerkom. Iako se često oseća neprijatno tokom razgovora o svojim osećanjima, shvata da je to korisno za razvoj njihove veze. Tokom seansi, istražili smo njegove navike da izbegava teške razgovore, a on je prepoznao

da je izbegavanje proizašlo iz lenjosti („lakše je”) i neodgovornosti prema sebi i partnerki („sredićemo mi to”). Umesto da više ili optužuje i beži u izolaciju, pokušao je otvoreno da razgovara o svojim osećanjima. Klijent je počeo svesno da vežba nove komunikacione veštine, što je dovelo do poboljšanja u njihovom odnosu, i pokazalo se kao koristan korak u ličnom razvoju.

Svako ko dolazi na psihoterapiju ima svoje viđenje problema, a neretko i načina izlaska iz trenutnog stanja. Nikakvo čudo nije ukoliko se ispostavi da je primarni razlog dolaska tek uvod i prilika za uviđanje složenijeg problema. Da ne bismo lutali u potrazi za uzrocima, rad između dve seanse fokusiramo na delatnost, koja je barem na trenutke prijatna i korisna. Zato je molba svakom klijentu, osim osoba koje se leče od depresije, da svakodnevno u svesci (ne u telefonu!!!) upisuju uzročnike suptilnih prijatnosti, i ono što su korisno uradili za sebe. Već sam napisao da despresivne osobe beleže korisnosti. Poenta je u suptilnosti to jest u malim koracima.

Klijentkinja (30) se bori sa prokrastinacijom i često se žali na nedostatak motivacije za postizanje svojih ciljeva. Tokom jedne od seansi, istražili smo kako površnost i nedisciplina utiču na njen svakodnevni život. Dogovorili smo se da, umesto da čeka na inspiraciju, počne da postavlja male, dostižne ciljeve, i da ih zapisuje. Ova promena nije bila prijatna, jer je uključivala obaveznost, s jedne, i suočavanje sa strahovima od neuspeha, s druge strane, ali se pokazala kao korisna. Klijentkinja je shvatila da je važno ulagati trud u ostvarenje ciljeva malim koracima, čak i kada to zahteva napor i suočavanje sa neprijatnim osećanjima. Njeno napredovanje u radu na sebi postalo je merilo uspešnosti, i povećalo je njenu svesnost o sopstvenim snagama i slabostima.

U radnom materijalu, 8. poglavlje, naveo sam neke od ideja vežbi u vezi sa ovom celinom.

4.8.2.1. Vežbanje svesti pisanjem

Vežbanje svesti ima ključnu ulogu u procesu ličnog razvoja, slično kao i vežbanje tela. Kao što vežbe u teretani pomažu u oblikovanju mišića, vežbanje svesti pomaže u oblikovanju naše psihe, emocionalne stabilnosti i unutrašnjeg balansa. Možemo uzeti primer osobe koja je potpuni antitalenat za vežbanje, neko ko nikada nije kročio u teretanu i nema razvijen osećaj za vežbanje. Međutim, pod vođstvom dobrog personalnog trenera i uz adekvatno prilagođene vežbe, čak i takva osoba može postići značajan napredak, izgraditi snagu i oblikovati svoje mišiće. Na isti način funkcioniše i vežbanje svesti.

U psihoterapijskom procesu, posebno u okviru marginalističkog psihoterapijskog principa, svest je poput mišića koji se razvija stalnim radom i pažnjom. Bez vežbanja, svest ostaje troma, nefleksibilna i ograničena, baš kao što bi i telo postalo ako ga ne bismo koristili i vežbali. No, sa pravim pristupom i vođstvom, svest se može razvijati na načine koji su do tada bili nezamislivi. Potrebno je vreme, strpljenje i kontinuitet, pa i osoba koja se doživljava kao potpuni „antitalenat“ za psihoterapijski rad, može razviti duboku unutrašnju jasnoću i osećaj smirenosti.

Kao što personalni trener u teretani pomaže klijentu da prepozna koji pokreti i vežbe najbolje odgovaraju njegovom telu, terapeut pomaže klijentu da prepozna odgovarajuće tehnike za razvoj svesti i samoposmatranja. Vežbanje svesti zahteva disciplinu i organizaciju, isto kao i fizičko vežbanje. Postoje trenuci kada se osoba oseća umorno, kada nema motivaciju, kada sve deluje suviše teško, kada je pod uticajem ida. U takvim trenucima, vođena pažnja, podrška i male, postepene promene, ključne su za postizanje dugoročnog napretka.

Pisanje je jedan od bitnih alata za vežbanje svesti u okviru marginalističkog principa. Pisanjem, osoba može bolje istraživati svoje misli, osećanja i reakcije, u odnosu na bavljenje mislima u glavi. Druga vrednost zapisivanja tiče se praćenja sopstvenog rada, kao što neko u teretani prati svoje napredovanje zapisivanjem broja ponavljanja ili težina koje diže. Pisanje pomaže klijentu da osvesti unutrašnje procese, da prepozna obrasce koji se ponavljaju, da se distancira od destruktivnih misli i da ih sagleda iz drugačije perspektive. Ovaj proces nije brz i ne dolazi prirodno svakome, baš kao što ni fizičko vežbanje ne donosi rezultate preko noći. Ali dosledno zapisivanje misli, ideja, simptoma i napredovanja, pomaže klijentu da postane svesniji sopstvenih potreba i unutrašnjih prepreka.

Vežbanje svesti nije luksuz, već potreba za svakoga ko želi da postigne dublje razumevanje sebe i unapredi svoj kvalitet života. Kao što mišići postaju snažniji i definisaniji redovnim vežbanjem, tako i svest postaje oštija i fleksibilnija stalnim vežbanjem, i to pisanjem. Ovaj proces može biti izazovan, ali vodi ka trajnim promenama koje omogućavaju osobi da živi autentičnije, uravnoteženije i svesnije. Psihološki rad na sebi, kao i rad na fizičkom zdravlju, zahteva vreme i posvećenost, ali su rezultati vredni svakog truda.

ocenjivanjem rezultata, možemo prilagoditi aktivnosti kako bi bolje odgovarale našim ciljevima i potrebama.

b. Određivanje ciljeva i malih koraka ka njima

Određivanje ciljeva je ključan korak u planiranju ličnog razvoja. Ciljevi treba da budu *konkretni, merljivi, dostižni, relevantni i vremenski određeni* (engleski S.M.A.R.T.). Oni pružaju jasno usmerenje za rad na sebi. Ciljevi omogućavaju osobi da ima jasnu viziju onoga što želi da postigne, kao i zadatak koji će realizovati, uključujući plan u kom periodu i kako će doći do tog cilja. Na primer, ako je cilj poboljšanje komunikacijskih veština, taj cilj može biti konkretizovan zadatkom kao što je „povećati broj uspešnih komunikacija u profesionalnim sastancima”. Realizacija ovog cilja može se odvijati prilikom svakog poslovnog kontakta sa kolegama, koleginicama i nadređenima, tokom perioda od na primer šest meseci. U ovom procesu, potrebno je utvrditi parametre poput jasnoće izražavanja, aktuelnosti komunikacije, efikasnosti i uvremenjenosti. Ovi parametri će se pratiti tokom definisanog vremenskog perioda od šest meseci. Redovnim praćenjem ovih parametara, moguće je postepeno poboljšavati svaki aspekt komunikacije, od načina beleženja ključnih tačaka tokom razgovora, do unapređenja komunikacijskih pretpostavki i samog učinka. Ključ uspeha leži u kontinuiranoj vežbi i doslednom radu na sebi. Kao što svaki mišić jača tokom ponavljanja odgovarajućih vežbi, tako i komunikacijske veštine postaju sve bolje uz doslednu i svesnu primenu zadatah koraka.

Jedan od ključnih aspekata određivanja ciljeva je njihova podela na manje, upravljive korake. Ova podela čini postizanje ciljeva preglednijim i manje zastrašujućim, omogućavajući osećaj napretka i podstičući motivaciju. Na primer, ako je cilj poboljšati veštine javnog govora, mali koraci mogu uključivati pisanu pripremu govora, vežbanje pred ogledalom, i predstavljanje pred malom grupom prijatelja pre nego pred većom publikom. „Mali koraci” su posebno važni kod lečenja generalizovanog anksioznog poremećaja. Kada put do cilja B podelimo na podtačke (A', A'', A'''), svaki korak postaje lakši za savladavanje:

$$A \Leftrightarrow A' \Leftrightarrow A'' \Leftrightarrow A''' \rightarrow B$$

Ako se tokom vežbe osećam napeto, mogu se vratiti na prethodnu tačku dok se ne osetim spremnim za nastavak. Na taj način napredujem u svom ritmu, bez pritiska. Superego može pokušati da obezvredi male korake, ali upravo oni vode ka uspehu. Možda je rigidni superego doprineo razvoju anksioznosti, ali ćemo vežbati svest da prepoznamo i vrednujemo svaki mali, mogući korak na putu do cilja.

Postavljanje rokova za svaki mali korak, pomaže u održavanju fokusa i motivacije. Termin u početku trebaju biti fleksibilniji kako ne bi izazvali napetost, ali je važno imati vremenski okvir koji omogućava praćenje napretka. Ovo postavljanje rokova i termina, pomaže da se izbegne odlaganje i omogućava osobi da ostane na pravom putu. Pored toga, fleksibilnost u postavljanju rokova omogućava prilagođavanje prema sopstvenom ritmu i stvarnim mogućnostima, što smanjuje rizik od frustracija i odustajanja.

Takođe, važno je biti spreman na prilagođavanje ciljeva i koraka u skladu sa napretkom i novim uvidima. Ako neka strategija ne daje očekivane rezultate, možda će biti potrebno korigovati plan i prilagoditi pristup kako bi se osiguralo da ciljevi ostanu relevantni i ostvarivi. Proces postizanja ciljeva zahteva kontinuirano praćenje, evaluaciju i prilagođavanje. Razumeti kada nešto treba promeniti i biti dovoljno fleksibilan da se prilagodimo novim okolnostima predstavlja ključ za uspešno postizanje ciljeva.

Praćenje malih koraka i aktivnosti na putu ka postizanju ciljeva doprinosi podizanju samopouzdanja. Beleženje postignutih koraka, analiziranje šta je funkcionisalo, a šta nije, pomaže osobi da prepozna svoje snage i slabosti. Na taj način, svako postignuće, ma koliko malo, može se posmatrati kao korak napred, što dodatno ohrabruje i podstiče na dalji rad. Prava vrednost malih koraka leži u njihovoj kumulativnoj moći, svaki mali korak doprinosi velikoj promeni i pomera osobu ka ostvarenju dugoročnih ciljeva.

Pažljivom oku neće promaći suština ovog dela metode – vežbanje optimuma. Učimo kako da budemo određeni, uvremenjeni, konkretni, ali neopterećujući. Ova vežba, uzevši u obzir raznovrsnost i novine situacija, biće neophodna do kraja života.

c. Praćenje malih koraka i aktivnosti na putu ka postizanju cilja

Praćenje malih koraka i aktivnosti pomaže u proceni napretka ka postizanju ciljeva. Ovo može uključivati vođenje dnevnika aktivnosti, praćenje rezultata putem različitih alata ili aplikacija, i redovno pregledanje napretka. Ovaj korak je ključan za prepoznavanje šta funkcioniše, a šta treba da se menja. Na kraju ovog materijala nalaze se predlozi tabela koje u psihoterapijskom procesu svakodnevno ili periodično popunjavamo.

Analiziranje kako male promene utiču na ukupni napredak, može pomoći u održavanju fokusa i motivacije. Evaluacija može uključivati promišljanje o tome šta je dobro funkcionisalo, gde su nastali problemi i kako ih možemo prevazići. Ovo omogućava pravovremeno prilagođavanje strategija i metoda.

Jedan od najzanimljivijih aspekata mog psihoterapeutskog rada je posmatranje načina na koji klijenti dolaze do boljitka. Na početku mnogi započnu rad opisom strahova, napetosti ili problema, ali kako vreme prolazi, težište se često prebacuje na osveščivanje prijatnih osećaja i korisnih iskustava. Ovaj proces transformacije nije linearan, i retko koji klijent može jasno opisati kako je prešao s jedne pozicije, one koja je opterećena negativnim emocijama, na trenutnu, osim ako pažljivo beleži sprovedene aktivnosti. To je deo u kojem marginalistički psihoterapijski pristup dolazi do izražaja, pomaže klijentima da prepoznaju male, suptilne korake koji vode do velikih promena.

Jedan takav primer je klijent (46), stolar po zanimanju, koji je došao na psihoterapiju zbog mešavine strahova i agresivnosti. Hipohondrija, strah od putovanja i otvorenih prostora, zajedno sa povremenim agresivnim reakcijama prema kolegama i sestri, činili su osnov njegovih problema. Klijent je bio osoba koja je sve svoje aktivnosti obojila takmičarskim duhom. Tokom detinjstva i mladosti majka mu je bila veoma stroga, što je oblikovalo njegovu unutrašnju dinamiku u kojoj je često bio previše kritičan prema sebi. Ovaj rigidni superego, kao i u mnogim drugim slučajevima, manifestovao se osećajem neadekvatnosti, što je često dovodilo do emocionalnih burnih reakcija.

Na trećoj seansi je govorio o kolegi Milovanu, čija ga je neprestana potreba za pomoći izbacivala iz takta. Rekonstruisao je situaciju u kojoj bi ga Milovan prekidao usred posla, sa zahtevima da iseče komad drvene ploče ili lajsne. Ove scene bile su toliko živopisno opisane da je lako bilo zamisliti ga u tim trenucima frustracije. Kao deo terapije, dogovorili smo se da počne da zapisuje potencijalne odgovore na Milovanove provokacije i beleži aktivnosti koje je realizovao, naročito one prijatne i korisne.

Ovaj pristup, ukorenjen u marginalističkoj psihoterapiji, imao je za cilj da što pre promeni fokus, da vremenom postepeno osnaži njegovu svest i razvije sposobnost prepoznavanja suptilnih impulsa, pre nego što dođe do reakcije. Pisanjem mogućih odgovora na situacije, vežbao je svest da osmisli nove, konstruktivne rečenice koje nisu bile deo njegovog uobičajenog, reaktivnog repertoara. Ovo je suština marginalističkog pristupa, prepoznavanje sitnih, često nevidljivih ideja na margini svesti i njihovo aktivno uvođenje u svakodnevni život.

Već na šestoj seansi uspeo je da pronađe adekvatnu rečenicu i proceduru za rešavanje Milovanovih zahteva, koji su bili svakodnevni i ponavljali se više puta dnevno. Ova mala, ali značajna promena dovela je do formiranja pisanih procedura za izvođenje vanrednih intervencija u fabrici

nameštaja u kojoj je radio, što mu je donelo osećaj postignuća i olakšanja. Motivisan ovim uspehom, klijent je počeo da piše za gotovo sve situacije u svom životu, uključujući planiranje odlaska i sedmodnevni boravak na moru.

Čitav proces pratila je introspekcija i pisanje o onome čime nije bio zadovoljan kod sebe, kao i osmišljavanje aktivnosti koje bi pomogle da se te tačke nezadovoljstva isprave. Kada neko hoće da misli i radi na sebi, uspeh je zagarantovan. Ovaj proces osveščivanja sopstvenih nedostataka i njihovog sistematičnog rešavanja, predstavlja osnovu marginalističkog principa. Mali koraci, često nevidljivi na prvi pogled, postaju kamen temeljac ličnog napretka. Pisanje je te male korake činilo lakšim za organizaciju.

Klijent je uspostavio rutinu ovog rada na sebi, svakodnevno posvećujući 10 do 15 minuta zapisivanju svojih misli, aktivnosti i rezultata. Time je aktivno pratio svoje simptome, naročito strahove i nezadovoljstvo, i postepeno učio o sebi. Pisanje mu je pomoglo da objektivizuje svoje emocije i reakcije, da ih prepozna, prati i analizira, što je ključno za razvijanje svesti. Ovaj proces samoposmatranja i praćenja omogućio mu je da preuzme aktivnu ulogu u sopstvenom razvoju, koristeći marginalističke metode kao osnovu za postizanje dugoročnih promena.

Ovim primerom pokazujem da, uz dovoljno volje i rada, klijenti mogu postići značajan napredak u prevazilaženju razvojnih kriza, koristeći suptilne, ali moćne marginalističke tehnike. Kako se približavamo ciljevima, može biti potrebno prilagođavanje planova i metoda. Ovo znači da treba stalno ocenjivati rezultate i praviti korekcije prema potrebi. Ovaj dinamičan pristup omogućava da ostanemo fleksibilni i prilagodimo se promenama koje se javljaju tokom procesa.

Razrada ovih tačaka (adekvatne aktivnosti, ciljevi i mali koraci, i praćenje) omogućava dublje razumevanje i efikasnije implementiranje lične metodologije u psihoterapijskom radu. Svaka od ove tri faze igra ključnu ulogu u postizanju ličnih ciljeva i unapređenju kvaliteta života. Bez promene nema ni napretka. Upamti – promena ne mora biti prijatna, i najčešće nije! Ako radim na isti način, biće bez neprijatnosti, ali postizaću iste rezultate. Uvođenje promene vežbamo od prve celine (opažanja i svesnosti) ili koraka. Ako me neprijatni simptomi dovode na psihoterapiju, to praktično znači da je potrebno uvesti promene, kako bi rezultat bio drugačiji. O problemima koji su zapravo prilike, kao i o razvojnom procesu, čitaćeš u šestom i sedmom poglavlju „Knjige za svaki dan”.

Uspostavljanje i održavanje mentalne ravnoteže i stabilnosti, postiže se postupcima kojima prethodi jačanje i vežbanje opažanja i svesnosti. Od

teorije koju je potrebno savladati, na prvom mestu je upoznavanje strukture duše. Molim klijente da pročitaju treće poglavlje „Knjige za svaki dan”, a zatim da vežbaju uočavanje misli, da se pisano izraze formiranjem reči i rečenica, kao i da uče prepoznavanje postupaka, koji dolaze iz ida i superega, kako bi bili uspešni. To je margina svesti i tu nastaju ideje. Tek tada će na pitanje: „Šta radi svest?” imati odgovor i značaj.

Pored ideja odatle naviru emocije, potisnute traume, obrasci ponašanja i drugi sadržaji. Nije sve što dolazi za odbacivanje, kao ni puštanje u svest to jest u razmišljanje. Ako ne postoji granica, za koju je zadužena svest, neće biti ni selekcije. Dok se ne uradi selekcija postoji mogućnost da svaku misao i postupak nazovem „svesnim”, iako to nije. Misli obično ne traže dozvolu da preplave svest. Kao što nisi svestan sopstvenog malog prsta na levoj nozi dok ovo čitaš, tako često nesvesno razmišljaš ili izgovaraš rečenice, i na druge načine postupaš iz ida ili superega. To i dalje nije tvoje „svesno” ma koliko se ovi delovi psihe trudili da dokažu suprotno. Neke stvari su jednostavnije kada znaš odakle šta dolazi. Id je deo psihe koji se opire promenama komforne zone i učiniće sve da ništa ne učiniš, da ništa ne promeniš.

Dakle, psihoterapijski posao od treće celine (ko želim da budem?), definitivno se pomera ka procesu formiranja promene, bavljenjem unutrašnjim odnosima uz povremene korekcije sadržaja. Promena ne sme biti agresivna ni nagla, već se odvija malim koracima pomoću korekcija sadašnjih, uvođenja novih, boljih i isključivanja nekih prevaziđenih navika, obrazaca, postupaka prema sebi. Naglašavam – malim (!!!) koracima.

Tada se srećemo sa omalovažavajućim superegom, naročito kod osoba koje su imale barem jednog zahtevnog, agresivnog, grubog ili zanemarujućeg vaspitača ili roditelja. Kako se „nezgodniji” vaspitač odnosio prema meni kada sam bio mali, tako ću se odnositi prema sebi kada odrastem, samo na svoj način. Ovo znači da će iz superega proizilaziti omalovažavanje malog koraka, suptilne metodologije i osporavanje vrednosti učinjenog. To je onaj momenat kada, na pitanje: „Kako ste proveli prethodnih sedam dana?”, klijent odgovori: „Nije se dogodilo ništa specijalno”. Pojmove „posebno”, „naročito” i „specijalno” smo izbacili iz psihoterapije, ne očekujući da se u pozitivnom smislu dogodi bilo šta gde bi se ove tri reči mogle upotrebiti.

U praktikumu sam naveo neke od ideja vežbi u vezi sa ovom celinom.

Zaključak

U četvrtom poglavlju, detaljnim istraživanjem metodologije „rada na sebi”, i celine marginalističkog principa, osvetlili smo ključne celine i

pristupe, koji su neophodni za ostvarivanje dubokih promena i ličnog razvoja. Ovaj deo psihoterapijskog rada, obuhvatajući opažanje simptoma, situacionu prijatnost, izgradnju identiteta i metodologiju, pruža temeljne smernice za uspešno upravljanje i unapređivanje mentalnog zdravlja. U praktikumu ćeš naći neke od ideja za vežbanje.

Prvi korak našeg pristupa fokusira se na vežbanje opažanja i svesnosti. Klijent se uči da prepozna i analizira suptilne prijatnosti i korisnosti kao i pojedine simptome ili signale, koji upućuju na dublje unutrašnje procese i nesklad. Ova faza je ključna, jer omogućava klijentu da razvije veštine svesnog opažanja i razumevanja sopstvenog stanja, što je osnov za dalji rad i napredovanje.

Drugi korak prelazi sa aspekta situacione prijatnosti na korekciju lične dobrobiti. Ovaj korak zahvata prepoznavanje i evaluaciju prijatnih i korisnih situacija u svakodnevnom životu, ostvarenih na moralan način. Klijent uči kako da postavi ciljeve i male korake, koji vode ka poboljšanju trenutnog stanja. Ovaj proces pomaže u implementaciji pozitivnih promena i povećava osećaj kontrole i zadovoljstva. Razumevanje šta doprinosi prijatnosti i korisnosti, omogućava klijentu da optimizuje svoje ponašanje i izbaci elemente koji nisu korisni za njegovo mentalno zdravlje.

Treći korak uključuje prepoznavanje i rad sa simptomima, kao i izgradnju identiteta i razvoj metodologije za „rad na sebi”. Ovaj deo metodologije usmerava klijenta na stvaranje i implementaciju strategija za lični razvoj. Ovde je opisan postupak koji prati četiri aspekta postojanja, telesni, psihološki, socijalni i duhovni. Klijent se bavi definisanjem ciljeva i malih koraka, kao i kontinuiranim praćenjem napretka. Važno je da klijent razvije adekvatne aktivnosti koje će mu omogućiti da prati i prilagođava svoju metodologiju rada na sebi. Razumevanje i primena ove metodologije omogućavaju klijentima da prepoznaju granice, uspostave prioritete i stvore održive strategije za lični rast.

Jedan od ključnih zadataka u ovom procesu je i suočavanje sa prigovorima superega. Ovi prigovori često mogu biti destruktivni zbog minimalizovanja postignuća. Stoga, važno je da klijent prepozna korisne prigovore i nauči kako da ih koristi za dalje unapređenje. Postavljanje granica prigovorima superega, pomaže u izbegavanju sabotiranja ličnih ciljeva i omogućava konstruktivnu evaluaciju napretka.

Iz svega možemo zaključiti da „rad na sebi” nije jednostavan niti brz proces. To je neprekidna avantura koja zahteva posvećenost, introspekciju i stalno prilagođavanje. Svi koraci koje sam detaljno razmotrio, od

prepoznavanja simptoma i situacione prijatnosti, preko postizanja lične dobrobiti, do izgradnje identiteta i suočavanja sa prigovorima superega, zajedno čine integralnu metodologiju nazvanu „marginalistički psihoterapijski princip”. Ona omogućava klijentima da unaprede svoje mentalno zdravlje i lični razvoj. Sistematskim pristupom i kontinuiranim praćenjem malih koraka, klijent može postići značajne promene u svom životu.

Ne volimo životarenje, ali zašto onda toliko često preživljavamo? Život nije samo preživljavanje, barem ne mora da bude, već je period aktivnog stvaranja i unapređenja ličnih kvaliteta i identiteta. Postizanje boljeg sebe zahteva odricanje i trud, ali donosi duboko zadovoljstvo i ispunjenje. Razumevanje i primena celina iz ovog poglavlja pruža alate i strategije za trajni razvoj i unapređenje, te doprinosi postizanju optimalnog mentalnog zdravlja i ličnog blagostanja.

očekivanjem budućih problema, nesigurnošću u vezi sa neizvesnim situacijama, ili strahom od neuspeha. Pojedinaac stalno preispituje moguće scenarije, preuveličavajući negativne ishode i gubeći osećaj sigurnosti u sadašnjem trenutku.

Oba oblika anksioznosti, bilo da su uzrokovana preteranim fokusom ili brigom, narušavaju svakodnevno funkcionisanje i dovode do osećaja unutrašnjeg nemira. Oslobođanje od ovih obrazaca zahteva ne samo rad na smanjenju simptoma, već i širenje svesti o tome kako balansirati između spoljašnjeg sveta i unutrašnjih potreba.

Psihoterapijski pristupi lečenju anksioznosti obuhvataju nekoliko metoda usmerenih na povratak osećaja kontrole i stabilnosti. Ipak, jedan od manje istraženih, a potencijalno moćnih pristupa, leži u onome što nazivamo *marginalističkim principom*. Ovaj princip usmerava pažnju na suptilne, često zanemarene signale sa margina svesti i iskustva, nudeći alternativu konvencionalnim terapijskim tehnikama.

5.2. Dijagnoza anksioznosti

Anksioznost je najčešći mentalni poremećaj u savremenom svetu. Podaci govore da se oko 30% osoba suočava s njom u nekom trenutku svog života. Kao fenomen koji ne mora imati direktan okidač, anksioznost je često odraz nesvesnog odvajanja od celine: bilo preteranim fokusiranjem na simptome, komfornu zonu i negativne ishode, bilo gubitkom vere u sopstvene kapacitete. Anksioznost je istovremeno simptom previše uske pažnje i izgubljenosti u beskonačnim mogućnostima spoljnog sveta. U komfornoj zoni je sigurnije, ali nije zdravije.

Karen Hornaj je razlikovala dva tipa anksioznosti: bazičnu i manifestnu. Ova podela pomaže da razumemo kako dolazi do disbalansa između unutrašnjih i spoljašnjih zahteva. Biblijski narativi nas podsećaju da se sličan disbalans dogodio i Petru kada je hodao po vodi – dok je gledao u Isusa, hodao je, ali čim je skrenuo pažnju na vetar, potonuo je. Ovaj simbolizam nam pomaže da razumemo kako anksioznost nastaje kada skrenemo pažnju sa celine i usredsredimo se na nepovoljne aspekte stvarnosti.

5.3. Anksioznost u svetlu Biblije

„Ljudi će umirati od straha i od čekanja onog što ide na zemlju; jer će se i sile nebeske pokrenuti.” (Luka 21,26)

Strah. Strah! Emocija koja ide uz krivicu, napisano je u Bibliji. Kada se vraćamo na korene straha, možemo se prisetiti Adama i Eve:

„A Gospod Bog viknu Adama i reče mu: Gde si? A on reče: Čuh glas Tvoj u vrtu, pa se poplaših, jer sam go, te se sakrih.” (1. Moj. 3,9.10)

Strah kao temeljna emocija, proizašao je iz odvajanja čoveka od Boga, od autentičnosti. Kada su naši praroditelji uradili ono što je Bog zabranio, otvorile su im se oči (svest), nastalo je zlo (odvajanje od dobra). Svest nije zlo, kao što ni materijalni svet nije *a priori* svet zla. Ali predominantnim životom u jednom, na primer u materijalnom, podrazumeva da će postojati duševni problemi. Kao što je zabeleženo u Svetom pismu, razdvajanje između svetla i tame, dobra i zla, donelo je emotivnost, a sa njom i krivicu, koja prati strah. O ovome čitamo u 3. poglavlju 1. Mojsijeve. Gledajući obolele, ovo stanje odvajanja je srž anksioznosti. Izlečenje je u vraćanju celovitosti gde ima mesta za svaki od delova: i telesni, i duševni, i duhovni. Ili što bi rekao Isus: „Daj caru carevo, Bogu Božije.”

5.4. Polarnosti i marginalizam u psihološkom kontekstu

Razvoj savremenog života i društva doveo je do brojnih polarizacija, ne samo na emotivnom, već i na psihološkom, socijalnom, pa čak i duhovnom planu. Odvajanje od celine, kako to opisuje Biblija, stvorilo je dublje podele u životu čoveka i dominaciju jednog aspekta nad drugim: seks je odvojen od začeca, pri čemu seks postaje dominantan; ritual je odvojen od vere, a ritual postaje češća pojava; prijatno je odvojeno od neprijatnog, dok se prijatnost apsolutizuje, a život bez neprijatnosti idealizuje.

U svim ovim razdvajanjima krije se osnovna disonanca između unutrašnje i spoljašnje realnosti, koja postaje *okidač* za anksioznost. Kada jedan aspekt života preuzme dominaciju, anksioznost se *održava i produbljuje*.

Pored toga, izolacija unutar „sigurne zone” predstavlja dodatni problem. Ova zona, koja na prvi pogled deluje komforno, lako postaje zatvorska ćelija duše, u kojoj strah preuzima ulogu ne samo čuvara, već i dželata.

Anksioznost nastaje kada se život monopolarizuje, to jest kada jedan deo života ili jedan pol postane dominantan. Marginalistički psihoterapijski princip pruža alternativu takvoj polarizaciji, jer poziva na osluškivanje suptilnih ideja koje dolaze sa margina svesti, kao što su naizgled nevažne misli i osećanja, koja nisu odmah očigledna. To je način da se vrati ravnoteža i da se ponovo povežemo sa celinom svog bića.

Prema marginalizmu, važno je prepoznati i uključiti te suptilne aspekte u proces samorazvoja, jer oni često nose ključne uvide za rešavanje unutrašnjih konflikata i predominacija, uključujući i anksioznost. Anksioznost se rađa iz disharmonije između svesti i tela, duhovnog i materijalnog, prošlosti i sadašnjosti. Kako marginalizam uči, vraćanje

celovitosti putem pažnje na ove margine, uz dopuštanje promene i nastavka razvoja je – put ka izlečenju.

5.5. Marginalizam i proces izlečenja

Marginalistički princip u psihoterapiji, zasnovan na pažljivom osluškivanju margine svesti, pruža jedinstven put ka izlasku iz začaranog kruga anksioznosti. Ovaj princip omogućava obnavljanje sinusoide življenja prihvatanjem malih, postepenih promena koje se dešavaju bez unapred definisanog plana. Takve promene omogućavaju suptilan prelaz iz statičnog i pasivnog stanja ka aktivnijem i dinamičnijem stanju, vraćajući prirodan ritam života.

Proces izlečenja anksioznosti ne mora biti brz niti dramatičan, ključ leži u povratku pažnje na ono što je potisnuto ili marginalizovano u životu pojedinca, a potom u pažljivoj razradi i primeni tog potisnutog sadržaja. Na primer, ako je neko nekada bio planinar, ali više ne može da se time bavi zbog osećaja „nesigurnosti i podrhtavanja“, tada će u fokusu biti simptom, a ne planinarenje. Ideja o ponovnom planinarenju biva odbačena, a u procesu lečenja učimo kako da potisnute ideje vratimo malim koracima u svakodnevnu praksu, prolazeći kroz neprijatnosti, strahove i simptome.

Cilj psihoterapije nije jednostavno uklanjanje simptoma, već promena sadržaja života i kvaliteta tog sadržaja. Ako u tome uspemo, simptomi će vremenom popustiti i na kraju nestati.

Marginalizam podrazumeva postojanje izvan okvira većinskog ili alternativnog, ali ne i izolaciju od njih. Umesto toga, ovaj princip neguje dinamičan odnos između margina i centralnih dešavanja u životu, kako na unutrašnjem, tako i na socijalnom nivou. *Socijalni marginalizam* ne znači doslovnu izolaciju, već funkcionalnu odvojenost od dominantnih normi i uverenja, koja omogućava sagledavanje i istraživanje drugačijih, a moralnih i mogućih perspektiva. Slično tome, *lični marginalizam* obuhvata osluškivanje suptilnih elemenata na margini svesti, ali ne zagovara život na margini svesti. Pokušaj potpunog isključivanja od većinskih ili alternativnih mentalnih sadržaja dovodi do stagnacije, prekida prirodnog psihološkog razvoja, i na kraju, do pojave simptoma.

Da bi se ovaj prekid izbegao, važno je održavati dinamički odnos između margina, alternativa i centralnih stavova i uverenja. To znači da ideje sa margina ne smeju ostati izolovane, već se moraju uključiti u celinu svesti i time omogućiti njihov prirodan razvoj i, ako su ideje adekvatne, integraciju.

Ključan alat koji marginalizam nudi u procesu izlečenja jeste povratak celovitosti na adekvatan način u adekvatnom ritmu, bilo da je reč o telesnoj,

značajno otežava napredak. Kod nekoliko klijentkinja, održavanje simptoma bilo je povezano sa nedostatkom ili odsustvom adekvatnog partnerskog odnosa koji je činio osnovu ličnog identiteta. U nekoliko drugih slučajeva problem je delimično ležao u neskladu ili u neslaganju sa profesionalnim identitetom.

Socijalni faktori se manifestuju nesposobnošću da se promene odnosi, čak i kada su ti odnosi nezdravi, usled straha od posledica. U takvim situacijama osoba „u svojoj glavi” predviđa negativan, pa čak i katastrofičan odgovor druge strane na promenu. Ovaj strah se često temelji na nerelevantnom ili pogrešnom iskustvu, ili na stvarnim iskustvima koja su ukazala na nesposobnost svesti da se suoči sa pritiscima iz socijalne okoline. Osoba tada bira podređenu ulogu, što kao posledicu ima održavanje anksioznosti. Ovo stanje traje sve dok se ne desi lična „pobuna”, simbolički nalik Spartakovom ustanku, koja označava početak borbe za vlastitu slobodu i izlazak iz začaranog kruga tiranije anksioznosti.

Klijent (22) je došao na psihoterapiju zbog problema sa opsesivnim mislima i generalizovanim anksioznim poremećajem koji traje već četiri godine. Njegova svakodnevnica je ispunjena mislima koje se često ponavljaju, a svaka od tih misli izaziva jak osećaj anksioznosti i nelagodnosti. Jedan od glavnih faktora koji održava ovo stanje je dinamika odnosa sa njegovom majkom. Majka iz najbolje namere pokušava da mu pomogne tako što mu logički objašnjava da njegove misli nisu istinite i da nema razloga za zabrinutost. Ipak, takav pristup često pogoršava klijentovo stanje, jer on oseća pritisak da razume i prihvati njene reči, ali se emocionalni teret njegovih misli ne smanjuje.

Majka, istovremeno, iz svojih sopstvenih strahova za sinovo zdravlje, prenosi na njega dodatnu brigu, što stvara neprekidan krug anksioznosti. Klijent se oseća kao da stalno traži logičko objašnjenje za svoje misli, čak i kada zna da su one potpuno iracionalne. Na primer, tokom jednog razgovora, opisao je situaciju kada je na fakultetu otišao u toalet i pustio vodu. Taj jednostavan pokret, potpuno svakodnevni i bez značaja, vezao je za strah od gubitka statusa studenta. Iako nije bilo nikakve logičke veze između te radnje i njegovog statusa na fakultetu, misao ga je preplavila i počela da se razvija u sve katastrofičnije scenarije.

Tokom terapijskog procesa, radili smo na prepoznavanju ovih obrazaca i izgradnji svesti o iracionalnosti misli. Razgovarali smo o tome kako majčini pokušaji da ga smiri logikom, često nemaju željeni efekat i istraživali smo druge načine za regulaciju osećanja. Jedan od prvih malih koraka bio je naučiti klijenta da prepozna trenutak kada se pojavljuje

iracionalna misao. Zatim da umesto traganja za logičkim objašnjenjem, pokuša da osvesti i prihvati osećanje koje ta misao izaziva, bez potrebe da je dodatno analizira ili razrađuje.

Ovim malim koracima, polako smo počeli graditi klijentovu otpornost prema opsesivnim mislima i smanjivati potrebu za traženjem sigurnosti logičkim objašnjenjima. Ovo je uključivalo i promenu odnosa sa majkom, prestanak njenog uključivanja u razmišljanje o posledicama misli, kao i prestanak njenog pokušaja da pomogne na način koji nije dovodio do rezultata. Cilj je bio da klijent nauči da svoje misli vidi kao prolazne, kao deo iskustva, a ne kao apsolutnu istinu koju mora razumeti ili kontrolisati. Smatrao sam da je taj pristup dobar početak oslobađanja od anksioznih epizoda i da će mu pomoći da korak po korak razvije osećaj veće kontrole nad sopstvenim životom.

Kako bismo dodatno podstakli promenu i unapredili kvalitet klijentovog života, pokušali smo da uvedemo humor kao nezavisni element terapije. S obzirom na to da je klijentov svakodnevni život bio ispunjen anksioznošću i fokusiran na analizu opsesivnih misli, humor je imao zadatak da unese privremenu vedrinu i olakšanje. Pomoću humora, klijent je bio u prilici da započne sagledavanje života sa manje strogosti i ozbiljnosti, čime je bio u prilici da lagano započne popunjavanje praznine koja ga je pratila. Humor nije imao ulogu u radu na opsesivnim mislima, već je bio deo šireg procesa osvežavanja klijentovog svakodnevnog iskustva, omogućavajući mu da doživi trenutke opuštenosti, čime sam želeo da podstaknemo vlastiti pozitivan osećaj.

Ovo nas vodi do *druge* grupe unutrašnjih faktora koji uključuju *navike* i *pritisak superega*. Navika, kako kaže stara izreka, „je jedna muka, a odvika trista muka”. Navike postaju prepreka promenama, jer su toliko duboko ukorenjene. Superego dodatno komplikuje situaciju prigovaranjem: klijent je nezadovoljan dinamikom terapije, previše fokusiran na krupne probleme ili simptome, i ne vidi rezultate odmah. Ovaj unutrašnji konflikt često vodi do osećaja da je promena nemoguća, jer je „nešto unutra jače od mene”.

Ključ za prevazilaženje ovih prepreka leži u jačanju svesti. *Svest*, kao osnovni deo ega, mora naučiti da postavlja granice i balansira između unutrašnje i spoljašnje realnosti. Svakodnevним vežbama i postepenim radom, svest postaje jača i sposobnija da promeni odnos prema idu i superegu, uspostavljajući zdraviju unutrašnju dinamiku i stabilniji život bez anksioznosti. Naime, davanjem prostora svesti za iskustvo promene, jačaju se kapaciteti za aktivno i adekvatno delovanje.

ih sve završi. Tim iskustvom, shvatila je da motivacija predstavlja ključnu komponentu uspeha. U suprotnom, nedostatak održive motivacije vodio bi je nazad u izolaciju i život bez sadržaja van četiri zida svog stana.

Svako je sposoban da vodi svoj život osvešćujući svoje bitke i pobjede, jer ako se osvrnemo, sve dosadašnje bitke smo na kraju dobili, čak i ako smo ih odlagali. Problem nastaje kada rigidni superego umanjuje značaj tih pobjeda i relativizuje ih. Otuda potiče saznanje da je prejak superego garant neuroza, od napetosti kao najblažeg oblika, do depresije kao najkompleksnijeg. Samo svest može postaviti granice superegu. Ne gubimo vreme, vežbajmo svest i živimo u skladu sa sobom i našom prošlošću iz koje učimo i crpimo snagu, jer, da je moglo bolje, bilo bi.

5.7. Marginalistički način lečenja generalizovanog anksioznog poremećaja

Anksioznost se može posmatrati kao prirodna reakcija na izazove koje nam život donosi, ali kada se ta reakcija zadržava i pređe u patološki oblik, postaje prepreka svakodnevnom funkcionisanju. Marginalističkim psihoterapijskim pristupom, naglasak se stavlja na prepoznavanje suptilnih osećanja i misli koje dolaze sa margine svesti, što pomaže u prevazilaženju tih prepreka. Vraćanjem pažnje na te signale, često ignorisane u svakodnevnoj rutini, klijent dobija priliku da obnovi svoju unutrašnju sinusoidu življenja i postepeno izgradi otpornost prema anksioznim epizodama.

Marginalistička metoda lečenja anksioznosti podrazumeva sitne korake van komforne zone, što omogućava postepeni razvoj svesti o osećanjima sa margine psihe. Umesto da se fokusira na centralne tokove misli i potrebe za kontrolom, klijent uči da oslušne sopstvena osećanja i polako se otvara prema promenama. To je ključ za prevazilaženje anksioznosti, ne drastični koraci ili radikalne promene, već postepeno, umereno pomeranje granica sopstvene svesti i prilagođavanje novim perspektivama. Tako klijent može dostići balans između centra i margina svoje svesti, što vodi ka dugoročnom miru i stabilnosti.

Marginalistički princip lečenja anksioznosti temelji se na prepoznavanju suptilnih signala koje često zanemarujemo usled svakodnevnih stresova i brzine života. Ovi signali sa margine, kao što su nejasna osećanja ili misli koje prolaze kroz našu svest bez dovoljno pažnje, često sadrže ključ za vraćanje unutrašnje ravnoteže. Marginalistički pristup uključuje korake ka povratku pažnje na ove suptilne elemente, prepoznavanje i prihvatanje osećanja, integraciju tih osećanja u svakodnevni život, i njihovo polako uključivanje u veće obrasce ponašanja i razmišljanja.

Na ovaj način klijent izbegava monopolizaciju centralnih misli, što može dovesti do razvoja anksioznih stanja, i umesto toga postiže uravnoteženu i autentičnu celinu sopstvenog bića.

Tokom rada sa suptilnim osećanjima, marginalistički princip omogućava postepenu promenu i obnavljanje unutrašnje fleksibilnosti. Umesto suočavanja sa simptomima na način koji zahteva momentalnu promenu ili potiskivanje neprijatnih osećanja, ovaj pristup podstiče da se svaka emocija, svaki signal prepozna, osvesti i polako razvija. Tako klijent stiže osećaj veće kontrole nad sopstvenim životom i gradi otpornost prema anksioznim reakcijama, čime se omogućava dugoročan napredak i stabilnost.

Marginalistički princip u psihoterapiji pruža jedinstvenu mogućnost da se proces izlečenja ne posmatra kao linearan, brz ili dramatičan, već kao prirodan i postepen povratak ravnoteži i celovitosti. Osluškiivanjem i razradom suptilnih, marginalizovanih aspekata svesti, klijent postepeno vraća izgubljeni ritam života. Ključan doprinos ovog pristupa jeste vraćanje pažnje na potisnute ideje i emocije, što omogućava osobi da aktivno učestvuje u sopstvenom procesu izlečenja.

Umesto da se fokusira na brzo uklanjanje simptoma, marginalizam podstiče klijenta da prepozna i integriše te zaboravljene ili zanemarene delove svoje svesti u svakodnevni život. Tokom ovog procesa, simptomi postaju vodiči ka dubljem razumevanju, a njihovim rešavanjem dolazi do prave promene, ne samo u smanjenju anksioznosti, već i u poboljšanju kvaliteta života.

Zaključno, marginalistički proces nije samo povratak iz stanja anksioznosti, već predstavlja dinamičnu integraciju svega što je marginalizovano u unutrašnjem i spoljašnjem svetu pojedinca. Taj balans između margina i centra, omogućava razvoj autentične celovitosti, pri čemu izlazak iz krize vodi ne samo ka psihološkom oporavku, već i ka dubljoj transformaciji svesti.

5.8. Upitnik – anksioznost

Da li osećate da teško kontrolišete brige i uznemirenost?

- A) Retko
- B) Ponekad
- C) Uvek

Da li osećate iscrpljenost ili iziritiranost?

- A) Retko
- B) Ponekad
- C) Uvek

Da li vam je teško da zaspate ili da se skoncentrišete?

- A) Retko
- B) Ponekad
- C) Uvek

Da li su vaše misli teške, uznemirujuće i ponavljajuće?

- A) Retko
- B) Ponekad
- C) Uvek

Osećate li fizičke simptome poput naglog gubitka daha, znojenja, bola u grudima?

- A) Retko
- B) Ponekad
- C) Uvek

Da li izbegavate da izađete iz kuće ili da se vidite sa prijateljima?

- A) Retko
- B) Ponekad
- C) Uvek

6. Odnos marginalističkog psihoterapijskog principa i psihoterapijskih škola i pravaca

„Svaka je istina samo do izvesnog stepena istina. Pređe li taj stepen, dođe li kontrapunkt, onda postaje neistina.”

Kjerkegor

Marginalistički psihoterapijski princip ne predstavlja novi psihoterapijski pravac, već princip koji se može integrisati u postojeće psihoterapijske škole i pravce. Ovaj princip omogućava pojedincu da postane „svoj psihoterapeut”, pružajući mu alate za dublje i stalno razumevanje svojih unutrašnjih procesa. Što bi rekao Kjerkegor: „Oko kojim posmatramo stvarnost mora se stalno menjati.” Analizom razlika između ovog principa i drugih pristupa, može se osvetliti njegova jedinstvenost i prednosti, kao i mogućnosti za njegovu integraciju u različite pravce. Evo nekoliko ključnih razlika i potencijala:

Geštalt psihoterapija naglašava iskustvo „sada i ovde” i fokusira se na način na koji klijent opaža i reaguje na trenutne događaje. Svest o trenutnim osećanjima i ponašanjima je ključna. Marginalistički princip istražuje suptilne, često marginalne senzacije i misli koje se nalaze na granici svesti u „sada i ovde”. On stavlja akcenat na prepoznavanje i obradu tih suptilnih osećanja, koja mogu imati značajan uticaj na klijentov život.

Bihejvioralna psihoterapija se usmerava na promenu specifičnih ponašanja putem tehnika, kao što su kondicioniranje i modifikacija ponašanja, rešavajući konkretne probleme. Marginalistički princip, s druge strane, ne fokusira se na konkretna ponašanja, već na fine unutrašnje procese i osećanja, koja mogu biti zanemarena u bihejvioralnom pristupu. Malim koracima i osvešćivanjem marginalnih osećanja, ovaj princip omogućava dublje razumevanje i promene.

Kognitivno-bihejvioralna terapija stavlja naglasak na prepoznavanje i promenu negativnih obrazaca mišljenja i ponašanja. Marginalistički princip, međutim, fokusira se na fine, često neprimećene misli i osećanja, koja se nalaze na granici svesti i koja ne mogu biti obuhvaćena većinskim mišljenjem i ponašanjem. Osvešćivanje ovih marginalnih sadržaja može doprineti dubljem razumevanju i promeni. Osim tog, marginalistički psihoterapijski

različite terapijske pravce, moguće je pružiti sveobuhvatniju i dublju podršku klijentima u procesu njihove emocionalne i psihološke transformacije.

7. Tehnički detalji psihoterapijskog procesa

„Najvažnije je kod vaspitanja pomoći da duh sazri, da se energija probudi; manje je važno da li će dete da nauči onu ili onu stvar.“

Kjerkegor

Psihoterapija je suptilan i slojevit proces koji zahteva vremenski okvir, disciplinu i zajednički rad terapeuta i klijenta. Ovaj proces uključuje više faza, od inicijalnih seansi do eventualnog prelaska na ređe sesije. Kako bih bio što jasniji, u nastavku su opisani tehnički detalji sesija, organizacija, plaćanje i kontinuirana komunikacija, koja je ključna za uspeh terapije.

7.1. Trajanje i učestalost seansi

Svaka psihoterapijska seansa traje od 50 do maksimalno 60 minuta, što predstavlja standard u većini psihoterapijskih praksi. Međutim, učestalost seansi zavisi od individualnih potreba klijenta. Uobičajeno je da se seansa održava jednom sedmično, ali u određenim situacijama, kao što su iznenadni gubici ili akutna emotivna preplavljenost, moguće je organizovati dve seanse nedeljno.

Kada se postigne određeni napredak i promene počnu davati rezultate, ritam seansi može biti smanjen na dve mesečno. Kod dugoročnih klijenata, sa kojima rad traje godinama, može se održavati jedna seansa mesečno. Takođe, nakon završetka osnovnog niza seansi, postoji mogućnost zakazivanja terapija po potrebi, u skladu sa aktuelnim stanjem klijenta.

Nedopustivo je stvaranje zavisnog odnosa klijenta od psihoterapeuta.

Unapred je nemoguće precizno odrediti broj seansi, jer se terapijski proces razvija individualno i zavisi od dinamike klijentovog napretka.

7.2. Zajednički rad klijenta i terapeuta

Psihoterapija je, pre svega, timski rad. Psihoterapeut donosi znanja i veštine iz psihologije i psihoterapije, dok klijent donosi svoje životno iskustvo, emocije i unutrašnje procese. Tokom zajedničkog rada, primenjujući psihološke i terapijske tehnike, tragaju za promenom koja se ogleda u modifikaciji obrazaca ponašanja i emocionalnog reagovanja.

kontaktu putem poruka, audioporuka ili telefonskih poziva, kako bi zajedno prevazišli trenutne probleme ili neprijatna stanja. Ovi oblici komunikacije omogućavaju brzu intervenciju u hitnim situacijama, a o njima se detaljnije razgovara na narednim seansama.

Klijentima je omogućeno da se jave porukom kada god za to imaju potrebu, kako bismo reagovali pravovremeno. Ova praksa pomaže u stabilizaciji i podršci tokom izazovnih trenutaka između seansi.

Timski rad između klijenta i terapeuta nije samo ključ napretka, već i temelj svakog uspešnog psihoterapijskog procesa.

7.6. Evidencija i praćenje napretka

Vođenje evidencije o napretku klijenata važno je za procenu uspeha terapijskog procesa. Svaka sesija može uključivati kratko zapisivanje ključnih tema, promena, i postignutih koraka. Klijenti mogu koristiti radnu tabelu za praćenje zadovoljstva, gde beleže šta ih je zadovoljilo, šta nije, i predlažu aktivnosti za smanjenje nezadovoljstva, ili mogu beležiti uvide i postignute ciljeve. To omogućava terapeutu i klijentu da zajedno prate napredak i postavljaju realne ciljeve. Ova evidencija pomaže klijentu da radi na stvaranju vlastite metodologije rada na sebi, da bolje razume svoj napredak, osvesti promene koje su se dogodile i identifikuje oblasti na kojima treba dodatno raditi.

Vođenje evidencije o napretku omogućava klijentu da se aktivno uključi u terapijski proces, razvija samosvest i prepoznaje vlastite kapacitete za promenu. Ova praksa takođe pruža terapeutu uvid u klijentov subjektivni doživljaj terapije, što može doprineti prilagođavanju terapijskog rada, klijentovim potrebama.

7.7. Periodične analize učinka

Periodične analize učinka su važan deo psihoterapijskog procesa, jer omogućavaju terapeutu i klijentu da procene napredak i prilagode terapijske ciljeve. Ove analize mogu se obavljati nakon svakih nekoliko seansi ili na kraju određenog terapijskog ciklusa, kako bi se procenilo koje promene su postignute i gde postoji potreba za dodatnim radom.

Tokom ovih analiza, klijent i terapeut zajedno procenjuju napredak, raspravljaju o izazovima i uspešnim momentima, kao i o tome kako se klijent oseća u odnosu na prvobitno definisane ciljeve. Ova praksa omogućava prilagođavanje terapijskog pristupa, postavljanje novih ciljeva i osigurava da terapija ostane relevantna i korisna za klijenta.

7.8. Samoosmatranje između seansi

U periodima između seansi klijentima se preporučuje da praktikuju preispitivanje sebe ili samoosmatranje, kako bi osvestili nove obrasce ponašanja ili osećanja. Ovaj proces može uključivati pisanje dnevnika, rad na specifičnim vežbama ili beleženje misli i osećanja, koja se javljaju između seansi. Ove refleksije se mogu doneti na narednu seansu radi zajedničkog istraživanja i razrade.

7.9. Pomoćni materijali i domaći zadaci

Pored direktnog rada tokom seansi, klijentima su često korisni pomoćni materijali poput knjiga, članaka ili video sadržaja koji podržavaju teme koje su obrađivane na terapiji. Ponekad se klijentima zadaju domaći zadaci, poput određenih vežbi ili tehnika, kako bi nastavili rad na sebi između seansi i osnažili efekte terapije.

7.10. Etika i poverljivost

Poverljivost informacija je osnovni etički princip u psihoterapiji. Sve što klijent iznosi tokom seansi ostaje poverljivo, a terapeut je dužan da osigura da se podaci ne koriste u druge svrhe bez dozvole klijenta, osim u izuzetnim situacijama kada je klijentovo ili tuđe zdravlje ugroženo. Otvorena komunikacija o etičkim principima pomaže u izgradnji poverenja, što je temelj za uspešan terapijski proces.

7.11. Zaključivanje terapije

Završetak terapijskog procesa važan je deo koji zahteva pažljivo planiranje i zajedničku odluku terapeuta i klijenta. Tokom zaključnih seansi, terapeut i klijent zajedno sumiraju napredak, naglašavajući ključne promene i razvoj, koji su se dogodili tokom procesa. Takođe, definišu se dalji koraci za održavanje postignutih promena i podršku klijentu u budućnosti.

Zaključak

Psihoterapija predstavlja dinamičan i timski proces u kojem klijent i psihoterapeut zajednički rade na postizanju promene. Trajanje seansi, učestalost i način rada, prilagođavaju se individualnim potrebama klijenta, čime se omogućava fleksibilnost i fokus na specifične izazove sa kojima se klijent suočava. Važnost kreativnog pristupa, otvorene komunikacije i kontinuirane podrške je ključna za uspeh terapijskog procesa. Razumevanje da svaka sitnica može biti značajna u otkrivanju i korigovanju obrazaca ponašanja ili emocija, dodatno obogaćuje iskustvo psihoterapije. Tokom zajedničkog rada, klijent ne samo da pronalazi rešenja za svoje probleme, već i razvija dublje razumevanje sebe, što dovodi do trajne promene i ličnog rasta.

3.

PRAKTIKUM

8. Radni materijal

„Radi i sve će se već srediti.”

Kjerkegor

Radni materijal koji je ovde naveden u formi praktikuma ili priručnika ima za cilj da pruži praktične alate svakoj osobi koja je spremna da se posveti ličnom razvoju uz strukturisane vežbe. Na početku uvodim deo iz „Knjige za svaki dan”, koji opisuje jednu od vežbi svesnosti, čime postavljamo temelje za dalje vežbanje. Sve navedene vežbe su primeri koji imaju za cilj da pokrenu korisnika na osmišljavanje vlastitih.

Ovaj praktikum je ključni deo knjige, jer omogućava razvoj lične metodologije i veština bavljenja sobom, ali i neposrednu primenu teorijskih znanja u svakodnevnim situacijama. Zadacima i vežbama čitaoci će imati priliku da prodube razumevanje rada na sebi, razviju intuitivne sposobnosti i postanu svesniji suptilnih psihičkih procesa. Fokus praktikuma je na marginalističkom pristupu, koji se oslanja na osluškivanje ideja sa margine svesti, njihovo prepoznavanje i primenu u svakodnevnom životu malim koracima, kako bi razvojni proces i napredovanje bili nastavljani. Uvođenje novina podržava kontinuitet promene, omogućavajući napredak i razvoj. Bez toga, ostajemo zarobljeni u zoni komfora, simbolu majčine utrobe, gde se život posle nekog vremena pretvara u životarenje, a pojava simptoma ukazuje na nesklad sa ličnom dobrobiti.

Praktikum je zamišljen kao dinamičan i prilagodljiv materijal koji pomaže u procesu rada na sebi, usklađujući se sa individualnim potrebama svakog klijenta koji ga koristi. Svaka vežba predstavlja primer i mogući korak ka dubljem upoznavanju sebe i razvoju kapaciteta za kontinuiranu promenu. Klijenti i drugi korisnici imaju priliku da istražuju svoje granice, rade na njima, prepoznaju obrasce ponašanja i razvijaju sopstvene alate za suočavanje sa izazovima svakodnevice, koristeći primere vežbi i alata kao vodič. Uvođenje discipline i organizacije, predstavlja preduslov za uspešan rad na sebi i pokazatelj odgovornosti, a proces će se odvijati pomoću malih, ali doslednih koraka, što vodi ka postepenoj transformaciji.

Jedna od ključnih ideja ovog praktikuma jeste postizanje kontinuiteta u radu na sebi. Nisam osoba koja bi ikada vežbala u teretani, ali čak i ja bih dobio mišiće ako bih se izložio takvom radu. Isto je i sa psihom, ako

samopouzdanja nema samopoštovanja. A ako se ne poštujem, ko će me poštovati?

Osećanja se osvešćuju, ali tek kada svest radi i kada zna u šta da gleda. Teško je ne primetiti neprijatna osećanja. Problem su prijatna, njih potiskujemo i preko njih prelazimo. A bez prijatnih osećanja čime ćemo nahraniti dušu? I eto nam problema. Ako se tako postepeno ulazi u problem, tako ćemo iz njega i izlaziti, osvešćujući prijatna osećanja. Da bismo to mogli, valja nam vežbati svesnost. Na psihoterapiji to radimo psihoterapijskim pisanjem.

Malo klijenata je bez pogovora prihvatilo ovu metodu, metodu psihoterapijskog pisanja. Uglavnom se vidljivim otporom komentarisalo, pa i negodovalo zato što „i na psihoterapiji moram da pišem!” A koja je svrha psihoterapijskog pisanja?

Misli su u duši kao u kipućem loncu iz kojeg izlaze i izbijaju nekom svojom logikom i redom, pod uticajem sebi znanih razloga. To je uobičajeno, pa imati takve misli ne znači biti povezan i sređen, ali ne znači ni biti lud ili pogubljen. To jednostavno znači da su neki procesi unutar naše duše drugačiji od svesnih, da su jaki, da imaju svoju svrhu i logiku, i da provodimo život upoznajući dinamiku nesvesnog sa ciljem uspostavljanja ravnoteže. Ovo se vežba. Jedno od prvih pitanja koje postavljam klijentu na psihoterapiji je: „Kakvi ste bili sebi u proteklih sedam (ili koliko se već nismo videli) dana?” Prilikom izgovaranja tog pitanja u klijentu sam podstakao potrebu da nešto kaže, da to što kaže bude ispravno, prihvatljivo i da se u odgovoru prepozna prihvatanje i odobravanje od strane terapeuta. U isto vreme, pošto je to pitanje upućeno odmah na početku seanse, dok još mozak nije „zagrejan”, obično se dese paušalni, opšti, društveno prihvatljivi odgovori. Zapravo, desi se često „odgovor radi odgovora”.

„Pa, ništa specijalno se nije desilo: šetala sam, bila sam sa drugaricama na kafi...”, uobičajeni je model odgovora. Međutim, nismo na psihoterapiji da bismo ćaskali, zar ne? Na psihoterapiji smo zbog svesti, nju treba pokrenuti i držati je aktivnom što češće. Ma koliko mislili da smo svesni.

Moj posao je da obučim svakog klijenta da bude sebi nužni psihoterapeut, da nauči osnovne metode i primeni ih kako bi raširio percepciju i bio bolji sebi.

Nakon ove rečenice obično zamolim klijenta da taksativno, po crticama, upiše šta je:

- korisno ili

- prijatno,

uradio/uradila za sebe od našeg zadnjeg susreta. Zapravo, moj cilj je angažovanje svesti:

1. Da iz kipućeg lonca misli odabere one koje su prikladne, da ne budu zbirne, već pojedinačne i konkretne,
2. da ih artikuliše, to jest pretvori u reči,
3. da ih zapiše.

U suprotnom sve to ostaje u „loncu” bez ikakve koristi. Ukoliko se svest pokrene, počće pisanje. Ako ne, sledi pitanje sa potpitanjima, o tome na šta se misli, šta je to „korisno”, i tome slično. I zaista, da li smo se pitali „šta je to korisno?” Korisno je sve ono što će pokrenuti razvoj i napredak. Da bi upisao konkretnu korisnost, a ne zbirnu kao u malopredložnjem primeru: „šetala sam” ili „izlazila sam sa...”, klijentu objasnim da samo konkretne aktivnosti mogu imati konkretnu emociju koja nama na psihoterapiji treba. Može i zbirni događaj, kao na primer „rat u Ukrajini”, da izazove emociju, ali nama treba emocija iz svake slike, kao na primer „zločin u Buči”, „predaja marinaca u Mariupolju”, i tome slično. Svaka slika izazvaće jasnu emociju, a to nam je na psihoterapiji cilj, da izazovemo konkretnu prijatnu emociju na svaku sliku dela dobrobiti, koje je klijent/klijentkinja učinila za sebe u periodu između dve seanse.

1. Udublјivanje u nestrukturisani „prostor” u kojem su dela između dve seanse.

Drugo angažovanje svesti dešava se kada izdvojenu sliku ili događaj treba opisati. Traženje reči može da bude značajno za klijenta koji osvesti da to uopšte nije podrazumevajući proces. Tek pred stavljanje na papir klijentu postaje jasno, u nekim slučajevima, da su reči određenije od misli i da se njihovo artikulisanje ne podrazumeva. Ovo je treće angažovanje svesti.

2. Mentalno opisivanje događaja.
3. Formiranje zapisane liste događaja između dve seanse.

Događaj koji sledi nakon formiranja liste korisnih ili dobrih aktivnosti urađenih između dva susreta, suština je ovog procesa. Svaku stavku klijent će pretvoriti u sliku koju će držati u misli sa željom da oseti suptilnu, i to nekada veoma suptilnu emociju i (ili) senzaciju. Obično se oseća u grudima, a to osećanje je prijatno. Da li ćemo ga nazvati mirom, prijatnošću, zadovoljstvom ili na neki drugi način, to nije važno. Važno je osetiti. Još važnije prepoznati. Ovo su četvrto i peto angažovanje svesti.

4. Formiranje mentalnih slika.

5. Prepoznavanje suptilnih osećanja.

Preduslov tome je zadržavanje pozadinskih misli koje, u slučaju rigidnog superega, prete da ugroze prijatno osećanje. Ovo je ujedno šesto angažovanje svesti.

6. Zadržavanje pozadinskih misli.

Završetak ove metode odnosi se na dopuštanje suptilnim prijatnostima (ispunjenost, zadovoljstvo, snaga, ponos, prijatnost ili neka druga pozitivna emocija) da opstaju par sekundi ili da se, ako je moguće, rašire po telu.

7. Širenje prijatne senzacije.

Ukoliko uspemo da od par napisanih stavki osetimo bar jednu, dve, uspeli smo. To osećanje, ma koliko suptilno, treba zadržati i raširiti po telu, koliko je god moguće. Kasnije ću detaljnije pisati o značaju osećanja u procesu dolaska do iskustva, samopouzdanja i samopoštovanja. Tako dolazimo u priliku da jedna stavka psihoterapijskog pisanja zapravo ima sedam mobilizacija, to jest vežbanja i angažovanja svesnosti. Ovih sedam pojavljivanja svesti uslov su za pojavu suštine metode, a to je suptilna prijatnost. Ona je „Higsov bozon” mentalnog zdravlja.

Ova metoda je jednostavna, kao što je sve što je genijalno u stvari jednostavno. Njen osnovni smisao je u proširivanju i podsticanju opažanja. Opažanje je funkcija ega, kao i svesnost, pa se vežbaju da bi, u skladu sa razvojnim stadijumom i izazovima razvoja, bili što funkcionalniji. Na taj način psihoterapija, i simptomi koji klijenta dovode na psihoterapiju, postaju zaista „prilika”, što pojam „simptom” u prevodu znači. Prilika za celovito saniranje odnosa prema sebi kao glavnog uzroka za pojavu tih istih simptoma. Ovo je doživotna radnja koju zovemo „rad na sebi”.

dodatno otežati isceljenje. Takođe, neke klijentove osobine i nezdravi obrasci ponašanja mogu bitno uticati na mogućnost dolaska do cilja. Kada se tome doda i emocionalno „mračenje”, terapijski proces postaje još složeniji.

Ove unutrašnje barijere nisu nepremostive, ali zahtevaju od klijenta hrabrost i spremnost da se suoči sa sopstvenim ograničenjima malim koracima i uz podršku terapeuta sa kojim je deo tima.

Klijentova odgovornost leži u tome da postepeno razvija percepciju i svesnost. Time se stiču preduslovi za ugledavanje obrazaca ponašanja koje treba korigovati. Dinamiku određuju brojni faktori, kao i promenu. Suočavanje sa ovim aspektima ne mora biti brzo niti naglo, zapravo, ključ leži u postepenim, malim koracima. Sa svakim pomakom napred, klijent počinje da prepoznaje promene i razvija sposobnost da ih integriše u svakodnevni život.

Uprkos teškoćama koje psihoterapijski proces može osvetljavati, isceljenje je uvek moguće. Nije svaka psihoterapija teška i opterećenje, ali ovde pričam o onima koje jesu. Bilo kako bilo, uspeh zavisi od otvorenosti ka procesu, volje da se rade i naizgled jednostavni koraci, kao i od razvijanja dublje svesti o sebi. Tek tada se mogu prevazići prepreke kao što su destruktivni obrasci i „mračenje”, a proces isceljenja postaje stvarnost. Zato sam razloge za izostanak ili otežavanje dolaska do poboljšanja ili izlečenja podelio u dve grupe:

- Opšte negativno ponašanje klijenta, koje se odnosi na svojstva ličnosti.
- Specifično negativno ponašanje klijenta, koje se odnosi na posebne grupe faktora koji ometaju psihoterapijski proces.

8.2.1. Opšte negativno ponašanje klijenta

Negativno ponašanje klijenta može se manifestovati na različite načine, često pod uticajem kombinacije unutrašnjih i spoljašnjih faktora. Ovi faktori su međusobno povezani i doprinose složenosti terapijskog procesa. Ovde ih spominjem, jer su upravo oni jedan od ključnih uzroka izostanka pozitivnih rezultata u psihoterapiji.

Klijent nikada ne dolazi na psihoterapiju zato što ima viška vremena ili novca. Dolazak na terapiju gotovo uvek proizlazi iz unutrašnje potrebe za promenom, iako je klijent često nesvestan specifičnih obrazaca ponašanja koji ga sprečavaju da ostvari željene rezultate. Sve što je rečeno u vezi sa negativnim ponašanjem klijenta, najčešće je nesvesno, a samim osvešćivanjem tih obrazaca započinje proces promene.

Cilj ovog dela teksta je da klijent prepozna svoje moguće opterećujuće faktore, kako bi njegova psihoterapija bila uspešna. Prepoznavanje ovih obrazaca pomaže da se poveća svesnost i omogući dublji rad na sebi, što značajno povećava šanse za uspeh u terapijskom procesu.

Do sada sam u praksi naišao na nekoliko oblika negativnog ponašanja, koji često otežavaju postizanje terapijskih rezultata:

1. Agresivnost može biti odgovor na unutrašnji stres ili osećaj nemoći, ali može takođe biti naučena reakcija ili deo određenog obrasca ponašanja. U mnogim slučajevima, agresija je destruktivna, kako za one koji je trpe, tako i za same pojedince koji se agresivno ponašaju. Razlikujemo:
 - **verbalnu agresiju:** vikanje, vređanje, pretnje ili ponižavanje drugih,
 - **fizičku agresiju:** nasilno ponašanje prema drugima, poput udaranja, guranja ili uništavanja stvari, i
 - **pasivnu agresiju:** neprijateljsko ponašanje koje nije direktno, već se izražava sarkazmom, izbegavanjem obaveza, ignorisanjem ili prikrivenim sabotiranjem.

Ukoliko je klijent pod uticajem nečije agresije, postizanje rezultata biće uslovljeno postavljanjem granice prema agresoru, što je preduslov daljem radu. Nekada se desi da je klijent agresor, zbog čega se od prve seanse radi na drugačiji način, osvešćivanjem preduslova za nastanak agresije, ranih znakova (ako ih ima), načina postizanja potpune, ali privremene izolacije, i tome slično.

2. Negativizam u psihoterapijskoj praksi odnosi se na obrazac ponašanja klijenta koji se manifestuje stalnim suprotstavljanjem, odbijanjem, i otporom prema sugestijama, tehnikama ili uvidima koje terapeut nudi. Ovo ponašanje može biti svesno ili nesvesno, a često je oblik odbrambenog mehanizma kojim klijent izbegava promene ili suočavanje sa neprijatnim istinama. Negativizam predstavlja ozbiljan izazov u postizanju rezultata, jer blokira napredak terapijskog procesa i onemogućava klijenta da koristi terapiju za sopstveni razvoj i promenu.

Ključne karakteristike negativizma u psihoterapiji su:

- Klijent se uporno protivi terapeutovim predlozima, uvidima ili zadacima, često bez racionalnog objašnjenja ili preispitivanja.
- Klijent može odbiti da učestvuje u terapijskim vežbama, domaćim zadacima ili tehnikama, pravdajući to time da su one besmislene ili neprikladne.

- Narušavanja terapijskog odnosa: negativizam može oslabiti savez između terapeuta i klijenta, jer terapeut može osetiti frustraciju ili otežano ostvariti emocionalnu povezanost sa klijentom.
3. Pesimizam u psihoterapijskoj praksi predstavlja stav klijenta koji se karakteriše stalnim očekivanjem negativnih ishoda i verovanjem da promene neće doneti željene rezultate, bez obzira na napor uložen u terapijski proces. Ovaj oblik pesimizma ometa terapijski rad, jer sprečava klijenta da se posveti terapiji, razvije motivaciju za promenu i otvoreno istraži svoje probleme. Pesimistični klijent često veruje da ništa što uradi neće doneti poboljšanje, što značajno otežava postizanje rezultata.

Karakteristike pesimizma u psihoterapiji manifestuju se kroz:

- Nisko očekivanje uspeha, jer klijent stalno izražava sumnju u terapiju i njene mogućnosti, verujući da ni promene koje bi potencijalno ostvario neće imati pozitivan ishod.
- Izbegavanje preuzimanja inicijative čime klijent izbegava aktivno učestvovanje u terapijskim vežbama ili zadacima, jer veruje da će sav trud biti uzaludan. To može uključivati odlaganje zadataka, nesprovođenje preporuka ili nedostatak angažmana tokom sesija.
- Klijent se fokusira na negativne to jest na najgore moguće ishode, štaviše i u situacijama gde postoji realna šansa za napredak. Čak i kada se dogode pozitivni koraci, klijent ih umanjuje ili previđa naročito kroz „ali” u rečenici.
- Pesimističan klijent može pružati otpor prema bilo kakvoj promeni, jer veruje da promena neće doneti ništa bolje, ili da će čak pogoršati situaciju, iako i dalje dolazi na psihoterapiju.

Brojni su uzroci pesimizma u psihoterapiji, a među najčešćim dominiraju:

- Prošle traume ili neuspesi: klijent može biti pesimističan zbog prethodnih negativnih iskustava, gde promene ili pokušaji rešavanja problema nisu doneli željene rezultate, što ga vodi ka verovanju da je svaki trud uzaludan.
- Depresija: pesimizam je često simptom depresije, gde osoba oseća duboku beznadežnost i nesposobnost da vidi mogućnost za poboljšanje. Depresivni klijenti često osećaju da su zarobljeni u svom stanju i da ništa neće pomoći.

- Nisko samopouzdanje: klijenti sa niskim samopouzdanjem mogu osećati da nisu sposobni da postignu bilo kakav uspeh, pa zbog toga veruju da im ni terapija neće pomoći.
- Strah od razočaranja: neki klijenti koriste pesimizam kao zaštitni mehanizam kako bi se unapred pripremili na razočaranje. Na taj način izbegavaju suočavanje sa mogućnošću neuspeha.

Posledice pesimizma u terapiji se ispoljavaju u ometanju napretka, samim tim produžavanju problema zbog kojeg klijent dolazi na psihoterapiju, narušavanju psihoterapijskog odnosa, kao i u samopotvrđivanju negativnog očekivanja. U praksi sam se sreo sa tri vrste pesimizma, i to:

- **Hronični pesimizam** koji se ispoljava putem uverenja da će stvari uvek poći po zlu, očekivanje najgorih mogućih ishoda, bez obzira šta na psihoterapiji uradili,
 - **cinizam** je verovanje da su svi postupci drugih motivisani ličnim interesima i neiskrenošću, i klijentu gotovo da nije moguće izaći iz „glava” drugih ljudi,
 - **katastrofiziranje** je sklonost ka preuveličavanju negativnih događaja i verovanje da će se oni razviti na najgori mogući način, bez obzira šta da uradimo na psihoterapiji. Ovo se neretko temelji na lošim iskustvima koja, po ovakvim klijentima, ne mogu biti promenjena.
4. Sabotaža je svesna i namerna radnja kojom se otežava, ometa ili uništava nečiji trud, postignuća ili naponi, bilo u poslovnom, ličnom ili društvenom kontekstu. Cilj sabotaže je da se nanese šteta ili ometa normalno funkcionisanje sistema, procesa, odnosa ili ciljeva. Sabotaža može biti usmerena prema drugima, ali takođe može biti usmerena prema samom sebi, kada osoba svesno ili nesvesno sabotira sopstvene napore ili uspehe. Sabotaže u psihoterapiji su česte. Svako neispunjavanje dogovora o aktivnosti između dve seanse, može se smatrati sabotažom. Cilj sabotaže u psihoterapiji je da se dokaže nepromenljivost stanja u kojem se klijent nalazi. On dolazi na psihoterapiju da ništa ne uradi. Najčešće srećemo:
- direktnu sabotažu koja predstavlja otvorenu akciju kojom klijenti ometaju napore ili postizanje ciljeva (na primer, namerno grešenje u radu, neizvršavanje dogovorenih zadataka i tome slično),
 - pasivnu sabotažu koja podrazumeva suptilnije metode, kao što su odlaganje zadataka, neadekvatno ispunjavanje obaveza, ili neizražavanje podrške koje podrivaju vlastiti uspeh, kao i najčešći oblik sabotaže, ubacivanje „ali” u rečenici. Čim klijent kaže kako je

ponašanje može značajno otežati ili usporiti terapijski proces, jer onemogućava klijentu da se suoči sa svojim problemima i preduzme neophodne korake ka promeni.

Ključne karakteristike izbegavanja odgovornosti u psihoterapiji odnose se na:

- Prebacivanje odgovornosti na druge je veoma čest slučaj. Klijent može konstantno kriviti druge ljude, situacije ili spoljne okolnosti za nerad nakon terapije, kao i za svoje probleme, izbegavajući odgovornost za svoje uloge u tim situacijama.
- Racionalizacija i opravdavanje ponašanja nekada može biti mehanizam psihičke odbrane. Klijent može iznositi razne izgovore i opravdanja za svoje postupke ili neaktivnost, umesto da se suoči sa sopstvenim izborima i preuzme odgovornost za svoje postupke.
- Veoma česta je i pasivnost i nedostatak angažmana. Klijent može pokazivati pasivno ponašanje u terapiji, ne preduzimajući nikakve konkretne korake ka promeni, čak i kada je svestan problema. Može da odbija da uradi zadatke koje terapeut predloži, kao i da izbegava aktivno učestvovanje u terapijskom procesu.
- Jedan od najzanimljivijih načina opstrukcije postizanja rezultata je klijentovo minimiziranje problema. Dođe na psihoterapiju zbog problema koji kasnije minimalizuje. Klijent tada umanjuje značaj problema govoreći da situacija nije toliko ozbiljna, čime izbegava odgovornost za njeno rešavanje.
- Odlaganje promene se dešava iz raznih razloga, ali je ista posledica. Klijent može obećavati promenu, ali izbegava konkretne akcije u sadašnjem trenutku, često koristeći izgovore zašto „nije pravo vreme” za promene, i tome slično.
- Ipak, lično najteže podnosim površne uvide bez akcije. Klijent može verbalizovati uvid u sopstvene probleme, ali neće preduzeti nikakve konkretne korake da ih reši. Na taj način, on teoretski prihvata odgovornost, ali bez praktičnih koraka ka promeni.

Mogući uzroci izbegavanja odgovornosti u psihoterapiji tiču se straha od neuspeha, niskog samopoštovanja, naučene bespomoćnosti, straha od promene, lenjosti i površnosti prema sebi, cenom psihoterapije.

Posledice izbegavanja odgovornosti tiču se usporavanja terapijskog procesa, održavanja problema, slabljenja terapijskog odnosa. Ukoliko terapeut

prepozna izbegavanje odgovornosti, a klijent to ne želi da prizna ili prepozna, može doći do napetosti u odnosu i smanjenja poverenja između terapeuta i klijenta.

7. Apatičnost u psihoterapiji podrazumeva emocionalnu i mentalnu nezainteresovanost klijenta za proces terapije, za promene koje bi mogle nastati tokom rada, ili za sopstveni napredak, iako redovno dolazi na psihoterapiju. Apatičnost se manifestuje nedostatkom angažmana, motivacije i energije, kao i odsustvom emocionalnih reakcija na sopstvene probleme ili predloge terapeuta. Ključne karakteristike apatičnosti u psihoterapiji odnose se na:

- Nedostatak angažmana klijenta koji pokazuje malo ili nimalo interesovanja za aktivno učestvovanje u terapijskim sesijama. Ovi klijenti neradno pišu, ne udubljuju se, kao da ih sve mrzi. To može uključivati pasivno slušanje bez pokušaja da se doprinese razgovoru ili odgovori na pitanja terapeuta.
- Nedostatak emocionalnih reakcija klijenta nekada je zbunjujuće. Klijent se tada ponaša kao da ga problemi o kojima se govori ne dotiču, iako bi situacije koje se obrađuju trebalo da izazovu emotivne odgovore. Ovo stanje prati izostanak facijalne ekspresije.
- Izostanak motivacije za promene nije čest, ali kada dođe klijent sa ovako izraženim problemom psihoterapija je zahtevnija od većine drugih. Apatičan klijent ne pokazuje interesovanje za postizanje ciljeva ili rešavanje problema. Čak i kada se predlože rešenja ili zadaci, klijent ih ne prihvata ili se oseća nemotivisanim da ih sprovede.
- Osećaj beznadežnosti je na vrhu liste apatičnosti u psihoterapiji. Često je apatičnost povezana sa osećajem da promene nisu moguće ili da napor neće dovesti do poboljšanja, što može biti posebno prisutno kod klijenata sa depresijom i tada je reč o simptomu, ne o odnosu prema psihoterapiji.

Važno je zbog čitalaca reći da uzroci apatije u psihoterapiji mogu biti različiti.

- Apatičnost je simptom depresije, gde klijent oseća gubitak interesa za bilo koju aktivnost, uključujući i terapiju, zbog čega nema energije ili volje da radi na promenama. Da bi depresija bila dijagnostikovana nije dovoljna samo apatija, pa molim čitaoca da je ne prepozna u sebi samo zbog prisustva povremene apatije.

- Klijenti sa niskim samopouzdanjem mogu biti apatični, jer veruju da nisu sposobni da postignu pozitivne promene, ili da napor koji ulažu neće biti vredan rezultata.
- Klijenti koji su dugo bili suočeni sa nerešenim problemima mogu razviti osećaj beznađa, verujući da ništa neće pomoći, što rezultira apatičnim ponašanjem.
- Apatičnost može biti način na koji klijent izbegava suočavanje sa bolnim ili neprijatnim osećanjima, kao forma emocionalnog distanciranja i izbegavanja. Tada govorimo o mehanizmu psihičke odbrane.
- Nije retkost da se apatija javi usled iscrpljenosti. Klijent može biti emocionalno iscrpljen ili preopterećen svakodnevnim životnim obavezama, što rezultira apatičnim stavom prema terapijskom procesu.

Apatičnost u terapiji predstavlja izazov, ali uz strpljenje i pravilno vođenje, terapeut može pomoći klijentu da prevaziđe pasivnost i pronađe motivaciju za rad na sebi i svojim problemima.

8. Kontrolisanje u psihoterapiji kao problem odnosi se na ponašanje klijenta koji ne može da se opusti, već pokušava da zadrži preteranu kontrolu nad terapijskim procesom, odnosom sa terapeutom ili svojim emocijama, čime ometa napredak i postizanje rezultata. Klijent koji nastoji da zadrži kontrolu može biti otporan na promene, izbegavati emocionalnu ranjivost ili pokušavati da manipuliše tok terapije, prema svojim unapred postavljenim očekivanjima.

Ključne karakteristike kontrolisanja u psihoterapiji odnose se na:

- Odbijanje klijenta da se prepusti procesu. Klijent se često opire terapijskoj dinamici, pokušava da vodi sesiju po svom, usmerava razgovor prema temama koje oseća da može kontrolisati, a izbegava duboke emocionalne izazove ili nepredviđene teme koje terapija iznosi.
- Izbegavanje emocionalne ranjivosti. Klijent koji pokušava da zadrži kontrolu, često izbegava emocionalnu ranjivost i ne dozvoljava sebi da otvori duboko ukorenjena osećanja, jer to podrazumeva gubitak kontrole nad sopstvenom slikom ili reakcijama.
- Manipulaciju terapeutom ili procesom. Klijent može pokušavati da manipuliše terapeutom tako što kontroliše koje informacije iznosi,

- Prebacivanje krivice na druge ljude ili spoljne faktore, izbegavajući preuzimanje odgovornosti za sopstvene postupke ili odluke.
- Intenzivna verbalna kontrola klijenta ispoljava se stalnim prekidanjem terapeuta, postavljanjem previše pitanja ili dominiranjem razgovorom, ne ostavljajući prostora za samosagledavanje ili dublje istraživanje problema.
- Omalovažavanje terapeutskih uvida dešava se kada klijent umanju ili omalovaži terapeutske interpretacije ili povratne informacije, prikazujući ih kao netačne ili nevažne, čime kontroliše u kom smeru se terapija kreće.

Uzroci manipulacije i kontrole komunikacijom su brojni, a najčešći su:

- Strah od ranjivosti. Manipulacija komunikacijom može biti odbrambeni mehanizam kojim klijent izbegava emocionalnu ranjivost i suočavanje sa dubokim osećanjima, jer se boji da će gubitak kontrole nad razgovorom dovesti do bola ili neprijatnosti.
- Kontrola kao mehanizam suočavanja. Neki klijenti koriste kontrolisanje komunikacije kao način suočavanja sa životnim situacijama, gde su osećali gubitak moći ili nemoć, pa tu dinamiku prenose u terapijski odnos. Ovde je reč o odnosu sa autoritetima iz prošlosti.
- Klijent može manipulirati komunikacijom, jer se oseća nesigurno u vezi sa sobom ili terapeutom, te nastoji da izbegne suočavanje sa sopstvenim nesigurnostima kontrolom situacije.
- Klijent koji ne veruje terapeutu može koristiti manipulativne tehnike, kako bi zadržao kontrolu nad informacijama i time izbegao otvaranje ili deljenje dubljih problema.

Ovo su neki od glavnih oblika negativnog ponašanja kod klijenata, zbog kojih mogu izostati rezultati psihoterapijskog rada. Ove manifestacije mogu biti produkt brojnih faktora, uključujući emotivni stres, nesigurnost, traume, mentalne poremećaje, ili životne okolnosti. Negativno ponašanje često ima duboke korene u ličnim iskustvima i stanjima svesti, zbog čega je važno razumevanje i rad na njihovom prevazilaženju pomoću terapije, edukacije i podrške.

uzrokovani spoljnim faktorima, takođe sprečava preuzimanje odgovornosti za lične emocije. Racionalizacija može pružiti kratkoročno olakšanje, ali zadržava osobu u pasivnosti, umesto da se suoči sa suštinskim problemima.

Da bi se izbeglo dalje komplikovanje mentalnog stanja i očuvalo mentalno zdravlje, neophodno je prepoznati autodestruktivne obrasce ponašanja i osobine. Razumevanje mehanizama odbrane i njihovih posledica, pomaže pojedincu da se postepeno suoči sa svojim osećanjima, umesto da ih izbegava, što predstavlja ključni korak ka izlasku iz duševnog crnila.

Svaki problem se može prevazići. Pet ključnih osobina, kao i stanja crnila i mračenja, mogu se smanjiti, ali samo ako imamo volju i ako postepeno, malim koracima, idemo ka jasno definisanom cilju. Ovo zahteva realizaciju adekvatnih aktivnosti i praćenje sopstvenog napretka pomoću konkretnih koraka.

Sada bih želeo da detaljnije objasnim ove četiri ključne celine koje utiču na efikasnost psihoterapije.

8.2.2.1. Preterano aktiviranje pet osobina

Preterano aktiviranje pet osobina (lenjosti, površnosti, neodgovornosti, nediscipline i neorganizovanosti *prema sebi*), često se manifestuje odlaganjem, usporavanjem, pa čak i blokadama u svakodnevnom funkcionisanju. Ove osobine često su povezane sa dubljim strahovima od neuspeha ili nemogućnosti da se zadovolje vlastita očekivanja. One potiču iz ida, unutrašnjeg deteta koje ne preuzima nikakvu odgovornost. Jedan od ključnih razloga rada na sebi je vaspitavanje, disciplinovanje i organizovanje tog unutrašnjeg deteta, kako bi bilo u ravnoteži sa egom i superegom. Na taj način postizemo jedinstvo, ravnotežu i integraciju ličnosti.

Dodavanje drugih osobina moglo bi previše proširiti fokus i razbiti jedinstvenu strukturu ove grupe koja deluje kao prepreka angažovanju i ličnom razvoju. Ovih pet osobina zajedno čine prepoznatljiv obrazac koji direktno utiče na izostanak psihoterapijskog rezultata. Ove osobine su povezane u širem obrascu neangažovanosti prema sebi. Lenjost i neodgovornost otežavaju preuzimanje inicijative, dok površnost, neorganizovanost i nedisciplina onemogućavaju klijentu da dosledno prati uputstva terapeuta i primenjuje vežbe u svakodnevnom životu. Terapijski rad zahteva doslednost i redovno uvođenje novih aktivnosti i promena (korigovanje postojećih, ubacivanje nedostajućih i izbacivanje suvišnih sadržaja) u život. Osobe koje su sklone ovim osobinama često odustaju,

propuštaju seanse ili ne izvršavaju zadatke između sesija, što direktno utiče na terapijski ishod. Ove osobine često ulaze u ciklus samosabotaže, gde klijent izbegava dublje suočavanje sa problemima, prebacujući odgovornost na spoljne faktore. Time se dalje produbljuju problemi koji su doveli do traženja pomoći u terapiji. Fokusiranjem na ovih pet osobina omogućava se jasan okvir za rad. Dodavanje drugih osobina može uneti previše varijabli, razvodniti fokus i otežati terapijski rad. Ove osobine su specifične, jer sve one utiču na kapacitet klijenta da uopšte učestvuje u procesu promene.

Nekada se događa da klijent govori o nedostatku motivacije, što može biti posledica delovanja manipulativnog ida i ovih pet osobina. Id, u želji da izbegne odgovornost, može učiniti sve da spreči napredak, što je razlog zašto je prepoznavanje ovih obrazaca ključno za uspeh terapije. Terapijski proces zahteva postepeno uvođenje discipline i organizacije malim, ali doslednim koracima ka promeni, što vodi ka psihološkom „novorođenju”. Drugi zadatak terapije je edukacija klijenta o strukturi psihe i prepoznavanju obrazaca ida i superega.

Marginalistički psihoterapijski pristup fokusira se na prepoznavanje sitnih, svakodnevnih radnji koje, malim promenama, postaju osnova za dugoročne transformacije. Isusove reči Nikodimu (Jovan 3,3–7), „Valja vam se nanovo roditi”, nisu samo duhovna metafora, već i simbol korenite promene, gde mali koraci omogućavaju psihološku transformaciju.

Vežba „prvi mali korak”

Klijent bira jedan mali zadatak (na primer, sređivanje jednog dela radnog stola ili dela ormana) i zadaje sebi vremenski okvir (recimo 10 minuta). Fokus je na izvršavanju tog jednog zadatka bez razmišljanja o celokupnoj slici. Cilj je smanjiti osećaj preplavljenosti fokusom na disciplini i organizaciji i to malim koracima.

Vežba „jutarnje strukturisanje”

Svako jutro, u trajanju od bar 21 dan, klijent zapisuje tri jednostavne stvari koje želi da postigne tog dana. Na kraju dana, označava postignute zadatke i beleži postignuća, ma koliko mali rezultati bili.

Vežba „nekritički dnevnik”

Klijent vodi dnevnik gde svaki dan upisuje najmanje jednu stvar u kojoj je pokazao disciplinu ili organizovanost, čak i ako je mala. Ova vežba pomaže u smanjenju unutrašnjeg kritičkog glasa i fokusira pažnju na pozitivne promene.

životu, nešto što nije dominantno i što ne privlači pažnju na prvi pogled. Međutim, upravo u tim sitnim iskustvima, mirisu, boji neba, ritmu pesme... klijent nalazi utočište od unutrašnjih stanja. U ovoj vežbi, klijent postaje svestan da postoji čitav svet izvan njegovih simptoma, svet koji nije podređen unutrašnjim osećanjima i koji nudi stabilnost i mir putem jednostavnih, svakodnevnih iskustava. Ovaj proces razvija klijentovu sposobnost da prepozna značaj suptilnih iskustava i oseti kako se male promene, ako se njima posveti pažnja, mogu akumulirati i dovesti do velikih pozitivnih promena u njegovom psihološkom stanju.

„Aktivni trenutak” pomaže klijentu da se povremeno udalji od svojih unutrašnjih simptoma i preokupacija, pružajući mu priliku da se usmeri na spoljašnji svet, jednostavnim i prijatnim aktivnostima. Fokusiranje na nešto spoljašnje, umesto na unutrašnje stanje, omogućava klijentu da iskusi osećaj mira i kontrole, čak i u trenucima kada su simptomi prisutni. Tako uspostavlja ravnotežu spoljašnje i unutrašnje realnosti. Ravnoteža se postiže tako što klijent gradi veštinu da uoči sitne, ali važne trenutke, koji mogu da donesu promene u odnosu spoljašnjeg i unutrašnjeg, što predstavlja ključni deo marginalističkog pristupa u psihoterapiji.

Vežba „simptom i akcija”

Ova vežba se zasniva na principu preusmeravanja pažnje sa crnila i simptoma na jednostavne, izvodljive *akcije*. Kada klijent oseti crnilo, bilo da je to osećaj tereta, teskobe, stresa, bilo da je neki fizički simptom poput napetosti u stomaku ili težine u grudima, njegov zadatak je da zabeleži taj simptom i odmah pored njega zapiše sebi malu, jednostavnu akciju koju može preduzeti u tom trenutku. Cilj je promeniti obrazac preokupacije simptomima usmeravanjem na male, praktične korake.

Marginalizam u ovoj vežbi podrazumeva prepoznavanje i uvažavanje suptilnih, često neprimećenih signala koje telo i um šalju, a koji se mogu činiti nevažnim. Glavna je fokusiranost na simptome, alternativa se uvek vrti oko pitanja „kako pobeći od neprijatnosti”. Nije realno očekivati ignorisanje ili potiskivanje simptoma, pa ih klijent beleži i koristi kao polaznu tačku za akciju. Koliko god ta akcija delovala mala ili trivijalna! Ovaj pristup omogućava klijentu da se poveže sa trenutnim stanjem, ali ne pasivnim prihvatanjem ili ruminacijom, već aktivnim reagovanjem i preduzimanjem malih, ali značajnih koraka.

Ima dosta primera iz prakse koji su primenjivali ovu vežbu. Klijent je došao na terapiju zbog osećaja bola u grudima koji ga muči već nekoliko meseci. Iako su lekarski nalazi bili uredni, osećaj pritiska nije prestajao. Na

Ono što je zanimljivo jeste da se i u ovoj situaciji može primeniti princip postizanja „malih pobeda”. U skladu sa snagom crnila koje oseća tog dana, klijentkinja može prepoznati svaki mali korak kao pobedu. Na primer, u danima kada crnilo deluje izuzetno snažno, postignuće može biti nešto minimalno, poput odlaska do toaleta ili pranja ruku. U slabijim danima, postignuća mogu biti veća, poput izlaska napolje ili razgovora sa prijateljem.

Odgovorio sam joj: „Samo se setite porođaja!” Njen odgovor je bio jednostavan, ali snažan: „Tačno.” Ova razmena reči pokazuje koliko je važna percepcija „veličine” pobede. Za nju, naredni izazov, odlazak u toalet, predstavljao je veliki strah, iako je pre samo nekoliko dana prošla kroz iskustvo porođaja koje može da je bodri čitav život.

Ovim primerom želim da istaknem marginalističku suštinu vežbe: ono što se može činiti kao „mala” pobeda, zapravo ima ogroman značaj. U životu sitnice ne postoje. Prepoznavanje i slavljenje tih naizgled malih koraka, omogućava nam da sagledamo koliko smo u stvari snažni, i to u trenucima kada smo suočeni sa najvećim izazovima. Klijent ovde usmerava pažnju na one sitne, naizgled nevažne korake, koji se često marginalizuju u svakodnevnom životu, ali koji zapravo imaju ključnu ulogu u procesu oporavka. Suština marginalizma leži u prepoznavanju tih suptilnih, „nevidljivih” trenutaka postignuća, koji se ne primećuju u društvenom kontekstu, gde se vrednuju samo velike promene i uspesi. Međutim, kroz prizmu marginalizma, svaki mali korak, koliko god sitan, postaje dragocena pobeda.

Ovaj pristup pomaže klijentu da izgradi unutrašnju snagu, usmeravajući ga ka postepenom oslobađanju od crnila. Fokusirajući se na ove male pobede, klijent polako razvija novi obrazac funkcionisanja, koji ne zavisi od spoljašnjih standarda uspeha, već od ličnih, unutrašnjih osećaja napretka. To je put ka dubljem uvažavanju vlastitih sposobnosti, čime se gradi snaga da se suoči sa većim izazovima u budućnosti.

Vežba „povratak na telo”

Klijent u trenucima crnila skreće pažnju na fizičke osećaje koji nisu povezani sa simptomima (na primer, osećaj stopala na zemlji, ruke na stolu). Cilj je vratiti kontrolu nad telom pomoću prisutnosti i smanjenja preokupacije simptomima. Ako ovo ne uspe, može zamisliti sebe u ogledalu sa ciljem prihvatanja onoga što vidi.

Vežba pojačavanja

Ako klijent oseća crnilo u predelu grudi ili ako je to neodređena emocija, neka se prepusti tom osećaju i dopusti da crnilo raste, obuhvatajući celo telo i emocije, sve dok ne postane potpuno crno. Na primer, ako klijent opiše da oseća neizdrživu težinu u grudima, može zamisliti da ta težina postaje sve snažnija, šireći se po celom telu. Neka pažljivo prati kuda ga to crnilo vodi, čak i ako je to dno, grob, ili neko drugo mesto koje simbolizuje smrt.

Recimo, jedan klijent je rekao da ga je crnilo odvelo do zamišljene pećine, mesta koje za njega simbolizuje unutrašnju prazninu i teskobu. Važno je da klijent ostane usredsređen na taj deo sebe, koji je potpuno crn i simbolično ga sahrani. Može zamisliti da zakopava crnilo u zemlju, kao da sahranjuje težak teret iz prošlosti.

Zatim, neka zamisli kako iz zemlje izrasta nešto novo, možda seme koje polako klija i raste u drvo, ili ptica koja izleti iz zemlje, simbolizujući novi početak. Na primer, jedan klijent je vizualizovao kako iz crnila izrasta drvo koje se širi i donosi plodove, što mu je pomoglo da simbolizuje proces promene i rasta tokom terapije. Drugi je video pticu koja izranja iz crne zemlje, predstavljajući osećaj slobode i oslobađanja od tereta prošlosti.

Ova vežba omogućava klijentima da prođu kroz emotivne procese simboličkog suočavanja sa crnilom i stvaranja prostora za novi rast i promene.

U svim ovim vežbama, klijent ima zadatak da prati kako se oseća. Kod ovih vežbi nije nam cilj prijetnost, nego fokus i, u nekim od pomenutih, postizanje olakšanja.

Kao podršku zainteresovanima za osmišljavanje sopstvenih vežbi svesnosti, navešću nekoliko primera:

Vežba svesti o disanju: Usmeri pažnju na disanje. Diši polako i duboko, fokusiraj se na svaki udah i izdah. Ovo smiruje um i pomaže ti da se vratiš u sadašnji trenutak.

Kratka šetnja u prirodi: Izađi napolje makar na 10 minuta. Priroda i svež vazduh, mogu podstaći mentalnu svežinu i pomoći ti da izađeš iz glave i osvestiš sredinu kroz koju prolaziš.

Zahvalnost u tri tačke: Zapiši tri stvari na kojima si zahvalan. Fokusiranje na pozitivne aspekte života, može pomoći da se promeni perspektiva i podigne raspoloženje.

čeka. Osećaj nelagode počeo je da prerasta u ono što nazivam „crnilo u najavi”.

Međutim, ključna promena dogodila se kada sam promenio fokus svojih misli na *pozitivnu stranu situacije*, na činjenicu da moj sin ide na ekskurziju, nešto za šta smo se zajedno izborili! Iako neprijatnost nije nestala, ona je izgubila svoju negativnu snagu, zahvaljujući promeni mog fokusa. Svest je učinila promenu mogućom. Umesto da se prepustim crnilu, usmerio sam pažnju na zahvalnost i osećaj zadovoljstva što smo prevazišli prepreku. To je bilo dovoljno da transformišem neprijatno iskustvo u jedno koje me ispunjava mirom i zadovoljstvom.

Neprijatnost sama po sebi nije problem, sve dok svest ostaje aktivna i prepoznaje je kao deo prirodnog ciklusa života. Fokusiranost na simptome i odsustvo svesnog delovanja, može dovesti do stagnacije i produbljivanja negativnih osećanja. Ali, neprijatnost koja je prepoznata i osvešćena može postati izvor snage i rasta. O ovome sam pisao u 6. poglavlju „Knjige za svaki dan” pod naslovom „Problem ili prilika”.

8.2.2.4. „Mračenje” ili preplavljujuće crnilo

Pojam „mračenje” koristi se kolokvijalno i njime se opisuje stanje mentalnog i emocionalnog negativiteta. Ova stanja mogu uključivati osećaje tuge, beznadežnosti, intenzivne anksioznosti ili pesimizma. Kada mračenje preplavi klijenta, čini se kao da ništa ne može pokrenuti osobu ka prijatnom i korisnom ishodu, pa ni psihoterapija.

Tokom „mračnja”, osoba može osećati težinu i tamu u svom psihičkom stanju, gde pozitivne emocije i misli postaju teže dostupne. Mračenje često prati dugotrajni stres, emocionalni problemi ili depresivna stanja, a karakterišu ga negativni obrasci mišljenja, povlačenje iz društvenih aktivnosti i sklonost preteranom analiziranju ili osećanju krivice.

U terapijskom kontekstu, „mračenje” se može tretirati putem različitih pristupa, poput kognitivno-bihejvioralne terapije (CBT), gde se negativne misli prepoznaju i zamenjuju konstruktivnijim obrascima. Takođe, tehnike usmerene ka osvešćivanju i prepoznavanju suptilnih osećanja, poput introspektivnih alata ili vežbi prisutnosti, mogu pomoći. U geštalt terapiji, „mračenje” se tretira aktivnim angažovanjem sa osećanjima u sadašnjem trenutku, istraživanje unutrašnjih sukoba i otkrivanje nesvesnih obrazaca. Klijent uči da prepozna i integriše svoja potisnuta osećanja, kako bi prevazišao osećaj tame i pronašao dublje samoprihvatanje i svesnost. Marginalistički princip ne pokušava da odmah promeni stanje mračnja, već

se pristupa postepenim i pažljivim istraživanjem uzroka, signala i suptilnih misli koje prate ovo stanje.

Osećaj mračnjenja često podseća na prikaz „demonskih sila” i njihove opise, koji nisu ništa drugo do metaforične predstave određenih obrazaca ponašanja i ličnih osobina. Nije retkost da se na psihoterapiji čuje: „Kao da me nešto opselo, niti mogu da mislim, niti mogu sebi da pomognem”, i slično. Simbolika demona i arhanela pomaže u prepoznavanju i razumevanju dubokih unutrašnjih težnji koje mogu biti štetne. Poruka ovog teksta je da možemo i moramo raditi na prepoznavanju i suočavanju sa svojim osobinama, pre nego što ovladaju nama. Da ne bi ovladale, trebalo bi se ponašati prema principima lične dobrobiti.

Umetnici poput Jeronimusa Boša i Albrehta Direra, oslikavali su demone kao alegorijske prikaze zla i iskušenja. Jedan od poznatih primera demonskog prikaza nalazi se na freski iz 12. veka u crkvi Sent Anđelo u Formisu, Italija, koja prikazuje demone u paklu. Lakoveran čovek može postati sujeveran, a tada je sve moguće, uključujući stalnu opsednutost demonima. Međutim, u stvarnosti mnogo češće nailazimo na opsednutost unutrašnjim entitetima – idom i superegom – koji preplavljaju svest. U tim trenucima, osoba često nije svesna svojih postupaka, iako veruje da ih može objasniti.

Jedan od primera je bes – kada bes preplavi svest, osoba misli da je svesna, iako je zapravo pod uticajem ida. Tek kada se bes povuče, svest može sagledati posledice. Nakon toga, svest se može ponovo preplaviti sadržajem iz ida, naročito ako osoba iz straha prebacuje odgovornost na druge ili negira sopstvenu ulogu. Što je intenzivniji bio bes, veći je i strah koji može uslediti. Obe situacije ukazuju na to da svest nije dovoljno zrela, da nije postavila adekvatne granice prema idu i da nema sposobnost da mu se odupre.

Posmatrajući posledice, ovo unutrašnje opsedanje može biti dovoljno teško da nam, pored života na ovoj zemlji, dodatni pakao nije potreban.

U nastavku ću predstaviti kratku listu najvažnijih demona i arhandela, simbola unutrašnjih odnosa. Naglasak je na opisima njihovog delovanja i osobina. Imati određene osobine, ne znači da je osoba opsednuta, već želim da istaknem psihološke osnove koje se prepoznaju u tim opisima. Da bih izbegao nesporazume, reći ću to ovako: niko nije video demona da bi mogao da ga analizira i prepozna osobine, iako ne sporim njihovo postojanje. Ljudi su tokom istorije davali imena demonima na osnovu ponašanja i osobina, koje su primećivali kod drugih, vezujući ih za posebne identitete. U

mudrosti, isceljenja i ljubavi, što može pomoći osobi da pronade svetlost i izlaz iz teških emocionalnih stanja. Dok demoni vuku ka nižim nagonima, arhanđeli simbolizuju uzvišene osobine povezane sa višim idealima i svetlošću.

Razlika između imena i osobina demona i arhanđela je očigledna. Dok demoni predstavljaju destruktivne sile, arhanđeli simbolizuju uzvišene ciljeve i ideale. Osoba koja dolazi na psihoterapiju i oseća se „zarobljeno” destruktivnim silama, često nije u stanju da vidi izvan svog „mračenja”. Marginalistički način rada sa tom osobom podrazumeva rad sa suptilnim signalima iz ida, prepoznajući ih i transformišući ih, pre nego što postanu dominantni. Na taj način se stvara prostor za rast, isceljenje i postizanje unutrašnjeg mira prilikom povezivanja sa uzvišenim vrednostima koje simbolizuju arhanđeli.

U tom procesu, naš zadatak kao terapeuta, jeste da klijentu pomognemo da „ugleda” ono što je dobro, ideje koje se nalaze na granici svesti. Potrebno je da ih inspirišemo da se bave sopstvenim isceljenjem, da usmere pažnju na mudrost, prosvetljenje, praštanje i milost. Terapeutski cilj je da im pomognemo da se okrenu ljubavi i unutrašnjem miru, da prigrle inspiraciju, mudrost i duhovne vrednosti, baš kao što su arhanđeli nosioci tih uzvišenih zvanja i zadataka.

Na primer, ako osoba prepozna da je podložna „pohlepi“ (simbolizovanoj demonima poput Mamone), marginalistički pristup bi podrazumevao pažljivo osluškivanje tog nagona, pre nego što on postane preovlađujući. Fokusirajući se na suptilne signale koji nagoveštavaju pohlepu, osoba može razviti strategije suočavanja koje će pomoći da taj impuls ne postane destruktivan. Umesto toga, koristeći principe arhandela poput Zadkila (praštanje i milost) ili Mihaila (hrabrost), osoba može izgraditi unutrašnju snagu koja joj pomaže da se odupre impulsima koji vuku prema dole.

Na osnovu ovog dela teksta, evo predloga vežbi koje bi mogle pomoći klijentima da se povežu sa pozitivnim aspektima svog bića i prevaziđu „mračenje“:

Vežba identifikacije „demona”

Zapiši tri negativna obrasca ponašanja koja osećaš u svom životu. Razmisli o tome kako ti obrasci utiču na tebe i koje su njihove posledice. Sledeći deo vežbe odnosi se na predviđanje koraka njihovog ranog prepoznavanja, umanjivanja uticaja i prevladavanja.

Vežba vizualizacije „arhandžela”

Zamisli arhanđela koji te štiti i vodi. Zatvori oči i zamisli njegov izgled i energiju, a zatim zapiši kako se osećaš kada misliš o toj zaštiti.

Vežba zahvalnosti

Svaki dan zapiši pet stvari na kojima si zahvalan, fokusirajući se na pozitivne aspekte svog života i trenutke sreće.

Mala dela ljubaznosti

Svaki dan uradi nešto ljubazno za nekog drugog, čak i ako je to samo osmeh ili kompliment. Primititi kako se to odražava na tvoje raspoloženje.

Postavljanje granica

Razmišljaj o granicama koje želiš postaviti u svom životu. Zapiši šta ti smeta i kako možeš to da izraziš drugima.

Duhovni mentor

Pronađi inspiraciju u nekoj duhovnoj ličnosti (arhanđelu, svetitelju, ili nekome koga ceniš). Istraži njihove osobine i razmišljaj kako ih možeš primeniti u svom životu.

Molitva

Napiši kratku molitvu koja te inspiriše i pomaže ti da se povežeš sa unutrašnjim mirom i ljubavlju. Izgovaraj je svaki dan.

Čitanje svetih spisa

Cilj čitanja svetih knjiga je ohrabrenje i mir, davanje prilike za ugledavanje drugačije stvarnosti, one koja ima drugačiji smisao od smisla koji današnji čovek stavlja u prvi plan.

Kreativno izražavanje

Nacrtaj ili napiši priču koja oslikava tvoje unutrašnje borbe i kako se boriš sa svojim demonima. Zatim zamisli kako bi izgledalo tvoje isceljenje.

Povezivanje sa prirodom

Provodi vreme u prirodi, posmatrajući detalje oko sebe. Razmišljaj o tome kako priroda oslikava ravnotežu i lepotu života.

Podsećanje na vrednosti

Zdravstveni problemi

Hronična bolest ili dugotrajni zdravstveni problemi mogu dovesti do mračenja kada osoba oseća da njen život gubi kvalitet ili da se nikada neće vratiti normalnom funkcionisanju. Stalni fizički bol ili nelagodnost mogu izazvati duboku emocionalnu iscrpljenost i osećaj beznadežnosti.

Preterano analiziranje i samokritičnost

Osobe sklone preteranom analiziranju sopstvenih postupaka ili misli, mogu upasti u mentalno mračenje kada osećaj krivice ili nesavršenstva postane preovlađujući. Previše introspekcije, bez balansa, može stvoriti mentalnu zamku u kojoj osoba vidi samo greške i propuste, što vodi ka osećaju težine i emocionalne tame.

Zavisnost od tehnologije

Prekomerno korišćenje društvenih mreža, konstantno upoređivanje sa drugima i stalna povezanost sa tehnologijom, mogu izazvati osećaj mračenja. Osoba može osećati da nikada nije dovoljno dobra u poređenju sa idealizovanim prikazima drugih, što izaziva osećaj stagnacije i nezadovoljstva sopstvenim životom.

Depresija ili anksiozni poremećaji

Kod osoba sa depresijom ili anksioznošću, mračenje može biti hronično stanje u kojem su pozitivni događaji ili osećanja nedostupni. Depresivna epizoda može preplaviti osobu osećajem praznine, tuge i mentalne „tmine“, dok anksiozni poremećaji mogu pojačati osećaj opterećenosti i beznadežnosti.

Ove situacije, u kojima se oseća mračenje, ukazuju na unutrašnje borbe sa kojima se osoba suočava. Suočavanje sa ovakvim osećajem zahteva pažljiv rad na prepoznavanju uzroka i postepenom vraćanju pozitivnih obrazaca mišljenja tokom terapijskog rada i introspekcije.

8.2.3. Lični stav

Iako čitav tekst izražava moj stav, želim posebno da naglasim svoje neslaganje sa trenutnim načinom organizacije psihoterapije, kao i sa mestom koje ona zauzima u društvu. Smatram da je uloga psihoterapije često pogrešno shvaćena i postavljena, čime gubi svoj pravi potencijal.

Pandemija koronavirusa, koja je započela 2020. godine, imala je dubok uticaj na živote svih, naročito mladih. Srednjoškolci su ostajali bez matura, ekskurzija, druženja i prilika za socijalni i emocionalni razvoj. „Socijalna

distanca” promovisana je kao način borbe protiv pandemije, iako su njene dugoročne posledice na emocionalno zdravlje i društvenu povezanost nemerljive. Još jedan od odgovora na pandemiju bio je rad od kuće, školovanje na daljinu i sve veća digitalizacija ličnog i porodičnog života, što je dodatno otuđilo ljude od prirodnog načina življenja.

Danas imamo generacije naviknute na digitalne komunikacione platforme, nesposobne da se lako preorijentišu na klasično druženje. Imao sam klijentkinju (21), koja je pokazivala obrasce ponašanja karakteristične za raniju razvojnu fazu. Ona je odbijala da poveže svoje poteškoće sa posledicama pandemije, već je za sve krivila sopstvene nedostatke. Umesto da shvati kako je izolacija uticala na njen razvoj, ona je preispitivala sebe, tražeći nepostojeće „lične falinke” i analizirajući sopstvenu navodnu „ludost”.

Posmatrajući savremene trendove i iluziju sistema koji sve monetizuje, gubim optimizam i veru da se problemi mogu rešiti kolektivno. *Razlozi su dvojaki i međusobno uslovljeni*. Prvi se odnosi na prirodu sistema koji promoviše slobodnu volju, dok istovremeno suptilno nameće određene obrasce ponašanja. Kladionice, kockarnice i iluzija slobode samo su prividi koji odvlače ljude od autentičnog života, dok svesni i nesvesni sve više razdvajaju svoje puteve. Svesnost, u pravom smislu, predstavlja stanje koje vodi ličnoj dobrobiti na moralan način i teži miru.

Drugi razlog mog pesimizma odnosi se na otuđenje koje donose digitalizacija, moderni muzički trendovi, stilovi života i društvene norme. Kada se adolescentu nametnu autodestruktivne poruke i oblici ponašanja, stvaraju se duboko ukorenjeni obrasci koje kasnije teško može promeniti. Ako mladi usvoje stav da je život „švedski sto”, gde je sve dostupno bez posledica, postavlja se pitanje da li će ikada razviti svest o tome da „telo pamti” i da će se ono, na neki način, jednom osvetiti. Možemo li očekivati da adolescent, bombardovan sadržajima koji podstiču momentalno zadovoljenje želja, razvije kapacitet za stvarno razumevanje pojma „lični resurs”?

Jedan od mojih klijenata od 25 godina, na primer, navikao je da druženje podrazumeva alkohol. Da li će, kada dosegne srednje godine, shvatiti da telo pamti sve i da će zbog takvog načina života imati ozbiljne zdravstvene posledice? Klijentkinja od 40 godina koja dolazi na terapiju sva skrhana emocionalnim bolom zato što njen muž pokazuje nezainteresovanost za njen život, puna osećaja krivice i pitanja „šta nije u redu sa mnom?”, zapravo je nosila te rane još od detinjstva, iz odnosa sa članovima porodice. Dodamo li tome ubrzani tempo života u 21. veku,

Kasnije ovu vežbu nadograđujemo imaginativnim delom⁸, kako bismo osetili priyatnost. O ovom nastavku pročitajte na kraju knjige, u podnaslovu „Izvod iz Knjige za svaki dan”.

Svemu ovome treba prilagoditi aktivnosti kako bi bile adekvatne. Ako kreativne izazove primam kao zadatke, ako se susrećem sa nemirima i nepoznatim u njihovom izvršenju, na dobrom sam putu. Ako želim da se zaštitim i stanem, ako želim da se sačuvam od izazova, mogu se nadati neimenovanim i unapred nedefinisanim nevoljama. Čoveku je namenjeno da se nečim razvojnim bavi čitav život. Da bih pomogao sebi i bavio se što adekvatnijim aktivnostima važan mi je drugi korak to jest celina – otkriti šta znači biti „dobar sebi”. Ovo je suština druge celine psihoterapijskog rada po marginalističkom psihoterapijskom principu. Ali tek nakon što se svest i opažanje naviknu da rade, što vežbamo prepoznavanjem priyatnosti.

⁸ Zadrži mentalnu sliku situacije koju si zapisao kao priyatnu, kao da je gledaš na platnu, zadržavaj „pozadinske misli”, ostani fokusiran na zamisao koliko je potrebno (10 do 20 sekundi). Ukoliko osetiš suptilnu priyatnost, zadovoljstvo, mir, ponos, snagu ili bilo šta pozitivno, ostani par sekundi sa tim osećanjem.

8.4. Individualni alati za prepoznavanje suptilnih pomisli

Pre nego što nastavimo, bilo bi korisno kada bih opisao razliku između alata i vežbi. U ovom poglavlju pišem o alatima, a u sledećim o vežbama. Alati su trajni resursi koje možeš primenjivati u raznim situacijama, dok su vežbe konkretne aktivnosti koje ti pomažu da razviješ specifične sposobnosti ili unaprediš svoje ponašanje tokom prakse. Alati te uče *kako da radiš na sebi*, dok vežbe predstavljaju *put kojim taj rad sprovodiš u delo*.

Za osmišljavanje alata u skladu sa idejom ličnog marginalizma, fokus će biti na razvijanju veština koje će pomoći individui u prepoznavanju suptilnih pomisli, ideja ili signala. „Rad na sebi” podrazumeva konkretnu aktivnost, pa su takvi svi zadaci koje predlažem. U tekstu koji sledi predstavljam neke od alata, zahvaljujući kojima „rad na sebi” može biti realizovan. Kao što svi moji klijenti znaju, insistiram na upotrebi olovke i papira tokom psihoterapijskog procesa, kako radi preglednosti onoga na čemu se radi, tako i zbog bolje fokusiranosti.

Budući da sam marginalac koji neće postati ni alternativa ni mejnstrim, lično i profesionalno želim da svaki moj klijent postane „svoj psihoterapeut”, to jest da razvije sopstvenu metodologiju bavljenja sobom. Ovde dati alati mogu omogućiti pojedincu da postane svesniji suptilnih misli, emocija i osećanja, i kao takvi, korišćeni su u svakodnevnoj psihoterapijskoj praksi.

Da bismo grupisali alate na smislen način, možemo ih podeliti prema funkciji i tipu rada. Evo predloga:

8.4.1. Alati za samoposmatranje i introspekciju

Ovi alati fokusiraju se na posmatranje unutrašnjih stanja, misli i emocija.

Alat za samoposmatranje

Ovaj alat pomaže individui da razvije naviku svakodnevnog posmatranja sopstvenih misli i osećanja bez osuđivanja. Cilj je postati svesniji trenutnih misli koje se nalaze na margini svesti. Pitaj sebe i ne odustaj dok ne nađeš odgovor!

Klijent bi zapisivao nasumične misli, osećanja i ideje, koje se javljaju tokom dana, posebno one koje se čine nevažnim. Nakon toga, klijent razmatra kako te misli utiču na opšti osećaj i ponašanje.

Izvođenje ovog alata je putem vežbi svesnog hodanja, promatranja prirode ili vođenja dnevnika sa detaljima iz svakodnevnih opažanja.

Alat za praćenje unutrašnjih ritmova

Ovaj alat pomaže klijentu da prepozna i prati promene u svom unutrašnjem ritmu: od emotivnih ciklusa do mentalnih promena tokom dana. Na psihoterapiji se upoznajemo sa ritmovima (dnevni, sedmični, mesečni i godišnji).

Klijent se fokusira na identifikovanje fluktuacija u energiji, raspoloženju i koncentraciji. Zapisivanjem tih promena, korisnik uči da prepozna kada je njegova svest otvorenija za prepoznavanje suptilnih signala.

Ovde preporučujem vođenje dnevnika „energije i raspoloženja”, gde klijent prati kada se oseća najproduktivnije ili najkreativnije, i upotreba tih perioda za rad sa suptilnim signalima. Na kraju krajeva veoma je pogrešno uzimati godišnji odmor kada sam u najboljem delu godine, ali kako ću to znati ako ne pratim ritmove?

Alat za mapiranje unutrašnjih stanja

Ovaj alat pomaže klijentu da vizualizuje svoja unutrašnja stanja i otkrije suptilne promene u emocijama, mislima i energiji.

Klijent pravi „mapu” svojih emocionalnih i mentalnih stanja tokom dana ili nedelje. Na ovoj mapi se mogu označiti suptilne promene ili „oaze” unutrašnje smirenosti, kao i trenuci napetosti. Time se postiže bolji uvid u skrivene obrasce u ponašanju i razmišljanju.

Podrazumeva pravljenje mentalne ili fizičke mape unutrašnjih stanja (korišćenjem boja, simbola ili ključnih reči) u kojoj su prepoznati delovi dana, gde su suptilni signali postali prisutni.

Alat za senzorno osvešćivanje

Cilj ovog alata je da klijentu pomogne da koristi svoja čula kao kanal za prepoznavanje suptilnih signala.

Klijent se fokusira na pojačavanje senzorne percepcije prilikom pažljivog osluškivanja zvukova, promatranja sitnih detalja u okruženju, ili svesnog prepoznavanja telesnih senzacija. Ovo pomaže da se suptilne informacije koje dolaze sa margine svesti integrišu putem čulnih signala.

Alat se primenjuje kroz osluškivanje sveta kroz tehnike svesne pažnje na čula (recimo pažljivo slušanje okolnih zvukova ili fokusiranje na disanje), a zatim beleženje tih senzacija i povezivanje sa unutrašnjim doživljajima.

8.4.3. *Alati za razvoj i balansiranje ideja i psihičkih procesa*

Ovi alati pomažu u postepenom razvoju suptilnih ideja i balansiranju različitih delova psihe.

Alat za postepeni razvoj ideja

Ovaj alat pomaže klijentu da razvije suptilne ideje koje dolaze sa margine svesti malim, postepenim koracima.

Kada se pojavi ideja, klijent je beleži bez prosuđivanja i započinje proces njenog postepenog razvoja. Prvo se upisuju mogućnosti, a zatim se od te liste izdvaja ono što hoću. Fokus je na tome da se svaki sledeći korak u razvoju ideje dešava prirodno, bez forsiranja.

Predlažem korišćenje dnevnika ideja, gde klijent svaki dan dodaje male korake ka razvoju ideje, bez pritiska da se ideja odmah realizuje. Fokus na otvaranju prostora za kreativnost.

Alat za balansiranje delova psihe

Cilj ovog alata je pomoći klijentu da postigne balans između ida, ega i superega u prepoznavanju suptilnih signala.

Klijent se usmerava da prepozna koji deo psihe najviše utiče na njegovu trenutnu percepciju. Ako preovladava id, alat pomaže u jačanju zadataka ega (postavljanje granica i balansiranje spoljašnje i unutrašnje realnosti); ako je superega previše strog, alat pomaže da se ublaže unutrašnji konflikti.

Ovde možemo primeniti tehnike samoposmatranja i identifikacije dominantnih (preplavljujućih) psihičkih sila, putem vođenih vežbi introspekcije i pisanog razmatranja unutrašnjih konflikata.

Alat za postavljanje mikrociljeva

Ovaj alat pomaže klijentu da postavi male, konkretne ciljeve u vezi sa prepoznavanjem i razvojem suptilnih signala, umesto preambicioznih ili apstraktnih ciljeva. Ovaj alat može biti od koristi na putu postizanja većih ciljeva koji proizilaze iz svakog prethodnog. Onda je značaj alata još veći.

Klijent definiše vrlo male, suptilne ciljeve koje može da postigne svaki dan, kao što su beleženje jedne suptilne misli dnevno ili vođenje kratkih zapažanja o nečemu što obično ne primećuje.

Mogući načini realizacije: postavljanje mikrociljeva u formi dnevnih zadataka (na primer, zapažanje suptilnih emocija tokom jednog obroka, ili svesno opažanje raspoloženja tokom šetnje), uz redovno praćenje i zapisivanje napretka.

8.4.4. Alati za neutralisanje blokada i saboterstva

Alati koji prepoznaju i razbijaju unutrašnje prepreke.

Alat za neutralizacijo unutrašnjeg saboterstva

Ovaj alat pomaže klijentu da prepozna unutrašnje „sabotere” – one delove sebe koji blokiraju prepoznavanje suptilnih signala i njihov razvoj. Obično je reč o delovanju ida.

Klijent identifikuje unutrašnje mehanizme koji sabotiraju rad sa suptilnim signalima, poput sumnje u sebe, prokrastinacije ili straha. Zatim, razvija strategije za neutralisanje tih blokada postepenim povećavanjem svesnosti i akcijom.

Tehnika se zasniva na analizi unutrašnjih barijera pomoću tehnika pisanja, poput vođenja dnevnika saboterstva, gde klijent beleži situacije u kojima se suptilni signali ignorišu zbog unutrašnjeg otpora.

Alat za upravljanje mentalnim bremenom

Ovaj alat pomaže klijentu da prepozna i smanji mentalno opterećenje koje ometa prepoznavanje suptilnih signala.

Klijent identifikuje nepotrebne mentalne obaveze, stresore i preokupacije koje otežavaju rad sa suptilnim signalima. Tokom oslobađanja od viška mentalnog bremena, klijent stvara prostor za nove, suptilne uvide.

Predlažem korišćenje tehnika poput mentalnog čišćenja koje predstavlja čišćenja uma od suvišnih misli, vođenjem jednostavne liste prioriteta i postavljanjem granica mentalnom opterećenju.

8.4.5. Alati za kreativno izražavanje i oslobađanje misli

Fokus je na kreativnom pristupu izražavanju suptilnih signala.

8.5. Vežbe za jačanje svesti i svesnosti, i percepcije

Često na psihoterapiji tragamo za lakim i jednostavnim pomagalima u radu na sebi. Svest, svesnost i percepcija ili opažanje prvi je korak u svemu što radimo sa sobom i na sebi, a vežbanjem dolazimo u priliku da stvorimo zdrave rutine tog rada. Ovde bih ponudio nekoliko vežbi svrstanih u tematske grupe koje su orijentisane na telo i psihi, sa željom da čitalac osmišljava svoje vežbe koje će primenjivati.

1. grupa: Opažanje i fokusiranje

Vežba svesnog disanja

Koncentriši se na svoj dah. Oseti kako vazduh ulazi i izlazi iz pluća. Pokušaj da svesno pratiš svaki dah bez ikakvih smetnji, promena ili ometanja. Smo budi prisutan i svestan daha.

Vežba opažanja tela

Sedi ili leži u mirnom prostoru. Postepeno usmeravaj pažnju na različite delove tela, počevši od stopala ka glavi. Oseti svaku tenziju i opusti mišiće. Ne očekuj da iz prve uspeš, ne odustaj!

Skeniranje prostora

Biraj neki prostor u kojem se nalaziš i svesno opažaj detalje (boje, teksture, zvukove). Svaki put kada ti pažnja odluta, vrati se na opažanje!

Vežba vizualne svesti

Fokusiraj se na neki objekat ispred sebe (može biti drvo, cvet ili bilo šta). Posmatraj ga nekoliko minuta, primećujući sve detalje (boje, oblik, senke).

Zvukovi oko tebe

Zatvori oči i usmeri se na zvuke u svojoj okolini. Pokušaj da prepoznaš svaki zvuk pojedinačno i fokusiraj se na taj zvuk nekoliko trenutaka. A onda pređi na drugi zvuk.

2. grupa: Svesnost o mislima i emocijama

Praćenje misli

Zatvori oči i jednostavno posmatraj svoje misli bez analiziranja. Pusti ih da dolaze i odlaze bez zadržavanja. Ako se uspavaš nije problem, probudićeš se¹⁰. U svakom slučaju vežbaj.

Dnevnik misli i emocija

¹⁰ Ova vežba mi je pomogla da uvežbam brzo uspavlivanje koje mi veoma znači, naročito u periodu maj – jun kada su česte nagle promene i kada sam umorniji nego inače. Između klijenata imam 15 minuta koje obično iskoristim da bih odspavao par minuta. Ovo mi veoma znači kako bih bio svežiji u radu sa narednim klijentima.

Svaki dan zapiši barem tri situacije u kojima si osetio nezadovoljstvo. Naglašavam da je reč o suptilnim (malim) nezadovoljstvima! Pored toga, zapiši kako si reagovao, šta si tada mislio i kako bi voleo da si reagovao drugačije.

Primeri pitanja za introspekciju: „Šta je uzrok mog nezadovoljstva? da li je to nešto van moje kontrole? kako mogu da promenim svoj stav prema tome?“

Kontekstualno analiziranje uzroka nezadovoljstva

U trenutku kada osetiš nezadovoljstvo, zastani i analiziraj u kakvom si kontekstu. Da li si pod stresom, umoran, gladan, ili preopterećen? Šta je uzrok. Pronađi obrasce koji dovode do nezadovoljstva u različitim situacijama. Zatim, razmišljaj o koracima koji mogu smanjiti te faktore u budućnosti (na primer, bolja organizacija vremena, smanjenje stresa, redovan odmor). U ovakvim situacijama reagujemo po obrascima ponašanja, ali uvidom dolazimo u priliku da obrasce menjamo. Malim koracima!

Vežba „Nezadovoljstvo kao prilika“

Zapiši situaciju koja te čini nezadovoljnim, ali umesto da se fokusiraš na negativne aspekte, pokušaj da vidiš nezadovoljstvo kao priliku za promenu.¹¹ Šta bi to nezadovoljstvo moglo da ti pokaže o tvom životu? Koje pozitivne promene bi moglo da inicira? Ovime razvijaš sposobnost traganja za rešenjem kako se ne bi dodatno kontaminirao problemom.

Metoda „5 zašto?”

Kada osetiš nezadovoljstvo, postavi sebi pitanje „Zašto?“ i odgovori na njega. Nakon odgovora, opet pitaj „Zašto?“ i tako pet puta, dok ne dođeš do (suštinskog) uzroka svog nezadovoljstva. To će ti pomoći da prepoznaš duboke motive iza osećaja i identifikuješ korake koje treba preduzeti. Vežbaj da saznaješ, ne da znaš!

Vežba svesnog planiranja

Na kraju svakog dana, izdvoji 10 minuta da se osvrneš na trenutke kada si bio nezadovoljan i razmisli šta možeš da promeniš sutradan kako bi unapredio svoje osećanje zadovoljstva. Napravi konkretan plan za svaki identifikovani uzrok, a zatim osmisli satnicu realizacije plana, ako je primenljivo vremensko određenje. Samo svest prepoznaje vreme i pazi da

¹¹ Detaljnije ćeš naći u „Knjizi za svaki dan”, 4. poglavlje o resursima, deo 4.4. o prilikama

primečivanje nezadovoljstva i planiranih koraka za prevladavanje ne ostane samo na ideji. Suviše često svest samo konstatuje.

Vežba svesnog tela

Kada osetiš nezadovoljstvo, obrati pažnju na fizičke senzacije u telu. Primećuješ li napetost u ramenima, stomaku, grlu? Ova veza između tela i emocija pomaže ti da brže uočiš kada nešto nije u redu. Nakon toga, razmišljaj šta bi mogao da uradiš da smanjiš tu napetost (na primer, duboko disanje, lagano istezanje, vežba vođene imaginacije).

Vizualizacija rešavanja problema

Zatvori oči i zamisli situaciju koja te čini nezadovoljnim. Onda zamisli idealnu verziju te situacije – kako bi voleo da ona izgleda. Pokušaj da osetiš emocionalni mir i zadovoljstvo koje bi dolazilo iz takve situacije. Zatim, zapiši korake koji bi ti pomogli da se pomeriš ka toj idealnoj verziji stvarnosti. Bez ovog drugog, prvi korak nema smisla!

Progresivna relaksacija i introspekcija

Lezi u udoban položaj i prolazi kroz sve mišićne grupe u telu, opuštajući ih jednu po jednu. Kada se opustiš, razmišljaj o svom nezadovoljstvu. Ovo smireno stanje uma omogućava ti da sagledaš problem iz drugačije perspektive, smanjujući impulsivne ili emotivne reakcije. Za ovo treba malo vremena i mira.

Vežba praćenja uzroka nezadovoljstva

U periodu od jedne nedelje vodi dnevnik nezadovoljstva. Beleži svaki put kada osetiš nezadovoljstvo, šta je bio okidač, koliko dugo je trajalo i kako si reagovao. Na kraju nedelje analiziraj uzroke i identifikuj najčešće okidače nezadovoljstva. Onda zapiši korake koje možeš preduzeti da smanjiš uticaj tih okidača. Ovu vežbu radiće samo oni koji su zaista rešeni sebi da pomognu. Kontinuitet koji ova vežba traži zaista je privilegija manjine.

Aktivna vizualizacija koraka za prevazilaženje nezadovoljstva

Zatvori oči i zamisli sebe kako uspešno prevazilaziš konkretan uzrok nezadovoljstva. Mentalno prolazi kroz svaki korak: prepoznavanje nezadovoljstva, identifikacija uzroka, planiranje akcije i realizacija koraka. Ponavlja ovu vizualizaciju svakodnevno, dok ne osetiš da je tvoj um spreman za promenu u stvarnosti. A onda ovo primeni u narednim danima.

Vežba „Druga perspektiva”

Razgovaraj sa nekim kome veruješ o svom nezadovoljstvu. Ponekad druga osoba može primetiti nešto što ti ne vidiš. Ova vežba ti pomaže da sagledaš svoje nezadovoljstvo iz nove perspektive i pronađeš alternative za suočavanje sa problemom.

Ove vežbe, u kombinaciji sa praksom svesnog primećivanja i beleženja, pomoći će ti da prepoznaš uzroke nezadovoljstva i planiraš efikasne korake za njihovo prevazilaženje.

8.7. Treći psihoterapijski zadatak

U drugom psihoterapijskom zadatku naveo sam 11 vežbi od kojih neke mogu da se primene kao poseban zadatak. Prigovor superega bez razmatranja i davanja odgovora ne može ojačati kapacitete svesti, pa ni granica prema ovom delu psihe neće biti postavljena. Od navedenih vežbi, ovih šest mogu se primeniti uz malu korekciju. Ove vežbe pomažu u prepoznavanju unutrašnjih kritičkih glasova i u istraživanju kako ti prigovori utiču na osećanje nezadovoljstva.

Dnevnik emocija i nezadovoljstva

Prigovori iz superega često se manifestuju unutrašnjim kritikama i osećajem krivice. Vođenje dnevnika ti može pomoći da prepoznaš kada je tvoje nezadovoljstvo povezano sa samokritikom. Pitanja poput „Da li sam previše strog prema sebi?” mogu otkriti prisustvo superega. Sledi razmišljanje o koracima prevladavanja posledica prigovorljivosti.

Kontekstualno analiziranje uzroka nezadovoljstva

Ova vežba ti omogućava da prepoznaš kada tvoj superego dominira opažanjem situacija. Na primer, ako shvatiš da tvoje nezadovoljstvo dolazi iz osećaja da nisi ispunio nerealno visoke standarde, to može biti znak delovanja superega. Šta ćeš uraditi kada to vidiš?

Kada osetiš nezadovoljstvo, zastani i zapitaj se odakle dolazi. Da li je to zbog neuspeha da postigneš nerealno visoke standarde koje si sam postavio? Ova vežba pomaže da analiziraš kontekst u kojem se osećaš nezadovoljno i prepoznaš uticaj superega koji te tera na strogu samokritiku. Kada uočiš da tvoj superego preuzima kontrolu, zapitaj se koje bi korake mogao da preduzmeš da bi smanjio njegov uticaj.

Vežba „Nezadovoljstvo kao prilika”

Kada prigovor superega uzrokuje nezadovoljstvo, ova vežba te podstiče da nezadovoljstvo sagledaš kao priliku za učenje, umesto da ga vidiš isključivo kao neuspeh. Ovo ti pomaže da smanjiš samokritiku i pretvoriš pritisak superega u konstruktivno promišljanje.

Kada osetiš nezadovoljstvo zbog samokritike, pokušaj da to nezadovoljstvo sagledaš kao priliku za lični razvoj. Postavi sebi pitanje: „Šta mogu da naučim iz ovog iskustva?” Umesto da vidiš nezadovoljstvo kao znak neuspeha, preusmeri ga u priliku da unaprediš svoje samoprihvatanje. Ova vežba ti omogućava da transformišes negativnu energiju samokritike u pozitivnu priliku za učenje i rast.

Metoda „5 zašto?”

Prigovori iz superega često su duboko ukorenjeni u našim unutrašnjim obrascima. Metoda „5 zašto” pomaže ti da istražiš zašto se osećaš nezadovoljno, a tokom ovog procesa možeš otkriti kako tvoj superego doprinosi osećaju nezadovoljstva, kao i otkrivanje situacija u kojima postavlja nerealne standarde.

Kada osetiš prigovor iz superega, koristi metodu „5 zašto” da istražiš zašto se osećaš nezadovoljno. Postavljaj sebi pitanje „Zašto?” pet puta kako bi otkrio dublje razloge i uzroke svog osećanja. Ova metoda ti pomaže da prepoznaš nerealne standarde koje postavljaš pred sebe i osvestiš kako superego doprinosi tvojim osećajima nezadovoljstva. Metodom „5 zašto” postepeno razotkrivaš korene unutrašnje kritike.

Vežba praćenja uzroka nezadovoljstva

Superego se često manifestuje ponavljajućim obrascima unutrašnje kritike. Praćenje uzroka nezadovoljstva pomaže ti da identifikuješ koliko često tvoj unutrašnji kritičar uzrokuje osećaj nezadovoljstva, što može dovesti do boljeg razumevanja delovanja superega.

Vođenjem beleški o uzrocima nezadovoljstva tokom nekoliko dana ili nedelja, možeš identifikovati koliko često i u kojim situacijama tvoj superego izaziva nezadovoljstvo. Zapisuj trenutke kada se osećaš nezadovoljno, šta je prethodilo tome, i kako si reagovao. Ova vežba omogućava uvid u to kako ponavljajući obrasci unutrašnje kritike utiču na tvoje raspoloženje i samopercepciju.

Vežba „Druga perspektiva”

Prigovori superega često mogu biti preuveličani i nerealni. Razgovor sa drugom osobom ti može pomoći da sagledaš situaciju iz objektivnije perspektive i prepoznaš da li su tvoji osećaji nezadovoljstva rezultat unutrašnje samokritike.

Kada primetiš da si previše samokritičan, razgovaraj sa nekim kome veruješ. Pitaj ga za njegovo mišljenje o situaciji koja te muči. Ova vežba ti pomaže da sagledaš stvari iz drugačije perspektive, jer ti neko drugi može ukazati na to da tvoj prigovor nije realan ili da si previše strog prema sebi. Učenjem da uvažiš tuđa mišljenja, postaješ otvoreniji za objektivniji pogled na svoje emocije i ponašanje.

2. korak: Zapiši sve odgovore koje dobiješ. Pokušaj da uđeš što dublje u razloge, preispitujući da li je to zbog želje za trenutnim zadovoljstvom, straha, nesigurnosti ili potrebe za kontrolom.
3. korak: Nakon što prepoznaš motivaciju, zapitaj se kako bi taj impuls mogao biti zadovoljen na način koji je dugoročno zdraviji i korisniji za tebe.
4. korak: Postupno razvijaj naviku preispitivanja svake želje koja dolazi iz ida, pre nego što reaguješ.

Vežba „Distanca od ida”

Cilj: Razvijanje sposobnosti da se odvojiš od automatskih impulsa ida.

1. korak: Svaki put kada osetiš snažan impuls iz ida, pokušaj da zamisliš taj impuls kao nešto spoljašnje, kao glas koji ti govori šta treba da uradiš.
2. korak: Mentalno se odvoji od tog glasa, kao da ga posmatraš sa strane. Pokušaj da ga ne identifikuješ sa sobom.
3. korak: Postavi sebi pitanje: „Da li ovaj glas stvarno predstavlja mene i moje vrednosti, ili je to samo trenutni impuls?”
4. korak: Na taj način, svesno odluči da li ćeš poslušati impuls ili ćeš odabrati drugačiji put. Zapamti da nisi obavezan da reaguješ na sve što id predlaže.

Vežba „Kontrola nad nagradom“

Cilj: Osvestiti impulsivne želje za nagradom i razviti sposobnost odlaganja zadovoljstva.

1. korak: Prati trenutke kada osećaš jaku želju za trenutnom nagradom (na primer hrana, kupovina, društvene mreže). Zapiši kada se to događa i kako se osećaš.
2. korak: Namerno odloži trenutak kada ćeš sebi dati tu nagradu, makar na 10 minuta. Tokom tih 10 minuta, preispitaj svoju želju i zapitaj se da li je ona zaista neophodna ili možeš da je kontrolišeš.
3. korak: Nakon tih 10 minuta, odluči da li ćeš sebi dati nagradu ili ne. Ako odlučiš da to ne uradiš, zapiši kako se osećaš.
4. korak: Vežbaj postepeno odlaganje nagrade u sve dužim intervalima, čime ćeš jačati svoju sposobnost samokontrole.

Vežba „Duhovni posmatrač“

4. korak: Kreni sa najmanjom mogućom akcijom koja te pomera ka konstruktivnom rešenju.

Ove vežbe pomažu da postaneš svestan impulsa ida, a redovnom praksom možeš razviti veći nivo kontrole nad automatskim reakcijama i doneti svesnije odluke koje će ti doneti dugoročne koristi.

8.8. Predlozi za svakodnevni rad na sebi

Nekada se dogodi da klijent nema ideju šta bi i kako korigovao, pa mi se čini korisnim staviti neke predloge u skladu sa ovom definicijom. Ipak, molim da svako nađe svoju listu, svako je treba prilagoditi sebi. Ovde su to samo predlozi.

1. grupa: Samoosvešćivanje i promišljanje

- Dnevno vođenje dnevnika: Zapisivanje osećanja i misli svakodnevno, kako bi se povećala svest o unutrašnjem stanju. Pazi da ti ne pređe u rutinu! Ako se to desi, menjaj praćenje osećanja i misli. Ovo se odnosi na sve vežbe i zadatke. Nije nam cilj da radimo da bi radili.
- Praksa saznanja: Na kraju dana, zapiši šta si naučio ili otkrio o sebi.
- Vežba svesnog izražavanja: Svakodnevno zapiši svoje misli i osećanja bez cenzure.
- Vežba zahvalnosti prema sebi: Svake nedelje, zapiši šta voliš kod sebe.
- Saznanje o sebi: Svake nedelje posveti vreme istražujući svoja interesovanja i strasti.

2. grupa: Zdravlje i fizička aktivnost

- Planiranje zdravih obroka: Pripremanje nedeljnog jelovnika sa fokusom na voće, povrće i integralne žitarice.
- Redovno vežbanje: Uključivanje različitih fizičkih aktivnosti (trčanje, plivanje, joga) u nedeljni raspored.
- Šetnja u prirodi: Svakodnevna šetnja od najmanje 30 minuta u prirodi, radi smanjenja stresa.
- Smanjenje unosa alkohola: Odluka o smanjenju ili eliminisanju alkohola iz života (ako piješ).
- Smanjenje šećera i brze hrane: Odluka o smanjenju unosa šećera i brze hrane za bolje fizičko zdravlje (ako koristiš).

3. grupa: Kreativno izražavanje

- Kreativno izražavanje: Angažovanje u umetničkim aktivnostima (slikanje, pisanje, ples) radi oslobađanja emocija.
- Izrada vizuelne mape ciljeva: Kreiranje mape koja predstavlja životne ciljeve i snove.
- Kreativne tehnike: Provedi vreme sa alatom za kreativno izražavanje, kao što su bojice ili plastelin.

- Osnovati lični projekat: Pokretanje projekta koji vas zanima (na primer blog, radionica).

4. grupa: Društvene veze i podrška

- Volontiranje: Pružanje pomoći drugima prilikom volonterskog rada kako bi se ojačala povezanost sa zajednicom.
- Razgovor sa stručnjakom: Redovni sastanci sa terapeutom ili savetnikom, radi podrške i vođenja.
- Razgovor sa prijateljem: Družiti se sa prijateljima koji vas podstiču i inspirišu.
- Podrška drugima: Osloni se na svoj krug prijatelja i ponudi im podršku ili pomoć.
- Vežba empatičkog slušanja: Pokušaj da razumeš perspektivu druge osobe tokom razgovora.

5. grupa: Mentalno zdravlje i relaksacija

- Kreiranje prostora za opuštanje: Organizovanje kutka u domu gde se može opustiti uz muziku, knjige ili umetnost.
- Osluškiivanje tišine: Odvoji vreme da sediš u tišini, osluškujuci zvuke oko sebe.
- Vežba disanja: Fokusiraj se na duboko i mirno disanje, brojeći udah i izdah.
- Planiranje „offline” dana: Organizovanje dana bez tehnologije, radi ponovnog povezivanja sa samim sobom.
- Kreiranje rutine sna: Postavi sebi redovne sate za odlazak na spavanje i buđenje.

6. grupa: Lični razvoj i izazovi

- Učenje nove veštine: Odabir nove aktivnosti (sviranje instrumenta, slikanje, pisanje) kako bi se stimulisao mentalni razvoj.
- Planiranje izazova: Postavi sebi jedan izazov mesečno koji će te pomeriti iz zone komfora.
- Promena rutine: Promeni svoju dnevnu rutinu i isprobaj nove aktivnosti.
- Izrada nedeljnog plana aktivnosti: Planiranje nedeljnog rasporeda koji uključuje fizičke, mentalne i emocionalne aktivnosti.
- Postavljanje dugoročnih ciljeva: Definisane lične ciljeve na duže staze i pravljenje plana za njihovo ostvarenje.

7. grupa: Svesnost i prisutnost

- Svesno hodanje: Tokom šetnje, obraćaj pažnju na svaki korak i senzacije u telu.
- Fokus na sadašnjost: Tokom dana, seti se nekoliko puta da osvežiš svoju svest o trenutku u kojem se nalaziš.
- Vežba pažnje: Fokusiraj se na neki predmet u svom okruženju i analiziraj ga iz različitih uglova.
- Jutarnje postavljanje namera: Svako jutro definiši šta želiš postići tokom dana.

8. grupa: Zdravstvene navike

- Uključivanje u fizičke aktivnosti na poslu: Praktikovanje vežbi istezanja ili hodanja tokom pauza na poslu.
- Smanjenje vremena provedenog na društvenim mrežama: Postavljanje limita za korišćenje društvenih mreža kako bi se poboljšala mentalna dobrobit.
- Svesna kupovina: Tokom kupovine, biraj proizvode koji te ispunjavaju i koji su zdravi za tebe. Izbegni „trebaće” kupovinu, drži se spiska, realne potrebe, razloga zbog kojeg si u kupovinu došao.
- Povezivanje sa zajednicom: Uključi se u lokalne aktivnosti ili volonterske projekte.
- Promeni doručak: Odredi šta ćeš jesti svakog jutra, a da bude zdravo i dovoljno. Napiši plan doručka za dve nedelje, onda prvu nedelju ponovi u trećoj, a drugu u četvrtoj.

Obogaćujmo predloge kulturnim, sportskim, muzičkim i drugim dešavanjima u zavisnosti od mogućnosti. Tokom adekvatnih aktivnosti, malim koracima, idimo ka ciljevima prateći razvoj!

Ukoliko mi je stalo do napretka, trebalo bi da upamtim da nije moguće baviti se samo dnevnim sadržajem života (po aspektima), a da pri tome nema razvoja. Svrha osveščivanja ideje na margini svesti je da obogati sadašnjost u skladu sa potrebama. Zato treću celinu usmeravamo na korekciju postojećih osobina i ponašanja, izbacivanje nepotrebnog i uključivanje nedostajućeg, a potrebnog sadržaja. Najčešće klijent ugledava šta će korigovati, ređe ubaciti ili izbaciti iz sadržaja. Ovo je prvi deo treće celine psihoterapijskog rada i odnosi se na definisanje onoga što je potrebno promeniti.

Drugi deo treće celine ili koraka tiče se uspostavljanja lične metodologije rada na osnovu:

a) Adekvatnih aktivnosti.

- b) Određivanja ciljeva i malih koraka ka njima.
- c) Praćenja malih koraka i aktivnosti na putu ka postizanju cilja.

Ovo je drugi deo treće celine ili koraka i kroz taj odnos nastavljamo dalje. Finale ovog koraka je stvaranje sopstvene metodologije bavljenja sobom, što podrazumeva kontinuiran „rad na sebi”.

9. Zaključak

Marginalizam kao koncept stvara osnovu za dublje razumevanje sebe i sveta oko sebe. Razumevanje i primena ovog pristupa omogućava pojedincu da razvije svesnost o unutrašnjim procesima koji su često zasenjeni spoljnim pritiscima i društvenim normama. U svetu preplavljenom zahtevima i očekivanjima, marginalizam pruža alat za postizanje unutrašnje slobode, oslobađajući pojedinca od stega mejnstrim i alternativnih sistema, i omogućavajući mu da izgradi autentičan, suveren život.

Marginalistički psihoterapijski princip pruža sveobuhvatan okvir za razumevanje, transformaciju i lični rast kroz tri ključna dela ove knjige: teorijsko poimanje, primenu u psihoterapijskom radu i praktične vežbe za svakodnevni život.

Zaključak je jednostavan, ali duboko značajan: sve promene počinju iznutra, i one su moguće kada postepeno, ali kontinuirano, radimo na sebi. Bilo da se radi o razumevanju filozofskog aspekta marginalizma, primeni u psihoterapijskom radu ili svakodnevnim vežbama, svaki deo procesa zahteva strpljenje i volju da se suočimo sa sobom. Marginalistički princip nije samo teorijski okvir, on je i praktičan vodič ka postizanju emocionalne i mentalne stabilnosti.

Na kraju, uspeh ne dolazi preko noći. Postizanje promene zahteva posvećenost, ali marginalističkim pristupom, svako može otkriti sopstvene resurse i prepoznati male, suptilne promene koje vode ka dubljem, ispunjenijem životu. Ova knjiga ne nudi trenutna rešenja, već predstavlja put ka trajnom razvoju i unutrašnjoj stabilnosti, pokazujući da svaka osoba ima sposobnost da prepozna svoj put ka isceljenju.

Literatura

- Atanasovski, S. (2020, maj 25). *RTS*. Preuzeto sa Betoven i muzička kritika: <https://www.rts.rs/lat/radio/radio-beograd-3/3964872/betoven-i-muzicka-kritika.html>
- Čuturilo, N. (2012). *Neko kao ja*. Beograd: PGPRTS. Preuzeto sa <https://tekstovi.net/2,2932,45459.html>
- Feliciano, S. (2013, June 19). *New York Public Library*. Preuzeto sa The Riot Grrrl Movement: <https://www.nypl.org/blog/2013/06/19/riot-grrrl-movement>
- Filip Jeknić, Petar Jeknić. (2024). Ideja marginalizma u koncertnim hodočašćima. *Zbornik radova "Kultura hodočašća"* (str. 353 - 374). Beograd: CEIR.
- GOV CIV guarda. (2025). Preuzeto sa Igor Stravinski: <https://sr.gov-civ-guarda.pt/hammer-films>
- Ivanović, S. (2020). *Tako je govorio Kjerkegor*. Zemun: Neven.
- Jeknić, P. V. (2022). *Knjiga za svaki dan, drugo izdanje*. Kraljevo: Matica srpska.
- Levin, K. (2024, 11 3). *Wikipedia*. Preuzeto sa Teorija polja: [https://sr.wikipedia.org/sr-ec/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%98%D0%B0_%D0%BF%D0%BE%D1%99%D0%B0_\(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%98%D0%B0\)](https://sr.wikipedia.org/sr-ec/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%98%D0%B0_%D0%BF%D0%BE%D1%99%D0%B0_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%98%D0%B0))
- Lewin, K. (1939). Field Theory and Experiment in Social Psychology: Concepts and Methods. *American Journal of Sociology*. 44 (6), 868—896.
- Popova, M. (2025). *The Search for a New Humility: Václav Havel on Reclaiming Our Human Interconnectedness in a Globalized Yet Divided World*. Preuzeto sa The Marginalian: <https://www.themarginalian.org/2017/09/18/vaclav-havel-harvard-commencement/>
- Smith, K. (2021, August 3). *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Preuzeto sa Descartes' Theory of Ideas: <https://plato.stanford.edu/entries/descartes-ideas/>

Villanueva, K. (2017, September 25). *Medium*. Preuzeto sa Defining the D.I.Y Scene: <https://medium.com/edge-of-sound/defining-the-d-i-y-scene-40496456e542>

Vujaklija, M. (1961). *Vujaklija*. Beograd: Prosveta.

Sadržaj

Mišljenje o tekstu	2
Uvod	9
1. O marginalizmu	14
1.1. Marginalizam kao šansa za lični razvoj.....	16
1.2. Razlikovanje marginalizacije i marginalizma.....	18
1.3. Pojam „princip“	18
1.4. Razrađivanje ideje marginalizma	19
1.5. Jovanovo jevanđelje i marginalizam	20
1.6. Marginalizam i liberalizam u filozofiji, religiji, umetnosti.....	22
1.7. Marginalizam u muzici	25
1.8. Politički marginalizam kao odgovor na neodgovornost vlasti	33
Zaključak.....	36
2. Socijalni i lični marginalizam	38
2.1. Socijalni marginalizam.....	38
2.2. Lični marginalizam.....	40
Zaključak.....	45
3. Marginalizam kao filozofija unutrašnje ravnoteže	47
3.1. Marginalizam i unutrašnja ravnoteža.....	47
3.2. Lični marginalizam kao prevencija negativnih aspekata krize	50
3.3. Socijalni marginalizam i mentalno zdravlje	52
3.4. Marginalizam u svakodnevnom životu.....	54
Zaključak.....	55
4. Razvoj počiva na promeni, a promena na ideji.....	57
4.1. Preduslovi promene	57
4.2. Večiti, a nikada definisani marginalizam	68
4.3. Granica kao preduslov.....	72
4.4. Rana iskustva (rani uslovi sredine) kao preduslov	78
4.5. Vaspitanje i prestanak laganja sebe kao preduslov	84
4.6. Razvoj ideje kao preduslov.....	91

4.7.	Predlog metodologije marginalističkog psihoterapijskog principa	97
4.8.	Celine marginalističkog psihoterapijskog principa.....	104
	Zaključak.....	134
5.	Anksioznost	137
5.1.	Anksioznost u savremenom svetu	139
5.2.	Dijagnoza anksioznosti	140
5.3.	Anksioznost u svetlu Biblije.....	140
5.4.	Polarnosti i marginalizam u psihološkom kontekstu	141
5.5.	Marginalizam i proces izlečenja	142
5.6.	Mogući razlozi neuspeha u lečenju anksioznosti	144
5.7.	Marginalistički način lečenja generalizovanog anksioznog poremećaja	148
5.8.	Upitnik – anksioznost	149
	Zaključak.....	151
6.	Odnos marginalističkog psihoterapijskog principa i psihoterapijskih škola i pravaca.....	152
	Zaključak.....	154
7.	Tehnički detalji psihoterapijskog procesa.....	156
7.1.	Trajanje i učestalost seansi	156
7.2.	Zajednički rad klijenta i terapeuta.....	156
7.3.	Zakazivanje i plaćanje seansi.....	157
7.4.	Kreativnost kao deo terapije.....	157
7.5.	Kontinuirana komunikacija i timski rad.....	157
7.6.	Evidencija i praćenje napretka	158
7.7.	Periodične analize učinka	158
7.8.	Samooismatranje između seansi	159
7.9.	Pomoćni materijali i domaći zadaci.....	159
7.10.	Etika i poverljivost	159
7.11.	Zaključivanje terapije	159

	239
Zaključak.....	159
8. Radni materijal.....	161
8.1. Izvod iz „Knjige za svaki dan”	163
8.2. Zašto nekada psihoterapija ne uspe?.....	167
8.3. Prvi psihoterapijski zadatak van crnila i mračenja	203
8.4. Individualni alati za prepoznavanje suptilnih pomisli	207
8.5. Vežbe za jačanje svesti i svesnosti, i percepcije	214
8.6. Drugi psihoterapijski zadatak	217
8.7. Treći psihoterapijski zadatak.....	223
8.8. Predlozi za svakodnevni rad na sebi.....	230
9. Zaključak	234
Literatura	235
Sadržaj.....	237