

Petar V. Jeknić

STRES NAŠ NASUŠNI

ISKUSTVENI MODEL STRESA

U.G. „RASKRŠĆE“
2012.

*Hvala Sanji, Vlajku, Fahriji i Sadiku
Zlaji, Zdravku i Reši*

Posebno hvala ljubljenoj Nataši

Knjigu posvećujem Isidori, Filipu i Andriji



O KNJIZI PETRA JEKNIĆA „STRES NAŠ NASUŠNI“

Psihologija, psihijatrija i psihoterapija su profesije, ali svakako postoje ljudi kojima se ove discipline najpre jave kao san, želja i misija, pre nego što će postati poziv i java. Prilično mnogo vremena trebalo bi da prođe pre nego što neko postane obučeni i stručni psiholog, psihijatar ili psihoterapeut, ali ono što mi često zaboravljam, to je da neki ljudi za ove struke poseduju prirodan zov i dar. Svi autori analitičke i dubinske psihologije znaju da je introspekcija (odnosno, introspektivnost) dragocena osobina, ili crta ličnosti, koja na vreme ukaže na sklonost psihološkim dubinama i duhovnosti. Takođe, bića koja su u životu relativno rano dotakla egzistencijalne situacije samoće, straha, užasa i borbe, veoma brzo dođu do same suštine i smisla svoga (i tuđeg) postojanja. Njihov put ka smislu života bitno je skraćen, a put kojim idu, čak i kada je u pitanju duševni mrak, ili egzistencijalna tama, ubrzo postane sasvim dobro osvetljen. Kada se ove dve stvari spoje, odnosno kada se prirodnji dar i sklonost introspekciji povežu sa tragičnim (graničnim) iskustvom životnog svetovanog iskušenja, dobija se otvoren put ka samostvarenju i velika nada da trajanje na zemlji i u ovom telu u kome smo, ne mora da bude uzaludno.

ISKRENA MOTIVACIJA AUTORA

Autor introspektivne i, slobodno se može reći, iskrene knjige „Stres naš nasušni-iskustveni model stresa“, još uvek je (u ovom trenutku, 2012. godine) student psihologije i mlad je u našoj struci, ali je motivom i iskustvom, verovatno mnogo zrelijeg duha. Od kako pratim Petra Jeknića i njegov rad pouzdano znam da u našu nauku nije slučajno zalutao. Ono što se prvo može zaključiti iz čitanja njegove knjige jeste, za nas u psihologiji apsolutno najvažnija stvar, a to je iskrenost motiva, odnosno jasnoća dubinske motivacije. Sve što počinje iskrenom i autentičnom, a ne lažnom psihološkom motivacijom, završava se takođe u saznanju i iskrenosti, dok ono što je u carstvu instrumentalnih motiva kao čovekovog nesvesnog simptoma, kako to u novijoj teoriji posebno dobro objašnjava Pol Dil, obično samo sebe, tokom vremena, izda i poništi. Najmanje što može da se kaže jeste da je Petar Jeknić u ovom radu traganje započeo iskreno. Naime, među psihološkim autorima, postoje globalno gledano, samo dva puta. Jedan put je prolazak kroz teoriju, a



zatim iskušenje iskustva (ili u najboljem slučaju, simultani doživljaj oba), a drugi se sastoji u tome da se prvo oseti i proživi sirovo iskustvo, a zatim, kroz njega i preko njega, podje ka teoriji. Put Petra Jeknića u knjizi, a verovatno i u samom životu, bio je, očigledno, ovaj drugi put.

Psihološki „stres“, njegova priroda i smisao ključne su teme istraživanja autora. Autor je stres doživeo, odbolovao, odstrahovao, promislio, protumačio, a zatim, u svom pokušaju, teoretizovao i univerzalizovao. Mesto koje „stresu“ u radu daje Petar Jeknić jeste svečano mesto „biblijskog hleba nasušnog“. To znači da se stres od početka posmatra ne samo kao izazov, opomena, opasnost i iskušenje, već i kao hrana, mogućnost i nada. Psihološki stres je upravo ono što mi u načelu kažemo za svaku psihičku bolest, a posebno za psihotično stanje: ona je za bolesnog čoveka uvek istovremeno i „rizik, ali i šansa“, ili „raskrsnica“, kako piše autor knjige. Rizik se sastoji u tome da se ličnost u psihozi potpuno ne raspadne, a nada se sastoji u tome što će oboleli čovek, ako je dovoljno snažan, možda moći da se restrukturira, tj. da se, radi očuvanja celine i opstanka, ponovo „psihološki preuredi“. Petar Jeknić dobro zapaža da „stres“ igra ključnu ulogu u našim životima, i to ne samo kao psihofiziološka agresija na organizam, nego i kao mogući početak novog života, počevši od psihologije preživljavanja pa do iskrenog preobražaja našeg bića. Stres je možda samo prvi stepenik na putu za psihološko preuređenje ili za duhovnu „metanoju“, prvi alarm koji se pali u nama, pre nego što počnu da gore sve naše unutrašnje vatre.

ZAMERKE AUTORU

Ako ovu knjigu posmatramo kao naučnu studiju, onda se njoj akademski može zameriti mešanje ličnog i objektivnog sadržaja, odnosno nedovoljna razlučenost subjektivnog i objektivnog prikazivanja. Ako, s druge strane, knjigu posmatramo kao eseističku studiju, ista zamerka ostaje na snazi u obrnutom pravcu. Iako u nauci stil mešanja ličnog i objektivnog u načelu nije prihvativ, treba imati u vidu da su mnogi veliki autori, namerno i sa vrlo jasnim ciljem, često pisali baš na ovaj način. Dovoljno je navesti čuvenu studiju ruskog naučnika Borisa Sergejeva „Tajne pamćenja“, koja je kroz anegdote i mitske priče čitaocima, a posebno studentima, umnogome približila teške neurološke teorije i istraživanja ljudskog mozga i memorije. Samu, dakle, subjektivnost nikada ne treba izgoniti iz nauke, samo joj treba dati njen pravo mesto i oblik. Budući da je u slučaju autora Petra Jeknića u pitanju najdublja lična motivacija koja ga je i vodila kroz ovaj rad, moguce je da bi svako ukidanje subjektivnosti oštetilo sâmo njegovo istraživanje. Autor je zato svoju subjektivnost obradio u obliku tzv. „iskustvenog modela stresa“, odnosno kroz studiju slučaja, koja spaja proživljene detalje sa naučnom interpretacijom istih. Ova



knjiga je očigledno zamišljena kao mešavina ličnog i profesionalnog, odnosno kao lična isповест koja inspiriše naučno traganje.

Druga moja načelna zamerka autoru tiče se povremenog brkanja pojma stresa i pojma straha. Iako ova dva fenomena u stvarnom psihičkom događaju jesu pomešana, možda je trebalo jasnije podvući crtu koja razdvaja ta dva pojma, ali često isti doživljaj. Da li stres uvek podrazumeva strah i obrnuto? Kakvu ulogu u ovom doživljaju ima tzv. „odloženi afekat“, odnosno strah ili tuga koji dođu tek posle traumatskog doživljaja, kada prestane borbena „mobilizacija“ organizma? Autorova podela na „fiziološku fazu“ i „psihofiziološku fazu“ može se shvatiti kao pedagoška podela, jer u realnom psihičkom vremenu te faze nisu razdvojene. Nadalje, šteta je što autor nije napravio jasniju vezu između pojma „prilaženje na stranu stresora“ (koji je inače dobro opisao) i fenomena „identifikacije sa agresorom“. Sve su ovo pitanja kojima će Petar Jeknić, kao budući psihoterapeut, verovatno nastaviti da se bavi, kako kroz teoriju, tako i kroz praksu.

Takođe, „vera“ i „verovanje“ koje autor izdvaja kao poseban „mehanizam odbrane ličnosti“, u osnovi se, iako u svom nesvesnom vidu, po definiciji, nalaze u svakom mehanizmu odbrane, odnosno, čine njegov sastavni deo. Međutim, fenomen „verе“ kao racionalizacije, koju Jeknić istovremeno dotiče, može da se dogodi samo u prvim stadijumima individuacionog čovekovog procesa, jer što se ljudsko biće više ostvaruje, to je „vera“ u njemu svesnija, autonomnija i samostalnija: ona prestaje da bude „proteza“ za neku potisнутu patnju i postaje iskrena radost vrhovnog saznanja koje više nije čisto intelektualno, nego teži ka najuzvišenijem duhovnom doživljaju. Na jednom mestu, autor jasno podvlači da se nauka ne može objasniti verom, niti vera naukom, ali nedovoljno objašnjava zašto je to tako. Ovde je, zato, izuzetno važno izvući zaključak da emocija može da se objasni racijom (*ratio*), ali da ona preko njega nikada ne može da se doživi. Ta neistorodnost dva iskustva (čisto intelektualnog naspram onog koji je kompletan doživljaj) ostaje najveća misterija čovekovog samoostavrenja, saznanja i sreće. Zato je Blez Paskal i govorio da mi iz srca primamo u duh, a ne obrnuto. Ili, kako to filosof Migel de Unamuno kaže u svojim pesimističkim rečima u jednom drugom kontekstu: „Niti osećaj uspeva da od utehe napravi istinu, niti razum da od istine napravi utehu“.

Nije nimalo slučajno što Petar Jeknić, pišući o stresu, baš egzistencijalnim pojmovima posvećuje najveću pažnju, jer upravo oni čine suštinu njegovog traganja. Naime, iza nominalne teme ove studije, „stresa nasušnog“, krije se zapravo „život nasušni“, a pitanje života je uvek (i jedino) pitanje smisla i samoostvarenja. U ljudskom životu ne postoji ništa drugo osim ljubavi i rada, koji, ako se uzajamno usaglase i prožmu, dostižu visinu čovekovog duhovnog



samoostvarenja. Prepoznati smisao života, razotkriti zagonetku njegovu, živeti blaženo, živeti u saglasnosti sa svetom oko sebe, sve to ne znači ništa, sve dok se ne shvati da se rešenje problema života ne sastoji ni u kakvom odgovoru, već da rešenje dolazi onda kada prestaje pitanje - pisao je Ludvig Vitgenštajn. A to pitanje može da prestane samo posle dubokog i autentičnog doživljaja, prepoznatog na dugom putu psihološke „individuacije“ i razvoja, ili na putu hrišćanskog oboženja.

POHVALE AUTORU

Uprkos zamerkama koje sam, čitajući knjigu dala autoru Petru Jekniću, ova, slobodno se može reći, hrabra knjiga, još ne potpuno oformljenog mладог, budućeg geštalt-psihoterapeuta, obećava dobar nastavak njegovog puta i psihološku motivaciju koja će, nadam se, izdržati armiju iskušenja. Dobre strane Jeknićevog rada pretegle su u borbi za autentičnost i verujem da će one još duго, svom snagom, štititi autora.

Organizacija same studije vrlo je originalna, kao i njena logička arhitektonika. Prelaz od teorijskog ka ličnom i od udaljenog ka svakodnevnom je brz i lak, što je odlika ljudi koji pišu sa lakoćom (ovo u psihologiji znači sa dubokom unutrašnjom potrebotom).

Takođe, autor daje veoma dobar i detaljan, temeljan opis same fiziologije stresa (i straha). U radu je vezu materijalne, biohemijske, fiziološke i duhovne strane egzistencije, uspešno uspostavljena. Dobro su opisani i psihološki mehanizmi odbrane ličnosti, kao i otpor aktivnostima stresora: paraliza, beg, prelazak na stranu stresora, ili borba. Napravljen je most između svih važnijih psihofizioloških pojmoveva koji se odnose na stres i pojmove analitičke psihologije Karla Gustava Junga. Prodor od banalnih ljudskih reakcija ka transcendenciji nimalo nije lak, pogotovo u radu datog obima, ali on je ovde uspešno izведен. Međutim, najvažnijim od svega može se smatrati autorov zaključak da je stres mogući voljni početak ljudske metanoje, tj. psihološkog i duhovnog preobražaja, budući da, dokle god čovek ne upadne u psihotično stanje, on još uvek dobro vlada sobom. Za neke ljude stres je, prosto, alarm da nešto nije u redu, za druge je on početak introspekcije i samouvida, a za treće on postaje sudbinski polazak na put smisla i prosvetljenja.

Na kraju, rekla sam da ova studija odaje izuzetno dobru introspektivnost autora, iskrenu motivaciju i istinski epistemološki (saznajni) motiv. Kao svaki budući (nadajmo se, darovit) psihoterapeut, Jeknić je prvo sebi osvestio i priznao sopstvene strahove, strepnje i stresove, kako bi potom pokušao da ih objasni i analizira. Najveći kvalitet njegovog rada jeste u tome što sa lakoćom ostvaruje spoj objektivne psihologije i uvek tajnovite duhovnosti, što je, na žalost, za mnoge kolege, još uvek nedostižni poduhvat. U knjizi su pomirene



psihologija percepcije, psihologija učenja, fenomenološka psihologija i analitička, dubinska psihologija, upravo onako kako one u životu, uistinu, i jesu u sadejstvu.

Knjiga Petra Jeknića nije banalno psihološko uputstvo „kako pobediti stres“, već je ona doživljeno iskustvo i savet da se čovek posle takvog uobičajenog psihofiziološkog „šoka“, istinski posveti sebi i svom duhovnom razvoju. Autor je uspeo da poveže saznanja činjeničke psihologije, bolna lična doživljena traumatska iskustva iz poslednjeg rata na prostoru Balkana i duhovnost svetovnog iskušenika koju je u sebi probudio. Ovakav spoj mnogim starijim kolegama i dalje retko polazi za rukom, ili, bolje reći, za perom.

Na kraju, Petar Jeknić hrabro se bacio u unutrašnje psihološko stvaralaštvo, koje je uvek, za svakog od nas, modri okean bez dna. Traganje u dubini sopstvene psihe i penjanje u visinu duha, mogući su. Ali, mogući su u istovremenosti samo ako se ne plašimo oštре linije na horizontu preobražaja. Ta tanka linija spaja ravan naše psihološke dramatične i duboke pučine sa visinom oblaka ostvarenja koje kroz život tražimo.

Tek kada (upravo uz pomoć dobro protumačenog stresa) suočimo ono što smo u sebi u ranoj mladosti zatekli, sa onim što smo tokom naše psihološke borbe izgradili, tek tada možemo da budemo sigurni da će nam se Smisao života, u nekom trenutku, objaviti.

profesor dr Mila Alečković Nikolić

*U Beogradu,
17. februar 2012.*



PREDGOVOR PRVOM IZDANJU

Nakon gotovo dve decenije života i novinarskog rada na kriznim područjima nekadašnje SFRJ, ušao sam u psihologiju kako bih pokušao da nađem odgovore na brojna pitanja. U prvom delu predgovora reći će vam da mi teže od granata, gladi, masovnih grobnica, primitivizma i svih ratnih podlosti koje sam doživeo i o kojima sam pisao, pada iluzija mira i sreće u kojoj živi planeta nakon prve decenije XXI veka. Posvuda paradoksi i iluzije. Živimo u iluziji sređenog života, u sređenom društvu, na sređenoj planeti. I pored učestalog angažovanja stručnjaka iz raznih oblasti, ne živimo bolje. Preuzimamo tuđe stavove ne razumevajući ih, tuđe interesе branimo kao svoje.

Otuda se javlja nerazumevanje problema rutine, nepostojanje stava u vezi sa smislom življenja i poimanjem stresa, koji je njegovo vezivno tkivo, kao i neshvatanje dinamike življenja. To su, za većinu stanovništva, samo nužne posledice življenja u „svetu bez vremena za sebe“. Tada sve postaje „teško“, a takav život se nameće kao „jedino moguć“. Razmišljanje o svrsi i mogućnostima ostavljamo onima koji za to „imaju vremena“. Rutinski radimo, živimo, pa čak i volimo. Rutinski se Bogu molimo.

Rutina je drugi naziv za izvežbanost i spretnost, ali takođe podrazumeva delovanje po iskustvu i navici bez udubljivanje u samu stvar. Tada u rutini ne ma napretka. Još je Heraklit rekao da statičko, tj. nepromenjivo stanje, nije prirodno i da su stalne promene karakteristične za sve što u prirodi postoji (Kaličanin, 1994). Podizanje „na viši nivo“ postiže se ulaganjem energije i zahvaljujući smenama razvojnih faza. Prvi princip termodinamike ne važi samo u fizici.

Stres je efikasan budilnik koji može da prene iz rutinskog življenja. Na primer, da bi pšenica isklasala i dala rod potrebno je da prođe „jarovljenje“. Bez ovog temperaturnog stadijuma, koji predstavlja izlaganje biljke izuzetno niskim temperaturama, pšenica bi ostala na vegetativnom stepenu razvoja. Tek sa smrzavanjem biva podstaknuta da formira cvast, pa samim tim i donese plod. Stres je potencijalni uslov napretka i u našim životima. Da bi postao uslov napretka, neophodno je aktivno življenje.



Istina, stres može i da ubije. Jasno je da osiromašeni uranijum ili povećana aktivnost Sunca nisu jedini razlozi učestalosti malignih oboljenja. Suprotno događanjima u prirodi, površnost izazvana brzinom življena i raznovrsnim iluzijama, posebno onim koje se tiču „civilizacijskog napretka“, od stresa je napravila dežurnog krivca.

Do većine rečenog u tekstu koji sledi došao sam introspekcijom, analizirajući iskustva koja sam stekao u ratnom Sarajevu između 1992. i 1994. godine. U avgustu 1994. godine izašao sam konvojem iz ovog grada. Podstaknut stečenim iskustvom, narednih 15 godina bio sam novinar na kriznim područjima. Radio sam za AFP (Agence France Presse), između ostalog i na slučajevima optuženih za ratne zločine i masovnim grobnicama u BiH. Kao stalni dopisnik RFI-ja (Radio France Internationale), sa Kosova sam izveštavao o događanjima koja, osim unutrašnjopolitičkih tema, obeležavaju ubistva, kidnapovanja i drugi zločini suprotstavljenih opcija kosovskih Albanaca, naročito gotovo svakodnevni zločini prema manjinskim zajednicama, posebno srpskoj. Ovo se odnosi na prvih nekoliko godina rada u Prištini.

Činio sam to zato što mi je bilo lakše živeti na kriznim područjima, tamo gde je opasnost po život izraženija. Takvim mestima sam pripadao. Jurio sam iz iza zova u izazov ne razumevajući razloge takvog igranja sa sudbinom. Ipak, na stres sam obratio pažnju tek nakon povratka u Kraljevo, daleko od ratnih sukoba. Direktni povod bila je serija samoubistava ljudi različite starosne i socijalne strukture u gradu koji ni približno nije osetio krizu i nevolju kroz kakvu su prolazili drugi delovi nekadašnje SFR Jugoslavije. Najблиži susret sa ratom Kraljevo je imalo prilikom udara NATO snaga po ciljevima oko grada 1999. godine. Pribavljatim da je „svakome svoja muka najveća“, ali za mene je to bila novina.

Tih godina sam se upoznao sa nekim teorijama stresa. Bez obzira na to što su njihovi rodonačelnici bili neosporni autoriteti, činilo se kao da teorijama nešto nedostaje ili da su neki delovi suvišni. U prilici sam da primetim kako se moje iskustvo, i tako stečeni zaključci, ne uklapaju potpuno u postojeće teorijske okvire stresa. Osim vere, kao presudno važnog elementa bića, postojećim teorijama nedostaje artikulisanje smisla stresa. Sa druge strane, „višak“ sam prepoznao u prenaglašenoj potrebi merenja kako bi određeno istraživanje bilo nazvano „naučnim“. Stres je individualan. Različite osobe različito reaguju na pojedine uzročnike stresa, ali se može dogoditi da ista osoba u istim ili sličnim okolnostima, zahvaljujući ekološkim ili cirkadijalnim faktorima, različito reaguje na iste uzročnike.

Teorija koja se izdvajala bila je ona koju je postavio Hans Seli, na čijem sam modelu (Generalnom adaptivnom sindromu - GAS) izgradio Iskustveni mo-



del stresa (IM). Iako je GAS prevaziđen, reč je o fiziološkom modelu, ova teorija ima sve potrebne elemente zahvaljujući kojima je moguće šire objašnjenje.

Osim Iskustvenog modela stresa, kao centralnog mesta u ovom tekstu, čitaocima predstavljam *Bios* strukturu. Reč je o shvatanju životnih prioriteta, koje nazivam „listom vitalnih funkcija“. Najveću napetost osoba trpi napadom na stavke sa ove liste. Međutim, sa povećanjem iskustva ova lista postaje kraća, pa se samim tim smanjuje razlog ispoljavanja napetosti i neravnoteže.

Uz Iskustveni model, *Bios* predstavlja središte Psihologije preživljavanja. Ona nastaje ne samo kao odraz potrebe pojedinca da preživi, već da živi kvalitetno. Njen cilj je da pomogne osobi koja doživljava stres i trpi traumu. Psihologija preživljavanja prepoznaje se u nevolji različitih intenziteta, pa i u svakodnevnim neravnotežama i napetostima. Poznato je da je promena pokazatelj napretka, što ukazuje na kvalitativnu komponentu preživljavanja – oblikovanje karaktera i obogaćivanje iskustva zarad duševnog razvoja i dostizanja mira, bez obzira na okolnosti. Drugim rečima, nije bitno samo preživeti, već i iskustveno se obogatiti. U nekom trenutku, tokom putovanja kroz duševna iskušenja i snaženja, Bog postane očigledan. Tek tada čitava staza postaje smislena i osoba u vlastitoj, grčevitoj, svakodnevnoj borbi shvati značenje izreke „preko trnja do zvezda“ (*Per aspera ad astra*). Čitaocu želim da doživi i prihvati cikličnost sadržanu u ovoj izreci.

Na kraju želim da poručim čitaocu kako ova knjiga predstavlja sažetak dosadašnjeg rada koji ne treba smatrati konačnim. Tekst je tokom tri godine obrade prošao različite faze da bi došao do ove forme i obima. Čak i sada, dok pripremam tekst za štampu, javljaju mi se ideje u vezi sa pojedinim segmentima Iskustvenog modela, na primer u vezi sa transferom iskustava, koji do nedavno nisam primećivao! Sasvim sam siguran da će, uz Božju pomoć, nastaviti rad na Iskustvenom modelu stresa, njegovoj praktičnoj primeni i na ubličavanju metode savetodavnog i terapijskog rada sa osobama koje trpe posledice hroničnog stresa. Hrišćanin je pozvan da pomogne ljudima, a ja, hvala Gospodu, to jesam.

Autor

**Psalam 19,7. „Opomena je Gospodnja pouzdana,
daje mudrost neiskusnome“**



1. UVOD

Pre par dana moji sinovi su vodili zanimljiv razgovor. Stariji sin je jezikom proizvodio zvukove slične onim od klik-klaka. Andrija ga je upitao:

„Filipe, kako to radiš?“

„To je toliko jednostavno da ne mogu da ti objasnim! Staviš jezik...“ nastavio je da objašnjava.

Zapravo, to je tačno ono što osećam na početku pisanja knjige o stresu, toliko je jednostavno da je teško objasniti. Da to može biti problematično, pokaže npr. Hrišćanstvo, koje je veoma logična religija u čijem središtu je plan spasenja palog čoveka. Upravo taj plan je toliko jednostavan da predstavlja prepreku. Pre 2000 godina očekivali su cara, a dočekali su Hrista na krstu. Sada posvuda Hristos biva prikazan na krstu, a Njegov drugi dolazak je dolazak cara! Ako je već zvuk nalik „klik-klaku“ dečija igra, plan spasenja sigurno nije, a ni stres nije za nipodaštavanje.

O stresu se dosta zna, što nije dovoljno za poboljšanje kvaliteta života. Čitajući časopise namenjene široj publici stiče se utisak da je dežurni krivac za mnoge nevolje koje nas snalaze ili koje nas mogu snaći. Neretko, stres je nešto „od čega se beži“, što treba „izbegavati“ i tome slično. Sa druge strane, u stručnoj literaturi ima puno konstatacija koje su na nivou saznanja i koje je uglavnom nemoguće primeniti u praksi. Saznanje da npr. osobe sa manjim nivoom kortizola ispoljavaju opasno ponašanje ne govori o tome šta takve osobe da rade u konkretnoj situaciji. Na primer, činjenica da bombaš samoubica, osim niza drugih problema, nema dovoljno kortizola, neće pomoći žrtvama napada. U eksperimentu sa životinjskim ćelijama naučnici su dokazali da pod uticajem četiri stresora (plivanja, imobilizacije, toploće i hladnoće) dolazi do prekida aktivnosti pojedinih ćelija imunog sistema (Бајева Е. В., Бабарева Г. М., 1987), što uvećava opasnost od infekcija i drugih bolesti, među kojima su najopasnija maligna oboljenja. To saznanje neće umanjiti broj obolelih. Takođe, dokazano je da je stres dovodio do značajnog sniženja reparativne sinteze DNK (Evgenij



I. Čizov i saradnici, 1995), što dodatno ukazuje na povezanost malignih oboljenja i stresa, ali ni ovo neće pomoći u prevenciji.

Ni jedno od saznanja ne govori o tome kako da predupredimo rak ili druge imune bolesti, pa se čini kao da je saznanje sebi svrha. Kao da jurimo vlastiti rep. Naravno, bilo bi nedopustivo tvrditi da je nauka beskorisna, jer tada ni ovaj tekst ne bi nastao, kao što bi bilo pogrešno govoriti o tome da naučna otkrića ne utiču na kvalitet i dužinu života. Ipak, oseća se otuđenost i neprimenjivost nauke u životima većine stanovništva planete.

S obzirom na očigledno stanje populacije, posebno u gradovima, može se tvrditi da je sve učestalije ispoljavanje stresa dobrom delom posledica ubrzanja življenja, što možemo zahvaliti i naučnim otkrićima. Stres je logična posledica pokušaja zadovoljenja sve većih prohteva koji nastaju delom i zbog poboljšanja kvaliteta života. To nas dovodi do apsurda i ukazuje na potrebu revidiranja prvobitnog stajališta o funkcionalnosti naučnih otkrića kako bi se izšlo iz začaranog kruga. Spoznaja je tvorevina znanja. Rezultat spoznaje može biti svakidašnje, naučno i nastavno znanje.

DEFINICIJA: **Naučna znanja** predstavljaju sistematično uopštene grupe znanja, čije je formiranje zasnovano ne samo na eksperimentalnim, empirijskim, nego i na teoretskim oblicima odraza sveta i zakona njegovog razvoja.

U svojim apstraktnim oblicima, naučno znanje nije svima i uvek dostupno, te zbog toga zahteva takve promene oblika njegove prezentacije koje obezbeđuju adekvatnost njegovog opažanja, shvatanja i usvajanja.

Namernom izmenom, reorganizacijom naučnog znanja, uprošćavanjem ili skraćivanjem predmetne raznovrsnosti nastaje **nastavno znanje**. Ono je izvedeno iz naučnog i, za razliku od apstraktnih oblika naučnog znanja, poznato je.

Između „nastavne“ i „naučne“ spoznaje postoji ne samo genetička razlika, tj. razlika prema nastanku, nego i funkcionalna, tj. prema nameni. Paradoksalno je to što u doba sve većeg ubrzavanja življenja naučna znanja ne zadovoljavaju neka od fundamentalnih potreba savremenog čoveka. Kao da svako vreme ima svoje bolesti. Ispitivanja bivaju selektivno primenjivana, često u zavisnosti od interesa pojedinih društvenih grupa ili uticajnih pojedinaca. Humanizam je neretko shvaćen kao filosofska celina koja je otuđena od potrebe za akcijom. Da nije tako, glad bi bila iskorenjena bez obzira na ekonomski opravdanja. Psihologija je samo odraz stanja u dehumanizovanom društvu. Ipak, dehumanizacija nije problem, jer psihologija kao nauka ima individualni pristup, ali samo u slučaju kada pojedinac otkrije potrebu i nađe put.



U poplavi raznovrsnih teorija, pojedinac postaje inteligentniji - ali prazniji, sa više mogućnosti izbora - ali ranjiviji, ima sve više znanja sa kojim ne zna šta da radi.

DEFINICIJA: Rodonačelnik pojma, Hans Seli, tridesetih godina XX veka tvrdi da je stres nespecifična reakcija organizma na promenu u unutrašnjoj i spoljašnjoj sredini (Kosović, 1987).

Ne postoji dovoljno široka teorija stresa koja bi mogla da obuhvati sve situacije i uglove posmatranja. Različitost je posledica drugačijih polazišta, motiva ispitivanja, tiče se određenog segmenta društva ili ljudskog organizma, ukazuje na pozitivan ili negativan uticaj, itd. Upravo veliki broj teorija ukazuje na širinu i značaj ove teme. Bez obzira na teorijski pristup, ni jedna teorija nije garant poboljšanja stanja. Naprotiv, što se znanje više umnožava, to je nemir sve veći, lakše se uoči i brže prenosi, a posledice su sve teže. Živimo u začaranom krugu, tako je i sa stresom. Iako je učestalost malignih oboljenja medicinski nekorektno nazivati epidemijom, to je praktično tako. Kao što smo rekli, stres je jedan od uzroka poremećaja imunog sistema, a čitav niz oboljenja današnjice, među kojima su i maligna, izazvana su i udružena sa stresom (Kaličanin, 1994). To je stres kojeg u literaturi nazivamo „hroničnim“ i „negativnim“ (Michal, 1991).

Prema tome, treba poštovati brojne teorije stresa i istraživanja, treba cenniti trudi i rad brojnih naučnika koji su nedvosmisleno pomerili granice znanja otkrivajući komplikovane mehanizme nastanka i uticaja stresa, treba se obrazovati, čitati literaturu koja govori o problemima stresa, ali se na kraju ipak treba zapitati: „Kako to može meni pomoći?“ Neosporna je činjenica da će stresa uvek biti bilo šta da činimo. Stres je sastavni deo života i samo tako može biti shvatan. Ne može biti „amputiran“, od njega ne možemo „pobeći“ niti se „sakriti“. Ne postoji autosugestija koja može isključiti stres. Došlo je vreme da se o ovaj temi progovori iz drugog ugla.



2. KORAK PO KORAK

Tema je komplikovana onoliko koliko je ne poznajemo. Nekada komplikovanost dolazi kao posledica nesistematičnosti. Tako je i sa stresom. Za jedne je stres reakcija, za druge stimulacija, za treće je, pre svega, međusobno delovanje ličnosti i sredine. Neki izvori naglašavaju individualne razlike u reagovanju na stres, a drugi faktore sredine. U navedenih pet pristupa, koji se ne mogu posmatrati odvojeno, nalazi se glavnina onoga što je do sada rađeno na ovu temu. Po ovome, čovek je zaseban sistem sastavljen od telesnog i psihičkog, i svaki od ova dva dela reaguju na spoljašnje stimuluse koji su nazvani **stresori**.

DEFINICIJA: Hans Seli pod stresorima podrazumeva činioce koji izazivaju stres. (Predrag Kaličanin, Dušica Lečić-Toševski, 1994)

Ako bi definisanje pojmove predstavljalo dobar početak knjige, onda je taj zahtev ispunjen. Međutim, sigurnost u poznato je često problematična. Definišanjem pojmove „stres“ i „stresor“ ne znači da smo razumeli ono na šta se ova dva pojma odnose. Mnogo toga se „podrazumeva“, što je prvi korak ka nerazumevanju. Tako se „podrazumeva“ da znamo šta je stres, kvalitativno smo ga definisali (uvek kao negativan) i gotovo uvek znamo njegov uzrok. Bili bismo prilično iznenađeni kada bismo primetili kako teško nalazimo sinonim za stres, iako doslovni prevod ovog pojma sa engleskog jezika može da znači „napeti, napon, naprezanje“, ali i „naglašavati, naglašavanje, naglasak, naglasiti“. Pojam „stres“ je moguće shvatiti kao „prelamanje“ i „akcenat“, a u vezi sa Iskuštenim modelom stresa, primećujem „neravnotežu“ kao zajednički imenilac svim prethodno pomenutim pojmovima. Zato je pre svega važno ići korak po korak kako bismo razumeli termine i odredili ono što znače.

Pre nego što se ovaj pojam našao u psihologiji, korišćen je u fizici. Njime se objašnjavao efekat dugotrajnog delovanja različitih činilaca na žive organizme. Što se psihologije tiče, bez obzira na to da li se stres doživljjava kao stimulacija, reakcija ili međusobno delovanje ličnosti i sredine, uvek se posmatra odnos. Nema stresa bez odnosa sa stresorom, bez obzira na njegov karakter i kvalitet. Dakle, stresor je neko ili nešto što je nama blisko.



Osim konstatovanja odnosa prilikom ispoljavanja stresa, bilo bi dobro, zbog razumevanja širine teme, postaviti pitanje svrhe ili smisla. Kakav bi značaj stres imao za pojedinca? Iako je moguće da se pitanje smisla shvati filozofski, što i nije netačno s obzirom na to da je psihologija nedavno izašla iz krila majke svih nauka, u njemu se krije i pitanje razumevanja odnosa prema postojanju, kao vrhunskoj temi, pa samim tim i prema stresu. Sa druge strane, pitanje bića nije samo pitanje strukture ličnosti, koja se sastoji od svesnog i nesvesnog, već naročito zavisi od onoga što je u svesti i što se slobodnom voljom ispoljava.

Dakle, stres možemo razumeti kao neravnotežu, kao oscilaciju i prelazak iz jednog u drugo stanje. To je trenutak izlaska iz prethodne rutine, momenat koji je početak posledice nekog uzroka, stres je put do privremene ili trajne promene. Iskustvo je potencijalna posledica koja nastaje u ovoj relaciji.

Drugo bitno stajalište koje se tiče svrhe i smisla stresa, a određuje se u kontekstu postojanja, odgovara na pitanje čemu stres služi?

Napravili smo samo jedan, ali bitan korak unazad, kako nam se ništa ne bi podrazumevalo. Sve one predrasude o „stresu ubici“ i „nepoželjnem elementu života“, kako neretko ocenjujemo stres, biće relativizovane ukoliko shvatimo da je stres sastavni, iako prenaglašeni, element života koji često ima vaspiti karakter. Ukoliko prihvativamo da u um nije došlo ništa što nije prošlo kroz čula, onda smo na klizavom terenu. Tada će nam „bežanje“ i „sakrivanje“ od stresa biti razumljivo. Ako postoji samo ono što se meri, problem je nerešiv. Ako smatramo da je stvarnost samo ono što se meri, to je određeno našom životnom orientacijom. Zato operacionalno definisanje stresa ima samo polovičan uspeh. Osobi kojoj je potrebna pomoć nije važno da li je rešenje problema merljivo ili ne, naučno dokazivo ili ne. Pčelu u letenju ne ometa to što nauka kaže da ona to ne bi mogla! Otkrića moderne fizike izazvala su značajnu promenu u naučnoj slici sveta i to time što su razbila apsolutnu neosporivost prirodnog zakona i učinila ga relativnim. Prirodni zakoni su statističke istine, što znači da su potpuno nepobitni samo onda kada se bavimo makrofizičkim količinama (C. G. Jung i W. Pauli, 1989). Poslednjim otkrićima u CERN-u, o postojanju čestice koja se kreće brže od svetlosti, doveden je u pitanje i Ajnštajnova teorija relativiteta!

Duhovni svet će postojati bez obzira na statističku istinu i na to da li ga mi prihvativamo ili ne, dokazujemo u laboratoriji ili odbacujemo kao spekulaciju. To je jedan od razloga zbog kojeg ljudi prilaze religiji u teškim vremenima. To je razlog zbog kojeg ćemo se u ovom tekstu sa puno poštovanja odnositi prema stresu kao, između ostalog, sredstvu vaspitanja.



Jedan od glavnih ciljeva vaspitanja sastoji se u prelasku čoveka iz objekta u subjekat aktivnosti i upravljanja. To znači da čovek kao rezultat vaspitanja mora postati sposoban da upravlja sobom i da sam radi. Samostalnost je najvažnija osobina čoveka kao ličnosti i kao subjekta aktivnosti. Čovek kao ličnost, naglašava L. I. Anciferova „uvek samostalno pronalazi svoj jedinstven individualni put“ (Nešić, 2011). Na tom putu obrazuje se jedinstven karakter.

Oblikovanje karaktera je jedna od primarnih vrednosti stresa.

Da bismo pravilno shvatili stres, njegovu širinu i dubinu uticaja, potrebno je pristupiti introspektivno i analitički. Neophodno je znati što više uzroka i okolnosti koji dovode do problema, ali najvažnije je znati kakvo je biće koje doživljava problem! Osetljivost ili senzitivnost, bez obzira na to da li je kratko-trajna ili dugotrajna, preduslov je, ali u isto vreme i posledica stresa. Ovo podvlači potrebu individualnog pristupa kojeg nećemo posmatrati isključivo u odnosu stresor – osoba, već i osoba – stresor. Drugim rečima, primetićemo učenje koje se potencijalno javlja, cikličnost ili promenjivost uzroka i posledice, što vodi ka uspostavljanju kvalitativno različitih perioda življenja. Lavići koji se grizu i skaču jedan na drugog u stvari uče kako da se odbrane, ma kako nama izgledala njihova igra. Nekada se dogodi ozbiljna povreda koja je posledica učenja. Ne bih pogrešio kada bih rekao da je povreda u funkciji učenja. Ovo je dobro mesto da se zapitamo kako vaspitavamo svoju decu: da li je odrastanje pod staklenim zvonom, kako se roditelji neretko ponašaju, dobar način brige za potomstvo?

DEFINICIJA: Učenje predstavlja trajnu ili relativno trajnu i relativno specifičnu promenu individue koja se pod određenim uslovima može manifestovati u njenom ponašanju, a koja je rezultat prethodne aktivnosti individue i stečenog iskustva (Radonjić, 2004).

Bitno je napomenuti da je učenje u korelaciji sa iskustvom, što vodi sazrevanju. Šta dobijamo sazrevanjem? Šta je to „sazrevanje“? U psihologiji, sazrevanje je stepen potpune ili relativne razvijenosti nekog procesa, sposobnosti, crte ili funkcije. Zrela ličnost u sebi sadrži više različitih aspekata zrelosti, kao što su fizička, seksualna, intelektualna, emocionalna, moralna i socijalna. Pojam zrele ličnosti nužno je pod uticajem sociokulturalnih činilaca i vrednosno je obojen. „Zrelu ličnost“ odlikuje poseban karakter. Gordon Olport ističe sledeće karakteristike zrele ličnosti: prošireno osećanje sebe, topao odnos prema drugima, emocionalna sigurnost, realna percepcija, samoobjektivacija i ujedinjuća filosofija života (Vidanović, 2006). Iz toga proističu dva ključna pitanja:



1. ako je zrela osoba ona koja je svesna sebe, da li i koliko je svesna postojanja i delovanja psihičkog (duševnog) bića, i
2. ako je čovek shvatanjem vlastitog telesnog i psihičkog postao integrисано biće, a socijalna inteligencija podrazumeva osnovu za samoobjektivizaciju, zbog čega se to ne odnosi i na duhovne sile?

DEFINICIJA: Shvatanje je novo viđenje već poznatog znanja. U nekim rado-vima shvatanje se opisuje kao sposobnost subjekta da primećuje raznovrsne veze i odnose jednog objekta sa drugim. Među najjednostavnijim definicijama shvatanja je ona koja shvatanje vidi kao sposobnost osobe da određeno znanje iskaže vlastitim rečima (Nešić, 2011).

Prihvatali ili ne prihvatali postojanje jasno definisanih struktura koje se ne vide, a koje su van našeg bića, to i dalje ne govori o njihovom nepostojanju, već o našoj nezrelosti kada je o ovoj temi reč. Ne kažem „neznanje“ zato što znanje nije sebi svrha, već element sticanja zrelosti. Ukoliko zrelost postavimo kao hipotetički životni cilj, a ne kao podrazumevajuću karakteristiku koju stičemo starenjem (!), onda je stres među prvim pratećim elementima života koji će nas, kroz sticanje iskustva, voditi prema tom cilju.

U definiciji učenja ističe se promena u *ponašanju* koje karakterišu *iskustvo* i *sazrevanje*. Upravo ova tri pojma možemo videti kao potencijalne efekte stresa. Ovde se svakako ne govori o „priyatnosti“ ili „neprijatnosti“, što je, sudeći po uticaju na ocenu kvaliteta života, veoma bitno. Istina, ni prvi padovi sa bicikla nisu bili prijatni, ali su sastavni deo procesa učenja vožnje bicikla. Šta je to nego stres! Ni prvo zaljubljivanje nije bilo bez neprijatnosti, ali upravo to je jedan od primera stresa. Postavlja se pitanje da li smo bilo koje životno važno saznanje stekli bez stresa? Čak je i prvo lizanje sladoleda pratio stres, iako nije reč o životno važnom znanju. Stres je jedan od pratećih stanja sazrevanja koje, u procesu učenja, karakteriše sticanje iskustva. Samo to bilo bi dovoljno da se na stres drugačije gleda i da se tretira sa puno više pažnje. Sve što znam i sve ono što jesam dugujem stresu!

Da li to znači da bi trebalo želeti nevolje, kako se obično stres doživljava, da li to podrazumeva permanentno stresne situacije, da li je dobro zamišljati stres kao slugu „napretka“ i tome slično? Ne, ali trebalo bi korenito promeniti odnos prema stresu! To će se dogoditi kada prihvativimo da se sve životne okolnosti događaju iz određenog razloga koji možemo, a ne moramo znati. To što osobi koja je u krizi nisu jasni razlozi njenog pojavljivanja, ne znači da oni ne postoje i da ne nose poruke za nas. U suprotnom, postojao bi „slučaj“, što ipak nije tačno. Sve što se događa ima određenu svrhu. Neko ulaže napore da tu svrhu shvati, neko da joj se prilagodi, a neko da je promeni. Svaki život ima



svoj smisao i autentičan sled. Svaka okolnost ima određeni smisao za određenu osobu i biće shvaćena individualno. Bliskosti u stajalištima ili doživljaju ne znače identičnost. Mada, čak i kada bismo provocirali stresne situacije, i tako bismo bili tek učenici.

Nezgoda takvog „provokativnog“ života je to što se može učiniti da osoba gospodari situacijom. Svi oni koji pomeraju granice ljudskih sposobnosti predstavljaju ljude „na ivici noža“, zahvaljujući čijim naporima dobijamo potpuniju sliku o telesnim i psihičkim mogućnostima. Ako je osoba spremna da dosledno istražuje granice, bez obzira na oblast, to je sasvim prihvatljivo. Fanatici su osebe koje drugi tako nazivaju. Malo je onih koji sebe smatraju fanaticima u onome što rade, posebno u vremenu sprovođenja radnje zbog koje ih okolina obeležava. Zato je određivanje okvirnog polja „normalnosti“ danas važnije nego što je to bilo u vremenima sporijeg življenja. Univerzalno definisana „normalnost“ ne postoji a, s obzirom na potrebu individualnog definisanja „ko sam i šta sam“, potrebno je da svako odredi što više elemenata stanja kojeg ćemo nazvati „normalnim“. Ako sa 40 godina studiram, to je za mene sasvim normalno. Moja majka se sa tim nije slagala, sa obrazloženjima svojstvenim njenom određenju kada se šta u životu radi. Niti je moja majka kriva što je studiranje smeštala u tačno određenu životnu dob, jer to bi bila statistička definicija normalnosti, niti sam kriv ja koji studiram iako imam preko 40 godina – učiću do kraja života bilo da je to učenje institucionalizovano ili ne, i to smatram savršeno normalnim. Da bih to tvrdio, morao sam da upoznam sebe, da znam šta želim.

Mladost karakterišu kratkoročne odluke i ciljevi, a zrelost, barem po onome što navodi Olport, „ujedinjujuća filosofija života“. To daje mogućnost odlučivanja koje će se ticati dužeg perioda, čak toliko dugog da odluke postaju sastavni deo života. Introspekcija uvek postoji, makar upoređivali cene letovanja sa količinom novca koja nam стоји na raspolaganju. Sa jedne strane su želje i primamljiva ponuda, a sa druge realnost novčanika. Iz te analize možemo izaći nezadovoljni – ukoliko želje prilagodimo novčaniku ili zadovoljni – ukoliko novčanik prilagodimo željama. U prvom slučaju želje su na prvom mestu, a u drugom objektivna, nepromenjiva varijabla. Svako ko živi „sada i ovde“ na prvo mesto će staviti realnost, što nije samo karakteristika ličnosti, već i aspekt filosofije života. Ličnost i filosofija su u stalnoj korelaciji i neprestano utiču jedna na drugu. Postojanje svesti o životu u sadašnjosti ne znači da nećemo težiti „većem“ i „boljem“, ali ne gubeći iz vida trenutnu situaciju i okolnosti u kojima smo. Sve pomenuto je moguće samo u uslovima samoposmatranja.

DEFINICIJA: Introspekcija ili samoposmatranje je tehnika koja se zasniva na istraživačkom procesu posmatranja „samog sebe“, odnosno svojih psihičkih doživljaja i analizi svog iskustva.



Introspekcija je najefikasnije sredstvo protiv „podrazumevajućih“ elemenata vlastitog bića. Samo zaronjeni unutra možemo videti deo sadržaja koji dovodi do određenih reakcija, mišljenja, stavova. Previše često tvrdimo da „pozajemo sebe“, što uglavnom nije istina. I to ne samo kada se govori o nesvesnim dubinama. Sklonost površnim, uzročno-posledičnim reakcijama, ni u kom slučaju ne znači da se pozajmemo. Sa druge strane, ako mi se nešto sviđa, trebalo bi da znam zašto. Osim toga, postojaće gradacija, pa će u jednom trenutku biti veoma bitno da li nešto „volim“ ili mi se samo „sviđa“. Iako se ovo može učiniti komplikovanim, to nije ništa drugo do podsticanje osobe da upozna vlastiti sadržaj, stekne pravu informaciju i dovoljno elemenata koji će ga odvesti do formiranja stava. U definiciji introspekcije ponovo se sreće „iskustvo“, što je jedan od centralnih pojmovev ovog teksta.

DEFINICIJA: Stav je socijalizacijom stečena, relativno trajna mentalna dispozicija, koja se ispoljava kao tendencija da se misli, oseća i postupa na određeni način. Psihološku strukturu stava čine tri komponente: saznanja, emotivna i akciona. Stav utiče na opažanje, mišljenje i socijalno ponašanje.



3. BIOS STRUKTURA

Svako, osim osoba sa kvantitativnim poremećajem nagona samoodržanja, želi da živi i preživi. Zvuči paradoksalno to što su se mnogi uverili koliko vole život baš u vreme životnih kriza. Međutim, postavlja se pitanje čemu preživljavati? Ovo nije pitanje nagona, već smisla krize, stresa i traume. Nagon života ili nagon samoodržanja, osnova je na kojoj leže sve ostale psihičke strukture. Nevezano za patološke slučajeve, koji je smisao preživljavanja? U zavisnosti od razumevanja ovoga, bićemo u prilici da protumačimo zbog čega nevolja dolazi. Šta preživljavanjem dobijamo? Da li preživljavamo samo zato da bismo dalje živeli? To je legitiman odgovor, ali šta imamo od preživljavanja? Da li je to nešto što se trudimo da zaboravimo ili neki drugačije reaguju na takva iskustva?

Bios struktura počiva na ličnosti.

DEFINICIJA: Ličnost je jedan od temeljnih pojmoveva psihologije koji se odnosi na neponovljiv, relativno čvrsto integrisan, stabilan i kompleksan psihički sklop osobina, koji određuje karakteristično i dosledno ponašanje individue. U te osobine spadaju intelektualne sposobnosti, vrednosti, motivi, emocije, ciljevi i namere, način ponašanja. Ličnost je dinamička struktura koju čini sistem međusobno povezanih crta (sposobnosti, temperamenta, karaktera), motiva, vrednosti, stavova, itd. Najopštije, to je stabilna organizacija individualnih karakteristika čoveka na osnovu koje se svaki pojedinac razlikuje od svih ostalih (Vidanović, 2006).

Prema Olportu, ličnost je dinamička organizacija onih psihofizičkih sistema unutar individue koji određuju njen karakteristično ponašanje i njen karakterističan način mišljenja.

Prema psihanalizi, ličnost je složen strukturalni i dinamički sistem koji obuhvata veći broj podistema ili instanci. Zato se psihanaliza orijentiše na specifično dubinsko razmatranje nesvesnih slojeva ličnosti, kao i na izučavanje dinamike razvoja, uključujući, pored normalnih, i patološke posledice disharmoničnog razvoja.



Jung tome dodaje još i elemente kolektivne podsvesti koji ulaze u strukturu ličnosti.

Po čemu se **ličnost** razlikuje, koji je njen „lik“? Život po načelima koji vode do formiranja određene ličnosti predstavlja glavno odredište svakog pojedinačnog života. To je već pitanje uloge ili manifestovanja onoga što se izgradilo na *Bios* strukturi. Koju ulogu igramo, koliko dobro je igramo, koliko smo se uživali u ulogu, pitanja su koja se vide makar ne rekli ni reč. Da li i kako igram ulogu hrišćanina, muslimana, budiste (ili samo mislim da tu ulogu igram); da li i kako igram ulogu oca, sina...? Kraće rečeno, karakteristike ličnosti se vide po rodovima koje daje. Kada je reč o duhovnim rodovima, to su ljubav, radost, mir, trpljenje, ljubaznost, dobrota, vera, blagost, samosavladavanje (Galatima 5,22.23).

Pre ili kasnije svako postavi pitanje smisla proživljenog doživljaja ili života uopšte. Obično se to događa nakon intenzivnih stresova, u kriznim vremenima. Verovatno zato što se tada lakše shvata da smo „rođeni tuđom voljom“, da nismo „tražili ovaj i ovakav život“... Posebno važan trenutak jeste onaj kada osoba, koja inače za sebe misli da „drži konce“ života, shvati da se, u stvari, drži za vetar. Dobro je biti trezan, ali je otrežnjenje neretko bolan proces.

Iz naše suštine proizilazi odnos prema životu, uključujući odnos prema krizi, kao i ocenu kvaliteta života. Često živimo na način koji nam nije po volji. Nekada pokušavamo da radimo na vlastitom integritetu smatrajući da je za to potreban novac, prijateljstva, pozicija u društvu. U drugom trenutku pokušavamo da preslikamo svoju volju na najbliže okruženje. U zavisnosti od količine i vrste iskustva stečenog kroz razne nevolje, pre ili kasnije svako oseti koliko je mali i ništavan. S vremena na vreme osetimo širinu života bez obzira na to koliko smo ga „zahvatili“. Tada možemo da shvatimo smisao izreke „u dobru se ne ponesi, u zlu se ne pokudi“. Pojam koji povezuje sve motive življena, koje smo nazivali smislom, možemo svesti pod „rezultat“. Svaki život teži nekom rezultatu, a karakter rezultata biće određivan u odnosu prema tome koliko dosledno igramo uloge koje smo izabrali. Ako sam samo na papiru otac, ako tek formalno igram tu ulogu, rezultat će biti isto toliko površan – niti ću uticati na vaspitanje, niti ću biti prihvaćen kao vaspitač. Ako površno igram ulogu vozača, najbolje što može da se desi jeste to da ne budem krv za udes koji bih izbegao da sam bio koncentrisan. Međutim, mnogo je onih koji uspešno igraju ulogu gubitnika.

„Rezultat“ nas vodi do smisla življena i zato je važno pomenuti ga na početku razmišljanja o *Bios* strukturi. Ako je potomstvo rezultat života, to je važan biološki rezultat koji ipak ukazuje na nedostatak višeg cilja i smisla zbog



kojeg se čovek razlikuje od životinja. I insekti imaju potomstvo. Znatno bogatiji, i po smislu drugačiji rezultat dobija se kada produžetku vrste dodamo vaspitanje. I to vaspitanje nas samih, kao i onih koje vaspitavamo. **Vaspitanje je trajna radnja.**

Sa druge strane, smisao življenja može biti materijalno bogatstvo, što će kao rezultat imati svakojaka posedovanja. Iako se može naći mnogo graničnih primera i situacija ili se može konstatovati kako čovek nije jednostrano biće, već biće sposobno da ostvari više rezultata, ključan je motiv koji osobu vodi određenom rezultatu. Motiv nikada nisu dve, pogotovo ne kontradiktorne teme, kao što su materijalni i nematerijalni, hedonistički i altruistički, socijalni i utilitaristički motivi, i tako dalje. Na kraju analize ostaje podela na dominantno duhovne i dominantno materijalne rezultate bez obzira na to što je moguć uticaj na oba istovremeno. Ovo nije jedini način upoređivanja rezultata i motiva, odnosno sadržaja, ali je jedan od mogućih. Biblijski rečeno, dela proističu iz vere.

U razmišljanju o individualnim motivima za preživljavanje postajemo opterećeni uticajem okruženja, sve do efekata globalizacije. Individua gotovo ništa ne znači. Ako prestane da bude značajna sebi, šta će ostati? Sve to ide pod ruku sa pričom o „brizi“ za pojedinca. Zatrpani smo aktivnostima i primerima „humanizacije“ društva, koja u svom središtu imaju potpuno obrnut proces – dehumanizaciju, kolonizaciju uma, život u neznanju i zabludi, u korist i za interes jasno definisanih duhovnih, a onda i društvenih struktura. Na kraju tog puta je politika koja se uvukla u svaku društvenu poru imitirajući život, dok je pojedinac sveden na broj socijalnog osiguranja i poreski identifikacioni broj, sa nekoliko izuzetaka. Prosto je neverovatno da ovoliki narod biva varan na svakim narednim stranačkim izborima, bez obzira na državu i društveno uređenje! Ako neka javna ili tajna politička struktura vlada ovom planetom iz manje ili veće senke, onda je to znak da je došla poslednja šansa za spas uma pojedinca. To je jedini razlog zbog kojeg pominjem „politiku“. Pojedinac je u velikom problemu. Usred smo rata, rata za um.

Sumnjam da je moguće masovno probuđenje, ali verujem da će uvek biti pojedinaca koji će čuti unutrašnji glas. S obzirom da se taj glas, nažalost, bolje čuje kada smo u problemu, to u direktnu vezu dovodi potrebu stalnog revidiranja „rezultata“, „kvaliteta života“ i njegovog smisla. Prethodni „rezultati“ već sutra mogu biti zaboravljeni postajući tek materijal za ostvarivanje narednih rezultata. Tokom tog puta ređaju se dobri i loši periodi života. Psihologija preživljavanja bavi se kvalitetom života prilikom sticanja iskustava. *Bios* struktura je prvi element koji treba razumeti.



Ukoliko postavimo pitanje sa početka ovog poglavlja, primećujemo da ni jedan odgovor na pitanje „zbog čega živimo“ nije tačan ili netačan. Ipak, najgorje je kada nema nikakvog odgovora, kada živimo da bismo živeli. To je život bez posebne svrhe sa negativnim predznakom. Život u snu, život bez života. I takva osoba može postići rezultat, ali ovde nije reč o proizvodima, već o individualno shvaćenom smislu. *Bios* struktura započinje određenjem onoga što se čini kao dovoljno dobrim razlogom, motivom, svrhom življenja. Preduslov *Bios* strukture je buđenje pažnje.

Ideja *Bios* strukture zasnovana je na određenju *minimuma* neophodno potrebnih elemenata u cilju neometanog odvijanja života obe komponente tela, fizičke i psihičke. Sve ono što je u određenom trenutku potrebno za preživljavanje smatramo delom *Bios* strukture. Pojam *Bios* na grčkom jeziku znači *život*. U informatici, *Bios* je softversko rešenje zahvaljujući kojem računar radi. Na *Bios* se instaliraju svi ostali programi potrebnii za rad računara.

DEFINICIJA: *Bios* struktura predstavlja minimum faktora potrebnih za život. *Bios* struktura ima svoju materijalnu i duhovnu komponentu. Teoretski, iz njihove kombinacije nastaje život.

Osnovna vrednost *Bios* strukture jeste u tome što se utvrđivanjem *minimuma* uslova potrebnih za život (fizički i psihički) redefiniše lista prioriteta, a samim tim dolazi do promene polja za delovanje stresa. Ukoliko je pod udarom nešto bez čega možemo, onda ćemo se kroz stres oslobođiti grča. Ukoliko je reč o fundamentalnoj komponenti sa *Bios* liste, tada ćemo se boriti za očuvanje psihofizičke celovitosti. *Bios* struktura će sazrevanjem postajati kraća, činiće je samo nekoliko komponenata od vitalnog značaja za psihofizički opstanak ličnosti. Jednostavnost je jedna od dodatnih vrednosti sazrevanja. Treba puno znati da bi se reklo „znam da ništa ne znam“.

Jasno je da je ova lista duboko individualna, a čine je opšte i posebne stavke od značaja za osobu. Svi moramo da se hranimo, dišemo i pijemo vodu, da se utoplimo i obavljamo fiziološke radnje (koje takođe nekada treba definisati). Kada se jednom definiše lista minimalno potrebnih uslova za život u određenim okolnostima, imamo ***Bios***. Na *Biosu* leži sva nadgradnja ličnosti. Ta tvrdava je samo središte našeg fiziološkog i kreativnog bića, središte našeg tela i duše. Napad na *Bios* ima za posledicu odbacivanje delova nadgradnje kako bi se odbranilo središte. Tek kada je *Bios* bezbedan, životna energija biće utrošena za porodično, društveno ili kreativno ispoljavanje individue. Napad na *Bios* podrazumeva odbranu, jer nema alternative ugrožavanju osnovnih elemenata potrebnih za održanje života i zdravlja tela i psihe. U odbrani biva oslobođena ogromna količina energije.



Lista prioriteta se menja u zavisnosti od okolnosti. Iako u suštini postoji samo nekoliko stavki od značaja za psihofizički opstanak, često smo zatrpani raznoraznim sadržajima kojima nema mesta u *Bios* strukturi. Ako bismo analizirali vlastiti život, pretrpanost liste „prioriteta“ najbolje se vidi u špajzu, u ormanu ili na drugom sličnom mestu. Iako znamo da nam mnogo od onoga što je tamo složeno ne treba, problem nastaje kada odlučimo da sredimo životni prostor. Najednom zaključimo kako nam sve ono što čuvamo iz nekog razloga, najčešće emotivnog, i dalje treba. Prošlost živi kroz emocije koje žele da obezbede kontinuitet postojanja i u budućnosti. Kao da nije dovoljna sadašnjost, i naš život u njoj, da bi nas vodila u budućnost. Zato nam je potreban materijalni dokaz iz prošlosti, koji postaje zamrznuta emocija, da bismo jednom u budućnosti osetili i shvatili kako smo bili i ostali živi. Zato su, osobama koje su odlažile iz ratnog Sarajeva, među osnovnim stvarima koje su nosili bile fotografije. One su odjednom postale najmanji, sveobuhvatni, transparentni dokaz postojanja i života koji su do tada živeli.

Ma kako se činilo, uopšte nije jednostavno srediti sopstvenu listu prioriteta opstanka. Sve nam se čini bitnim, a nije. I to se najbolje vidi tokom krize i aktivnosti stresora. Mislio sam da je život bez električne energije nezamisliv u XX, kamoli XXI veku. I zaista, takav život nije lak, ali promenom fokusa, brigom za vitalne funkcije tela i psihe, uspeli smo tokom rata u BiH da preživimo period od 13 meseci bez dana sa „pravom“ strujom (Jeknić, 2009).

Bios struktura ima obavezu da bude sačuvana od direktnog ili indirektnog napada stresora. Međutim, savremenom čoveku, koji živi daleko od ratnih zона, život se podrazumeva – ne razmišlja o potrebi zaštite sve dok se ne uveri u vlastitu osetljivost i slabost. Umesto rada na sebi, prepustamo se socijalnom okruženju. Jedino mesto gde je moguće sprovesti „revoluciju“, uvodeći red u listu prioriteta, jeste naša unutrašnjost, sam čovek, individua, osoba za sebe. Tu „civilizacijski napredak“ ne pomaže. Na kraju krajeva, reč je o novčiću sa dva lica, binarnom kodu ili sinusoidi koja nije ništa drugo do slika punine. Sve što može uticati na napredak može biti iskorишćeno na njegovu štetu u cilju stvaranja naredne vrednosti. Ako, na primer, rano otkrivanje opasnih virusa predstavlja rezultat civilizacijskog razvoja, zahvaljujući tom istom razvoju moguće je da se taj isti virus drugim sredstvima transportuje na sve kontinente za manje od dva dana. Čak i eventualna pandemija može poslužiti za probuđenje upoznavanjem sa vlastitim slabostima i potrebom redefinisanja liste prioriteta. O tome nešto kasnije.

Jasno je da je *Bios* struktura u stalnom odnosu sa strukturom ličnosti. Osnovni značaj postojanja ličnosti je u održanju, ostvarenju, unapređenju i proširenju sopstvenih mogućnosti (potencijala). Reč je o težnji koja je uočena



kod svih ljudi kao spontano započinjanje „toka pozitivnih postupaka“ čiji je cilj da, što je moguće više, sazna o sebi i svetu (Popović, 2002). Reč je o dinamičkom procesu praćenja doživljaja zahvaljujući kojima se stiču nova iskustva koja zatim, u zavisnosti od bitnosti i dubine, bivaju ugrađena u ličnost. Sami biramo da li ćemo biti funkcionalno ili nefunkcionalno obavešteni o svetu, sami biramo šta će nas ispuniti. Samo oni podražaji koji su stigli dovoljno duboko mogu postići ovaj efekat.

Starijim generacijama život u današnje vreme je život velikih mogućnosti. Mladima je vreme u kojem žive jedino koje imaju, u budućnosti će se upoznati sa postojanjem drugačijeg, bržeg, manje emotivnog života. Neverovatan protok informacija diktira tempo, pa se pitamo da li išta možemo da kontrolišemo, osim na grub način – isključivanjem iz tokova. Ako ne postoji individualna lista prioriteta, gotovo nemoguće je dozirati „potrošnju sebe“, makar govorili o konzumiranju kompjuterske igrice. Ako toga nema, i ciljevi će biti pogrešni. Nakon pogrešnih ciljeva, šta drugo nam ostaje nego da nađemo „krivca“. Tada nastupa obmana, jer se pod „krivcem“ prepoznaje neko van nas, neko ko će moći da podnese površnu proveru savesti, a u isto vreme da bude dovoljno prihvatljiv podjednako površnoj okolini. Idealnu žrtvu, bez obzira na generacijsku razliku, nalazimo u „spletu okolnosti“ ili slučaju ili „sistemu“, protiv kog se ne možemo boriti.

Ipak, nagomilavajući najrazličitija traumatična iskustva, u nekom trenutku dolazimo do kritične tačke izdržljivosti, momenta kada popuštamo pod tretom pritiska i emotivnih rana i kada se celi odbrambeni sistem raspada. Tada gubimo tlo pod nogama, javlja se želja za povratkom prethodne ravnoteže. U „normalnim okolnostima“ često imamo želju da promenimo druge pre nego sebe, samoživo misleći da nama ionako ništa ne fali. Onog trenutka kada čovek vidi da je sam sebi ako ne jedina, a ono najveća otežavajuća okolnost i da je krajnje vreme da nešto učini, put prema promeni i izlaz iz hroničnog stresa konačno je otvoren (Jerotić, 2004). Prva stanica na tom putu upravo je lista prioriteta i to ona koja dodiruje samo središte života individue. Ovo nije lak zadatak s obzirom na obmane i pogrešne ocene bitnosti koje donosimo. Jedan od najslikovitijih primera su brige. Analizom onoga zbog čega se brinemo uverićemo se u potrebu aktivnog življjenja.

Od najranijeg detinjstva do danas neretko smo u zamišljenoj polemici sa poznatom ili nepoznatom osobom, ali se karakter tog „dijaloga“ bitno promenio. Slično je to što je unutrašnji dijalog gotovo u potpunosti doživljen, kao da se zaista desio? Da li vas je smirio? U zamišljeni dijalog ulazimo podstaknuti emocijama. Uglavnom je reč o uzročnicima *brige*.



Uglavnom se brinemo zbog nečega što se sigurno neće dogoditi, ali se poнашамо kao da se već dogodilo. Koliko puta ste pokušali ponovo da razmotrite neku neprijatnu situaciju proživljavajući je uvek iznova? Da li ste je promenili? Koliko puta je neka jedva primetna draž prerasla u „krucijalni faktor opstanka“ zahvaljujući pogrešnoj proceni? Ovo su česti, reklo bi se uobičajeni izvori brige koji podvlače važnost potrebe redefinisanja liste prioriteta. Samo ono što je prioritetno za preživljavanje zavređuje brigu, samo tada je opravdano ciljano usmeravanje životne energije u izvršavanju određenog zadatka ili rešavanju određenog problema. Ništa drugo nije vredno vašeg vremena i zdravlja, ma kako se to činilo. Pominjemo brigu zato što je jedan od konstantnih izvora nemira, a nemir je samo posledica unutrašnje neravnoteže. Neravnoteža je dobra ukoliko nas vodi napretku, to je jedna od poruka ovog teksta, ali do toga može doći samo u uslovima aktivnog življenja. Praktično, to znači da, bez obzira na životnu dob, ponovo treba pretresti stajališta, prioritete, razmišljanja o tome šta nam je bitno i sa tim ne treba prestajati. Nešto što je juče bilo važno, danas možda ne zavređuje pominjanje. Zato je potreba za življenjem „sada i ovde“ bez vremenskog ograničenja. Osim što postoji, lista prioriteta treba da zaživi, što će se videti po onome što nas brine. Ako na nepotrebne brige, među kojima dominiraju „brige sutrašnjeg dana“, brige o prošlim događajima, nepotrebne brige iz domena zdravlja i brige o beznačajnim stvarima, otpada čak 96% ukupnih briga, biće jasno u kakvom smo problemu. Mi smo u ozbiljnog problemu sa sobom (Ivanov, 2009). Snaga takve brige nije u njenoj realnoj mogućnosti da se ispolji, već u našoj spremnosti da je oživljavamo.

Ako takva briga ne postoji u spoljašnjoj već unutrašnjoj stvarnosti i ako kao takva može bitno uticati na psihičku stabilnost, nije li to dokaz snage nesvesnog (duhovnog)? Po psihanalizi, postojanje nesvesnog je omogućilo postuliranje dve vrste realnosti:

1. realna ili stvarna, i
2. psihička ili unutrašnja.

U patološkom se odvija značajna supstitucija realne stvarnosti psihičkom. Kada je realnost previše zastrašujuća ili gruba, njeno mesto može zauzeti psihička stvarnost (Todorović, 2010). Naša briga se, pored pomenutih nerealnosti, bavi višestruko predimenzioniranim materijalnim preduslovima života u cilju dostizanja hipotetičke sreće, koja gotovo nikada to nije (Matej, 6,25–34). Da bismo bili srećni, nekima stalno nedostaje „još samo malo“, njima sreća dolazi odnekud spolja, „samo da mi je... i biću srećan“, „kada bih mogao... bio bih...“ Da li je nezadovoljstvo životom, koje izvire iz ovakvog stava, uzrok ili ipak posledica. Nesrećan čovek ima stotine razloga za brigu, a srećan samo jedan – da ne izgubi ono zbog čega se tako oseća. Izdizanje iznad brižnosti jeste



rešenje, ali to ne znači nedodirljivost ili emotivno utrnuće, već shvatanje brige u kontekstu promene, kao vreme koje će doći i proći.

Po utvrđivanju neophodnog minima, što utiče na nadrastanje brige, sledeće što se nameće jeste *prihvatanje promenjivosti*.

Život nije linearna funkcija ili prava linija, već talasasta kriva ili sinusoida, koju je još Njegoš opisao rečima „čašu meda još niko ne popi, da je čašom žuči ne zagrči. Čaša žuči **ište** čašu meda, smiješane najlakše se piju“ (Njegoš, 1974). „Med“ i „žuč“ su tu, bez obzira na to da li je reč o vaspitanju dece, poslu, gradnji kuće, ljubavi... „Lepo“ i „ružno“ stvaraju osećaj zadovoljstva i nezadovoljstva, što je, u stvari, prevođenje jednog događaja ili perioda života na jezik duše, a to su emocije. U osnovi različitosti „lepog“ i „ružnog“ leži dobro i zlo, a to je preduslov postojanja slobodne volje.

Odavno je relativizovana patnja, odnosno žuč, shvatanjem činjenice da se ove dve krajnosti „ištu“. Gde se izgubila ova mudrost, da li je maskirana periodom navodno „lepog“ života, koji je, na primer, na prostoru SFR Jugoslavije trajao od kraja '50-tih do početka '90-tih godina XX veka? Da li je „američki san“ toliko destruktivno delovao na psihe ljudi da je uticao na to da depresija bude među najrasprostranjenijim bolestima? Lakše smo živeli kada je život bio „težak“. Koliko puta sam u sebi rekao da je rat bio bolji!

Sve što postoji ima lice i naličje, dobru i lošu stranu, mogućnost korišćenja u plemenite i loše svrhe, konstruktivnu i destruktivnu primenu. Razvoj zahteva kretanje i promenu, pa i destrukciju prošlog radi stvaranja novog. Međutim, u ljudskoj istoriji ovaj princip je prečesto zloupotrebljavан. Osim toga, stajalište utiče na razumevanje, pa je tako osoba koja, na primer, čita o demokratiji u antičkoj Grčkoj potencijalno sklona da pomisli kako je demokratija značajno uznapredovala. Ipak, dometi demokratije za vreme antike neuporedivi su, jer se razvila u potpuno drugačijem okruženju. Danas se podrazumeva da će vlasti biti izabrane „demokratski“, ali je takva „demokratija“ sklonija devijaciji. Ako je nekadašnja demokratija nastala kao odgovor na dominaciju manjine nad većinom, današnja demokratija u praksi nije ništa drugo do vladavina manjih grupica različitih političkih stajališta nad podeljenom većinom. Ne mogu a da se ne složim sa mišljenjem Džordža Bernarda Šoa koji je rekao da je „demokratija kada nekompetentna većina bira korumpiranu manjinu“ (Shaw, 1903). Ni je li to druga strana medalje zvane „demokratija“?

Ako je prethodna ilustracija cikličnosti primenjiva na društvo, tiče se i svakog pojedinca. Dok u dugom istorijskom trajanju oscilacija predstavlja udaljavanje od prvobitne ideje, zbog čega je Vavilonsko carstvo civilizacijski najvred-



nije iako su posle njega nastajala bogatija, naprednija i trajnija, u kratkom periodu, kao što je ljudski vek, cikličnost je učestalija. Uzrok je u brzini reakcije. Alkoholičar odluči da apstinira nakon ozbiljnih zdravstvenih problema, dete brže radi domaći zadatak posle zabrane izlaska, jedna neopreznost podstiče povećanje pažnje, i tako dalje. Kada naizgled jednostavnu uzročno-posledičnu vezu razložimo, dobijamo životnu zavojnicu iza koje stoji čitav niz stadijuma, kao što su kriza koja vodi do stresa na osnovu kojeg se stiče iskustvo i donosi određena odluka u funkciji sazrevanja.

Sledeći element koji je važan u razmatranju *Bios* strukture čine *aktivnost i smer*: da li ka nama dolaze informacije o lepim ili ružnim događajima ili smo razlog odašiljanja informacija? Da li se nalazimo u lepom ili ružnom ambijentu koji je neko takvim načinio ili ga takvim mi činimo? Neodvojivi smo deo doživljaja drugih, kao što su drugi deo našeg doživljaja. U toj korelaciji treba shvatiti upozorenje „i sve što želite da vama čine ljudi, činite i vi njima“ (Matej 7,12). Nekome je lakše doživljavati nego biti uzročnik doživljaja. Kod drugih je obrnuto.

Koliko je tanka linija između pasivnog i aktivnog življjenja prikazaču smerom *Bios* strukture. Iznosim dve tvrdnje koje su slične po sadržini, a koje su veoma cenjene i citirane:

- ⌚ ono što ne želiš da tebi drugi čine, ne čini ti drugima, i
- ⌚ ono što želiš da drugi tebi čine, čini ti drugima.

Samo na prvi pogled ove dve tvrdnje su slične, i to po izboru reči. U suštini, u pitanju su dva potpuno različita smera i stanja.

U obe izreke naglašava se primećivanje drugih, što je preduslov socijalnog organizovanja, ali u jednoj je opisano uzdržavanje, a u drugoj je podsticano činjenje. Prvom porukom pozvani smo da budemo pasivni, da ne želimo nikome nešto što ne bismo poželeli sebi. Da sam auto-stoper, ljutilo bi me kada bi vozač pokazivao da uskoro skreće, a u stvari putuje u istom pravcu kao i ja; osećam se glupo kada mi pokazuje na sedišta na kojima niko ne sedi kao da je pun i osećam se bedno kada mi pokaže srednji prst. Po prvoj tvrdnji, ako se ovako ne ponašam prema auto-stoperu, već samo mirno prođem pored njega, moje ponašanje je sasvim prihvatljivo! Međutim, ovaj smer kretanja *Bios* strukture u suštini je beskoristan. Pasivnost nije rešenje, iako je bolja od negativnog delovanja. Ovom izrekom opisani su ljudi koji za sebe kažu „ako neću da ti pomognem, neću ni da ti odmognem“.

Kada bi samo ovo stajalište opisivalo civilizaciju, bilo bi jasno da smo u ozbilnjnom problemu.



Suprotno tome, „ono što želiš da drugi tebi čine, čini ti drugima“ predstavlja aktivan odnos prema socijalnom okruženju. Smer kretanja je od mene ka drugome. Ako sam tokom školovanja želeo da me neko zove na proslavu rođendana, morao sam da ga pozovem na svoj. Ovo je jednostavan primer koji predstavlja reciprocitet u lako kontrolisanoj ravnji. Međutim, postoje reciprocitet na mnogo višem nivou, koji se ne može odmah videti ni dokazati. „Pomozi da ti se pomogne“ ili „ne sudi da ti se ne sudi“ predstavljaju korelaciju sa potencijalno nesagledivim posledicama. U prvom slučaju po sredi je aktivnost, a u drugom sračunata neaktivnost. Zbog potrebe postojanja materijalnog dokaza njihove istinitosti, kojeg nema, obično bivaju skrajnute. Osim neaktivnosti, koja je uzrokovana nedostatkom dokaza, postoje dva razloga neshvatanja i odbijanja:

- 🕒 očekivanje da nam ista osoba uzvrati prethodno datu pazušnu, pravdu, pomoć...
- 🕒 očekivanje da se uzvratna reakcija ubrzo dogodi.

Osim „pogrešne procene“, problem predstavljaju „očekivanja“. *Očekivanja* se često pojave kao problem nakon kojeg sledi „bolno“ otrežnjenje. Nije problem u socijalnom okruženju, već u onom koji očekuje. Za vreme rata u Sarajevu nisu pomogli oni od kojih sam pomoći očekivao. Oni su me čak prozvali „muđahedinom“ i to zato što sam u Sarajevu ostao. Pomoći je došla od Fahrije i Sadika Sarajlić, komšija koje pre rata nisam poznavao, pa samim tim njihovu pomoći nisam ni očekivao. Nisu dobili paket a da mojoj devojci i meni nisu zapakovali nešto hrane. Kada mi je pozivar u februaru 1993. nosio poziv za vojsku sreo je Sadika koji je, znajući niz potencijalnih problema u vezi sa mojim imenom, prezimenom i poreklom, bez dvoumljenja rekao: „Takov ne živi ovdje“. Ljudi kao što su Sarajlići, Kulenovići ili kao što je Mara Tomaš i Domančići, posebno moji prijatelji Zlaja, Rešo i Zdravko, takvi ljudi svojim životom svedoče da nije sve izgubljeno, ali takođe da je očekivanje „jalova rabota“. Može se „prepostavljati“, ali „očekivati“ ne. Ne mora doći rat da bi se ovaj smer *Bios* strukture formulisao, dovoljno je sagnuti se i baciti u kantu nešto što je nekome ispalo, dovoljno je dati neki dinar sirotinji, dati komad hleba nekome ko nema, saslušati onoga koji je došao zbog tvog ramena da bi se na njemu isplakao. Ovo su aktivni ljudi koji ne moraju da idu okolo i čine „dobra dela“, njima ljudi dolaze sledeći neki unutrašnji nagon.

Nakon prihvatanja promenjivosti kao uslova napretka, redefinisanja briga, očekivanja, aktivnosti i smera, u nastavku izlaganja o *Bios* strukturi treba reći koju reč o životnom iskustvu koje deluje na *Bios*, baš kao što *Bios* deluje na iskustvo.



Životno iskustvo je dominantan faktor utvrđivanja *Bios-a*, to je vrednost koja se stiče. Neki, nažalost, misle da su iskusni samim tim što su napunili određeni broj godina! Oni smatraju da je njihovo „životno iskustvo“ univerzalno, a za sebe misle da su u potpunosti formirani. Po nekim je starija životna dob „privilegija“, koja samim tim govori o ličnosti. Što je poznato, ne mora da znači da je spoznato. Ovo je jedan od razloga zbog kojeg utvrđivanje *Bios-a* dolazi tek nakon **naj-dubljeg** razgovora sa sobom. Saznanje o tome da je duvan štetan po zdravlje ništa ne znači ukoliko ne prestanem da pušim. Saznanje o tome da je molitva govor duše ne znači da će me voditi ka miru ukoliko je naučim napamet. Broj fakultetskih diploma ne mora da znači pamet, novac ne znači mir i sreću... Životno iskustvo nekada svedoči o naizgled nelogičnoj snazi slabog i slamanju silnog i moćnog. Nekada je nedelovanje najbolje delovanje, ali treba znati kada je to tako. Nekada reč rečena na pravi način, u pravo vreme, na pravom mestu, nadjačava materijalna sredstava, ali treba znati način, vreme i mesto.

Iskustvo ne predstavlja jednostavan zbir situacija. Svako ponaosob ima jedinstveno svojstvo, dok u zbiru daju sliku drugačiju od pojedinačne analize.

DEFINICIJA: Iskustvo kao opšti koncept sadrži znanje stečeno izloženošću određenom fenomenu. Pravac u filozofiji koji ukazuje na značaj iskustva naziva se empirizam.¹

Bios struktura i iskustvo su u permanentnoj, dinamičkoj vezi – može se menjati samo na osnovu iskustva, kao što na analizu iskustva utiče shvatanje životnog minimuma.

Izgradnja *Bios* strukture podrazumeva *budnost* iz koje će proizaći ranije pomenuta aktivnost. Budnost će biti dokazana dinamičnim življenjem. Osoba koja rutinski živi neće moći da kontroliše, a nekada ni da primeti, poruke sadržane u doživljaju. Ako sam bio gladan 1992. godine, a 20 godina nakon toga uhvatim sebe kako bacam hranu, nisam dostojan prethodnog iskustva. Ili ništa nisam naučio ili pre 20 godina u stvari nisam osetio glad.

Atrofijom pažnje i usmerenošću na osobine koje savremeni život traži, dobijemo jednostrano, opasno biće sposobno da u samoživosti rađa decu bez poruke koju bi im preneo. Takvoj osobi je uvek bolje negde drugde i u nekom dru-

¹ **Empirizam** je u filozofiji pravac prema kojem se celokupno saznanje zasniva na iskustvu. Njegova osnovna gnoseološka teza jeste da nema urođenih ideja, već samo stečenih („Ništa ne postoji u razumu što pre toga nije bilo u čulima“). U psihologiji, prema ovom shvatanju, čovekovo mišljenje i ponašanje gotovo je u potpunosti rezultat ličnog iskustva, dok nasleđe ima sasvim nevažnu ulogu. Ipak, bilo bi pogrešno eliminisati genetski potencijal, odnosno nasledni faktor.

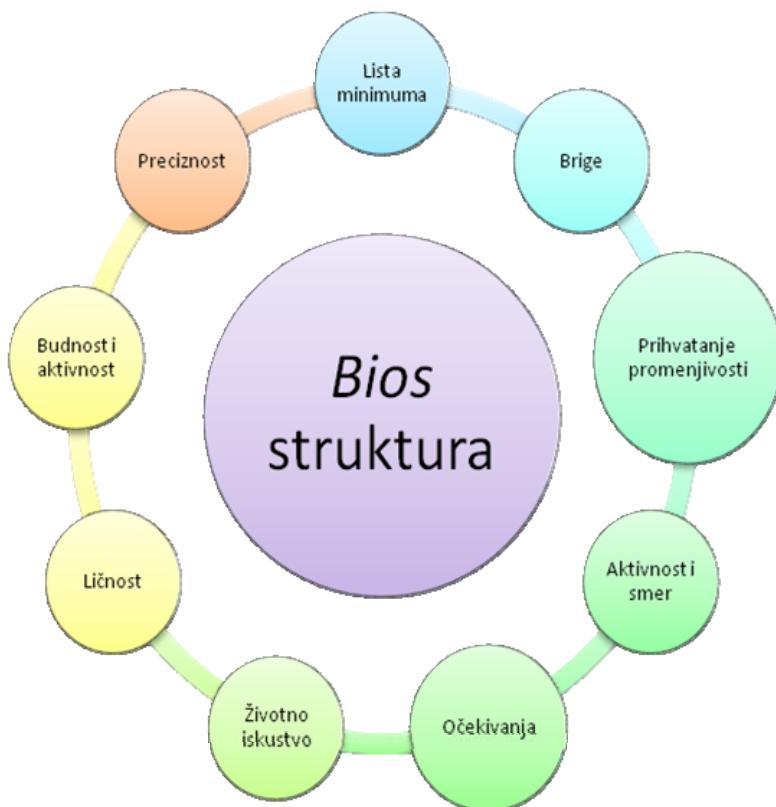


gom vremenu. Upadom u začarani krug „života u drugim vremenima“, stvara se socijalno opasno okruženje za koje nema leka. Zamislimo kako će takva osoba, koja živi u mehaničkim krugovima rutine, uticati na okolinu ukoliko sa 50 godina uđe u politiku i postane faktor odlučivanja? Gledajući na sve domete savremenog života, među kojima dominiraju absurdnost shvatanja slobode i perspektive, čini se da su prirodne katastrofe, ratovi, pomori raznih vrsta, samo filteri kroz koje se nepogrešivo diferenciramo. Barem u Sarajevu je bilo primetno da su pogani postajali još poganiji, a dobri još bolji. U ekstremnim okolnostima, poredeći ih sa „normalnim“, gotovo da nema sredine (prosečnosti).

Preciznost je jedno od bitnih svojstava *Bios-a* koje se odnosi na definisanje elemenata minimalnih uslova za život. Ako nešto nazivam važnim, moram znati zbog čega tako mislim. Kopajući po vlastitoj unutrašnjosti shvatio sam koliko toga me je bez ikakvog razloga opterećivalo. Nekada sam naivno mislio kako je nemoguće slaviti bez alkohola. Razlog sam našao u toliko puta ponovljenoj stereotipu pijanih proslava. Takođe, mislio sam da razvoj nauke i tehnike automatski znači boljatik civilizacije i svakog pojedinca. A onda sam doživeo rat, bio savremenik pokolja u Ruandi, gladi u Etiopiji, opkoljavanja Sarajeva, parada ponosa, ekonomске krize za koju niko nije odgovarao... Sve sami dokazali slepe ulice razvoja. Precizno definisanje unutrašnjeg miljea minimalnih vrednosti preživljavanja predstavlja podrazumevajuće svojstvo aktivnog življenja. Shvatam da ovih godina život u manjem gradu ima nekoliko bitnih prednosti u odnosu na život u prestonici: iako prestonica obiluje događajima, stanovnici se brzo naviknu na takvo stanje, zasite i uđu u kolotečinu neutralnog osećaja. Mi provincijalci kada dođemo u prestonicu doživimo gotovo svaki trenutak, osetimo se lepo ili ružno, ali ponesemo neki osećaj, znatiželjni smo, primećujemo detalje i poseta nam ostane u sećanju. Što su ređe, upamćenije su. Sa druge strane, život u provinciji je sporiji, upućeni smo na manji broj ljudi, bolje organizujemo vreme, ne trošimo ga previše na prevoz...

Preciznost je, dakle, samo pokazatelj reda i određenosti. Ako kažemo da „volimo“ supružnike, proverimo to još jednom, možda se uzajamno samo „trebamo“, a „volimo“ ono što je nekada bilo.

Preciznosti radi, iako *Bios* struktura predstavlja minimum elemenata potrebnih za preživljavanje, iako određivanjem ove liste i budnim prihvatanjem promenjivosti dolazi do redefinisanja odnosa prema brigama, a posledice se uočavaju na aktivnosti, smeru, očekivanjima i imaju ishodište u ličnosti kroz životno iskustvo, naglašavam da *Bios* počiva na življenju i zdravlju, kao osnovnom kvalitetu života.



Nažalost, praksa svedoči kako je ova jednostavno prihvatljiva činjenica ustuknula pred potrebom ekonomskog održanja pojedinca. Potpuno neprihvatljiva je činjenica o svesnom potiskivanju zdravlja u korist zadovoljstava.

Sve prethodno rečeno o redefinisanju liste prioriteta i formiranju *Bios* strukture činimo zbog potrebe očuvanja zdravlja. Slično stanovnicima prestonice kojima se podrazumevaju kulturni sadržaji, tako se živom i zdravom čoveku podrazumeva da je živ i zdrav. Uzrok treba tražiti u nepostojanju svakodnevno aktivnog življenja. Svakodnevno treba misliti o zdravlju čime pokazujemo odgovornost. Svojevremeno je u modi bio slogan „živi brzo, umri mlad i budi lep leš!“ Postoji li neproduktivniji i melanholičniji odnos prema životu od ovog? Druga grupa ljudi je smislila slogan „živi kao da ti je svaki dan poslednji, jednom ćeš sigurno biti u pravu!“ Međutim, prosto je iznenađujuće kako se nekada život oduži, toliko da se praznina oseti svakim svojim izgubljenim danom dugim kao godine. Sve se može probati, ali nije sve korisno. Mogu se popeti na najviše vrhove i sići u najniže dubine i – šta? Ako nemam u sebi mogućnosti da



valorizujem iskustvo, da ga inkorporiram u sebe, u svoj karakter, uzalud sam sve to video, osetio, obišao. Nažalost, samo nekimima će Isus da postane Hristos!

Psihičko i fizičko zdravlje su najosetljiviji deo *Bios-a*. Zdravlje predstavlja ravnotežu.

DEFINICIJA: Svetska zdravstvena organizacija definiše zdravlje kod ljudi kao stanje kompletne fizičke, mentalne i društvene dobrobiti koje se ne sastoji samo od izostanka bolesti.

Kompletne fizičke, mentalne i društvene dobrobiti! Zbog čega je potrebno razboleti se da bi se o zdravlju brinulo?

Kada ste poslednji put razmišljali o psihičkom zdravlju i šta smatrate „zdravim“? Ako većina ne primećuje potrebu brige za mentalnim i ako dolazi do velikih duhovnih erozija inspirisanih problemima u psihi, zar treba ući u kolotečinu? Zašto težiti takvom kolektivizmu?

Kada se čovek sretne sa svojom istinom, kada vidi vlastita dela, obično bude kasno. Mnogo je onih koji zbog protračenog života kažu: „Kada bih živeo ponovo, znao bih kako“. Ima i onih koji samouvereno tvrde da „ne bi ništa menjali kada bi opet živelii.“ Nije problem što smo ovakvi kakvi jesmo i što se *gledamo* od malena do groba, problem je što nam se čini da to tako **mora** da bude. Ne mora. To nije u vezi sa stanjem u državi, jer stanje u državi čine ljudi. U pitanju je duh vremena koji čitavu planetu vodi logičnom kraju. To je proces koji ne može da se zaustavi, već samo da se odloži.

Neko će reći da je život o kojem govorim komplikovan, da zahteva mnogo napora i vremena. Kao da sam rekao nešto novo! Kao da sve to nije već zapisano u nama! Kao da smo oduvek bili ovako neljubazni i nedobronamerni!

Boravak u ratnom Sarajevu, do 9. avgusta 1994. godine, za mene je imao jednu muku – kako ostati živ, i jednu prednost – naučiti kako započeti život iznova. Nisam uspeo „iz prve“, ali nisam prestao da pokušavam. Padao sam i ustajao redefinišući *Bios* strukturu. Ako imam život i ako sam zdrav, tada mogu sve: da se menjam, prilagođavam, učim, odlučujem, shvatam. Ništa nisam napisao što nisam video, ništa nisam dao što mi nije dato. Da bih to mogao, Gospod me je spustio na dno, u pećinu, u isposnicu usred grada, bez svih uobičajenih pomagala za život za koje sam mislio da su neizostavna. Tek u takvim okolnostima sreо sam se sa sobom, Svetim pismom i Bogom. Čuvam se teologiziranja i psihologiziranja, zanima me i želim da zavirim u ono što život jeste. Zaštita psihičkog zdravlja spada u jedan od najozbiljnijih zadataka ovog vremena. Kastanedianih Voladorea ima na sve strane i jedu naše psihičko telo to-



liko da ne možemo da vidimo dalje od nosa. Samo „od danas do sutra“. Takav je duh vremena. Duh vremena je u skladu sa „dušom sveta“². Ne može drugačije da bude, a to je najavljenio u Svetom pismu. Samo pojedinačno možemo da krenemo „ka vrhu“. Većina će ipak samozadovoljno ostati na raznim nivoima napretka. Ukoliko je tačno da nas čeka još jedno veliko pročišćenje, onda će svako za sebe moći ovo da razume.

No, boravak na dnu nije povod ovog pisanja, već duhovno obraćenje, odnosno preumljenje, koje se može dogoditi iskustvenim napredovanjem. Ono počinje ispoljavanjem stresa u kriznim situacijama. Sređivanjem pristupa životu može da se očekuje promena mišljenja, pa na kraju i karaktera. Iako je to u ovakvim okolnostima retko, još je ređe novorođenje. Retko, ali moguće. Utoliko je vrednije.

Na kraju poglavlja o *Bios-u* ponavljam da svaka osoba treba da zna svoje prioritete. Prioriteti će se razlikovati od osobe do osobe, od situacije do situacije. Posle onoga što sam proživeo u ratnom Sarajevu, a što se iskustveno nadograđivalo boravkom na kriznim područjima na kojima sam radio do 2009. godine, lista prioriteta se neprekidno korigovala. To su kvalitativne promene koje nastaju usled sticanja novih iskustava. Stoga, dvadesetak godina kasnije, na vlastitoj listi imam nekoliko stavki: na prvom mestu je Bog, samim tim zdravlje, zatim deca, odnosno porodica, a četvrti prioritet je nastavak obrazovanja i istraživanja. Unutar obrazovanja je korišćenje formalnog znanja, pisanje, objavljivanje i promovisanje knjiga.

² **Duša sveta** (grč: *ψυχή κόσμου*; lat: *anima mundi*) je kosmološko učenje o postojanju duše sveta. Baš kao što čovek ima dušu, odnosno duhovni princip u sebi, tako neki filosofi i svemiru pripisuju duhovni princip, koji oblikuje događanja čija se razložnost ne može protumačiti samo prirodnim silama. Shvatanje da je sve što postoji duševno, oduhovljeno, naziva se panpsihičizam i suprotno je materijalističkom shvatanju svemira. Učenje o duši sveta iz drevne grčke kosmologije, preko pitagorejstva, dospeva u antičku grčku filozofiju. Predstavu o oduhovljenoj prirodi ili duši sveta nalazimo kod jonskih mislilaca, pitagorejaca, Platona, Aristotela, stoicičara, Plotina, pa na izvestan način i kod Demokrita i Epikura u obliku najfinijih atoma koji daju život. Renesansni filosofi smatraju da je duša sveta univerzalna i oživljajuća forma bića, unutarnji aktivni princip svega živog. Šeling u viziji svetske duše podrazumeva ono što povezuje organski i neorganski svet i ujedinjuje celokupnu prirodu u jedan sveobuhvatni organizam. Neki savremeni kosmolozи smatraju da preko živog sveta, odnosno čoveka, svemir dolazi do „svesti o sebi“.



4. AKTIVNO ŽIVLJENJE

Aktivno življenje je jedna od hipotetskih konstrukcija koja ukazuje na potrebu budnosti, kao i postojanje mehaničkog življenja, koje je po svom karakteru pasivno. Osnovni pojam je „rutina“ i ne treba ga poistovećivati sa „pasivnim“ življenjem, iako u njemu dominira. Rutina je vičnost u radu, izvežbanost, spretnost, viši mehanički način rada po iskustvu i navici, čija karakteristika je neudubljivanje u samu stvar. Rutina je prateći element iskustveno zasnovanog, savladanog oblika delovanja koje ima za posledicu ponavljanje bez razmišljanja o samoj radnji. Rutina sama po sebi nije ni dobra ni loša, to je stanje koje u zavisnosti od drugih faktora može proizvesti dobre ili loše posledice. Loše je ukoliko je osoba prepuštena rutini, ukoliko ne motri aktivno na proces koji obavlja, tako da pređe u pasivno življenje. Vožnja bicikla je rutinska stvar, ali ako u rutini zaboravimo da motrimo na prilazne puteve, jednom može da se dogodi sudar. U takvim okolnostima obično se kaže da je uzrok „nepažnja“, mada je reč o nedovoljnoj skoncentrisanosti na koju rutina utiče.

Dakle, određeni stepen rutine je dokaz iskustva, ali život u zatvorenim sistemima je neprirodno stanje pasivnosti. Kretanje je dokaz života, a život „sada i ovde“ osnovna karakteristika aktivnog življenja.

DEFINICIJA: Aktivno življenje je proces pažljivog permanentnog primećivanja, analize informacija prispeleih tokom doživljaja i sinteze u formi zaključka, od kojih je najvažnije iskustvo.

Percepcija u funkciji analize i sinteze nije vremenski određena, ona ima potencijal za permanentno ispoljavanje. Aktivno življenje, koje se manifestuje u doživljajima, predstavlja jedan od načina učenja. Zasniva se na ličnom iskustvu koje utiče na vrednovanje narednih doživljaja. Ne postoji oblik učenja koji može da zameni neposredno učenje, iskustvo stečeno „na svojoj koži“ ili, kako kaže profesor Radonjić, „iskustvo iz prve ruke“ (Radonjić, 2004). Da bi aktivno življenje postojalo, preduslov je postojanje pažnje u odnosu prema telu, osećanjima, duhu i mentalnim objektima.



Drugi bitan uslov je život „sada i ovde“, bez čega nema pravilne pažnje, a samim tim ni doživljavanja (Stojanović, 1988).

Da bi aktivno življenje, pažljivo primećivanje i doživljavanje koje se odvija „sada i ovde“ imalo učinak, ono zahteva *disciplinu*. Iskustvo i doživljaj imaju uzročno-posledičnu, cikličnu povezanost i utiču jedno na drugo. Što više doživljaja, to više iskustva, a što više iskustva, doživljaj će biti bolje shvaćen i prihvaćen. Pri tome je jasno da doživljaj utiče kvantitativno na iskustvo, a iskustvo kvalitativno na doživljaj. Bez discipline to ne bi bilo moguće. Osim štedljivosti, strogosti i vernoštiti, pod disciplinom bi se podrazumevala uporna *doslednost aktivnog doživljavanja*. O ovome je jako puno pisano u budističkoj literaturi, što su koristili i brojni psiholozi, među kojima je i Abraham Maslov, jedan od glavnih predstavnika humanističke psihologije. Na disciplinu ukazuje i profesor Radonjić, koji navodi osnovne Maslovijevе preporuke, formulisanje kao „umetnost doživljavanja“ (Radonjić, 2004). U gubljenju granice između budističke literature i pojedinih savremenih psihologa, negde se u komentarima izgubilo hrišćanstvo, koje i te kako ima šta da kaže u vezi sa doživljavanjem. Svakako, hrišćanstvo se ne bavi metodologijom dolaska do određenih stanja, za to je zadužen Duh, dok je u domenu osobe naglašeno voljno prihvatanje određenog načina mišljenja i delovanja.

U odnosu prema aktivnom življenju, stres često predstavlja trenutak prelaska od mehaničkog ka aktivnom življenju, pri čemu se remeti postojeća rutina. Ova neravnoteža je samo prelazno stanje ka sticanju novog iskustva i postizanju nove rutine na nekom drugom nivou. Jačina doživljenog stresa govori o snazi rutine i čvrstini mehaničkog življenja. Fiziološki odgovor organizma ukazuje kako na snagu stresora i bitnost stresa, tako i na psihičku fleksibilnost organizma.

Mogućnost *napredovanja* u korelaciji je sa „količinom“ stresa. U tom slučaju količina utrošene energije za uspostavljene ravnoteže odgovarala bi stečenom iskustvu. Iskustvo se uglavnom meri individualnim, introspektivnim ocenama. Ovo je bitna odlika psihologije preživljavanja koja se ne obraća grupi, jer bi je tada nazvali „psihologija opstanka“, nego pojedincu. S obzirom na različitost ličnosti i okolnosti u kojima se ravnoteža gubi i postiže, ne postoji mogućnost objektivne gradacije. Ukrupnjavanje i kategorizacija se postižu u zavisnosti od karaktera stresora, a ne u zavisnosti od odgovora pojedinih ličnosti na njegove aktivnosti. Zbog preuređenja starih i stvaranja novih sadržaja, neuobičajivost materije i energije stoji u osnovi napredovanja. Kada to shvatimo, prestaćemo da se brinemo zbog prolaznosti samo jednog oblika postojanja. Večnost ne može da umre, pa ćemo, izlaskom iz ograničenog materijalizma, razumeti da se čuvena Ajnštajnova formula tiče svakog tela, pa i našeg. Ona kaže da pod određenim uslovima materija (*m*) može preći u energiju (*E*) i obrnu-



to. Da li je to tačno ili ne, još uvek ne znamo. Ono što znamo je da materija samo menja oblik. Kada se raspadljivo obuče u neraspadljivo, tu nema truljenja (1. Korinćanima 15,53). Tada ne postoji kraj. Zar to nije kruna napredovanja? Iskustvo je novi kvalitet koji nastaje uspostavljanjem ravnoteže na sledećem dostignutom „nivou“.

Na našem jeziku, u korenu reči „napredovanje“ стоји кretanje napred. Само по себи ону говори о преласку од једне до друге тачке. Овај појам је могуће shvatiti trostruko:

1. kao unapređenje на виши ниво (unapređenje на послу и слично),
2. ostvarivanje побољшања или прогреса, и
3. раст и развој

Уз напредованje иде појам „корисност“, мада напредованje у pojedinim slučajevima то не значи. Напротив. Исправно би било рећи да напредованje има **потенцијал** да буде корисно, што зависи од низа subjektivnih i, нешто ређе, objektivnih фактора. Napredovanje или „кretanje napred“ se najbolje određuje u različitosti u odnosu na aktuelni trenutak. Izreka „нека је промена, макар и на горе“ говори о томе да је у народу препозната потреба кретања и променливост на животном путу, у доživljавању животних епизода.

Međutim, управо напредованje може показати дубину заблуде и погрешности оцене успењности pojedinca i čitavog društva. Када kažemo „кretanje napred“ teško je очекivati da se u mislima pojavi pas kako juri svoj rep. A sve je manje ili veće, kraće ili duže jurenje repa, ако ne vlastitog, onda туђег. За psa kažemo da se vrti u krug, a da li mi radimo исто или hodamo napred?

Ocena kretanja „napred“ ili „u krug“ ne zavisi od percepcije onog koji se kreće, zato što može biti обманут величином polja po kojem se kreće, već od toga u kom smeru ide. Kretanje „napred“ trebalo bi shvatiti као кретање „право“. Male korekcije u jednu ili drugu stranu могу odvesti kilometrima daleko od zamišljenog puta. Velika lutanja počinju malim odstupanjima. Bez obzira на ширину, kada bismo dovoljno дugo išli napred, pre ili kasnije ponovo bismo se sreli sa неком од vlastitih staza, ако ni zbog čega drugog, a ono zato što je Zemlja okrugla. Ljudske stope pre ili kasnije se ukrste, па је и mudri Solomon, након што је godinama pokušавао да достigne задовољство raznim ovozemaljskim uživanjima, у Knjizi propovednika записао: „Испразност над испразностима!“, kaže onaj koji poučava narod, 'испразност над испразностима! Sve je испразност!' Kakva je korist čoveku od sveg truda njegovog kojim se trudi под сунцем? Jedan naraštaj odlazi, drugi naraštaj dolazi, а земља остaje zauvek. Sunce izlazi, sunce zalazi i onda žuri na место одакле izlazi. Ветар иде на југ и



okreće se na sever. Neprestano se u krug vrti i svome se kruženju vetar vraća“ (Propovednik 1,2–6).

Kada je mudri Solomon shvatio da je sve „ispraznost“? Kada se uverio u prolaznost i beskorisnost (Propovednik 2,11)? Prvo je gledao sa zemlje, zemaljskim očima, a onda je pogledao čitavu Zemlju, odnosno sebe u kontekstu.

Jasno je da put „napred“ mora dostići svoju treću dimenziju, a to je visina. Da bi bio potpun i, na kraju krajeva, vredan tolikog truda, životna oscilacija, osim kretanja „levo“ i „desno“, mora ići „gore“ i „dole“. Onaj ko će biti nošen stihijom, koji ne živi aktivno i koji ne primećuje kuda ga život nosi neće prepoznati oscilacije ni prilike, odnosno mogućnosti. Aktivnost podrazumeva primećivanje svih „pravaca“ i „krivina“, ma kako one nagle ili blage bile. Ovo je preduslov za razumevanje stresa u službi iskustva bez kojeg nećemo biti u stanju da se složimo sa Solonom. Onome koji hoda lavigintom tražeći izlaz, put se čini komplikovanim. Onome ko gleda lavigint iz ptičije perspektive, to je samo još jedna u nizu igara. Što kaže Njegoš, „Ko na brdu ak' imalo стоји виše види но онaj под брдом“ (Njegoš, 1974). Mora se ići „gore“, ali pre toga treba prihvati postojanje složenosti puta. Za početak dignimo pogled kako bismo videli besciljne krugove u koje smo upali ili smo ugurani. Ustani, doručkuj, radi, ručaj, spavaj, šetaj, večeraj, spavaj – ne razmišljaj! Zar je u tome smisao? Moguća uloga stresa je da nas „probudi“, da nas „strese“ kako bismo bolje videli vlastitu poziciju. Koliko god puta da nam se događaju slična iskustva, toliko puta nam se ukazuje na potrebu revidiranja stava. To je napredovanje koje uvažava i treću dimenziju kojoj, pokazuje se, kao da nismo skloni. Vrednovanje dubine iskustva za mnoge ima manji značaj od pukog broja doživljenih, a neproživljenih životnih epizoda.

Ukoliko bismo imali potrebu da ocenimo vrednost napredovanja, da vidi-mo da li je dalo pozitivan ili negativan rezultat, postoje sledeće tri mogućnosti ili parametra ocene:

1. u odnosu na vlastitu prethodnu poziciju,
2. u odnosu na željenu (ili planiranu) poziciju i
3. u odnosu na poziciju drugih osoba u okruženju.

S obzirom na to da je reč o individualnom vrednovanju, u njemu nema objektivnosti. Obično se, zahvaljujući emocijama i zaboravu, pa čak i namer-nom krivotvorenju prethodnih delova doživljaja, stvara pogrešna slika o smislu i značaju aktuelnog napredovanja. Ovo dodatno naglašava potrebu aktiv-nog življena.



Problemi koji nastaju u poređenju sa željenim pozicijama napredovanja pre svega su u sposobnosti osobe da sagleda sve faktore od značaja za napredovanje, kao i pozicije sa koje se kreće.

I na kraju, poređenje sa drugim ljudima uglavnom je pogrešno zbog predstave koju u javnosti svako daje o sebi. Život nije ljubav, pa da se desi na „prvi pogled“, već skup doživljaja pročitanih emocijama.



5. RASKRŠĆE

Kao što još uvek ne možemo objektivno izmeriti iskustvo i napredovanje, tako je teško izraziti odnos broja „mogućnosti“ sa brojem stresnih situacija.

„Mogućnost“ zapravo predstavlja ambijent u kojem se nalazi „raskrsnica“, odnosno mesto na kojem se ispoljava slobodna volja. Prema jednom od opisa slobodne volje, to je stanje u kojem su misli i ponašanje neke osobe određeni onime što ta osoba hoće, a ne spoljašnjim činiocima. Na ovom mestu slobodnu volju povezujemo sa izborom životnog sadržaja. Oni koji prigovaraju postojanju slobodne volje kažu da se osoba ne opredeljuje za ono što hoće, nego za ono što se nudi, što je znatno ograničavanje slobode. Ipak, čak i tada se odlučuje za nešto. Ako to čini bez prisile, onda je to slobodna volja. Na kraju, sve odluke dolaze na nivo „da“ i „ne“, „crno“ i „belo“, „1“ i „0“, „dobro“ i „zlo“.

DEFINICIJA: Slobodna volja predstavlja nemetnut izbor između ponuđenih mogućnosti. Tako je „slobodnu volju“ moguće posmatrati samo u kontekstu određenih mogućnosti, a ne hipotetički potpune, anarhične slobode (Wikipedia, 2011).

Možemo se odlučiti za nešto samo ako je element odluke prisutan u stvarnom i zamišljenom svetu. Ako je u stvarnom, onda se zove „prilika“, ako je u zamišljenom, onda je to san, vizija ili želja koja se ispoljava u mašti, a u čije ostvarenje se veruje.

Mogućnosti predstavljaju potencijalno bogatstvo razvoja ličnosti, samim tim i sadržajno upotpunjavanje života. Broj „mogućnosti“ je u funkciji povećanja iskustva. Međutim, shodno većem broju mogućnosti, u takvim uslovima postoji više potencijalnih stresora, shodno tome i više stresa. Prosečan život u ruralnim sredinama ograničeniji je u odnosu na onaj u velikim gradovima. Ovo ukazuje na manje stresa, ali i manje iskustva. Mogućnosti su to što jesu zato što stoje na raspolaganju. Ukoliko utiču na dotadašnju ravnotežu, predstavljaju stresor.



Svaka sredina ima potrebu za specifičnim iskustvima i to u skladu sa ponuđenim mogućnostima. Za preživljavanje čobanina koji u planini čuva stado, recitatorske sposobnosti nisu od životne važnosti, iako će ga svakako obogatiti. Međutim, čobanin neće čitav život biti u planini, jednom mora da siđe u neko nastanjeno mesto gde mu recitovanje možda može biti korisno. Kada sam kao osamnaestogodišnjak sa drugovima učestvovaо u snimanju radio drama, ni sam slutio da će taj kontakt sa medijima bitno uticati na moj život. Ne samo što sam 15 godina bio radijski novinar, nego sam taj posao radio na kriznim područjima nekadašnje Jugoslavije zahvaljujući čemu sam se direktno sreo sa križom duboko je doživevši. Davne 1986. godine, radio drame u kojima sam glumio nisu ukazivale na mogućnost sticanja takvog iskustva. Dakle, mogućnosti se takođe tiču potencijala koji se aktivnim življenjem prepoznaјe. Prilikom sinteze informacija dolazi do formiranja zaključka koji nakon toga mora proći određeni put do „pounutrenja“ ili „interiorizacije“, odnosno dok ne postane sastavni deo ličnosti. Niz zaključaka pomaže sopstvenoj valorizaciji, poznavanju vlastitih potencijala. Ovo je jedan od posebno osetljivih problema današnjeg čoveka – nepoznavanje vlastitih mogućnosti, nepoznavanje mete i dometa. Ovo je razlog brojnih loših snalaženja na životnim raskrsnicama koja imaju uporište u nepoznavanju sebe.

Prethodno pomenuta putanja „napredovanje – mogućnosti – stres – sinteza – interiorizacija“ zasnovana je na individualnim karakteristikama. Životna filosofija nastaje na osnovu saznanja ili verovanja, a čine je rezultati koje ostvarujemo. Ipak, kada bismo išli u dubinu, shvatili bismo da je pitanje „da li verujete da je u grobu apsolutni kraj?“ ono koje razdvaja dve velike grupe životnih filosofija. Istina, postoji i treća grupa, to su neopredeljeni, oni koji smatraju da su u mogućnosti da nađu treće rešenje. U krilu treće grupe razvio se okultizam.

Pitanje konačnosti osnovno je pitanje ljudskog roda, pitanje nad svim pitanjima. Sve može da bude važno, a ne mora, mnogo toga može da bude manje ili više shvaćeno, ali pitanje shvatanja života je ono koje zanima sve. Bez obzira na kulturološke i verske razlike, pitanje nad svim pitanjima je odnos prema grobu – **da li je grob kraj ili prag?** Ovo raskršće je prototip svih narednih raskrsnica na koja ćemo naići. U zavisnosti od odgovora na ovo, sva druga pitanja će ići na tu stranu. Zato je bitno spustiti se u dubine vlastitog bića.

Jedna filosofija će reći da je u grobu apsolutni kraj. U tom slučaju dela ili učinak osoba iz ove grupe biće u skladu sa prolaznim životom. Druga grupa, to negira što bi trebalo biti uskladeno sa delima, rečima i mislima. Bez obzira na stav, ove dve grupe karakteriše doslednost idejama koje zastupaju.



Međutim, ukoliko verovanje u „vremensku neograničenost duše“ biva potkrepljeno delima iz miljea „uzmi sve što ti život pruža“, onda je reč o nedoslednosti koja će biti problematična svaki put kada se pojavi. To je treća, najbrojnija grupa. U njihovom slučaju stres ima vaspitnu funkciju, iako ga kao takvog ne prihvataju. To su oksimoroni, osobe koje u sebi skupljaju nespojivo. To su, „hrišćani ateisti“ ili „hrišćani okultisti“, osobe koje govore jedno, a rade drugo, zaboravljući da nije npr. hrišćanstvo ono što oni misle da jeste, već ono što jeste. U zavisnosti od životne filozofije, odnosno od odgovora na pitanje apsolutnog kraja, nalaziće se težište interesovanja. Jedna varijanta je ***ja-svet oko mene***, druga je ***ja-ja***.

Ranije rekoh da život nije linearна funkcija, pravilnije bi bilo prikazati je sinusoidom. Zahvaljujući aktivnom življenju, dvodimenzionalna sinusoida prelazi u trodimenzionalnu spiralu. U putanji „napredovanje – mogućnosti – stres – sinteza – interiorizacija“ vidimo napredak, ali ne prelaskom od jedne do druge stavke, nego od jednog napredovanja do narednog, nakon što se ponovi čitav proces. Zbog toga bismo prepoznate elemente mogli prikazati u kružnoj formaciji koju ćemo nazvati „zavojnica doživljaja“ ili, s obzirom na širi značaj, „životna zavojnica“. Ovime je jasno naglašena uloga stresa (neravnoteže) u sticanju iskustva, što je osnovno saznanje u formiranju Iskustvenog modela stresa (IM).

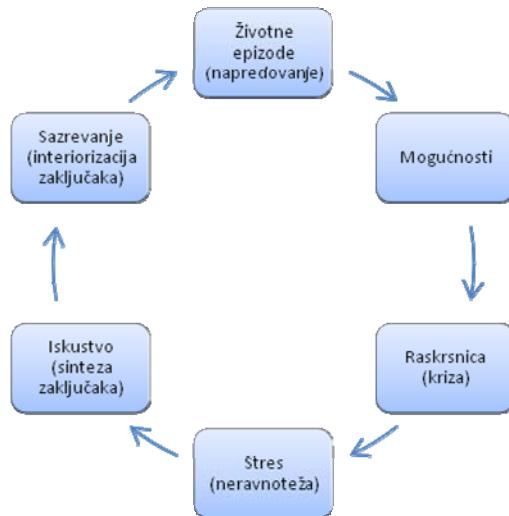
Život je, u stvari, „vreme ispunjeno **doživljajima**“ ili „**epizodama**“. Doživljaje kvalifikujemo na osnovu brojnih parametara na pozitivne, negativne i neutralne. Ovo je subjektivna klasifikacija koja ne odgovara njihovom potencijalnom značaju. Neretko više pozitivnog praktičnog značaja imaju doživljaji koje smo okvalifikovali kao „negativni“, i to u zavisnosti od sposobnosti učenja.

Sinusoidni ili promenjivi životni sled ogleda se u promenjivosti karaktera epizoda. Takođe, primetno je periodično ispoljavanje **kriza**. Ove raskrsnice samo su uobičajene posledice okolnosti, što ćemo u daljem tekstu obrazložiti, pa će nekada biti doživljene kao uzrok, a nekada kao posledica sazrevanja.

Kriza je polje u kojem dolazi do remećenja ravnoteže ličnosti. To je preduслов za **stres** koji se razvija kao dokaz slabosti (efekat najslabije karike), kako bi ravnoteža ponovo bila uspostavljena. Postoje četiri mogućnosti uspostavljanja ravnoteže i svaki na svoj način produkuje iskustvo.

Iskustvo je osnovna „gradivna supstanca“ sazrevanja ličnosti.

Sazrevanje utiče na doživljavanje, čime smo prešli tek jednu jednostavnu „zavojnicu“ spirale života. Složene „zavojnice“ nisu ništa drugo do višestruko iskustveno napredovanje unutar jednog doživljaja.



1. Zavojnica spirale života - iskustveni model

Ovaj ciklus suvereno vlada psihologijom preživljavanja čiji je osnovni deo.

Unutar određenog napredovanja javljaju se mogućnosti koje predstavljaju izazov. Slobodnom voljom osoba odlučuje kojim će putem krenuti. Stres jeste dokaz slabosti, ali i potencijal napretka. Kraće rečeno, prethodni grafikon možemo shvatiti na sledeći način: u neravnoteži se javlja stres u kojem se stiče iskustvo. Sticanjem iskustva dolazi se do sazrevanja, a čitav ciklus se ponavlja novim doživljajem. „Mogućnosti“ jesu izvor stresa, ali i **iskustva**. Mogućnosti donose plodni mulj Tigra, Eufrata, Nila nakon destruktivne poplave – stresa. Od tog mulja nastaje novo plodno tlo naše duše. „Što me ne ubije, to me ojača“, kaže poslovica.



6. KONTURE STUDIJE SLUČAJA

U životnim ciklusima ništa se ne događa slučajno, od doživljaja do doživljaja primećujemo novine, i ništa se ne podrazumeva. Ovo su bitne prepostavke aktivnog življenja radi primećivanja i što bolje reakcije na „raskršćima“.

DEFINICIJA: Studija slučaja označava temeljno i svestrano istraživanje životne istorije pojedinca radi što potpunije rekonstrukcije njegove životne istorije. Ovaj metod se koristi u dinamički orijentisanoj kliničkoj psihologiji, u razvojnoj psihologiji, psihijatriji, ali i u socijalnom radu kada je u središtu istraživanja pojedinac (Vidanović, 2006).

Početkom rata u Sarajevu, u martu 1992. godine, podrazumevalo se da gotovo svako veče u gostima imamo nekoga sa kim se „kvalitetno“ može potrošiti nekoliko večernjih sati uz „Skenderbeg“ konjak, jamb, muziku sa ploča i opuštajuće priče. U aprilu već nije bilo toliko druženja, ali se podrazumevalo da ćemo juriti gradom u potrazi za različitim vrstama hrane. U maju se podrazumevalo da na prvi zvuk granate ili sirene opšte opasnosti trčimo u podrum ili ćemo u naše „sklonište“ napravljeno ispod kuhinjskog stola. „Skenderbeg“ smo popili, društvo ima druge prioritete, jamb više nije toliko zanimljiva igra, a informativni programi RTV stanica postali su gledaniji nego inače. U tri meseca dva puta je izmenjen prioritet koji je bio mnogo sadržajniji nego u nekoliko prethodnih rečenica. To kao da su bile tri različite planete, a ne tri meseca života u istom gradu: u martu je sloboda kretanja, kao jedan od najuočljivijih znakova normalnog življenja, bila potpuna, uz moguća zaustavljanja na barikadama oko grada. U aprilu je Sarajevo blokirano, a u maju se blokada pretvorila u još malo pa hermetičku.

U martu smo se snadbevali u prodavnicama, u aprilu su prodavnice opljačkane, a u maju više ni pijace nisu imale šta da ponude.

U martu smo bili za Jugoslaviju, u aprilu država Bosna i Hercegovina postaje međunarodno priznata, u maju je formirana Vojska Srpske Republike Bosne i Hercegovine i Armija Bosne i Hercegovine...



Shodno okolnostima i prioriteti se brzo menjaju. Gde je granica principa koji moraju ostati očuvani bez obzira na okolnosti? Po onome što sam doživeo, to su moralni principi koji u ekstremnim situacijama postaju očigledniji, imaju priliku da se iskažu i pokažu svoje pravo lice. Mi, ipak, nismo onakvi kakvim volimo da se predstavimo. Takođe, nismo ni statični. Jeste da nam promena teško pada, ali kada se to jednom dogodi, transformacija i prilagodavanje situaciji nam idu sve bolje. Ovo se odnosi samo na one koji pažljivo posmatraju vreme u kojem žive, koji neće zbog statističkih zakonitosti propustiti priliku. U slučaju Sarajeva, podsticaj za redefinisanje liste prioriteta i životne filozofije dobijali smo spolja. Kako nam se uzročnik stresa i naknadne adaptacije približavao vitalnim funkcijama, to je modifikacija bivala brža i svršishodnija. Tako nam se već u junu podrazumevalo da struja nije „prirodno bogatstvo“, već resurs koji može da nestane. Iznenadujuće je koliko smo život podredili struji, koliko smo nesposobni da se brzo prilagodimo i postanemo funkcionalni u drugaćijim uslovima. Vek u kojem živimo počiva na struji, čiji smo robovi. Bez nje se stanovi pretvaraju u pećine, na njoj počiva sve ono što zovemo „civilizacijskim napretkom“. Prema tome, pored zdravlja, struja je jedan od najbitnijih stresora. Na snazi dobija ukoliko se podrazumeva.

Pored par crtica kojima sam želeo da ilustrujem neke od „podrazumevajućih“ momenata na početku rata u Sarajevu 1992. godine, želim da naglasim transformaciju takvih momenata u zavisnosti od intenziteta, učestalosti i bitnosti okolnosti. Podrazumevajući mir u jednoj od najbezbednijih država na svetu, kao što je bila SFR Jugoslavija, svakim danom je nestajao. Podrazumevalo se da je mir čvrst kao stena. Malo zatim, nakon par desetina minobacačkih, haubičkih, topovskih, tenkovskih i projektila iz protivavionskog topa, podrazumevalo se da smo u ratu, u opkoljenom gradu iz kojeg se nije moglo izaći preko 1800 dana. Ostao sam zatvoren u stanu, u zatvorenom gradu. Sa slabljenjem materijalne sigurnosti ništa nije smetalo umu da konačno primeti silu duhovnog. U takvim okolnostima čitao sam „QB7“ Leona Urisa, potpuno razumevajući ono što su Jevreji prolazili u Varšavskom getu. Nešto kasnije u svom zatvorenistvu sreo sam se sa Biblijom, koja je prožeta primerima sličnog načina lečenja posrnule i od pravog života otudene ličnosti.

Neko će reći da je duhovnost bila „potez očajnika“, što može biti tačno. Ali, makar i kao „očajniku“, duhovnost je pomagala očuvanju integriteta ličnosti. Zar je potrebno doći u situaciju očajnika da bi duhovnost bila delotvorna? Zajista, rat je posebno iskustvo i svaki slučaj je zaseban. Mene je sudsibna vodila u čudne situacije, da budem većito „sa one strane“ u nacionalnom smislu, što je stvaralo preduslov posebnog doživljaja u ionako posebnom stanju kao što je rat. Da napomenem da se zbog tog „nacionalnog smisla“ godinama bukvalno gubila glava na Balkanu, ma kako to nemoguće zvučalo savremenom umu ko-



jem se podrazumeva da je Evropa kolevka „napretka i humanizma“. To sa „evropskim vrednostima“ jedna je u nizu iluzija zasnovanih na propagandi i predstavi onoga što želimo da vidimo. Upravo u toj Evropi su se tokom istorije događali zločini do tada nepoznati ljudskom umu ili su zločinci dolazili sa tla Evrope. Hrišćanske Evrope.

Dakle, ništa se ne može generalizovati, ne postoji „nemoguće“. Gledamo ne da bismo videli, nego da bismo prilagodili viđeno onome što hoćemo da vidimo. To nije aktivno življenje, tu nema budnosti i mogućnosti za pravilnu sintezu. Samim tim, i iskustvo je problematičnog karaktera, osim u veštačkoj situaciji.

Kao da je subbina želela da me nauči da se ne uzdam u bilo kog čoveka, već u Boga koji će mi pomoći preko onih koje ne poznajem, koji bi trebalo da mi budu neprijatelji ili koji su tada bili definisani kao „tuđinci“, zbog kojih su ovački kao ja predstavljeni „izdajnicima“. Priča o „milostivom Samarjaninu“ u mom životu doslovno se ispunila (Luka 10,30). U takvom ambijentu dolazi, hteli to ili ne, do redefinisanja svega što je do tada bilo bitno. Pod lupu dolaze svi stavovi, odluke, verovanja u prijatelje i socijalno okruženje, sretneš se sa sobom i svim zabladama u kojima si živeo. U ratu se za tren oka pokažu karakteri, svako dolazi u priliku da vidi od kakvog je materijala. Ono što sam video u sebi bilo je nefunkcionalno – mnogo sujete opterećivalo je slabu dušu i gomila fasade, fasade, fasade, fasade! Prepušten vetrovima rata i pod Božjom zaštitom, u jednoipogodišnjem boravku u stanu usred Sarajeva, u kojem sam živeo sa devojkom, imao sam vremena da se zapitam o značaju i smislu života. Nakon jednoipogodišnjeg boravka u 41 m^2 , još godinu dana sam proveo u Sarajevu da bih 9. avgusta 1994. godine konvojem ADRE prešao u Lukavicu, koja je bila pod srpskom kontrolom, a odatle za Srbiju. Duhovnost je oživljavala par godina nakon rata i, uz manje ili veće padove, i uz Božju pomoć, opstaje u meni do danas.

U godinama rata provedenim u Sarajevu, koje sam čudom preživeo, o čemu sam delimično posvedočio u knjizi „Čovek je ono što od njega ostaje“, nalazim jasan motiv razmišljanja o „stresu pokretaču“ kao osnovi iz koje je nastao „Iskustveni model“. Pre nego što sam osetio ratnu realnost, većinu spoznaje bih nazvao nefunkcionalnom intelektualnom gimnastikom. U „normalnim“ životnim okolnostima svet vidljivog je jedini svet, osim vremena koje namenski izdvajamo za duhovno ili snova dok spavamo. U ratu je to drugačije, barem je tako bilo u mom slučaju. Posledica je u manjem ili većem verskom probuđenju koje nestaje onoliko brzo koliko je duboko doživljeno u vreme kada se javilo. Nevidljivi svet je u nevolji znatno bliži, možda i zbog toga što onaj „vidljivi“ nikako ne može da pomogne, već, naprotiv, njegov deo postavlja se kao realna pretnja preživljavanju. Bez obzira na to da li nosite pušku ili radite nešto dru-



go. Međutim, za manje od sedam meseci rata podrazumevana snaga vidljivog pretvorila se u slabost da bi se otkrila snaga i sposobnost nevidljivog. Ovo je bilo bitno radi utvrđivanja ili redefinisanja liste prioriteta održanja života, odnosno radi redefinisanja *Bios-a*. Na početku rata uzdali smo se u rezerve hrane, očekivali da tzv. međunarodna zajednica spreči rat, nadali se razumu. Ništa od toga nije nam ulivalo mir i poverenje, već strepnju da li će mira biti ili ne. Sedam meseci kasnije ništa od toga nije bilo na listi prioriteta, osim tihe ili glasne molitve. U njoj sam imao mir. Bilo je jasno da ništa od prethodno očekivanog ne može doneti mir duši. Sve što spolja dolazi može stvarati uslov za održavanje mira, ali ne i njegov nastanak.

U ekstremnim uslovima drugačije se gleda na listu prioriteta. Nažalost, neke osobe tek u takvim slučajevima otkriju potrebu njenog postojanja. U mirnim vremenima mnogo toga se shvata zdravo za gotovo. Navodno, sve je bitno za odvijanje normalnog života, pa je nekim životnim funkcijama dat neprirođeno veliki značaj. U prvoj godini rata, tokom jeseni 1992. godine, mnogi nisu doživljavali unutrašnju neravnotežu ni kada nije bilo hleba, iako je glad ozbiljno pritiskala. Svakako da je među nama bilo onih koji su u uobičajenim okolnostima bili hedonisti, onih koji su ranije doživljavali krizu zato što nije bilo određene vrste kolača u prodavnici, i sličnih osoba. Problem ne predstavlja doživljavanje, već vezanost i identifikacija za pojedine životne stilove. Doslednost ili uspešnost igranja odabrane uloge.

Jedino što je izvesno jeste postojanje visoke korelacije iskustva i prilagodljivosti. Što se više opasnost približava, to više obraćamo pažnju na konkretnije i bitnije životne funkcije. I ovde treba zahvaliti stresu, odnosno hormonima koji utiču na ponašanje.

Za vreme zatvorenosti u Sarajevu funkcionisao sam na minimumu potrebnih uslova. U drugačijim okolnostima bi mi takav život bio preteran, prevaziđen, primitivan i slično. Sarajevo je „olimpijski grad“, glavni grad jedne republike u srcu SFR Jugoslavije, glavni grad jedne evropske države, a Evropa je krajem 20. veka imala svoje organe, mehanizme zaštite, desetine i stotine hiljada diplomata, posmatrača, mirovnjaka – kao i Ujedinjene nacije, čiji je član BiH postala. To ništa nije vredelo. Zaista nikada ne treba reći „nikada“. Nema nemogućeg.



7. OD MOGUĆNOSTI DO NERAVNOTEŽE

7.1 Mogućnosti

Iz okolnosti, odnosno životnih epizoda, proističu mogućnosti, drugi bitan faktor ciklusa napretka. Mogućnosti ne nastaju u epizodama, već ih prate, u njima se ispoljavaju. Na mogućnostima se stiču iskustva, a na iskustvu počiva zrelost. Mogućnosti nisu ništa drugo do ponuđeni odgovori na postavljena pitanja, to su sledovi događaja koji mogu postati gradivna supstanca narednim iskustvima, prilike ili neprilike koje se pojavljuju tokom životnog ciklusa.

DEFINICIJA: Mogućnosti su unutrašnji ili spoljašnji elementi koji imaju potencijal za oblikovanje stvarnosti.

Mogućnost postaje mogućnost tek kada prodre u svest. Nažalost, naša svest je ograničena, pa tako koristimo malo od potencijala koje imamo. Uzalud će ispred nas biti rešenje problema ukoliko ga ne vidimo. Iskustvo nam pomaze da do rešenja lakše dođemo, a inteligencija deluje u situacijama kada iskustva nemamo. Unutar ove dve obale teku reke mogućnosti.

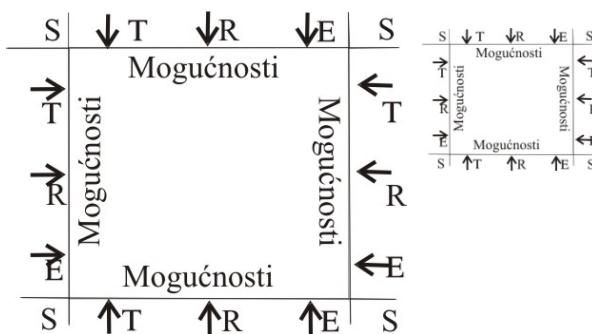
Drugim rečima, sve što se nalazi oko nas predstavlja potencijal našeg vlastitog napretka. Nazadak je redak, mada prisutan, dominira neuspeli napredak. Ako bismo nešto nazvali nazatkom, onda su to psihopatološka stanja koja nastaju u trajnom poremećaju unutrašnje ravnoteže.

Mogućnosti dovode do izbora u kojem se ispoljava slobodna volja. Prema tome, ukoliko je život klišeiziran, kako će biti primećene mogućnosti? Ako mogućnosti nema, kako će doći do neravnoteže i sticanja iskustva? Tada ni sazrevanje nije moguće, već će osoba biti zrela na osnovu prethodno stečenog iskustva. Otuda izreka „na mlađima svet ostaje“ nije ništa drugo do floskula smisljena da opravda inertnost klišea. Jer, mladi će „ostati na svetu“ tek kada ostanu. Do tada im stariji neće dozvoliti da preuzmu kontrolu. Mogućnosti ima bez obzira na ograničenja, što svakim danom dokazuju osobe sa invaliditetom.



Jedan od primera klišea je odnos prema muzici. U mladosti smo „zavoleli“ neku kompoziciju, pevača, pevačicu ili grupu, sa kojima starimo. Ono što je preživelo tolike godine ostaje pod zaštitom od uticaja eventualne konkurenčije. Savremenu muziku, ako na nju uopšte obraćamo pažnju, slušamo dozirano. Nemamo više ni volje ni vremena da upoznajemo novotarije, nekada dolazi do konfrontacije u oceni „kvaliteta“ savremene muzike.

Ovako shvaćene mogućnosti idu zajedno sa stresom i njihov su neodvojiv deo. Veći broj mogućnosti ukazuje na veći intenzitet preživljenog stresa ili više budućih potencijalnih neravnoteža što je prikazano na shemama br. 2.



2. Odnos između mogućnosti i stresa

U idealnim uslovima trebalo bi zadržati otvoren kanal za novosti iz spoljne sredine. Ako taj kanal ne postoji, ako je zagušen brojnim šumovima, onda je to najbolji dokaz unutrašnje konfrontacije dva sveta – sveta „sada i ovde“ i sveta „dobra, stara vremena“.

Ukoliko bi komunikacijski kanal bio stalno otvoren za novo, pre ili kasnije bi postavilo se pitanje identiteta. Koliko je loše biti zatvoren za novotarije, toliko je neprirodno pretvoriti se u onoga ko neselektivno prihvata novosti. Život „sada i ovde“ nije život bez kvalitativno definisane prošlosti, već sadržaj koji opstaje na osnovu subjektivno doživljenih kvalitativnih odlika. Pod muzikom podrazumevam harmonično uređene tonove koje proizvodi instrument i koje obogaćuje tekst. Muzički instrumenti mogu biti žičani, duvački i udaraljke, a gramofon je draga, ali prevaziđena sprava za reprodukciju muzike. Bez obzira na to što je prihvaćen, za mene gramofon nikada ne može da bude muzički instrument, pa ni muzika nastala „sviranjem gramofona“ nikada ne može da bude muzika. Sebe svako pronalazi u nečemu što karakteriše određeno vreme, stanje, ljude i događaje. Osoba koja je zainteresovana za muziku ne može pod-



jednako biti otvorena za sve što postoji u muzičkom svetu. To bi pre govorilo o površnosti, nego o otvorenosti.

Sa druge strane, „stara dobra vremena“ u sebi nose opasnost isključivosti. Istina, ona podrazumevaju stav, identitet, diferencijaciju, ali i zatvorenost, odnosno ograničenost. U nekim uslovima zatvorenost je željena zbog odbijanja mogućnosti koje nam kvalitativno ne odgovaraju. Češće, zatvorenost nastaje kao posledica prestanka napredovanja, prekidanja ciklusa koji su nas doveli do prethodne spoznaje.

Bio sam u situaciji smanjenja broja mogućnosti. Zatvor je jedno od takvih mesta. Boravak u ratnom Sarajevu, osim manjeg broja mogućnosti, bio je opterećen strahom od hapšenja, mučenja, pogibije, ranjavanja, progona, gladovanja... U prvo vreme, kada su se lomile iluzije o snazi „socijalno odgovornih političara u bezbednoj državi“, „dobra stara vremena“ su predstavljala prepreku razumevanju aktuelnog trenutka. „Sada i ovde“ nikako nije moglo da dođe u prvi plan, čime bi instinkt opstanka mogao svrsishodno da deluje. Sukob sa realnošću bio je zasnovan na odbijanju da se prihvati nestanak vremena sa kojim sam se identifikovao. Takav odnos postojao je do masakra vojnika na Skenderiji i civila u redu za hleb u Ulici Vase Miskina. Bio je maj 1992. godine. I dalje su postojala „dobra stara vremena“, ali je intenzitet „sada i ovde“ bio tako silovit da je sve drugo do bilo sekundarni značaj. Mogućnosti su gotovo trenutno redefinisane, iako im je broj bio sve manji. Dalekovodi su oboreni, izvorište vode „Bačeva“ isključeno, hrane je bivalo sve manje. Do 15. jula 1992. godine, kada sam poslednji put izšao van zgrade, broj mogućnosti je bio zanemarljiv. Posledica se primakla uzroku u direktnoj vezi – destruktivnost je rodila haos. Shvatio sam da bi samo jedno legitimisanje nekih od paravojnih ili parapolicijskih snaga moglo da me košta života. Tada sam „iskoristio“ mogućnost dobrovoljne samoizolacije. Odluku je podstakla blizina štaba jednog od komandanata parapolicijskih snaga, Ismeta Ćele Bajramovića, koji se nalazio maltene preko puta ulaza u moju zgradu. Mogućnosti su se svele na boravak u zatvorenom prostoru, na šestom spratu zgrade u Radićevoj broj 7. Tada sam ušao u svet koji ranije nisam primećivao – svet zatvorenog prostora i mogućnosti koje on nudi.

U stanu je bilo nekoliko knjiga, mogao sam da čitam. Posle junskog nestanka struje, bela tehnika je postala beskorisna. Valjalo je napraviti red, oslobođiti prostor tog „viška“, za šta je uspešno poslužio „dubeći“ zamrzivač. Četke su zamene usisivač, a sa devojkom sam, usled sve primetnije nestašice hrane, postavio prvu „balkonsku baštu“ u Sarajevu. To smo uradili početkom jula 1992. godine. Nedostatak vode nagnao me je da napravim kolica za transport nekoliko kanistera od Pivare, potreba za svetлом načinila je od mene „majstora od kandila“, a zatim i „majstora sveća“, potreba za bezbednim prostorom dovela



je do mogućnosti pravljenja skloništa u stanu, a zatim pripreme i prilagođavanja podruma...

Mogućnosti se javljaju u skladu sa okolnostima, ali tek kada su „stara dobra vremena“ ustupila mesto svesti o aktuelnom trenutku i dinamici okruženja. Priprema za delovanje u novim okolnostima podrazumeva unutrašnju reorganizaciju. Bez nje nema ni pripreme, već sve zastaje na pokušaju kopiranja reakcije doživljene u sličnoj situaciji. Što je situacija u kojoj se zahteva odgovor dramatičnija, to se zahteva originalnija reakcija. Odnos između mogućnosti i reakcija sličan je onom između vere i dela – vera je bez dela mrtva! (Jakov 1,17)

7.2 Kriza ili raskrsnica

Kriza je medicinski termin koji označava prelomni momenat u razvoju bolesti u kojem će doći ili do izlečenja ili do smrtnog ishoda. U vezi sa životnim dramama, kriza je polje u kojem će se doneti odluka. Stres je tačka u polju zahvaćenom krizom u kojoj se gubi dotadašnja ravnoteža.

DEFINICIJA: Kriza je vremenski ograničena nestabilna situacija koja pogodila pojedinca, grupu, zajednicu ili čitavo društvo, kojoj uvek prethodi promena u spoljašnjoj realnosti, što angažuje onaj nivo adaptivnih moći koji je van svakodnevne kontrole pogodenog bića (pojedinca, grupe, zajednice ili društva u celini) (Vidanović, 2006).

Ovaj tekst je orijentisan na potencijalni razvojni aspekt akcidentnih kriza, pa smatram da popularnu podelu na „razvojne“ i „akcidentne“ krize treba shvatiti isključivo u odnosu na poreklo krize. Razvojne krize su veoma bitne za formiranje ličnosti, što je jedno od potencijalnih svojstava i akcidentnih (iznenadnih) kriza. Akcidentne krize su rezultat neočekivanih životnih događaja iz prirodne ili socijalne sredine. Pod razvojnim krizama podrazumevaju se promene koje nastaju u prelaznim ili tranzitornim fazama razvoja ličnosti i rezultat su privremenog nesklada između razvojnih mogućnosti pojedinca i zahteva socijalne sredine. Osnovni zadaci svake razvojne faze su promena, restrukturacija postojećeg i uspostavljanje novog sklada između zahteva koji se pred individuum postavljaju i mogućnosti da se na njih odgovori. Razvojni pomaci ostvaruju se, najčešće, kroz neravnotežu, nesklad, često patologiju – kroz promene koje se nazivaju razvojnim krizama (Vlajković, 2005). Samim tim, razvojne krize je gotovo nemoguće odvojiti od akcidentnih.

Krizu je moguće posmatrati na različite načine, među kojima dominira negativan odnos prema ovom fenomenu. Samim tim što sam krizu nazvao „fenome-



nom“, rekao sam da je to pojava koja se može posmatrati. Potreba da se kriza viđi isključivo u negativnom kontekstu dolazi delom od iskonske želje da se ovlađa vremenom. Onaj za koga ne postoji vreme nema problema sa prolaznošću, pa samim tim ni sa krizom. Nije na odmet ponoviti da samo aktivnim življenjem, pažljivim posmatranjem okolnosti u kojima živimo, možemo videti krizu. To ipak ne znači da je aktivnim življenjem moguće predvideti budućnost!

Problem predstavlja činjenica da je kriza permanentna, da je postala proces koji iz jednog vodi u drugo stanje. Ekonomski i političke krize se prepliću, povremeno ih dopune prirodne katastrofe, bolesti i glad. Zahvaljujući izuzetnoj sposobnosti prilagođavanja, ljudski rod je uspeo da odoli izazovima. Mnogi pojedinci nisu.

U poslednje vreme brojni astrolozi, proroci i proročice nastoje da otkriju koji nas scenario čeka u budućnosti. Planeta je ustreptala pred dolazak 2012. godine, ponovo se javljaju tumači starih spisa... Jedni najavljuju krizu, drugi kažu da su to preterana očekivanja, treći govore o kraju sveta, i tako dalje. Krizu u Bosni i Hercegovini sa kraja XX veka dobro sam poznavao: bio sam novinar, radio sam za Udružene radio-stanice Srbije, nisu mi promicali dogadaji. Naoružane grupe civila, sukob u Hrvatskoj, referendum za odvajanje BiH od SFRJ, pogibija starog svata Nikole Gardovića 29. februara 1992. godine na Baščaršiji. Bio sam jedini radijski novinar iz Srbije koji je pratilo velike proteste 5. i 6. aprila 1992. godine, kada su na mostu Vrbanja u Sarajevu ubijene Suada Dilberović i Olga Sučić, kao i onda kada su najmoćnije zemlje sveta priznale nezavisnost BiH. Pratio sam šta se događalo prilikom zadržavanja predsednika Predsedništva BiH, Alije Izetbegovića, u kasarni Lukavica po povratku sa konferencije o Jugoslaviji, koja se održavala u Lisabonu, i spremao izveštaj o onome što se događalo u Dobrovoljačkoj ulici i na platou Skenderije, a što sam delimično gledao sa terase. Pratio sam krizu i želeo da ostanem u Sarajevu smatrujući da je još uvek moguće da bude kontrolisana i da je reč samo o zauzimanju pozicija za konačne pregovore. Nisam znao da će biti tako strašno, naprotiv. Mislio sam da će se sve završiti za petnaestinu dana, a ostao sam dve i po godine. Dakle, nije dovoljno samo poznavati krizu. Bez pravilne reakcije saznanje o situaciji ne znači mnogo, bez obzira na to o kakvoj reakciji je reč. Iskušenja koja nas pogađaju odgovaraju kapacitetima kojima raspolažemo.

Ma kako gledali, ma šta znali, ne možemo videti budućnost osim ako nam nije rekao onaj koji budućnost poznaje, a to je Bog. Ne postoji „receipt“ za prorokovanje, to nije smisao „aktivnog življenja“, već pravilno uočavanje onoga što se dešava radi adekvatne reakcije. Ni odgovor na pojedine stimuluse ne može biti automatski primenjen niti preslikan iz neke druge situacije zato što svaka okolnost u sebi sadrži specifične sadržaje. Ni onaj koji proživljava slične



događaje nije isti, a kamoli stimulusi, pa prema tome svaka reakcija na krizu biće različita.

Od motiva, karakteristika ličnosti i dinamike okruženja zavisi doživljaj i reakcija na krizu. Zbog individualnih razlika u oceni dinamičnosti okruženja, kao i različitosti reakcija, svrstavanje kriza u grupe i kategorije nema veliki praktični značaj. Ako bismo ipak imenovali jednu vrstu krize koja nas zanima, onda bismo je nazvali **životnom krizom**. To su lične krize koje se tiču uviđanja blizine njenog ispoljavanja i habituacije na ovaj fenomen. Sve ono što na bilo koji način primarno utiče na život, u razvojnom, egzistencijalnom ili nekom drugom smislu, nazivamo životnim krizama. Kriza i čovek žive u simbiozi, neodvojivi su i svedoče o osetljivosti. Da nije tako, ne bi postojala ni empatija, ni altruizam.

Krizu možemo shvatati kao događaj s povodom ili kao posledicu slučaja. To pre svega zavisi od razumevanja odnosa uzroka i posledice. Bez obzira na to da li se osoba „slučajno“ (nesvesno) ili „namerno“ (svesnim aktivnostima) našla u krizi, potencijalno iskustvo odgovara dubini krize. Svaka kriza koja ne rezultira sticanjem funkcionalnog iskustva samo je propuštena prilika.

Kako razumemo uzrok, razumećemo i posledicu. Da bi razumevanje krize bilo potpuno nedostaju okolnosti pod kojima određeni uzroci deluju. Veza među njima može biti jednostavna i složena. Na primer, krenuo sam na more autom, pukla je guma. Uzrok: loša guma, oštar predmet ili tome slično. Posledica: guma je pukla (menjam je, ne idem na more dok to ne uradim). Ako smatramo da su uzroci u sferi vidljivog (loša guma, oštar predmet), lako ih je povezati sa posledicama i nužnim aktivnostima – zameni i idi dalje. To je jednostavna veza uzroka i posledice. Ako su ipak pravi uzročnici skriveni, u kojima su „loša guma“ i „oštar predmet“ tek sredstva, onda se stvari sagledavaju u širem okviru, pravilnije i tačnije. Reč je o složenim vezama. To i dalje znači „zameni i idi dalje“, ali ostavlja mogućnost višestrukog uticaja na stvarnost. Mi ne možemo znati sve aspekte stvarnosti, ali možemo pretpostaviti njihov uticaj. Da li ste nekada u životu videli da biste nastavljanjem puta doživeli udes? Da li vam se nekada desilo da fatalan put, kako se kasnije ispostavi, ne nastavite iz ne baš jasnih razloga? Kada shvatimo šta sve može da nam se desi, postane jasno koliko je redak doživljaj bez manjih ili većih problema.

Ukoliko bi postojao „slučaj“, tj. ako bi slučaj bio proizvod nasumičnog delovanja dva faktora, onda bi uzrok i posledica bili direktno povezani. Posledica bi bila smisao uzroka.



Ako to nije tako, onda postoji smisao iznad direktnе veze uzroka i posledice, pa samim tim i kriza, kao proizvod takve povezanosti, nije jednostavno „čitljiva“. Tada posledica po značaju prevazilazi ovu vezu.

Pojedini Srbi tvrde da je rat u BiH počeo ubistvom starog svata Nikole Garića 29. februara 1992. godine u Sarajevu. Pojedini Bošnjaci tvrde da je rat počeo ubistvom Olge Sučić i Suade Dilberović 5. aprila 1992. godine. I jedni i drugi primećuju da je ubistvo konkretnе osobe, konkretnog datuma, uzrok izbijanja rata. Nešto poput smrti Franca Ferdinanda u Sarajevu na Vidovdan, 28. juna 1914. godine, što je poslužilo kao izgovor za izbijanje Prvog svetskog rata. Iako se može reći da su sve tri tvrdnje tačne, da su stvarni događaji postali prelomni u izbijanju rata, istina je i to da su sva tri dešavanja iskorишćena kao motiv ili izgovor za izbijanje žešćih sukoba. Izgovori imaju svoje uloge i značenje ili, ako je grubo nazvati ih „izgovorima“, onda bismo ih mogli zvati „dobro argumentovanim razlozima pojave pojedinih aktivnosti“. Ali, tako se ne sagledava kriza. Konkretni događaji, poput pomenutih, samo su tragični incidenti, vrhovi ledenog brega. Tačno je da su oni posledica, ali ne samo povučenog obrača, već ambijenta u kojem su se desili. To su „okolnosti“ o kojima govorimo. Praćenje posledica u kontekstu uzroka, bez razumevanja okolnosti u kojima se sve događa, jednostavno nije korektno.

Svesni konstantnog nedostatka informacija, moramo pokazati otvorenost u razmatranju kriza, pa samim tim i stresa koji se iznenada dešava unutar krize.

Jedna od analogija koju sam primetio jeste ta da se u stvarnosti događa najbolja moguća opcija, bez obzira na njen sadržaj!

U nemalom broju slučajeva ovo će biti teško prihvatljiva izjava. Nikada je ne treba shvatati u kontekstu tuđeg već isključivo svog života. Drugo, eventualno nepoznavanje konkretnog uzroka ne znači da taj uzrok ne postoji. Problem predstavlja (ne)poznavanje tog uzroka. Prihvatanje stvarnosti drugačije od željene predstavlja jedno od najčešćih iskušenja. Ako sam odlazeći za Beograd učestvovao u udesu zbog kojeg sam ostao na pola puta, teško je očekivati da ću misliti kako tu ima nečeg dobrog. Pozitivistički način razmišljanja ne insistira na apsolutnom razumevanju uzroka. Time u prvi plan stavljaju, osim nedostatka informacija, ograničenost čula. Jednostavnije rečeno, problem sa udesom nije prijatan događaj zato što menja planove i troši ograničene finansijske resurse, ali takođe ne možemo biti sigurni da posledica nastavka puta ne bi bila teža. Možemo spekulisati o verovatnoći, ali to je nesigurna matematika, posebno kada je u pitanju život.



Kada se ovakvo stajalište nadograđi verom, životne okolnosti bivaju shvaćene u drugom svetlu, a životna tenzija opada.

Godinama nisam razumeo zbog čega je bilo dobro to što sam ostao usred sarajevskog pakla, živeo u strahu i beznađu. Nisam razumeo šta je dobro u gladovanju, smrzavanju i svim onim doživljajima koje smo imali ratnih godina, posebno 1992. godine. Nemam dovoljno dobru reč kojom bih izrazio zadovoljstvo činjenicom da sam bio tamo. Ima li čega vrednijeg od iskustva, da li postoji nešto bitnije nego shvatiti šta život zaista jeste, čemu služi, ko su akteri, šta je njegova prava vrednost? Postoji li bitnije poznanstvo od onog kada ti se Bog otkrije, kada osetiš oživotvorenu veru?

Tek kada sam izašao iz Sarajeva shvatio sam individualnost doživljaja. Nakon početnog haosa, u ratnim godinama koje su sledile mentalno sam bio u sa-glasnosti sa okolnostima. Bez obzira na spoljašnje manifestacije, u meni se formirao stabilan duševni mir. Tek sa gubljenjem materijalnog oslonca i redefinišanjem liste prioriteta, duhovna osnova došla je do izražaja. Za sreću mi nije trebao materijalni faktor kojem je u međuvremenu devalvirao značaj. Intelekt predstavlja priliku, a ne ograničenje. Što kaže moj stariji sin kada se naljuti: „Treba mi neko sa mozgom!“ Svest podrazumeva otvorenost i dinamiku, a ne statičnost. Očekivane krize tokom boravka u Sarajevu postale su moja „rutina“, emotivni kontekst koji sam osećao. Prelaskom u „normalniju“ sredinu ulazim u drugačiju krizu. Zaključujem da je čulno ograničenje jedno od uzroka pogrešnog ocenjivanja stanja. Drugi razlog vidim u neiskustvu, a treći u statičnosti. Period adaptacije, akomodacije i asimilacije u različitim slučajevima biva različito primenjen.

Shvatanje „viših ciljeva i motiva“ podrazumeva postojanje višeg autoriteta i potpunu logičnost života mimo jednačine „operacionalizovan uzrok – merljiva posledica“. Tek nakon izlaska iz Sarajeva shvatam da bi u bilo kojoj drugoj situaciji, da sam u aprilu 1992. otišao u Srbiju ili bio mobilisan u Vojsku Republike Srpske, bio u prilici da ubijem ili budem ubijen. Iako se to želi predstaviti normalnim u socijalnom okruženju koje ratuje od kada postoji, to postaje drugačije kada se tiče jedinke. Lakše je reći, nego ubiti, sve dok ubistva ne postanu rutina. Tada je psiha bitno stradala, pa ni priča o stresu tada nema nikakvog značaja.

Suprotno prethodnoj predstavi o uređenosti krize, po kojoj je sve što se događa u stvari najbolje moguće, stoji ubedjenje da život čini niz slučajeva koji iz haosa vode ka redu. Najšire govoreći, to je evolucija u kojoj je prirodna selekcija shvaćena kao korektivni element.



Ovakvo posmatranje čini se otrgnutim iz šireg konteksta i predstavlja sa-gledavanje očima zagledanim u „racionalno“ objašnjenje. Tako se želi naglasiti čulni preduslov razumevanja krize, njena racionalizacija. Ovo, naravno, nije neistinito shvatanje, ali je deo šire slike, pa samim tim i usko. Evo jednog eks-tremnog primera:

Momo i Katarina Šalipur iz Sarajeva imali su Predraga, sina jedinca koji je za vreme rata ostao u gradu. Bio je angažovan u jedinici Mušana Topalovića – Cace. Caco im je pre rata bio kućni prijatelj. Desilo se, međutim, da je Predraga, sa kojim se godinama družio i čije je roditelje dobro poznavao, Caco sedam puta ubo nožem, Samir Bejtić, vojnik pod njegovom komandom, mu je čeličnom šipkom slomio obe ruke i noge, a Husein Hodžić odsekao glavu (Šalipur, 2007). Nakon petogodišnjeg suđenja otac Momo Šalipur sudiji, advokatima i okupljenom mnoštvu na suđenju u Sarajevu kaže: „Bejtić je samo sledio naređenja koja mu je Caco dao i da nije poslušao, i on bi završio kao moj sin. Zato vas molim, pustite momka da ide kući svojoj porodici, svojoj majci i ocu.“

Mnogi bi rekli da ovo nije racionalno ponašanje oca, drugi bi rekli da jeste, ali moram naglasiti da život Šalipurovih, koji proističe iz vere koju Momo i Katarina imaju, uopšte nije racionalan niti se trudi da to bude. Prirodna selekcija govori o opstanku jačeg, dok je rečeni primer govorio o drugačijem životu. To je život po veri u Boga koji će suditi svakome. U situaciji kada se hrišćani uglavnom ponašaju kao da Hristos uopšte nije došao, a to je „oko za oko, Zub za Zub“, vera nije racionalna niti to ikada može biti. Zato je svaka racionalizacija vere, i života koji iz takve vere proističe, dokaz površnosti. Ne treba verovati ako se nešto zna, veruje se kada se ne zna, ali se ponašamo kao da znamo. Onaj koji veruje da će mu neki preparat pomoći u mršavljenju mora da se drži uputstava da bi vera imala smisla. Vera je nadgradnja znanja, pa je tako i podsticaj za iskustvenu izgradnju. U takvom življenu ne postoji pad niti loš trenutak. Sve je ili u svrhu napretka ili u svrhu popravljanja. Tako shvaćena kriza i dalje ima polaritet između „biti“ i „ne biti“, između izlečenja i smrti, ali prihvata obe krajnosti kao strane jednog te istog – života. Opet dolazimo do pitanja nad pitanjima – da li je grob kraj ili prag?

Bez aktuelizovanog života nema ni analize situacije. Nema ni nade, a ni očekivanja i procenjivanja.



7.3 Stres naš nasušni

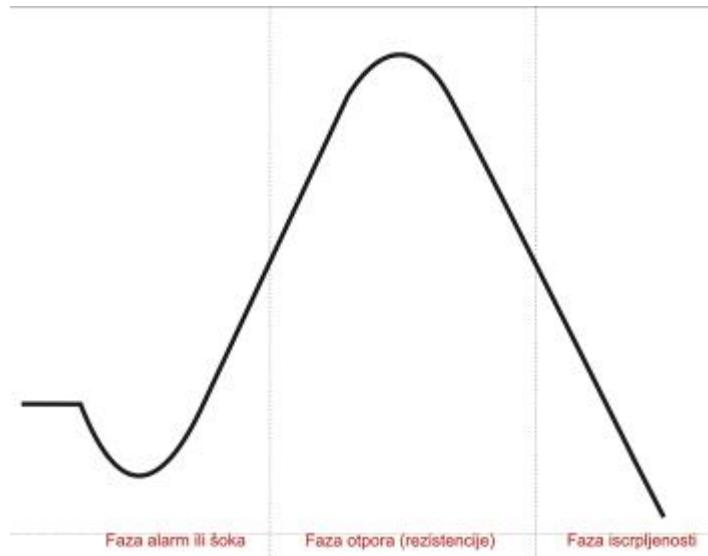
Sledeći element zavojnice života je stres. Stres o kojem ovde govorimo ispoljava se u krizi. Stres je centralni pojam „psihologije preživljavanja“, kao i „iskustvenog modela“ u kojem su objedinjeni potencijali napretka ličnosti. Zadržavanjem dosadašnjeg odnosa prema ovoj temi povećavamo ionako velike rizike oboljevanja od brojnih teških bolesti sa kojima je stres u odnosu (korelaciji). Pitao sam se, i dalje se pitam, zbog čega se ne govori da je hroničan stres jedan od najozbiljnijih uzroka raka, više nego što je to osiromašeni uranijum (tamo gde je delovala NATO avijacija)? Rak je samo fizička manifestacija hronične neravnoteže i napetosti. U nizu dobrih knjiga u vezi sa fiziološkim aspektima stresa, preporučujem „Knjigu o stresu“ Predraga Kaličanina i Dušice Lečić-Toševski u izdanju „Medicinske knjige“. To je „bukvar“ stresa. Razumljivo, ali široko obuhvatno štivo, bez kojeg je teško shvatiti značaj teme. Operacionalno definisanje izreke „što me ne ubije, to me ojača“ samo je logičan nastavak razmišljanja u smeru shvatanja života.

Iskustveni model ima za cilj da u prvi plan stavi iskustvo koje nastaje u stresnim doživljajima. Nasledni faktor je osnova na koju se „upisuje“ sredinski, sa kojim čini jedinstvenu celinu. Iskustvo je nadgradnja koja daje novi kvalitet ličnosti. Na osnovu iskustva svako za sebe stvara isečak sveta u kojem vlada privatan sistem, često sa hermetičkim zidovima, tako da mu posle nekog vremena izgleda kao da je spoznao smisao i strukturu sveta. Ipak, konačno nikada neće shvatiti beskonačno. Duša je jedina neposredna pojava sveta, pa je stoga neophodan uslov opštег iskustva sveta (Jung, 1977). Duša oblači karakter, a na karakter utiče iskustvo koje voljno prihvatamo ili odbijamo.

Iskustveni model nastaje na osnovama prvog modela stresa, Generalnog adaptivnog sindroma Hansa Selija³ (u daljem tekstu GAS), koji predstavlja fiziološki model.

Iskustveni model predstavlja spoj fizioloških i psiholoških reakcija.

³ Hans Seli (Hans Selye) je 1936. postavio teoriju prema kojoj do bolesti dolazi usled poremećaja ravnoteže u organizmu pod dejstvom raznih spoljašnjih i unutrašnjih činilaca. Zbirni naziv za bilo koji od tih činilaca jeste stresor (stressor). Oni ispoljavaju agresivno dejstvo na organizam - stresorno dejstvo, a odgovor organizma se naziva stres-reakcijom. Pri poremećaju ravnoteže organizma odbrambeni sistemi reaguju prema vrsti stresora, ali adaptacioni sistem reaguje uvek na isti način. Stres reakcija je neuro-endokrinog karaktera i manifestuje se kao skup simptoma, te se naziva i opšti adaptacioni sindrom ili Selijev sindrom. Prodorom ove teorije u medije, stres dobija kolokvijalno značenje i često se laički tumači.



3. GAS model stresa (Generalni adaptivni sindrom)

Prvi deo odgovora na aktivnost stresora uglavnom je fiziološki, reč je o nesvesnim reakcijama, delovanju endokrinog sistema i muskulature, dok je svest povučena. Kada nam iza nogu zalaje pas, odskočimo, trgnemo se, viknemo, neko opsuje. To su refleksne radnje koje odgovaraju unutrašnjem sadržaju. Napolje može izaći samo ono što se nalazi unutra. To smo mi.

Drugi deo odgovora predstavlja uključivanje svesti koja sprovodi odbranu. U psihologiji se ne može reći da se jedno stanje ili shvatanje odnosi na 100% slučajeva, pa tako i „Iskustveni model“ važi u većini, ali ne u svim situacijama. U zavisnosti od težine stresa, u nekom trenutku svest se „vraća“ i odlučuje o načinu odbrane.

U trećem delu, nakon prestanka delovanja stresora, stiču se mogućnosti da prethodni doživljaj iskustveno obogati ličnost. Analizom događaja zaključiće se da stres može delovati vaspitno, a može proći neprimećeno. To ne zavisi samo od ličnosti, već i od značaja događaja. Ocena značaja tiče se aktivnosti življena i intenziteta doživljaja.

Model o kojem je ovde reč, a koji je nastao na osnovu GAS modela, nazivamo „Iskustvenim“ - IM zato što se, pre svega, zasniva na rezultatima završne faze, u GAS modelu nazvane fazom „iscrpljenosti“.

Osim genetske baze i uticaja sredine (genotipa i fenotipa) kao uslova za formiranje ličnosti, u kontekstu prihvatanja iskustva nastalog u završnoj fazi



Iskustvenog modela treba pomenuti najjednostavnije oblike učenja, a to su „habituacija“ i „senzitizacija“.

DEFINICIJA: Habituacija je specifičan oblik učenja koji predstavlja relativno trajno slabljenje odgovora kao rezultat ponavljanja draži koje nisu praćene potkrepljenjem. Za razliku od svih drugih oblika učenja, habituacija je **učenje da se ne reaguje**, učenje „beznačajnosti“ izvesnih draži ili, kako neki kažu, „negativno učenje“ (Radonjić, 2004).

DEFINICIJA: Senzitizacija je jedan od najjednostavnijih vidova učenja, manifestovan kao relativno trajna pojačana čulna osjetljivost organizma za spoljašnje stimuluse, do koje dolazi usled ponavljanja nekih po organizam opasnih i ugrožavajućih draži. Biološki, adaptivni smisao senzitizacije jeste da organizam počinje da reaguje snažnije i brže čak i na slabe intenzitete potencijalno opasne i štetne draži (Vidanović, 2006).

U određenim situacijama i pod određenim uslovima navikavamo se na aktivnosti stresora, habituiramo se, učimo da ne reagujemo na određene podražaje. U drugim postajemo osjetljiviji, senzitivniji smo. Ovo ima značaja ako smo **svesni** habituacije i senzitizacije i dodatno ukazuje na složenost i individualnost pristupa temi. Iako je moguće prepoznati određene grupe reakcija, granične među njima nisu oštре. To se odnosi samo na reakcije prema stresorima. Oba načina učenja su prisutna, mada, po svojoj prirodi, habituacija podrazumeva saživljavanje sa aktivnostima stresora, čime pokazuje da vodi sticanju kvalitativno drugačijeg iskustva.

U „psihologiji preživljavanja“ habituacija je veoma česta, pa je samim tim i veoma bitan način učenja, iako ima naznaka da su habituacija i individuacija oprečne. Tu se pre svega misli na činjenicu da je habituacija uslov sticanja rutine, dok individuaciju karakteriše oslobođenje Vlastitosti od pogrešnog plašta Persone i od sugestivne moći nesvesnih slika (Arhetipova) (Jung, 1977).

DEFINICIJA: Individuacija je spontan proces samorazvoja pojedinca, čiji je idealan cilj dostizanje jedinstvenosti i celovitosti (jedinstva) ličnosti. Individuacija je proces diferenciranja svih potencijalnih sposobnosti jedinke i, istovremeno, njihova integracija, pomoću transcendentne funkcije, u skladnu i jedinstvenu ličnost (Jung, 2006).

Da li će se osoba habituirati na određene aktivnosti stresora zavisiće kako od intenziteta, učestalosti i karaktera aktivnosti stresora, tako i od individue, njenih potencijala zasnovanih na prethodnim iskustvima i drugim karakteristikama. To utiče na različitu sposobnost prilagođavanja koje je nadgradnja



naslednog faktora. Adaptacija, akomodacija i asimilacija počivaju na sposobnostima među kojima dominira učenje. Stres je ono stanje u kojem postoji preko potrebna pažnja koja je preduslov učenja.

Kada je reč o „Iskustvenom modelu“, ne misli se samo na postizanje nove ravnoteže nakon stresa, ni o dostizanju potpunog mira, što je krajnji cilj, već o stečenom iskustvu. Samo ono što ne može biti uzdrmano zove se „konačni mir“, kojem težim. To je Bog, to je mir koji se ne zarađuje niti bilo kakvom recepturom dostiže. To je ono od čega bežimo u potrebi dokazivanja vlastite vrednosti (sa čijim pravim stanjem se srećemo kada sazrimo, bez obzira na broj godina starosti). Postoji receptura za odvajanje od prolaznog, jer smo, kao konačna bića, sposobni da sagledamo samo prolaznost. Sve u vezi sa neprolaznim izlazi van naših moći i samo je duša ta koja može da oseti mir u nemirno vreme, a da pri tome ne zna odakle je taj mir došao. Stres je jedno od retkih stanja kada jasno možemo da sagledamo vlastite slabosti koje, osim nas, niko drugi neće ispravljati. Zato je stres sastavni i neodvojivi deo života i to onog dela koji se tiče napretka.



8. PSIHOLOGIJA PREŽIVLJAVANJA

Tokom boravka u ratnom Sarajevu preživljavanje je podrazumevalo prihvatanje aktuelnog trenutka kao jedinog koji postoji. Tugu sam osećao svaki put kada bih se sećao. Trudio sam se da delujem svrsishodno. Na osnovu niza stečenih iskustava, posebno osećaja unutrašnjeg mira koji je bio do tada najlepše doživljeno iskustvo naročito zato što se dešavalo u potpuno haotičnim okolnostima, razvila se očovečena, praktična vera (Kostić, 2009). U ratu poremećena logika, naznake depresije, strahovi, panika i drugo što me je snalazilo u prvim mesecima, vremenom je prerastalo u smislenu reakciju na stres. Otuda su tri fundamentalna pojma psihologije preživljavanja: doživljaj, stres i iskustvo. Njihovim preplitanjem nagrađena je datost, delatnost i religioznost.

- ⌚ datost – odnosi se na svest o aktuelnom trenutku,
- ⌚ delatnost – podrazumeva delovanje prilagođeno određenom trenutku, i
- ⌚ religioznost – svest o vlastitoj ograničenosti i potreba pomoći višeg Autoriteta.

Kako naši oseti ne mogu prikazati ništa izvan sebe, postojanje objektivnog sveta oslanja se na stavove, ubeđenja, mnjenja ili verovanja. Verovanje nije razumske prirode. Pre ili kasnije postavi se pitanje ograničenosti. Ono se ne razrešava u razumu, racionalno, već, ukoliko uđe u polje vere, postaje iracionalno. Veruje se u nešto što se ne vidi, jer kada se „vidi“, ono postaje saznanje. Odnos materije i duha, osim fizike, razrešava religioznost. Zato grafikon GAS modela ne predstavlja samo fiziološku reakciju podstaknutu izlučivanjem hormona stresa, već govori o potencijalima i međusobnim odnosima na kojima bi valjalo raditi kako bismo potpunije upoznali mehanizme odbrane, ali i posledice napona i neravnoteže. To je saznanje, a ono nastaje iz utisaka (impresije) i ideja (predstava). Utisci su primarni oblici saznanja, a ideje sekundarni. Ideje su kopije utisaka u pamćenju, smatrao je Dejvid Hjum (Ognjenović, 1977).

Psihologiju preživljavanja posebno zanimaju emocije, njihov uticaj i zavisnost od promenjivosti, karakter ličnosti i stavovi kroz koje se određene crte ispoljavaju. Nijedan život nije unapred određen. U zavisnosti od okolnosti, a na



genetskoj osnovi, stvaraju se različiti karakteri. Iako se može pričati o sklonostima, svaka crta ličnosti može biti promenjena. Problem je što to nije tako jednostavno. Crte su sklonjene u dubinu našeg bića do kojeg mogu doći samo faktori jakog intenziteta ili bitnosti. Među njima dominiraju emocije.

DEFINICIJA: Emocija (ili osećanje) je složeno psihofiziološko iskustvo stanja uma pod unutrašnjim i/ili spoljašnjim uticajima. Osećanje je afektivni aspekt svesti koji se ispoljava kao jedan od osnovnih psihičkih doživljaja radoštii, tuge, prijatnosti i slično.

Jačina osećanja može da varira od sasvim slabog raspoloženja određene vrste do snažnih afekata i neobuzdanih strasti. Za to je potrebna određena životna energija. Bez obzira na to da li sam kolerik ili melanolik, posedujem određenu količinu energije koju ču posredno ili neposredno uložiti u oblikovanje karaktera. Važnu komponentu emocija čine organske (fiziološke) promene, od kojih su posebno važne one koje su nastale aktiviranjem simpatičkog dela autonomnog nervnog sistema.

Emocije su „vrata duše“ i niko pouzdano ne može znati šta će se desiti njihovim „otvaranjem“. Može se reći da postoje mogućnosti, i to je sve. Kada je reč o problemu intenziteta draži, konstatovaćemo da različit doživljaj nije uzrokovani samo nejednakostima po intenzitetu, već i saznajno-iskustvenim karakteristikama ličnosti. Jedan od proizvoda funkcionalne veze emocija i okolnosti može biti pretočen u emocionalno uslovljavanje, što i te kako utiče na preživljavanje. Komšinica Fahrija Sarajlić bila je korpulentna starija gospođa, staložena, iako energična. Bojala se pasa. Međutim, na zvuk sirene „opšte opasnosti“, koja je pratila početak granatiranja Sarajeva, trčala bi u podrum sa 5. sprata preskačući po stepenik, nakada protrčavši pored mog psa bez ikakvih problema. Posle par godina i dalje je reagovala i na sirenu automobila, a pasa se više nije bojala.

Kako se unutrašnja dinamika povećava, uobičajeni nivo funkcionisanja postaje povišen. Unutrašnja dinamika izazvana spoljašnjim činiocima govori o krhkjoj unutrašnjoj ravnoteži. Naša unutrašnjost osciluje u ritmovima koje svesno ne moramo da prihvativimo, kojih čak ne moramo biti svesni. Reč je o „biološkom časovniku“. Tokom dana dolazi do različitog intenziteta psiho-fizičkih aktivnosti. „Biološki časovnik“ znači ritmičnost psihofizičkih zbivanja, koja su u vezi sa ritmičnim dešavanjima u prirodi. S obzirom na to da u prirodi vladaju različita ritmična događanja, kao što je smena godišnjih doba, ritmično pojavljivanje dana i noći, plime i oseke... osnovano je pretpostaviti da se to odražava na čoveka u vidu bioloških ritmova. Regularne periodične promene i vremenski uslovljene oscilacije fizičkih, hemijskih, bioloških, fizioloških i psiholo-



Ških funkcija, svojstvene živim bićima, pa i čoveku, obuhvaćene su pojmom „biološki ritmovi“ (Čabarkapa, 2008). Na ovaj način nam se želi reći da promenljivost, odnosno cikličnost koju primećujemo u materijalnom svetu, mora imati uticaja i na psihički. Do sada su istraživani:

1. cirkadijalni ritmovi – dnevni ritmovi prouzrokovani smenom dana i noći,
2. bio-ritmovi ili mesečni ritmovi (bar kod žena) i
3. sezonski (godišnji) ritmovi, povezani sa promenom godišnjih doba.

U svom životu primećujem postojanje sedmičnog ritma, naročito tokom sedmog dana kada više nego inače organizam traži odmor.

Međutim, pravi razlog pominjanja biološkog časovnika jeste, sa jedne strane, isticanje pravovremenosti (za sve postoji vreme koje treba primetiti), a sa druge strane logičnost cikličnosti (suprotno nastojanjima dela svesti koja u nepromenljivosti vidi željenu stabilnost). Iako stabilnost jeste motiv i krajnji cilj života, kao što su i neprolaznost i neograničenost, ovo se ipak ne odnosi na telesno, koje ima svojstvo ograničenog trajanja, već na duhovno koje će opstati u odnosu na karakter po kojem će se prepoznavati. Ulaganjem u vlastiti karakter ulazem u večnost, što je stvar verovanja, a ne saznanja. Sve što u karakteru vodi nestabilnosti, ograničenosti, telesnosti... vodi prolaznosti. Življenjem ništa drugo ne radim nego se pripremam za večnost, ukoliko je želim. Ima onih koji bi smisao života sveli na ograničenu površinu i zapreminu u jedinici vremena. To nije ništa drugo do traženje izgovora za zadržavanje slabosti.

Ono što mi se desilo u Sarajevu od 1992. do 1994. godine nije bilo ništa drugo do nasilni prekid svih dotadašnjih ritmova u brutalnom susretu sa životom, a samim tim i sopstvenim karakterom. Stari Petar Jeknić nije mogao da preživi jednostavne promene. Hedonizam i utilitarizam su bolno umirali, a egocentrizam, zasnovan na ponosu i sujeti, postali su vidno nefunkcionalni. Upitno je bilo i igranje dotadašnje uloge novinara, postdiplomca... S obzirom na to da su hedonizam i utilitarizam bili duboko ukorenjeni u moju unutrašnjost, samo su emocije jakog intenziteta i dugog trajanja mogle da dopru do njihovog korena. Taj karijes je stizao do samog nerva. Prethodni samoopis samo je deo kompleta koji je činio ličnost, a inspirisao ga je isti duh prevare. Jer, šta je drugo nego prevara mišljenje o vlastitoj nezamenjivosti i značaju! Odlaškom jednog, u meni su se stvarali uslovi za dolazak drugog duha, onog kojem se podrazumeva telesna ograničenost u prostoru i vremenu, i koja u karakteru vidi finalni proizvod života. Mnogo bombi, straha, gladi i drugih uzroka i posledica osećanja karakterističnih za rat moralo je da se dogodi da bih do toga došao. Blago onome ko to shvati u mirnijim uslovima.



DEFINICIJA: Karakter označava ključno obeležje ličnosti, specifičan sklop emocionalno-motivacionih, socijalnih, moralnih i konativnih izrazitih crta po kojima se ona razlikuje od svih drugih.

Karakter je prvo krupno pitanje koje se tiče identiteta ličnosti. Svesno osećanje da imamo „lični identitet“ zasnovano je na dva simultana opažanja: na neposrednom opažaju sopstvene samoistovetnosti i neprekidnosti u vremenu, i na simultanom opažaju činjenice da i drugi uočavaju našu istovetnost i neprekidnost (Popović, 2002). Karakter je ono što drugi čitaju gledajući u ličnost.

Psihologija preživljavanja bavi se:

- ⌚ unutrašnjom strukturom, koja se tiče preživljavanja u jedinici vremena, i
- ⌚ spoljašnjom strukturom, koja se zasniva na iskustvu stečenom u brojnim životnim krizama u kojima se ispoljio stres.

Nije samo bitno ispoljiti se, što je dokaz postojanja. Posebno nas zanima kvalitet pokazanog koji se ogleda u karakteru i stavovima. Ono što se ispoljava rečima i delima, pri čemu eventualni nesklad među njima takođe govori o ličnosti, bitno je za shvatanje ličnosti. Reč je o stavovima koji predstavljaju tendencije, odnosno predispozicije, da se na određeni način ponaša prema nekim objektima.

DEFINICIJA: Stav je socijalizacijom stečena, relativno trajna mentalna predispozicija, koja se ispoljava kao tendencija da se misli, oseća i postupa na određeni način. Psihološku strukturu stava čine tri komponente: saznajna, emotivna i akciona. Stav utiče na opažanje, mišljenje i socijalno ponašanje. Stavovi mogu biti socijalni i lični. Razlikuju se po svojoj čvrstini, stepenu uverenosti, trajanju, itd. Ispituju se i mere različitim skalama stavova.

Olport kaže da pod stavom treba podrazumevati neuralnu i mentalnu spremnost, formiranu na osnovu iskustva, koja vrši direktivni ili dinamički uticaj na reagovanje pojedinca na objekte i situacije sa kojima dolazi u dodir (Rot, 2010).

Direktivno dejstvo stava znači da će od njega zavisiti da li ćemo neku ideju, neke osobe ili neke objekte oceniti pozitivno ili negativno, biti za ili protiv njih. To što stav ima dinamički uticaj u stvari znači da će često od njega zavisiti ne samo naša procena situacije, naše mišljenje, nego da će od njega zavisiti i naša akcija.

Ponovo se ističe iskustvo kao uslov razvoja, ovaj put u kontekstu stava. Iskustvena razlika među ljudima jedan je od razloga međusobnog nerazumevanja, što ukazuje na potrebu rada na komunikacijskim sposobnostima. Ratom u nekadašnjoj SFR Jugoslaviji videli smo kako svesno nerazumevanje kolektivi-



teta postaje preduslov nesreće individue. Bez formirane *Bios* strukture, individua je nalik „praznoj ploči“ po kojoj je, kroz arhetipsku identifikaciju, ispisivana lična nesreća.

8.1 Točak istorije – nova prilika

SFR Jugoslavija kao država nije mogla da preživi. Istina, nije morala da se raspade na tako tragičan način, ali je sada izlišno o tome govoriti. Tu državu čekala je transformacija na koju nisu svi gledali podjednako. U stvari, u raspodu SFR Jugoslavije možemo videti sličan uzročno-posledični princip koji prepoznajemo u gradnji Vavilonske kule. Kada je postojalo jedinstvo naroda i narodnosti, uz stabilno vođstvo, država je napredovala ostvarujući zapažene rezultate. Kao ni onima koji su gradili kulu, tako ni narodima SFR Jugoslavije Bog uglavnom nije bio potreban, bili su dovoljni sebi. Međutim, konačno ne može da shvati beskonačno, jednom je morao doći kraj, pa su se tako i među jugoslovenskim narodima, iz ovog ili onog razloga, pojavile nepremostive razlike. Osnovno je to što se više nisu razumeli. Država, i ono što je ona nudila, nekome je bilo dobro, nekome nije. Koliko pozitivnog je nudila narodu, toliko zla ga je čekalo. Postojaо je problem raspolućene vlasti pa, samim tim, i nedostatka odgovornosti za kolektivitet.

Većina misli da je za izazivanje krvavog raspleta, to jest transformacije te države, moguće optužiti konkretnu osobu. Istina, lideri koji su potpalili fitilje emocija, u stvari su otvorili „studenac bezdana“⁴ iz kojeg je izašlo zlo. Kao što je druga Jugoslavija nastala u potocima krvi, tako se sada raspala. Igranje emocijama naroda i buđenje kolektivne svesti nikada nije moglo da prođe bez posledica. Imao sam čast da gledam monstrumu u oči. Kao u Vavilonu, tako su i ovde ljudi rasejani da se nikada više ne sastanu u istoj zemlji. Priča o ujedinjenoj Evropi je krajnje neozbiljna. Još jedna iluzija namenjena lakovernima.

DEFINICIJA: Kolektivna svest je svest koju čini sistem zajedničkih uverenja, stavova, pogleda na svet i vrednosti ljudi u jednom društvu, koji pojedinci zatiču u određenoj kulturnoj i socijalnoj zajednici i koji određuje njihov način mišljenja i delanja. Ovaj pojam ima ključnu ulogu u objašnjenju mnogih dru-

⁴ Otkrivenje 9,1-4. „Peti anđeo zatrubi, i videh zvezdu gde pade s neba na zemlju, i dade joj se ključ od studenca bezdana; I otvori studenac bezdana, i izide dim iz studenca kao dim velike peći, i pocrne sunce i nebo od dima studenčevog. I iz dima izidoše skakavci na zemlju, i dade im se oblast, kao što i skorpije imaju oblast na zemlji. I reče im se da ne ude travi zemaljskoj niti ikakvoj zeleni, niti ikakvom drvetu, nego samo ljudima koji nemaju pečat Božji na čelima svojim.“



štvenih pojava i socijalnog ponašanja ljudi, jer kolektivna svest oblikuje individualnu svest pojedinih pripadnika društvene zajednice (Vidanović, 2006).

Kao što se vidi u priči o izgradnji Vavilonske kule, tako smo i u krvavom raspadu SFR Jugoslavije, u poslednjem ratu na evropskom tlu u XX veku, mogli da vidimo analogije i pouke.

Među prvima je ona u vezi sa potrebom individuacije kako se ne bi dogodilo neselektivno utapanje u kolektiv, ma koliko dobro u njemu bilo. Čovek jeste „socijalno biće“, svoje interesе, težnje i zaštitu ostvaruje kroz kolektiv. To nikako ne znači da se treba odreći autonomije i posebnosti, postojanja vlastite liste minima faktora preživljavanja ili *Bios* strukture. Svako od nas je biće za sebe, jer, da nije tako, Isus bi uzalud bio razapet. Ni jedna društvena tvorevina ne može od početka do kraja da ostane u istom duhu. Na te tvorevine utiče „duh vremena“ koji se „hrani“ novim idejama. One moraju biti dostupne stalno i na vreme.

Doživljavanje, preispitivanje i popravljanje proizilaze iz osnovnih pojmoveva psihologije preživljavanja. Kretanje od jedne do druge etape razvoja uslov je napretka. „Etape“ nisu definisane, već predstavljaju uvek nova iskustva sa pozitivnim predznakom. Pod njima se podrazumevaju ona koja vode ispoljavanju rodova duha (Galatima 5,22.23). Ukoliko iz bilo kog razloga zastanemo, bilo da je to zbog umora, prezasićenosti ili ubeđenja da smo dostigli „zadovoljavajući“ nivo, počinje stagnacija i pad. Ništa kao nenapredovanje nije znak krize u kojoj će doći do manjeg ili većeg broja stresnih situacija ne bi li nas pokrenule na razmišljanje o vlastitoj ulozi. Treba ići napred makar se potpuno promenio životni kontekst. To može samo onaj ko ima stav i odgovornost prema svom i drugim životima. Suprotno tome, onaj ko je „javno mnjenje“ u malom ili ko je nedozivljeni, paušalno shvaćeni glas kolektivne svesti, nikada ne može da preduzme ovakav korak.

Ako se rukovodiocima nacionalnih partija u predizbornoj kampanji 1991. godine u BiH učinilo kao dobar gest da govore o prosperitetu i opštem boljiku, a neki su otišli tako daleko da su obećavali „med i mleko“ i hranjenje „zlatnim kašikama“, oni su iznosili svoj stav koji je bio u funkciji osvajanja vlasti. Etički principi su već tada bili stvar prošlosti, ali kolektivna svest o tome nije znala gotovo ništa. Potpuno je nebitno da li je stav realan ili ne, bitno je da su birači poslušali, glasajući za nacionalne opcije. Može se reći da je neko poveravao u „zlatne kašike, med i mleko“, ali mnogo veći broj glasova nacionalnim strankama otišao je zbog straha, kampanje „od usta do usta“ i identifikacije sa nacionalnom opcijom koju su zdušno ispovedale. Jednoj državi dolazio je kraj, a ponuđene opcije nisu svima bile prihvatljive. Čvor koji se morao razmršiti bio je u Bosni i Hercegovini. Praćenje situacije u nekim slučajevima je neza-



hvalan, pa i jalov posao. Kao kada bi motrenjem neba pazili da nas ne udari kometa! Da li je moguće da se to dogodi? Jeste! Kolika je verovatnoća? Gotovo ravna nuli! Zbog čega bismo gledali u nebo? Iz istog razloga zbog kojeg igrači iz nedelje u nedelju igraju loto. Još ako se u okruženju pojavi osoba koja će reći kako ju je „pre neki dan uplašilo nešto što je palo sa neba“, to će u nekim pojačati potrebu za gledanjem u nebo. Dobili su dokaz da je to što rade ispravno! Kako se moglo u Sarajevu skloniti od snajperskih i puščanih zrna, da li stalnim savijanjem, promenom smera kretanja, zaleganjem... Biti oprezan je jedno, biti preplašen drugo, a opsednut treće.

Život čini gomila bitaka, a posle svake od njih lako je biti general. Ne postoji izazov koji u sebi ne krije faktor iznenađenja pre svega zato što budući događaji ne mogu biti unapred spoznati, zbog toga što deo nas ne očekuje da stvarnost bude onakva kakva jeste. Potpuna otvorenost pred nastupajućim događajima je željeno i nikada do kraja dostignuto stanje. Otežavajuću okolnost čini opšte kretanje u kojem subjekti i objekti poprimaju nove kvalitete. Dakle, osim što ne možemo znati subjektivnu reakciju u određenoj situaciji, ne možemo zamisliti ni aktere budućih situacija čija stajališta mogu biti potpuno različita od očekivanog. Komandant 10. brdske brigade Armije BiH kojeg sam ranije pomenuo, Mušan Topalović – Caco, jedini ratni „komandant“ bez kriminalnog dosjea, muzičar multikulturalnog miljea, pre rata rado viđena osoba, za samo godinu i po postao je noćna mora opkoljenog Sarajeva. Odgovoran je za klanje velikog broja sarajevskih Srba i eliminisanje ratnih zarobljenika pa, kao što smo videli, i vlastitih vojnika. Iz predratne perspektive nikada se ne bi reklo da će to biti moguće. Naravno, to ne bi trebalo ni očekivati.

Ovo nas navodi na zaključak da treba pratiti spoljašnje manifestacije, takozvane „zname“, da bi se videla potencijalna bliska budućnost. Čim su počela kidnapovanja u gradu, priča o navodnim „radnim“ logorima, čim je odbrana grada postala obavezna, i to na način na koji je to neki ratni „komandant“ utvrdio, bilo je jasno da dolaze još crnji dani. Zbog takvih najava ostao sam zatvoren godinu i po, suzivši broj mogućnosti na najmanju moguću meru. Bog me je stavio pod „stakleno zvono“. Da sam tada u sebi govorio kako je „Caco primer multikulturalnog sarajevskog ambijenta“ i da sam se javio u njegovu jedinicu, mene danas verovatno ne bi bilo. Ali, čudni su putevi Gospodnji...

Dovoljno je držati jedno oko na situaciji, svestan nedostatka informacija. Ako se pažljivo gleda, raste verovatnoća da dopre suština događaja. Na osnovu informacija stičemo stavove, na osnovu stavova donosimo odluke, a zahvaljujući odlukama delujemo (Radonjić, 2004).



Drugo oko treba usmeriti ka unutra. Pravilnom i pametno sastavljenom listom prioriteta, otvorenosću za mogućnosti (prihvatanjem cikličnosti) i pozitivnim stavom prema životnim fazama (kako pozitivnim tako i negativnim!), ovo oko neumorno treba držati otvorenim. Nažalost, mali broj ljudi će biti u prilici da o ovome razmišlja. Još manji će introspekciju uvrstiti u svakodnevno iskustvo. Vreme je zla. Zahvaljujući agresivnoj borbi za um, zahvaljujući sve bržem životu, veoma malo je onih koji će razmišljati o sopstvenim prioritetima, o onome što ih čini srećnim i zadovoljnim, napetim, nervoznim, grubim... Većini život prolazi bez unutrašnje analize. Gušimo se u opštosti, hrlimo ka prosečnosti.

Introspekcija ili samoposmatranje sopstvenih doživljaja, vodi upoznavanju vlastitog bića. Aktivnim življenjem motrim na okolnosti da bih sticanjem novih iskustava održao unutrašnji mir. Iako jednostavno zvuči, ovo uopšte nije lako. Tek kada sam pokušao da se kontrolišem, video sam koliko sam slab. To se posebno odnosi na događaje u kojima ranije nisam bio. Pred nepoznatim okolnostima neke osobe se zatvore u svoje svetove odupirući se spoljašnjosti. U zavisnosti od vlastite doslednosti one odolevaju izazovima. Komšinica Bilja radom u apoteci odbijala je da prihvati ratnu realnost. Posao je bio više od posla, postao je klin o koji se držao čitav prethodni život. Ipak, zahvaljujući specifičnosti rada farmaceuta u ratno vreme, upravo to je bio faktor koji ju je bezbolno spustio u realnost. Potreba da bude korisna nadvladala je potrebu očuvanja sveta kojeg više nema, pa se uspešno adaptirala.

Postoje „uska grla“, vreme nesigurnosti i trenutne „izgubljenosti“, koje se skraćuje u zavisnosti od motivacije. Tada nastupa „prelomna tačka“, kriza koja kulminira stresom.

Pomenuo sam Nikolu Gardovića, Suadu Dilberović i Olgu Sučić, čije smrti su predstavljane kao „prelomne tačke“ sukoba. To su bile kulminacije dotadašnjih događaja koje se razlikuju po „uglovima gledanja“, pa se po njima i danas određuje početak rata. Tako se barem želi predstaviti, mada je istina da su ove žrtve različite samo po nacionalnoj pripadnosti ubica, zbog čega svaka nacionalna zajednica iz koje su zlikovci dolazili želi odgovornost da prebací na drugu stranu.

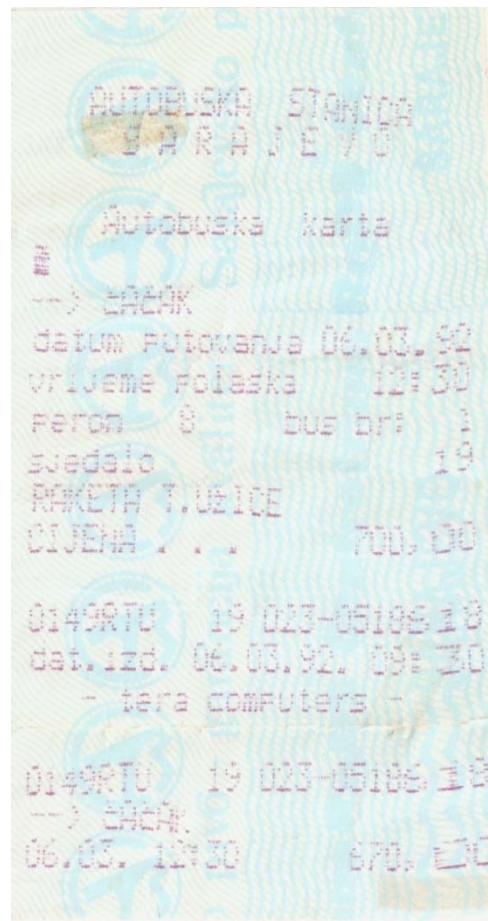


Uz dužno poštovanje žrtava, za mene je rat u Bosni i Hercegovini počeo 3. maja 1992. godine, kada je napadnut vojni konvoj u Dobrovoljačkoj ulici, nakon čega je počelo uništavanje grada teškom artiljerijom, iako 856 dana vlastite izolacije računam od 5. aprila. U toj „prelomnoj tački“ presekli su se brojni putevi, to jest uzroci koji su doveli do posledice. „Korak vere“ napravio sam 6. marta 1992. godine kada sam odbio da izđem iz Sarajeva, iako sam imao kupljenu autobusku kartu.

Samo jedan korak učinio je mogućim suočavanje sa životom koji ranije nisam poznavao. Za par meseci pred mojim očima odvijao se ogoljen život prilagođen balkanskim uslovima. Tek tada sam shvatio da je najvažnije preživeti, ali sa obrazom na glavi. Bez nje ga ni glava ne vredi puno. Taj „obraz“, taj „karakter“ vredi i na ovom i na onom svetu. „Prelomna tačka“ postoji. Ipak, to je samo tačka do koje vodi akumulacija određenog sadržaja. Svakog će naći ono što traži, bilo da je svestran traženja ili ne. Ne mogu reći da sam ranije tražio preuređenje vlastite ličnosti, ali sam ponašanjem svedočio da jedino promenjen život može imati smisla. Sve ostalo je besciljna rutina i pokušaj preslikavanja stereotipa „lagodnog života“.

Prelomne tačke su erupcije krize u poodmaklom stadijumu razvoja, pa i metastaze uzroka (ukoliko je uzrok nedvosmisleno poznat). To je vreme početka ispoljavanja posledice. U nekom trenutku kriza će se skoncentrisati u neravnotežu. To će uzrokovati precizan, brz i intenzivan odgovor, poznat kao stres. Pomenuta ubistva predstavljala su socijalni stres koji se ticao velikog broja ljudi.

S obzirom na to da se točak istorije sve brže okreće i da put kojim se ide nije ravan, krize su sve češće i dublje, a sa njima i stresovi. Posledica je iskustvo koje dobar



4. Neiskorišćena autobuska karta Sarajevo – Čačak od 6. marta 1992. godine



deo ljudi ne primećuje ili ne zna šta sa njim da radi. Zrelost ličnosti je neretko u koliziji sa socijalnim okolnostima nabujale negativne selekcije. Malo je onih koji ne osećaju nepravdu zbog materijalnog uspeha priučenih političara, loših „biznismena“, korumpiranih funkcionera, lopova i seckesa raznih vrsta i boja. Generator negativne selekcije je davanje prednosti političkoj pripadnosti i poštovanju partijske hijerarhije u odnosu na stručnost i veštine. Uvek je bilo da je važnije čutati gde treba, nego imati znanje, ali se takvo ponašanje u današnje vreme pretvorilo u pošast. To je razlog zašto partokratiju pominjem u priči o stresu. Danas „cilj opravdava sredstva“ neuporedivo više nego ikada. Što se budućnosti tiče, iako je neizvesna, sigurno je samo to da će krize biti sve naglijije i da će zahvatati sve više ljudi. Zato pišem neimenovanoj individui za koju se molim da u sebi ima prostora da razume koliko je bitno uraditi par gotovo neprimetnih koraka: zagledati se u sebe, a zatim u stečeno iskustvo. Treba imati Duha da bi se razumelo kako zbog par godina sumnjivo ostvarenog materijalnog blagostanja mnogi dolaze u opasnost gubitka večnosti. Mozgom se ovo ne može shvatiti zato što ograničeno ne razume neograničeno. Već smo rekli da je vera iracionalna stvar i samo njom se mogu prihvati (a ne razumeti) obećanja večnosti. Ne pripadam ljudima koji razmišljaju o ovom pojmu, ali sam oduševljen mirom. Ipak, vera стоји u korenu oba. Sa druge strane, ako je svih proteklih vekova istorija ljudskog roda falsifikovana koliko u poslednjih dvadesetinu godina, onda se postavlja pitanje šta se stvarno dešavalо?

Ono što ohrabruje jeste to da je dobro preživelo sve izazove, da je odolelo svim silnicima, ucenama, zabludama. „Isplati“ se biti dobar, što je logična posledica duhovnog iskustva. Suprotno tome, negativan pol duhovnog iskustva nepogrešivo smešta čoveka u centar kosmosa i daje prioritet zadovoljenju želja. Taj pol tumači da su ljudi „kao bogovi“ i da imaju pravo na takav tretman. Zbog te obmane nastao je prvi greh, čovek je poverovao da je „kao Bog“! Zato u čovekovom uživanju nema ničeg lošeg OSIM što je sebe stavio u centar. Nigde ne piše da je Bog protivnik materijalnih bogatstava. Zašto bi bio, On ih je stvorio, ali i te kako ima protiv zloupotrebe. U julu 1992. godine kupili smo pola litre ulja u ruševini od prodavnice preko puta pijace Markale. Sledеću količinu dobili smo u paketu 28. decembra 1992. Ipak smo preživeli, što je najvažnije, mada savremeni čovek smatra da je nemoguće spremati jela bez ulja. Moja devojka je čuvala par hiljada maraka na koje smo gledali kao na „zlu ne trebalo“. Bolan je, ali otrežnjujući osećaj, a takvo je vreme bilo, da ni novac nije predstavljao sigurnost. Mogao je da bude samo dodatna opasnost. Zabeleženi su primjeri osoba koje su dale novac da bi izašle iz Sarajeva na srpsku stranu. Novac je predat, a ljudi koji su ga primili slali su ih preko neobeleženog minskog polja. Na kraju, novac nije mogao da stvori unutrašnji mir. Kada smo izlazili iz Sarajeva, iza nas je ostao prepun orman raznorazne hrane koju smo štedeli u ratnim godinama. Nakon nestanka paravojnih komandanata počeo sam da izla-

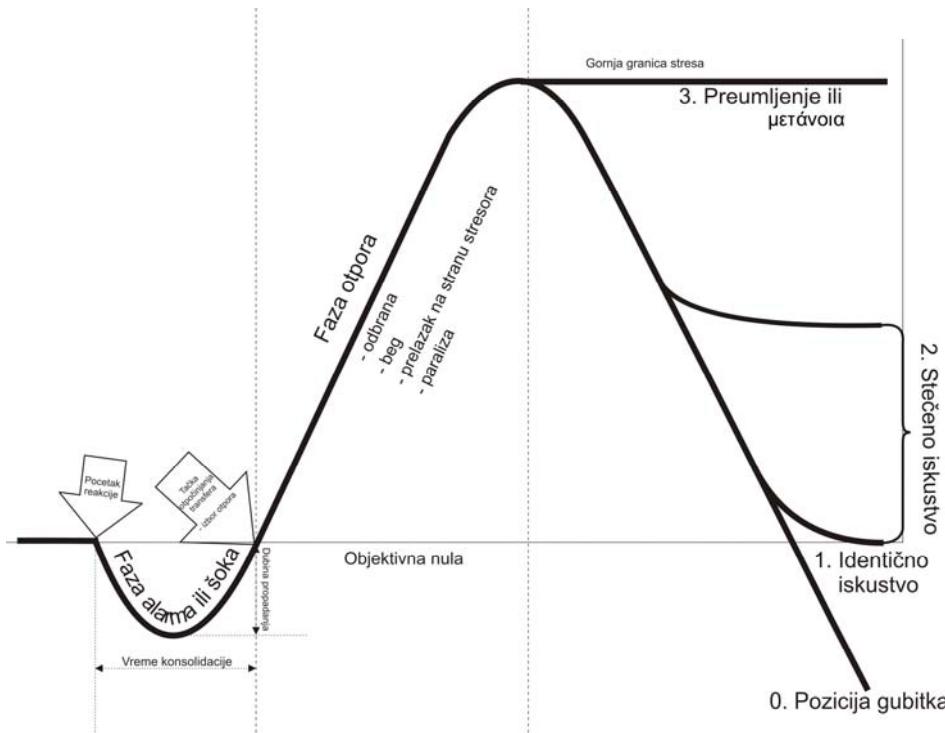


zim. Prvi put je to bilo 1. januara 1994. godine. Kasnije sam radio u humanitarnoj organizaciji ADRA, a plata je bila jedan paket hrane. Bilo je tu mleka, jaja u prahu, konzervi, šećera i svega drugog čega inače nije bilo. Sve zahvaljujući dobrim ljudima koji su nas odnekuda snadbevali. Ništa od toga nismo prodavali, bez obzira na vrednost. „Džabe si primio, džabe i daj“. Oduvek su postojali ljudi koji su tvrdili da novcem mogu sve, pa čak i kupiti zdravlje. Svako je kovač svoje sreće. Čoveku ipak ne pripada centralna pozicija u Univerzumu, o tome sveđoći svaki naredni stres. Jer, da je čovek kadar da bude u centru svega stvorenog, ne bi doživljavao oscilacije.



9. ISKUSTVENI MODEL STRESA (IM)

Kao što sam napomenuo, krivulja fiziološkog modela stresa ili General-nog adaptivnog sindroma (GAS), obuhvata nekoliko celina ili faza. Reč je o karakterističnim reakcijama organizma na delovanje stresora. Međutim, učinilo mi se korisnim, a u praksi dokazanim, da prikazanu krivu ne doživljavam samo fiziološki, već kao liniju koja može da prikaže stanje psihe tokom ispoljavanja stresa. Tako je nastao Iskustveni model (IM) stresa.



5. Iskustveni model stresa (IM)



Hipotetička (objektivna) nula⁵ - Prava linija na početku, koja pod uticajem stresa naglo skreće nadole, predstavlja normalan, uobičajen psihofiziološki ritam koji označava normalno duševno stanje, odnosno uobičajeni nivo aktivnosti (Jeknić, 2010). Trenutak u kojem se događa stres dovodi do povlačenja svesti. U primerima rada čula, čije funkcionisanje je zasnovano na transformaciji energije, shvatamo da promene u fizičkom telu i okolini gotovo uvek izazivaju promene doživljaja kao psihološke kategorije. Praktično, čovek je nastao na spoju dve karike lanca, pri čemu je jedna duhovno, a druga materijalno carstvo. Stvaranje neravnoteže predstavlja poremećaj „objektivne nule“ ili uobičajenog funkcionisanja. Uprošteno, da bismo osetili neku draž na koži, dolazi do disbalansa energije u receptorima za dodir. Poenta je u neravnoteži zahvaljujući kojoj se određena draž registruje. Transformacija energije iz jednog oblika u drugi samo je način kako se određena draž „čita“.

U zapadnoj kulturi nastala je izreka „u zdravom telu, zdrav duh“. Ovo su zaista mudre reči ali, nažalost, mnogi pamte deo „u zdravom telu“, dok se „zdrav duh“ previđa. Gubi se dosta energije i vremena u objašnjavanju da je duh onaj koji pokreće telo, pa je samim tim značajniji ili bar ravnopravan, fizičkom telu. Koliko telo zahteva pažnju, vežbu, pravilan način ishrane, toliko je potrebno zadovoljiti potrebe duha da bi ostao zdrav. Matematičko izračunavanje zdravlja, kao ni „normalnosti“, nije moguće pa je samim tim i „hipotetičku nulu“ za sada nemoguće izraziti brojčanom vrednošću.

U odnosu na GAS model, IM ima jasno definisane završetke fiziološke i psihofiziološke faze (alarme i odbrane), a faza iscrpljenosti preimenovana je u „završnu“ ili „iskustvenu“ fazu, jer je suština svakog stresnog događaja u iskustvu. Odbrana nastupa u trenutku uključivanja svesti i izbora načina otpora stresoru (osim u slučaju refleksne radnje, npr. paralize), dok završna faza počinje u trenutku rešavanja odnosa sa stresorom. Ovo je ključni momenat zavojnice života. U zavisnosti od toga da li će iskustvo biti stečeno, odlazimo korak dalje u sazrevanju. Ako se potvrди prethodno iskustvo, ostajemo na istom nivou. Stres može delovati i tako da se prethodno iskustvo pokaže lošim, bez obzira na to da li je reč o subjektivnom ili objektivnom uzroku takvog viđenja. I na kraju, postoji mogućnost da osoba najnormalnije profunkcioniše na najvišem nivou otpora stresoru. Tada je reč o obraćenju ili preumljenju.

⁵ **Objektivna nula** je hipotetički uobičajeni psihofiziološki nivo rada organizma.



9.1 Fiziološka faza (Faza alarma ili šoka)

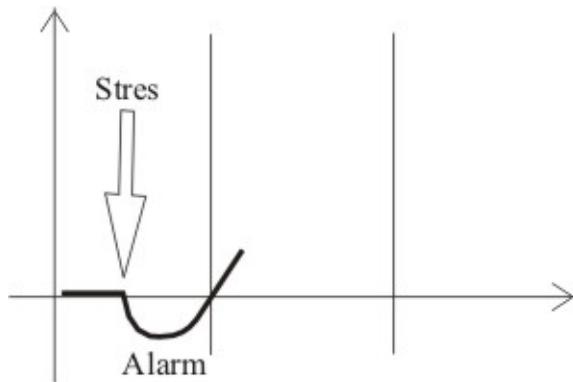
Svaka fizička promena koju nagoveštavaju čula, a koju prati rad žlezda sa unutrašnjim lučenjem, ima svoje ispoljavanje u duševnom telu kroz različita psihička stanja. Fizičko utiče na psihičko i obrnuto. Kada bi bilo drugačije, naša dva tela ne bi bila jedinstvena. Čovek je nastao na preseku horizontalne (materialne) i vertikalne (duhovne) linije. To je taj krst na kojem je razapet Isus, iako to mesto pripada svakom od nas. Zato On i jeste Spasitelj bez kojeg bismo bili propadljivi, kao što je ovo telo. Umesto toga, data nam je šansa da budemo duhovni, ne menjajući oblik u večnosti. Stres je jedan od najboljih mogućnosti shvatanja odnosa duha i tela.

DEFINICIJA: Fiziološka faza (faza alarma ili šoka) predstavlja prvu fazu Iskustvenog modela stresa u kojoj je telo alarmirano, zahvaljujući delovanju endokrinog sistema, a svest je u šoku.

Početkom aktivnosti stresora svest je pometena, a telo je reagovalo na pripremu odbrane. Svest se vraća tek sa nastupanjem psihofiziološke faze (faze odbrane) kako bi odlučila da li da beži ili da se brani ili će preći na stranu stresora. Paraliza je refleksna radnja produženog šoka.

U trenutku ispoljavanja stresa svest se „povlači“ kako bi se pripremila za odbranu. Nakon što dobije dovoljno informacija o aktivnostima stresora, ona se uključuje. U međuvremenu telo je pripremilo odbranu. Fokusiranost pažnje, izazvana intenzitetom stresa, u korelaciji je sa dužinom nesvesne reakcije i dužinom pripreme. Promena fokusa pažnje ne znači sklanjanje pogleda od stresa, već potrebu uočavanja konteksta, odnosno šire slike u kojoj se stres ispoljio (Jeknić, 2009).

Nakon prvih meseci rata, kada sam u nekim situacijama osetio životinjski jak i nekontrolisan strah, u nekim tugu, a u nekim čak i bes, kasnije se u mene nekim čudom sve češće useljavao mir, bez obzira na to da li su ti dani bili pod uzbunom ili ne. Nije reč samo o habituaciji, već i o sagledavanju okolnosti u kojima je moj boravak u Sarajevu trajao. Iako



6. Faza šoka ili alarma



nisam mogao da primetim prednosti ostanka na puškomet i u dometu svih kalibara artiljerijskih zrna koja su ispaljivana na Sarajevo, mogao sam da se uporedim sa drugima u okolini ili svoju priču da uporedim sa pričama o sudbinama koje su do mene dolazile. Te informacije nisu u funkciji utehe s obzirom na njen kratkotrajni efekat, ali i zato što je svakome njegova muka najteža. Svrhu takvih informacija vidim pre svega u objektivizaciji doživljaja. Opšta slika Sarajeva tih godina mogla bi se predstaviti na sledeći način: ni struje, ni vode, ni hrane, ni posla, ni slobode kretanja, ni budućnosti. Postojala je samo surova, hladna sadašnjost. Ako je bila hladna, morala je biti osmišljena. Iako sa manje mogućnosti, i dalje sam imao energije za delovanje u skučenom prostoru. Pitanje je bilo da li će naći dovoljno motiva da usredsredim tu energiju i da li će volja podržati uloženi napor. To je nešto slično pokušaju da se prekine sa pušenjem: ako postoji svest o štetnosti duvana i dodatni motiv da se prekine sa pušenjem, potrebno je nadvladati biohemiju zavisnost usmeravanjem energije na odbacivanje duvana. Međutim, ako volja ne bude jaka i istrajna, ako ne podrži napor, odvikavanje od pušenja biće samo još jedan u nizu dokaza snage propadljivog tela u odnosu na duh. U Sarajevu sam gotovo svakodnevno pisao, da bih krajem 1992. u ruke uzeo Bibliju. Ono što sam osetio bilo je dovoljno kako da sam promenio fokus. Kao da je moj duh našao nešto kompatibilno sa čim se povezao nalazeći mir i spokoj. Ako nisam imao motiv, dobio sam ga, a pitanje volje za proučavanjem nije bilo upitno. Pred očima mi se otvorio nov način posmatranja stvarnosti, pojavili su se elementi koji su nedostajali.

Ključni trenutak svakog potencijalnog napretka i buduće zrelosti, koren svakog novog iskustva, jeste trenutak nastanka stresa. Napredak zavisi od mnogo faktora, do njega ne dolazi tako često, on ne predstavlja jednostavan zbir iskustava. Nedostaje im vezivna komponenta, kao i prihvatanje od strane ličnosti. Iskustvo jeste šansa, gradivna komponenta napretka, ali tek kada po ruka iskustva postane deo nas. U času izbijanja stresa o napretku se ne razmišlja, mada tada počinje. Organizam je tada u neravnoteži, pa i u panici, deluje pod uzbunom. Pospešene su samo funkcije koje imaju zadatak da nas odbrane.

Nemoguće je gledanjem oko sebe preduprediti aktivnosti stresora; to bi zapravo govorilo o hroničnom stresu, strahu ili čak o nekom patološkom stanju. Sa druge strane, moramo se brinuti o telu. Individualno je pitanje da li u toj vrsti brige preterujemo i zbog čega se tako često plašimo za život? Da li zato što ipak jedan deo nas zna koliko smo ograničeni? U apokrifnom Jevandelju po Filipu stoji: „Ne plašite se tela, niti ga volite. Ako ga se plašite, bićete mu potčinjeni. Ako ga volite, ono će vas progutati i ugušiti.“ (Jevandelje po Filipu, 2005). Ovo utoliko više ako nismo izbalansirali i odredili prioritete ili ako nismo uspostavili odnos vrednosti duhovnog i telesnog.



Gledanje jednim okom na spoljašnje okolnosti ne podrazumeva radarsko osmatranje, niti život u permanentnom strahu od moguće nevolje. Ono podrazumeva saživljavanje sa činjenicom da sve što se događa ima određenu svrhu koju možemo pre ili kasnije otkriti. Dakle, nije bitno samo „gledati“, već „videti“.

Sve ono što stvara psihičku, fizičku, duhovnu ili socijalnu neravnotežu organizma, izazvaće otpor, odnosno potrebu uspostavljanja izgubljene ravnoteže. Individualne razlike u reagovanju na stres primećujemo u:

- 1.dubini propadanja i
- 2.vremenu konsolidacije

Ove vrednosti određene su brojnim faktorima, među kojima dominiraju stanje organizma, karakteristike ličnosti i prethodna pripremljenost, kao i intenzitet napada. Posmatrajući dešavanja u prvoj fazi primetan je fiziološki odgovor. Iako ovaj tekst nema ambiciju da se upušta u fiziološke detalje reakcije na stres, smatram da će čitaocu biti od koristi izlaganje dela od obilja znanja o ovoj temi.⁶

U organizmu postoje dva mehanizma, dve „osovine“ koje nas pripremaju za otpor aktivnostima stresora. To su:

- 1.kortikotropna ili hormonska osovina i
- 2.osovina simpatikus – srž (medula) nadbubrežne žlezde.

Kada **čula** primete aktivnosti stresora, moždani centri to registruju. Informacije se sakupljaju u hipotalamusu gde se luči **kortikoliberin** (CRF). Kada je reč o reakciji organizma na aktivnosti stresora, od ove supstance sve počinje, fiziološka faza (faza alarma ili šoka) počinje kada se kortikoliberin izluči.

Sledeći centar ove „osovine“ je hipofiza. U njoj se, na osnovu prisustva kortikoliberina, luči **kortikotropin** (ACTH). Ovaj hormon stimuliše koru (korteks) nadbubreга da luči **kortikosteroide**. Kortikosteroidi su odgovorni za većinu fizioloških promena koje se sreću pri aktivnosti ove osovine u stresu. Kortikosteroidi se sintetišu iz holesterola.

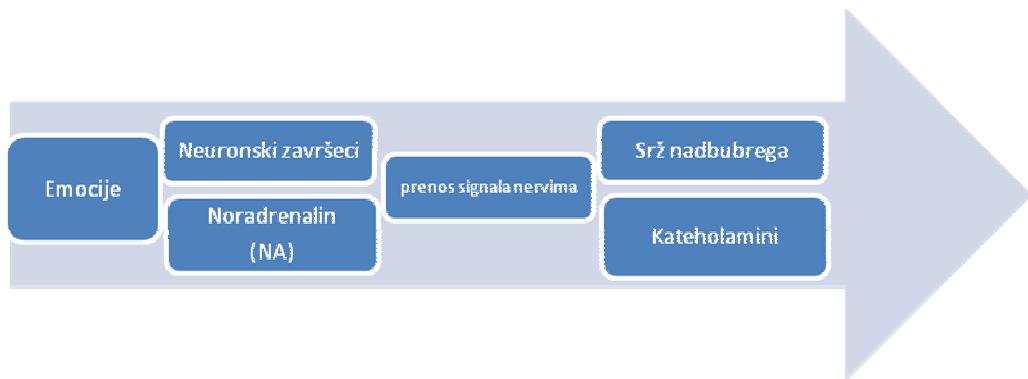
S obzirom na to da ova osovina funkcioniše na osnovu hormona, tako se i naziva – hormonska osovina. Potrebno je nešto više od tri minuta da bi u potpunosti profunkcionisala, da bi nakon toga održavala nivo hormona u krvi nekoliko desetina minuta (Predrag Kaličanin, Dušica Lečić-Toševski, 1994).

⁶ Više o ovome možete pročitati u delu Predraga Kaličanina i Dušice Lečić-Toševske „Knjiga o stresu“.



7. Kortikotropna osovina

Drugu osovinu čini simpatikus – srž (medula) nadbubrežne žlezde. Većina reakcija organizma na emocije svedoči o angažovanju simpatičkog (autonomnog) nervnog sistema. **Emocije** dovode do oslobođanja **noradrenalina** na neuronskim završecima, kao i hormona srži nadbubrežne žlezde (cateholamini), dopamina (DA), noradrenalina (NA) i adrenalina (ADR). Aktivacija ove osovine često prati hronični stres i kliničku depresiju. Ovim sistemom se informacije uglavnom prenose neuronima zbog čega je reakcija neuporedivo brža – traje nekoliko hiljaditih delova sekunde (Predrag Kaličanin, Dušica Lečić-Toševski, 1994).



8. Osovina simpatikus - medula nadbubrežne žlezde

Dakle, u prvom slučaju čula šalju informaciju do viših centara. Odatle se informacija usmerava ka mišićima i kori, odnosno srži nadbubrežne žlezde (i drugim žlezdama endokrinog sistema). Žlezde tada oslobođaju pojedine hormone. Među hormonima stresa najčešće su pominjani kortizol i adrenalin.



9.1.1 Kortizol

Zahvaljujući kortizolu, u jetri se luči hormon koji utiče na smanjenje iskorišćavanja glukoze u ćelijama, zbog čega kortizol ima i hiperglikemijski efekat, poznat kao „adrenalni dijabetes“. Kortizol ima antiinflamatorna⁷ dejstva, anti-alergijsko i antipiretičko delovanje⁸, izaziva inhibiciju imunog sistema, tj. ima imunosupresivno⁹ dejstvo. Najnovija istraživanja pokazuju da visok nivo kortizola može da bude okidač za niz zdravstvenih tegoba, uključujući i srčane. Međutim, interakcija stresa i imunog sistema je neuporedivo značajnija s obzirom na broj bolesti koje se mogu razviti pri smanjenom imuno-odgovoru organizma, uključujući i neoplazme, odnosno tumore. S obzirom na sve što se događalo od '90-tih godina XX veka do danas, kao i na tempo života i brigu za duševni mir, ne čudi visok nivo tumora u populaciji. Činjenica o povezanosti hormona stresa i brojnih bolesti jedan je od motiva pisanja ovog teksta i razmišljanja o stresu.

Kortizol je, ipak, hormon znatno kontraverzni nego što je to moguće prikazati u knjizi kojoj osnovna teza nije u fiziološkom, već u psihološkom aspektu stresa. Kontroverznost dolazi otuda što je kortizol odgovoran za kataboličke procese, procese razgradnje organske materije. Kada naporno vežbamo, telo luči kortizol. Do razgradnje pojedinih mišićnih tkiva dolazi kako bi se vitalni organi snabdeli dovoljnom količinom hranljivih materija.

Viši nivoi kortizola u krvi povezuju se sa ispoljavanjem opreznijeg ponašanja.

Ovaj hormon pomaže u uspostavljanju emocionalne ravnoteže i pravilnom delovanju uprkos eksplozivnoj prirodi.

Snižen nivo kortizola razlog je antisocijalnog ponašanja adolescenata. Tim naučnika sa Kembridž Univerziteta, na čelu sa Gremom Ferčajldom (Graeme Fairchild) i profesorom Janom Gudijerom (Ian Goodyer), otkrili su 2008. godine vezu između količine izlučenog kortizola i antisocijalnog ponašanja dečaka u pubertetu. U eksperimentu su, pored normalnih, učestvovali dečaci sa zabeleženim antisocijalnim ponašanjem. Ispitivani su nivoi kortizola u pljuvački u uobičajenim i stresnim situacijama. „Razlike između učesnika sa teškim anti-

⁷ Antiinflamatorna dejstva su dejstva protiv upala u cilju zaštite energije.

⁸ Antipiretik je lek koji smanjuje telesnu temperaturu u stanju groznice. Međutim, on ne utiče na normalnu telesnu temperaturu ako nema groznice. Antipiretici deluju na hipotalamus da smanji porast temperature pokrenut putem interleukina. Nakon toga, telo će funkcionišati na nižoj temperaturi, a rezultat je smanjenje groznice.

⁹ Imunosupresija, imunoinhibicija, imunodepresija, je potiskivanje i oslabljivanje normalne imunološke reakcije organizma.



socijalnim ponašanjem, i onih bez, najzapaženiji su pod stresnim uslovima. Dok je kod prosečnog adolescenta došlo do povećanja lučenja kortizola tokom frustrirajuće situacije, nivo kortizola kod onih sa teškim antisocijalnim ponašanjem ostao je na istom nivou, dok je kod nekih čak bio u padu. Ovi rezultati sugeriju da bi antisocijalno ponašanje moglo biti biološki zasnovano, više nego što se to ranije smatralo, kao što su pojedinci podložniji depresiji ili anksioznosti zbog bioloških pretpostavki”, kaže se u izveštaju objavljenom na zvaničnoj WEB prezentaciji Kembridž Univerziteta (Ferčajld, 2008).

Povišena količina kortizola dovodi do uspostavljanja emocionalne ravnoteže i adekvatnog ponašanja, iako u fiziološkom smislu priprema organizam na otpor stresoru.

Osim imunosupresivnog i svih drugih ranije pomenutih delovanja, kortizol može da utiče na smanjivanje broja moždanih ćelija u hipokampusu tako da ugrozi pamćenje.

Utiče na povećanje masnoće u krvi i krvni pritisak tako da raste verovatnoća od moždanog udara ili infarkta miokarda.

Primećeno je brže starenje mozga u slučajevima hroničnog stresa upravo zahvaljujući kortizolu. I na kraju, dokazano je da kortizol kratkoročno izuzetno povoljno deluje na organizam, ali je štetan kada se izlučuje nedeljama ili godinama.

Ovaj hormon se izlučuje na osnovu naredbe viših nervnih centara i treba ga shvatiti kao izvršioca. S obzirom na prethodne činjenice, nije slučajno što neupućeni preporučuju „bežanje“ ili „isključenje“ stresa. Razume se da su strašne posledice po organizam veoma moguće u slučaju hroničnog stresa, kao što se podrazumeva da je stres nemoguće isključiti.

Ne znamo koliko se kortizola i drugih hormona izlučuje u nekim prilikama, ne znamo kada ga je mnogo, kada malo, da li bi bilo bolje da ga imamo manje ili više... Sve funkcioniše po automatizmu na čiji nastanak nismo uticali. Još uvek tumaramo u mraku pipajući neka znanja koja ukazuju na individualni problem otpornosti i osetljivosti. Unutrašnji mir je stanje koje je svima jasno, bez obzira na individualne razlike funkcionisanja organizma.

Rešenje se nalazi u promeni odnosa duhovnog i materijalnog, nadrastanje problema duhovnom izgradnjom. Biti miran u nemirno vreme jeste mogućnost koja svakome stoji na raspolaganju. Učenje uslovljavanjem, kao što je to tokom neravnoteže u kojoj se kortizol luči, može biti zamenjeno učenjem uviđanjem (Radonjić, 2004). To je stvar vere. Vera nije motivacija, niti je nadanje,



već nerazumski oblik razmišljanja mentalno zdravog čoveka nastao na osnovu usmerenosti i istrajnosti duha. Vera je veoma specifična i podrazumeva posvećenost i doslednost onoga ko veruje.

Kada govorimo o veri, pri tome ne mislimo na veru u sebe ni autosugestivne metode potpomognute vežbama za telo i duh. Iako mogu da pomognu, za-državanje na ovom nivou bi značilo traženje rešenja u istoj, telesnoj ravni.

9.1.2 Adrenalin

Drugi najčešće pominjani hormon stresa je adrenalin. On nastaje kao proizvod aktivnosti osovine simpatikus – srž (medula) nadbubrežne žlezde. Do izlučivanja dolazi neuporedivo brže u odnosu na kortizol, a efekti dejstva adrenalina širi su od delovanja kortizola. Ovaj hormon izaziva:

- ubrzanje rada srca,
- povećanje snage srca,
- suženje krvnih sudova perifernog tkiva, ali proširenje krvnih sudova srca, mozga, nekih mišića i još nekih bitnih organa,
- širenje bronhija,
- stvaranje topote,
- razgradnju glikogena,
- povećanje koncentracije glukoze u krvi,
- razgradnju masnog tkiva,
- povećanje koncentracije slobodnih masnih kiselina u krvi,
- proširenje zenica i druge reakcije.

Primećujemo da i adrenalin deluje kontradiktorno: dok na jednom mestu utiče na skupljanje krvnih sudova (na periferiji), dotle se na drugim mestima oni šire (u organima). Sve što ovaj hormon čini jeste usmereno na pripremu organizma za sledeću fazu – otpor stresoru radi vraćanja izgubljene ravnoteže. Razgradnjom glikogena i masnog tkiva organizam dolazi do visokoenergetskih jedinjenja potrebnih za izvođenje velikih napora. Međutim, ova jedinjenja su beskorisna, potencijalno opasna, ukoliko nema dovoljno kiseonika za njihovu oksidaciju. Zbog toga adrenalin utiče na širenje bronhija. Kada smo opremljeni kiseonikom, šećerom i nižim masnim kiselinama, potrebno ih je u što kraćem roku dovesti na tačno određena mesta. Adrenalin utiče na ubrzanje rada i povećanje snage srca, sužavanje krvnih sudova koji vode ka koži, a proširivanje onih arterija koje vode krv ka mozgu, plućima i pojedinim mišićima. Sužavanjem krvnih sudova u perifernom tkivu smanjuje se opasnost iskrvarenja u slučaju povrede, zbog čega u stresnim situacijama neretko osećamo da su nam



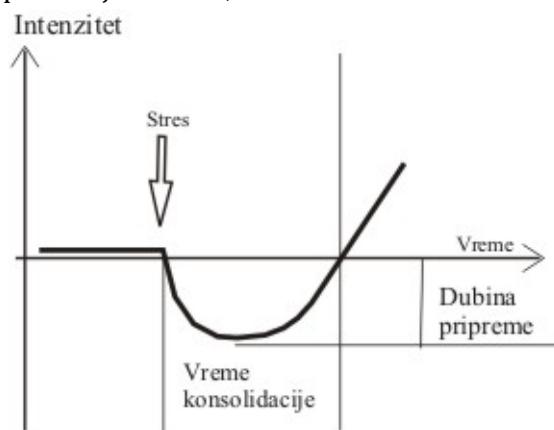
hladne ruke i noge. Proširenje zenica je odavno primećena u stresnim okolnostima, što je pretočeno u poslovicu „u strahu su velike oči“. Sve ovo ukazuje da je adrenalin, iako širokog dejstva, veoma specijalizovan hormon namenjen urgentnoj pripremi organizma na odbranu. Zato se ovaj hormon češće povezuje sa kratkotrajnim, iznenadnim stresnim događajima, dok kortizol prati hronična stanja.

Pored adrenalina i kortizola, poznato je da i hormon rasta, somatotropin, ima ulogu prilikom ispoljavanja stresa i da utiče na metabolizam, a primećeno je da se ovaj hormon više luči u slučaju povrede, bola, hladnoće, gladovanja i tako dalje.

9.1.3 Dubina propadanja i vreme konsolidacije

Dubina propadanja, kako sam u ovom modelu nazvao deo aktivnosti po izbijanju stresa, ukazuje na brzinu i sveobuhvatnost delovanja nervnog i endokrinog sistema. Često osoba u fazi alarma ili, bolje rečeno, u fazi šoka, ostaje „bez teksta“, jer svest presporo reaguje na iznenadne aktivnosti stresora. Zbog toga je naziv ove faze preimenovan u „fiziološku“ fazu. S obzirom na činjenicu da je reč o reakcijama u kojima često svest nema gotovo nikavog uticaja, dubina propadanja zapravo predstavlja vreme potrebno za konsolidaciju svesti i fiziološku pripremu organizma za otpor aktivnostima stresora. Kao da su fiziološka priprema i prisegnost obrnuto proporcionalni – što je svest uključenija, što sam prisegniji, fiziološka reakcija je manja, plića je „dubina propadanja“, a to ukazuje na manju aktivnost stresora ili veću otpornost individue na specifičan stres. Što je stresna aktivnost prisutnija u svesti, što se više održava i vraća u svest ili ako zbog aktivnosti stresora gubimo prisegnost, to je napad jači i ukazuje na remećenje unutrašnje ravnoteže.

Ako sam pozvan u sud kao svedok, prijem sudske koverte može izazvati prvi stres. Međutim, pošto sam tek svedok, opstanak te informacije u svesti zavisiće od toga koliko sam zainteresovan (motivisan) za slučaj u kojem svedočim. Potpuno drugačija situacija biće u slučaju da sam dobio poziv na



9. Intenzitet i vreme trajanja faze šoka ili alarma



sud u predmetu protiv mene. Tada će problem biti prisutniji u svesti, vraćaće se mnogo češće, vodiću zamišljene dijaloge, teže će se koncentrisati... Pošto sud nije ni prirodno ni priyatno mesto, mogućnost navikavanja postoji, ali je ona mala (osim ako idemo kod sudije za prekršaje zbog pogrešnog parkiranja). Drugačije će se ponašati ako pola života provodim po sudovima; tada će mi se taj ambijent podrazumevati, mada na pogrešan način.

Međutim, kada hodajući ulicom sa detetom u ruci iza nas nekoliko puta zalaže pas kojeg nismo primetili, prva reakcija neće biti svesna, već refleksna. Okret, skok, hvatanje deteta u naručje i druge moguće reakcije nisu svesne, već automatske. Svest se vraća nešto kasnije kada biramo šta ćemo uraditi. Na kraju ćemo se osećati slomljeni zbog naglog trošenja velike količine energije.

Dubina propadanja i vreme konsolidacije su, kao i sve druge osobine ispoljene prilikom remećenja unutrašnje ravnoteže, potpuno individualne. U dubini propadanja i vremenu konsolidacije možemo se sresti sa vlastitom slabošću i možemo videti kapacitete kojima raspolažemo u vezi sa specifičnim stresorom. Uzalud će neko za sebe tvrditi da veruje u Gospoda ako je psovka prva reakcija nakon ispoljavanja stresa. Onaj ko za sebe tvrdi da je naučio da se kontroliše može se iznenaditi koliko to nije tačno ukoliko ga okupa automobil prolazeći kroz baru. Proces samoupoznavanja je trajna funkcija.

Ovo je veoma široko polje izučavanja psihologa, psihiyatara i fiziologa, koje će u budućnosti, nadamo se, objasniti mnoge reakcije.

9.1.4 Individualnost otpora

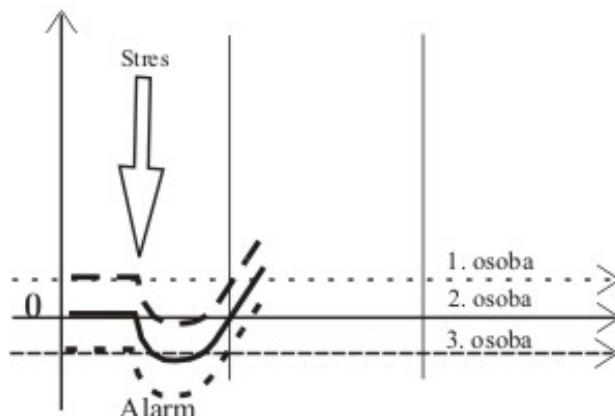
„Svakome je svoja muka najveća“, pa je gotovo nemoguće efikasno prenositi iskustva. Priča o tome kako „pametan uči na tuđim, a glup na svojim greškama“ najčešće je samo želja. Doživljaj je moguće prepričati, ali ga je teško doživeti kroz priču. Da bi se to desilo, mora da se prode kroz ista ili barem slična vrata emocija kroz koja je prošao onaj u originalnoj verziji. Različiti stavovi u vezi sa određenim temama, različita psihička spremnost i fizičko stanje organizma utiču na diferencijaciju shvatanja jednog te istog događaja. Zato je reakcija na stres duboko individualna, neprepisiva i neprimenjiva, što važi i za procenu određenog iskustva i prenos iskustva sa jedne osobe na drugu. Samim tim, zaključci su takođe individualni s obzirom na to da proističu iz stečenog iskustva.

Ono što je moguće naučiti na „tuđem iskustvu“ retko kada je od vitalne važnosti. Obično je reč o informacijama, pa ukoliko je informacija od vitalne važnosti, onda je moguće „učiti“ od drugih. Informacija nije iskustvo, već poruka koja se može, a ne mora poslušati. Informacija od vitalnog značaja za vreme



rata bila je da li ima snajperskih dejstava na nekoj raskrsnici, da li neko daje humanitarnu pomoć i tome slično. Ako je neko pretrčavao raskrsnicu i ako je oko njega zviždalo od puščane vatre, auditorijumu koje sluša iskustvo neće biti bitno kako se ta osoba osećala, već da je raskrsnica opasna. Slično je ukoliko bi se trebalo naučiti iz iskustva radnika u rudniku. Ako rudar želi rečima da objasni kako je škola važna, on to uglavnom neće uspeti – mnogi nisu završili školu, pa žive bolje od rudara. Ali, ukoliko u svoju smenu povede tu osobu, omogućiće joj da doživi jedan rudarski dan, a sebi će uštedeti vreme i reči.

Individualnost se odnosi na različite, ali i na istu osobu u različitom vremenu. To što se isto zovem i prezivam kao i pre deset godina ne znači da sam ista osoba. Osobu ne čini samo genetska osnova, nego i psihofizička nadgradnja, a ona je različita od decenije do decenije. Principi koji se teže menjaju postaju temelji na kojima se gradi, ali periodično u životima dolazi do velikih preuređenja na osnovu iskustva. Veoma je tužno kada od početka do kraja života osoba živi u istom unutrašnjem ambijentu! Da li je život bez iskustava uopšte život?



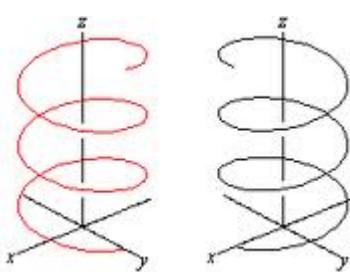
10. Različiti individualni nivoi otpora stresoru

Položaj „hipotetičke nule“ kod različitih osoba biće na različitom nivou. To zavisi od niza faktora i ukazuje na mogućnost drugačijeg prijema istih aktivnosti stresora. Osa X predstavlja vreme, a osa Y intenzitet i to u najširem smislu shvatanja tog pojma.

Položaj „hipotetičke nule“ nije određen karakterom osobe, već prethodnim iskustvima i psihofizičkim stanjem. Iskustvo je u uzročno-posledičnoj vezi sa životnom filozofijom koja iz njega proizilazi. U zavisnosti od životne filozofije biće drugačije struktuiran odgovor na različita iskušenja i životne izazove. Oni mogu biti podjednako uspešni, ali sa različitim predznakom – kao lik u ogleda-



lu. Kao ludost i genijalnost, kao zločin i herojstvo, kao ljubomora i ljubav. Možemo odoleti ili podleći iskušenju, što će biti prikazano višim ili nižim intenzitetom (nivoom) svesti na Y osi. Upravo zato, zbog uporedivosti sa početnim stadijumom stresa (objektivnom nulom), iskustvo je karakteristika koju je moguće prikazati u korelaciji sa početnom pozicijom. Ovi položaji nemaju brojčanu vrednost. Kretanje života po spirali ili u kružnicama – razliku ne pravi broj navršenih godina života, već skup iskustava.



Ipak, osobama koje se bore za uspostavljanje ravnoteže grafikon br. 10 neće biti od značaja i pomoći. Da bi ovaj deo doživljaja bio shvaćen, ključno je da se na njega vratimo nakon sticanja iskustva kako bismo sagledali sve okolnosti pod kojim je do stresa došlo. Ukoliko izostane kontrola emocija, koje su vrata duše, pa kroz njih prođe draž koja izaziva nemir, u tom trenutku smo zauzeti (i sposobni) da analiziramo samo tu draž.

Eventualno i okolnosti. Tada obično nismo kadri da analiziramo uslove koji su doveli do prolaska uznemirujuće draži. Ukoliko želimo da upoznamo mehanizme, moramo se vratiti na događaj kad on prođe. Do sličnog doživljaja moguće je doći različitim smerovima (spinovima) Osećaj gladi je jedan od retkih u „naprednom“ svetu, ali jedan od najtežih. Fizički aspekt dobija na intenzitetu ukoči psiha poklekne. Kada smo u jesen 1992. godine na dva dela delili „lanč paket“ težak oko 250 grama da bismo i sutra imali šta da jedemo, moja devojka i ja nismo razmišljali ni o čemu drugom osim o zadovoljenju fizičke gladi. Nedostatak hrane podgrevalo je psihički aspekt – strah od gladi. On je bivao pojačavan neizvesnom dostavom humanitarne pomoći i drugim problemima. Tek nakon izlaska iz Sarajeva shvatio sam da smo ranijim svakodnevnim bacanjem hrane u stvari prizivali glad. Sećanje na okolnosti u kojima smo živeli postalo je čuvar resursa, pa samim tim i dostojanstva. Mlade generacije uglavnom smatraju da hrane ima dovoljno, da se glad tiče nekih drugih predela i vremena. Oni se ne bave količinom, već kvalitetom hrane. Vraćajući se na iskustvo koje sam tada doživeo, vidim da se takvim odnosom spremam nevolja.

Isključujući povremene atake na život, kao što su nesreće raznih vrsta, ne pogadaju nas neizdrživi stresovi, bez obzira na to šta nam razum o tome govorii. Svi oni nesrećnici koji su digli ruku na sebe tim činom su potvrdili slabost vlastitog duha i nedovoljan broj doživljenih iskustava. Čak i ako su prolazili kroz razna iskušenja, na njih su zaboravili. Ko sam ako zaboravim prethodna iskustva? Ko sam ako se ne upoznam? Ko sam ako zaboravim odakle sam posao u život? I nešto sasvim lično, ko sam ako zaboravim kroz šta me je Gospod proveo? Ako sve to zaboravim, nisam dostojan preživljenog iskustva.



Kako će osoba prihvati određenu situaciju stvar je unutrašnje snage, naranja i verovanja, stvar je stabilnosti i zdravlja ličnosti. Primećujem pravilnosti razvoja stajališta koja postaju životna filozofija stečena školovanjem i karijerom. Razmatranjem savremenih odnosa u društvu i načina ostvarivanja ciljeva gotovo sigurno ću postati materijalistički orijentisana osoba. Kao da je sve matematički precizno, sa jasnim i jednostavnim uzročno-posledičnim vezama. Jedna od takvih „matematičkih“ uzročno-posledičnih relacija izgledala bi ova-ko: ako dobro učim, upisaću dobar fakultet; ako završim dobar fakultet i imam dobru vezu, zaposliću se u dobroj firmi; ako pored toga još nešto znam, napre-dovaću u karijeri brže od većine. Steći će se uslovi za putovanja, nekretnine, dobra kola, a samim tim i lepu suprugu. Uz malo sreće, taj brak možda opstane do poznih godina, dobićemo decu koju ćemo dalje školovati u šteđevinom ili ćemo čak, zahvaljujući prijateljima iz političkih partija, otvoriti neki privatni posao, deca se neće mučiti, i sve postaje bajkovita priča.

U ovom karikiranim primeru sve je samo po sebi jasno, tu nema mesta za bilo šta drugo osim „naći se na pravom mestu, u pravo vreme i reagovati na pravi način“ uz povremenu pomoć „pravih ljudi“.

Ipak, postoje tri okolnosti koje remete koncept:

1. ovakvo viđenje života ima pre teorijski nego praktičan značaj zbog če-ga postaje izvor jakog stresa,
2. ovakva konstrukcija uzima u obzir samo jednu stranu životne oscilaci-je, pa je samim tim nerealna,
3. čak i kao karikiran primer, dovodi do dva odvojena zaključka: ili po-stoji socijalni perpetuum mobile, koji postavlja „prave ljude na pravo mesto“, uređuje situacije u kojoj osoba reaguje na pravi način ili ipak „neko to od gore vidi sve“ i postavlja životne puteve u složene uzroč-no-posledične lance od značaja za svaku individuu.

Ne postoji život u kojem je od početka do kraja materijalni faktor bio uzrok duševne ravnoteže. Remetilački faktor se nađe u „prirodnim“ katastrofama, socijalnim i društvenim promenama ili možda zdravstvenim smetnjama. Nažalost, tek tada počinje da se shvata promenljivost. Tek tada se shvata pozadina i razlog problema kroz koji prolazimo.¹⁰ Bilo šta da se događa, remetilački faktor „blagostanja“ utiče na pojavu i ispoljavanje stresa i sticanje iskustva. Da li će osoba prihvati ili odbiti to iskustvo, zavisi od niza drugih faktora.

¹⁰ Jakov 1,3. Rim. 5,3.



Prema tome, nastanak celovite ličnosti važno je iskustvo u sve tri komponente: materijalnoj (telesnoj), psihičkoj i duhovnoj. Oni koji misle da su se „sačuvali“ time što su rođeni u uslovima pravilnog poznavanja duhovnosti svedoče da nikada nije kasno da izgube ono što imaju. Oni koji misle da je sve objasnjivo psihičkim procesima i vezama psihe i tela uvek će tražiti odgovor na pitanja u vezi sa dešavanjima koja nisu logična. Oni koji misle da materijalno nije važno, da je prolazno i „propadljivo“, zamisliće se nad činjenicom da DNK nije prenosilac samo materijalnih svojstava organizma već, između ostalog, i karaktera. Bez pravilnog odnosa prema svakoj od ove tri vrste potreba čovek nije kompletan.

Jedinstvenost ličnosti je ishodište svih životnih okolnosti, ako ih prihvatimo. Tako gledajući, stres nije ništa drugo do vaspitna prilika. S obzirom na individualne karakteristike, svaki život, svaki stres, svaka odbrana i iskustvo, različiti su. Tu nema pravila i zakonitosti, već samo „veće“ ili „manje“ mogućnosti.

I za kraj...

Dakle, u fiziološkoj fazi oslobađaju se hormoni koji organizam, u par minuta, transformišu u oružje.

U prvoj fazi, fiziološkoj fazi, organizam doživljava šok, ali se vidi da zapravo već ima pripremljeno delovanje bez obzira na to kroz kakve okolnosti prolazi. Svest je u šoku dok je lučenje hormona automatska operacija; tada je krvulja grafikona na dnu depresije prve faze. Prisebnost je obrnuto proporcionalna dubini propadanja, odnosno jačini aktivnosti stresora. Pri jakim i iznenadnim napadima ovo je faza nesvesnih, u genima upisanih, ali i naučenih reakcija. Delovanje prilikom ispoljavanja stresa direktno nas vodi do prvog čoveka i njegovog prvog stresa.

Analiza jednog događaja iz ratnog Sarajeva dovela me je do razmišljanja o ovom delu Iskustvenog modela stresa.

Prolazilo je leto 1992. godine. Rat se ustadio, svakodnevno se ginulo, Sarajevo je često bilo izloženo delovanju minobacačke, artiljerijske i tenkovske vatre. Stajao sam na terasi oko metar od ivice, zaštićen zidom od delovanja snajperiste sa Jevrejskog groblja. Bilo je mirno. U Sarajevu je bilo avetinjski tih meseci. Lavez pasa je odjekivao pojačavajući apsolutnu tišinu. Retki prolaznici kretali su se ne skrećući pažnju na sebe. Bučna obuća nije bila u modi. Ponekad bi samo prošao vojni ili policijski automobil, jer niko drugi nije imao goriva za vožnju, mada se nije imalo kuda ni odvesti. U takvom miru i tišini gledao sam krov zgrade u Ulici Avgusta Cesarca koji je već bio probušen, pa najlonom zakrpljen. Odjed-



nom, u deliću sekunde, začulo se paranje vazduha i eksplozija. Plamen se podigao do visine stana na šestom spratu u kojem sam bio. Toliko sam video, a onda me je, u istom deliću sekunde, devojka oborila na pod bacajući mi se na leđa. Od paranja vazduha, detonacije, plamena i nje na mojim leđima, nije prošlo više od tri sekunde. Nisam bio svestan šta se događa, bio sam ukopan. To što mi je skočila na leđa govori koliko duboko sam bio u „nesvesnom“ moje devojke, zapravo koliko me je volela i koliko se brinula za moj život. Tu nije bilo razmišljanja, samo skok. Bila je niska osoba koja je u trenutku dobila snagu da skoči i obori me. Po krovovima su dobovali čelični delovi trafo-stanice i geleri projektila koji je zapalio ulje iz trafoa. Sačekali smo nekoliko trenutaka i tek onda videli šta je taj tenkovski projektil ispaljen sa Poljina uradio.

Svest počinje da se uključuje kada krivulja ponovo preseče zamišljenu objektivnu nulu. Tada dolazi do transfera (prenosa) iskustva čime započinje druga faza, psihofiziološka ili faza odbrane.



9.2 Psihofiziološka faza (Faza odbrane)

Psihofiziološka, ili faza otpora, započinje transferom (prenosom) ranijih iskustava.

9.2.1 Transfer

Na osnovu transfera dolazi do izbora otpora u reakciji na aktivnost stresa. Na nagonskom nivou (nagon preživljavanja) odgovor započinje u Fiziološkoj fazi (fazi alarma ili šoka), ali transferom ranijih iskustava započinje Psihofiziološka faza (otpor). Transfer je od presudnog značaja za ishod otpora i mogućnost sticanja novog iskustva (sinteze zaključaka). Postojanje korelacije iskustva i izbora otpora ukazuje na dva izvora transfera: jedan je arhetipski, smešten u dužbokom nesvesnom (nagonskom), ono što je nasleđivano iz generacije u generaciju i prenošeno putem DNK, i lični, koji je u „plićem“ nesvesnom gde je dospeo zahvaljujući potiskivanju usled novijih sadržaja. Iskustvo iz oba izvora može naći način da bude transferisano u aktuelni trenutak u svrhu preživljavanja (uspešnog otpora stresoru). Zato ne bi bilo pogrešno reći da postoji genotipski i fenotipski karakter izvora iskustva. Osim što je bitno sticati iskustva, važna je i njihova interiorizacija koja je glavna karakteristika sazrevanja.

Primećujemo jasnu cikličnost unutar samog Iskustvenog modela. Uticaji ranijih iskustava polazna su osnova u izboru otpora nakon čega ćemo steći novo iskustvo. Ono će poslužiti u izboru narednog otpora u nekoj drugoj situaciji sve dok taj stresor ne bude prevaziđen. Ukoliko do toga ne dolazi nego, suprotno očekivanom, stresor uvek iznova aktivira odbranu, reklo bi se da je otpor zasnovan na pogrešnoj sintezi u sticanju nekog ranijeg iskustva. Ipak, naglasiću da se u transferu, kao i u čitavom Iskustvenom modelu stresa, primećuje potencijal, a ne zakonitost. Na primer, ako smo imali loša iskustva sa saobraćajnom policijom, u prvo vreme ona mogu pomoći prilikom uspostavljanja komunikacije sa nekim narednim policijem koji nas zaustavi, da bi kasnije mogla pomoći u poštovanju saobraćajnih propisa kako bi se izbeglo neprijatno iskustvo. Međuzavisnost ranijih i budućih iskustava nedvosmisleno ukazuje na potrebu podrobne analize iskustva kako bi se iskoristili svi potencijali koje iskustvo nosi. Transfer zapravo predstavlja most između dva iskustva, njegov praktični aspekt. Drugačije rečeno, transfer karakteriše olančavanje prošlih iskustva i onog budućeg koji će nastati nakon otpora stresoru. Otpor biva pokrenut reaffirmisanim iskustvom stečenim u nekoj ranijoj situaciji. Samo po sebi to predstavlja razvojni proces koji nipošto ne treba potiskivati. Ovo je vertikal-



na povezanost koja svedoči u korist napretka. Postoji i horizontalno transferisanje iskustva. Tiče se godina života koje generacijski bliske osobe stiču.

Transfer iskustva je nesvesan proces zasnovan na nagonskim silama i onome što one imaju da pruže u svrhu otpora i zaštite. Samim tim, transferisani materijal ukazuje na karakteristike ličnosti. Osim kod akutnog, transfer je od naročite važnosti kod ispoljavanja hroničnog stresa do kojeg najčešće dolazi usled sukoba nagonskih i moralnih sila u pasivnom razumskom odgovoru i uz posledicu na ambivalentne emocije, kao permanentnog pokretača osovine simpatikus – medula nadbubrežne žlezde, pri čemu se oslobođaju hormoni srži nadbubrežne žlezde (cateholamini). Zbog ove neusaglašenosti transfer iskustva biva usporen ili u potpunosti onemogućen. Takva osoba tavori u iluziji ne-rešivosti situacije, nesposobna da pogleda situaciju iz perspektive ranijeg iskustva. Hroničan stres je konstantan stres niskog do srednjeg intenziteta sa povremenim afektivnim ispadima. Shvatanje elemenata Iskustvenog modela stresa, posebno transfera na početku psihofiziološke faze, biće od posebne važnosti u mom budućem terapeutskom radu sa osobama u hroničnom stresu.

9.2.2 Opšte o Psihofiziološkoj fazi

Veoma često u stresnim situacijama promena fokusa postaje uslov konsolidacije. To se odnosi na događanja u kojima gotovo hipnotisano gledamo u nevolju umesto da se usredsredimo na otpor. Nakon prvog ozbiljnijeg napada na Sarajevo u martu 1992. bilo je mnogo onih koji su došli do hotela „Evropa“ da vide neeksplodirani haubički projektil kako viri iz asfalta. Nekima su pret-hodna noć i slika tog projektila bili dovoljni da shvate šta dolazi, dok su drugi i dalje smatrali da je moguće sprečiti rat. Promena koja nastupa promenom fokusa ogleda se pre svega u shvatanju i razumevanju odbrane od aktivnosti realnog stresora. Shvatanje odbrane pokreće na akciju, osim u situaciji paralize.

DEFINICIJA: Psihofiziološka faza (faza odbrane) predstavlja složeno delovanje (pasivno i aktivno) u cilju zaštite vitalnih funkcija organizma.

Složenost psihofiziološke faze odnosi se na višestruki izbor mogućnosti uspostavljanja ravnoteže, među kojima dominiraju beg, borba, prelazak na stranu stresora i paraliza.

Psihofiziološka faza je aktivna, osim u slučaju paralize, što znači da se preduzimaju naporci kojima je preživljavanje opšti cilj, a ravnoteža specifičan. Aktivnost proističe iz fiziološke faze (faze alarma ili šoka) u kojoj je organizam pripremljen za odbranu. Paraliza je specifičan, pasivan način odbrane do kojeg



dolazi usled ispoljavanja intenzivnih faktora koji izazivaju blokadu delovanja, bez obzira na to da li je blokada svesno ili nesvesno izazvana.

Vitalne funkcije organizma predstavljaju *Bios* strukturu.

Kao što se u sportu treningom ospozobljavamo za veće napore, tako se aktivnim življenjem treniramo za naredne izazove. Treningom se postiže snaga, kondicija i tehnika. U rutinskom življenju nema mnogo treninga, pa samim tim ni novih iskustava. Kako bi bilo divno kada bi svako iskušenje, svaku nervozu, svaku frustraciju doživeli kao trening! Sticanjem iskustava stičemo mogućnost nadgradnje stavova, što se odnosi i na psihičke funkcije. Bitan napredak ostvaruju oni koji razmišljanjem uspeju da shvate „lekciju“ iz iskustva. Duhovni trening nije moguće sprovesti bez samoispitivanja i analize.

Kada sam shvatio da je odlazak u podrum najosetljivija i najproblematičnija aktivnost tokom granatiranja zato što na stepeništu nije bilo ničega što je moglo da zaustavi eventualne gelere, a živeo sam na 6. spratu, prestao sam da silazim u sklonište. Ne radi se samo o analizi situacije, već o saživljavanju sa rezultatima ove jednostavne analize. Ma kako odluke nakon analize zvučale, one treba da ohrabre. Nije bilo jednostavno ostajati u stanu koji umesto betonske ploče ima malterisanu trsku tako da bi svaki nama „namenjen“ minobacački projektil mogao da mi eksplodira „u krilu“, ali sam procenio da veća opasnost vreba na stepenicama. Drugi razlog je to što nisam želeo suviše često da budem pred očima ljudi koje nisam poznavao. Bilo je psihički teško živeti pod granatama, ali do kraja rata nisam dovodio u sumnju odluku da ne silazim u podrum.

Odrana od stresa, pogotovo u ratu, ne može uvek da bude zasnovana na saznanju. Prethodnim primerom nisam htio da kažem da sam sebe spasio time što više nisam išao u podrum, ništa loše se nije desilo ni onima koji su do kraja rata silazili, već da svaka situacija zahteva razmišljanje, a ne inerciju. Rutinska „rešenja“ su signal za uzbunu, u njima greška vreba češće nego inače. To bi bio dovoljan motiv za psihički „trening“.

Tokom 1993. godine iz dana u dan sam razmišljao o jednostavnim, svakodnevnim aktivnostima koje mogu pomoći preživljavanju. Uvek ću isticati da sam, izlaskom iz rutine, imao prvu balkonsku baštu u Sarajevu zahvaljujući kojoj smo unosili nešto vitamina, napravio sam uže za izvlačenje vode iz područja (kada je bilo vode), postao sam majstor za pravljenje sveća, baštensko crevo je poslužilo za uvođenje plina u stan, od cigli i blata smo napravili kamin, a od čeličnih stranica razvaljene trafo-stanice zaštitnike za prozore. Tako je barrem trpezarija bila bezbedna od puščanih i snajperskih metaka. Sastavio sam stotine i stotine metara žice koju su izbacili iz spaljene glavne pošte tako da



smo u jednom momentu bili spojeni na dva izvora struje kapaciteta 100 W. Potreba, a ne rutina, nagnala me je da napravim peć od kante za ulje i konzervi paštete koje su odbacili iz Mesne zajednice nakon podele humanitarne pomoći. U toj peći smo ložili grane oborene vетrom ili granatama. Tada su se drva prodavala na džakove za brašno i koštala su 20 DEM (10€). Rutine nije bilo ni u kuhinji, gde smo svakodnevno trenirali izmišljajući jela od brašna i vode. Tako smo spremali veoma ukusan „pomfrit“ od projinog brašna, puding od brašna i vode sa malo dodatog koncentrata soka iz američkog lanč-paketa i ko zna kakve sve druge originalne prehrambene articke.

Svakodnevni psihološki trening, nakon preusmerenja fokusa, proizveo je različite planove izlaska iz Sarajeva. Kažu da svaki zatvorenik pravi plan bekstva, čemu ni ja nisam odoleo. Planovi se mogu činiti smešnim, čudnim, bajkovitim, ali tada sam osećao šta znači kada ti je „nebo granica“. I zaista, nije bilo nemogućeg. Nisam izašao iz stana godinu i po, a, zahvaljujući onima koji su dolazili u posetu, imao sam kompletan plan sarajevske kanalizacije. Planirao sam izlazak kroz kanalizaciju mnogo pre nego što su neki lekari pokušali od Zemaljskog muzeja i Vilsonovog šetališta ispod reke Miljacke da pređu na Grbavicu. Postojao je jedan napušteni krak kanalizacije, ali nije bilo sigurno da li je bio pun vode. Lekari su uhapšeni prilikom pokušaja ulaska u cev, a ja sam promenio plan, jer nisam znao da li su izlazi minirani.

Jedan od najšašavijih planova smišljao sam početkom 1993. godine. Od jevrejske humanitarne organizacije „La Benevolencija“ dobili smo vitamine. Ogromne tablete od jednog grama. Pred novu 1993. godinu zamolio sam devojku da pokuša da pronađe balone na Ciglanama, jedinoj aktivnoj sarajevskoj pijaci. Neverovatno, ali pronašla ih je. Kad smo uveli plin 2. februara 1993. godine, bilo je toplije. Jedini uslov je bio da bude plina! Tada mi je pala na pamet genijalna ideja. Eksperimentisao sam sa balonima punjenim plinom i vitaminima. Zaključio sam da dva balona podižu jedan gram. To bi praktično značilo da mi je trebalo 126 hiljada balona da bih otišao iz Sarajeva! Od ideje nisam oduštoao zato što nisam imao 126.000 balona, niti zbog toga što bi jedan metak mogao da spali toliko plina, već zato što nisam znao gde bih lagerovao 125.999 balona dok punim onaj poslednji.

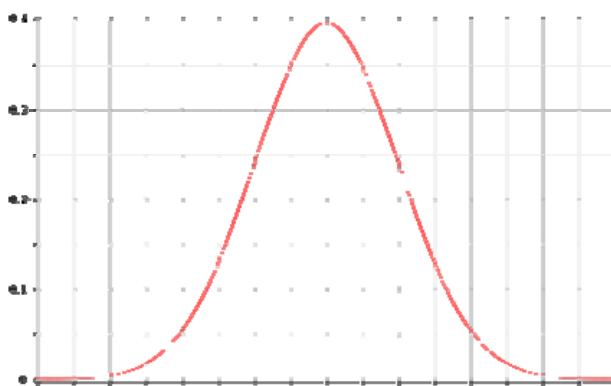
Ne postoje „šašavi“ ili „pametni“ načini borbe psihofizičkog preživljavanja. Zar nije dovoljno šašava ideja kopanje tunela ispod aerodroma piste, pa je upravo takav tunel bio godinama jedina veza Sarajeva sa vanjskim svetom?

Ne bi bilo pogrešno reći da bi trening mogli da shvatimo i kao „brainstorming“ ili metodu pronalaska adekvatne ideje.



Odrhana će biti znatno efikasnija ukoliko se iz obilja razloga za stvaranje neravnoteže isključe svi oni koji ne napadaju egzistencijalne potrebe. Preventiva je najbolja odbrana i kada je u pitanju neravnoteža. Bios strukturu možemo posmatrati slojevito da bi tek sa ugrožavanjem vitalnih funkcija shvatili njen istinsko značenje. Drugim rečima, ataci na egoističnost, koji se doživljavaju kao napad na ego, iako su česti, nisu prihvatljivi kao uzročnici disbalansa. Egoističnost je pojarni oblik ega, dakle napad na doživljaj sebe nije napad na strukturu ličnosti. Na takve napade jednostavno ne treba reagovati. U tome je težina i umeće borbe (Velimirović, 2008).

Primećujemo koliko često nesuglasice, svađe i drugi incidenti bivaju izazvani zahvaljujući fenomenu „rekla-kazala“. Dezinformacija ili poluinformatička povjesť dovode do krize u kojoj se ispolji stres. Ako se to dogodi zato što me je takva „informacija“ pogodila, nešto sa mnom nije u redu. To što sam „pravdoljubiv“ i smatram da ono što o meni pričaju nije tačno nije, niti može da bude, alibi za trajniju neravnotežu. Kamoli nešto gore. Da li bih, umesto u negativnom kontekstu, svakoga ko širi neistine shvatio kao „trenera“? Onda bih verovatno lakše razumeo Isusove reči „blagosiljavte one koji vas kunu“ (Matej 5–7. poglavlje). Da nije takvih, ni moje trpljenje ne bi bilo primetno, a trpljenje mi i te kako



11. Funkcija raspodele verovatnoće standardne normalne raspodele

treba. Retko se piše o svim nepodopštinama koje jedni drugima radimo, o svim podmetanjima, zluradim ogovaranjima, spletkarenjima i tome slično. Kao što nema potpuno negativne, tako nema ni potpuno pozitivne osobe, što znači da svako može da misli kako hoće i sve će opet biti po zakonitostima Gausove normalne raspodele.¹¹ Uvek će biti onih koji će znati zašto su „za“ i zašto su „protiv“, kao

¹¹ Mnoga psihološka merenja i fizički fenomeni mogu se dobro uproseći normalnom raspodelom. Normalna raspodela se javlja i u mnogim oblastima statistike. Na primer, srednja vrednost uzorka ima približno normalnu raspodelu, čak i ako raspodela verovatnoće populacije iz koje se uzorak uzima nije normalna. Normalna raspodela je najčešće korišćena familija raspodela u statistici i mnogi statistički testovi su bazirani na prepostavci normalnosti.



i onih koji će biti „za“ i „protiv“, ali neće znati tačan razlog. Najviše je onih koji su čas „za“, čas „protiv“.

Sa druge strane, „rekla-kazala“ je sjajan pokazatelj sujete. Na nju niko nije imun. Profesionalna, lična ili bilo kakva druga sujeta vlastiti je „klip u točkovi-ma“. Istina, postoje oni koji kažu da suprotstavljanjem neistinama „držimo do sebe“, što jeste tačno, ali samo u zavisnosti od značaja. Ako već znamo šta je dobro, a šta zlo, sigurno nećemo imati problem da odvojimo važno od nevažnog. Mada, sećajući se novinarskih početaka, samo se čini da je lako odvojiti važno od nevažnog. Na kraju, i to je bila stvar vežbe.

U kontekstu svakodnevnih poluinformacija ili dezinformacija ponovo se traži pravilna percepcija sopstvenog stanja, čiji je preduslov aktivno življenje. Problem treba nadrasti. Toliko često se spuštamo tamo gde ne pripadamo. To nam se događa svaki put kada se raspravljamo sa osobama koje nisu sposobne da shvate objašnjenje. Ko je u tom objašnjavanju pogrešio - onaj koji ne može da shvati ili onaj koji je povredene sujete? Da li sam ono što okolina priča da jesam? Nekada da, nekada ne. To se vidi po delima. Da li je onaj koji govori o sebi baš takav kakvim se predstavlja? Nekada da, nekada ne, i to se po delima vidi. Mnogi konstatuju da su „ovakvi“ ili „onakvi“, što je dobro ukoliko je tačno. Samo je pitanje da li je dobro da „ovakvi“ ili „onakvi“ ostanu.

I na kraju, pre nego što uđemo u nepotrebne sukobe sa sobom i okolinom, zapitajmo se da li ćemo se setiti te situacije za par godina. I ovo je stvar odvajanja važnog od nevažnog. Bitnost pogađa bit, a „rekla-kazala“ samo sujetu. „Rekla-kazala“ je, u stvari, naš „saveznik“, a ne protivnik, kako to obično doživljavamo. Onaj koji odašilje dezinformacije o nama verovatno nije svestan onoga što čini, pa mu nećemo pomoći dokazivanjem. Umesto reči, skoncentrišimo se na dela i pustimo njih da govore umesto nas.

Naravno, teško je uvek odoleti iskušenju verbalnog sukoba - potreban je dovoljno jak motiv. Potreban nam je trening kako bismo brže došli do željenog nivoa, osim u slučajevima trenutne promene koju pominjem u završnoj ili iskustvenoj fazi modela stresa u objašnjenju preumljenja.

Stres ima nepogrešiv „nos“ za naše slabosti i samo tada se ispoljava. Pitanje odbrane u direktnoj je vezi sa ovom činjenicom i zavisi od formiranja *Bios* strukture i doslednosti. Ugrožavanjem vitalnih funkcija organizam se priprema za odbranu.

Odbranu karakterišu borba ili beg, mada se u praksi sreću i paralisanost i prelazak na stranu stresora, što ima suštinski drugačiji okvir u odnosu na beg.



Za oba načina uklanjanja opasnosti, odnosno aktivnosti stresora, potrebni su energija, izoštrena čula i razmišljanje. Prva faza je poslužila pripremi organizma za ovo što će se događati. Hormoni su odigrali i još neko vreme će igrati svoju ulogu predajući odgovornost mišićima i mozgu; zbog toga su snabdeveni potrebnim resursima. Oni se i dalje luče sve dok stresor deluje, a organizam se ne odbrani. Psihofiziološka faza u principu traje dok se aktivnosti stresora ne uklone. Ne može se očekivati da aktivnosti proizašle iz pripreme organizma za borbu ili beg uvek uspeju.

Beg

Beg može da predstavlja fizički beg pred aktivnostima stresora, kao što je u martu i aprilu 1992. godine na hiljade Sarajlija napustilo domove procenjujući da je za njih to najbolje. Na taj način oni su jednu nepoznatu, ali po život potencijalno opasnu situaciju zamenili drugom, takođe opasnom situacijom, ali ne opasnom po fizičko preživljavanje. U isto vreme u Sarajevo je došlo preko 60 hiljada ljudi iz istočne Bosne procenjujući da će im tu biti bolje. Oni su takođe jednu, po život opasnu situaciju sa većom šansom za smrt zamenili po život opasnom situacijom sa, kako je verovatno većina mislila, manjom šansom za smrt. Mnogi od njih o tome uopšte nisu razmišljali, nego su, naviknuti da slede jedni druge, pošli za onima koji su odabrali da dođu u Sarajevo. Glavni grad je, ipak, glavni grad, iako opkoljen i zatvoren, što se nije dogodilo još od Lenjingrada u Drugom svetskom ratu. Tada se nije moglo prepostaviti da će u Zenici i Tuzli biti bezbednije nego u Sarajevu.

Drugu vrstu bega predstavlja psihološki beg, pod kojim podrazumevam mehanizme odbrane ličnosti. To bi uspevalo uglavnom u trenucima prestanka borbenih dejstava, odnosno nakon susreta sa posledicama tih dejstava, kao što su: nedostatak vode, struje, plina, ogrevnog drveta, hrane, slobode kretanja... Civilizacijski napredak nas je tih godina skupo koštao, od toga se ni fizički ni psihički nije moglo pobeći.

Beg od aktivnosti stresora često je beg od jedne realnosti usled pokušaja uspostavljanja neke druge. Ovo znači da postoje različite realnosti, ukoliko budu primećene. To će zavisiti od rastegljivosti percepcije i od intelekta. Dakle, da li je beg efikasno rešenje ili ne zavisi od percepcije situacije i njene procene na osnovu iskustva i mogućnosti. Do greške, koja se znatno kasnije shvati, dolazi zbog:

1. pogrešne percepcije, na osnovu koje donosimo pogrešne zaključke o problemu, pa samim tim i način zaštite i



2. neprimenjivog i neadekvatnog iskustva u vezi sa trenutnom situacijom.

Prijateljica iz studentskih dana predstavlja školski primer pokušaja kontinuiranog bežanja radi održavanja unutrašnje ravnoteže koja se, usled dužine pasivnog življenja, pretvara u neravnotežu. Nikada nije bila u ratnim okolnostima, ali je zbog rata svojevremeno otišla iz Slovenije. Veoma je privlačna, nije zaposlena, bez neke posebne stručne spreme. Zbog fizičke lepote i sklonosti ka provokativnjem oblačenju privlači poglede muškaraca, mada želi romantičnu ljubav. Iz neuspešnog braka, u kojem je jako patila, izašla je sa sinom koji sada ima devet godina. Živi kod roditelja. Osećaj usamljenosti, povređenosti, izdaje, kako je shvatala životne okolnosti, dovele su je u hibernirano stanje u kojem uglavnom ne želi nešto da menja. Ako bi nešto želeta, ne bi to sprovodila u de-lo zbog očekivanja da bi prepreke ugrozile ostvarenje želje. Sa jedne strane nešto želi, a u isto vreme bi pretpostavke želju činile neostvarivom. Uputio sam je na Bibliju da bi mi nakon nekog vremena rekla kako je „veoma iznenađena“. Onaj Bog o kojem je čitala uopšte nije Bog o kojem je razmišljala. „Ovaj iz Biblije je mnogo nezgodan“, rekla je. Za nju je čak i Bog morao da bude u saglasju sa viđenjem, bez obzira na to koliko je to realno ili ne. Zamena pretpostavke realnošću i davanje fikciji svojstava stvarnosti predstavlja česte probleme za pravilnu procenu situacije.

Psihoterapeuti bi dosta toga rekli o stanju moje priateljice, čak i na osnovu nekoliko prethodnih reči, ali u kontekstu bega ovaj primer navodim kao jednu od mogućnosti. Iako je svet ovakav kakav jeste, a život težak, to nikako ne znači da bi trebalo poistovetiti ili pretvoriti u izgovor, beg od aktivnosti stresora u pokušaj bega pod „stakleno zvono“, makar taj beg bio i u manastir! Ukoliko ne dođe do unutrašnjeg prestrukturiranja, pitanje je dana kada će nestati trenutne sigurnosti. Nekada se beži od nevolje, nekada od stresora. Nevolja je „predikat“, a stresor „subjekat“. Osoba koja doživljava stres je tek „objekat“, pa je i ovo primer nedopustivosti paušalnog odnosa prema stresoru. Neselektivno imenovanje stresora ukazuje na niz slabosti unutrašnjih struktura i nepostojanje *Bios* strukture, iako zaista sve što postoji može da bude izvor stresa.

Postoje pozitivni aspekti bega, koje jednim pojmom zovemo „beg od nevolje“. Svako sklanjanje od problema, ukoliko se problem vidi, predstavlja moguću dobru odluku. Kada govorim o sklanjanju pre svega mislim na uzroke, s obzirom na to da je nevolja samo posledica.

Beg je aktivna solucija, ne pasivna. Beži se kada je dotadašnja pozicija ugrožena. Bežanjem se takođe izaziva promena koja je, po drevnim kineskim misliocima, najmoćnija sila u svemiru. Promena je prirodan red stvari, prava



priroda života (Blofeld, 1987). Zato uzmičanje predstavlja model koji nije dokaz prolaznosti i nepostojanosti, već potvrda promene koja svoju suštinu vidi u postojanju. U promeni je snaga kreativne sile, pa je beg samo jedan put njenog delovanja.

Borba

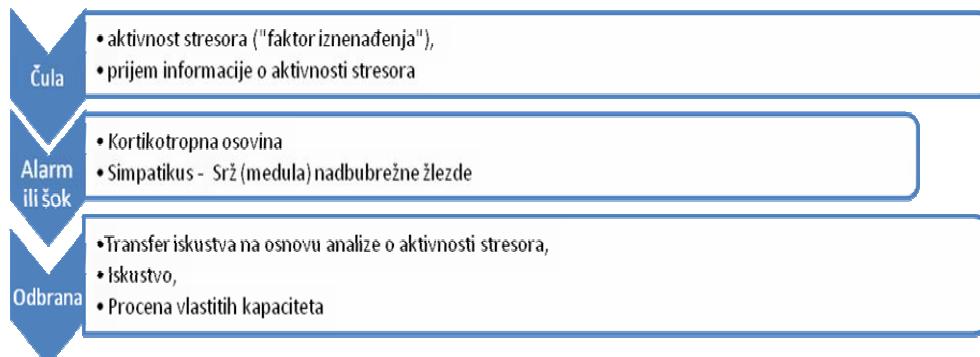
Borba je aktivan princip delovanja u cilju zadržavanja ugrožene ili sticanja željene pozicije. Borba podrazumeva dvostrukе aktivnosti, vremenski isprepletane:

1. pronalaženje sebe u sistemu ili u sopstvenom mikro-kosmosu (kako bi se olakšale posledice delovanja stresora),
2. doslovna borba protiv izazivača stresa u cilju vraćanja / postizanja ravnoteže.

Prvi aspekt predstavlja središte unutrašnje borbe pod uticajem stresora. **Definisanje vlastite pozicije, na osnovu koje će se odrediti uloga**, od neopisive je važnosti. Pronalazak odgovarajućeg „mesta pod suncem“ nije samo ideal utočišta, već odraz uspešnog spoja želja i mogućnosti. Suština života je upoznati sebe, a ne druge, u čemu nam stres pomaže dovodeći u neravnotežu prethodnu, manje dobru strukturu. Borba za dostizanje ravnoteže na narednom nivou predstavlja način mogućeg jačanja.

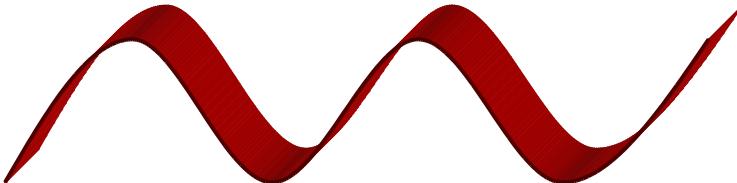
Drugi aspekt borbe odnosi se na borbu protiv izazivača neravnoteže u cilju ponovnog uspostavljanja ravnoteže. Primarni zadatak borbe nije u sticanju iskustva. Naprotiv, prilikom odlučivanja za borbu potrebno je prethodno iskustvo, procena snage i pozicije stresora, odnosno pravilna analiza. Zapravo, za odluku o borbi potrebni su svi preduslovi kao i za odluku o begu: informacija o izazivaču neravnoteže na osnovu koje (kojih) se analizira situacija i izvode zaključci.

S obzirom na to da postoje dva koncepta: statički i dinamički, trebalo bi reći da bi dostizanju ravnoteže na drugom nivou, što predstavlja dinamičko življenje, pandan bilo **vraćanje** ravnoteže, što podrazumeva pokušaj da se elementi na koje je delovao stres vrati u prethodno stanje. I u pasivnom konceptu se stiče iskustvo, ali je posledica dostigla maksimum u polju u kojem se stres desio. Život je laboratorija u kojoj je stres jedan od najčešće korišćenih reagenasa.



12. Redosled aktivnosti koje prethode izboru odbrane

Borba se zasniva na reakciji na efekte stresora, kao i na samog izazivača napetosti ili neravnoteže. U početku će to obično biti aktivnost u cilju smanjenja efekata delovanja stresora dok se ne usredsredimo na izazivača. Odluka o načinu delovanja zavisi od procene situacije i pretnje, a na osnovu iskustva, procene vlastitih kapaciteta i ugroženosti. Ukoliko je ugrožena Bios struktura, borba ima za cilj psihofizičko preživljavanje.



Obe varijante borbe podrazumevaju veliki broj oscilacija i prepostavljenu nemogućnost kratkoročnog uklanjanja stresora. Nekada informacije o snazi stresne aktivnosti govore suprotno realnoj situaciji. Loša procena obično stoji u osnovi neuspехa. Ipak, kroz neuspeh se može steći iskustvo zahvaljujući kojem će se potencijalno ostvariti naredni uspesi. Osim u slučaju ugrožavanja vitalnih funkcija, sve pogrešne procene treba prihvatići isključivo kao vaspitnu funkciju stresa. Svi greše, to nije najgore što se može desiti, makar zbog pogrešne procene trpeli traumu. Nedopustivo je **ignorisanje** vlastitih grešaka, propuštanje prilike da se nešto iz njih nauči. Dalje, nedopustivo je **potiskivanje** krucijalnih iskustva. U praksi je primetna sinusoidna raspodela perioda koje karakteriše niz uspona i padova energija, odnosno motivacija da se stresor ukloni. Naravno, nikada nije reč o pravilnoj sinusoidi, ali sam narednom skicom htio da prikažem promenu pre nego njenu ravnomernost u jedinici vremena.



Ako smo opisujući fiziološku fazu rekli koju reč o životnoj filozofiji, sada je pravo vreme da to stajalište razradimo. Naime, način odbrane ličnosti, odnosno izbor otpora stresoru, zavisiće od karakteristika ličnosti, stavova, uverenja i verovanja. Na kakvom temelju zidamo, takva će biti i građevina. Ovo se ne odnosi samo na izbor otpora, nego i na njegov karakter i postojanost. Neretko se događa da borbom dođemo do ravnoteže, ali da nemamo snage da je održimo. Veliko je umeće u životu odrediti metu i domet - metu ili cilj i domet ili udaljenost od mete (cilja) u zavisnosti od naših sposobnosti i kvaliteta.

Načini koji dominiraju u otporu stresoru jesu beg i borba. Odluka da ne napuštam stan bila je doneta na osnovu informacija koje sam imao. Naredne informacije koje sam čuo bile su procenjene kao „moguće“, odnosno „verovatne“, zbog čega sam se odlučio za sklanjanje od neposredne aktivnosti jednog od stresora sa početka rata. To nikako nije značilo povlačenje pred drugim izazivačima stresa, gde sam procenio da je potrebno preduzeti inicijativu i boriti se zbog ugroženosti vitalnih funkcija. Dela govore o tome. Pomenuo sam baštu, sveće, žice, peći, ali je tu bilo i čišćenja, pisanja, čitanja i svih drugih aktivnosti koje je diktirala potreba borbe za očuvanje životnog prostora, zadovoljenje potreba, stvaranje nedostajućih uslova za preživljavanje.

Paraliza

Na terenu sam, osim prethodno opisanih načina odbrane, primetio još dve situacije, dva stanja koja nastaju delovanjem stresora. Prvi je paraliza, a drugi prelazak na stranu stresora.

Paraliza je jedini pasivan način odbrane od aktivnosti stresora. Iako je najčešće nesvesno izazvana, pod teško objašnjivim uslovima, zabeleženi su primjeri svesne paralisanosti. Iako se ne može tvrditi da će paraliza biti način odbrane prilikom ispoljavanja određene vrste stresova, što zavisi od mentalnog sklopa, karaktera i brojnih drugih faktora, svedok sam da najjači stresovi izazivaju takav efekat. Prilikom druge provale u stan, kada su pripadnici jedne od paravojski jurili „snajperistu“ u zgradi preko puta, u Jadranskoj ulici, stajao sam kao ukopan, nisam progovarao, a i ako jesam, to su bile kratke rečenice sa sarajevskim naglaskom. Nekoliko puta mi se desilo da prestanem da dišem kad začujem korake na stepeništu...

Ovo su bile svesno izazvane „paralize“, odnosno načini odbrane koji se ne mogu pripisati ni jednom drugom načinu. Postoje i nesvesne paralize u uslovima izuzetnog, iznenadnog stresa, čije trajanje zavisi od intenziteta stresa.



Navešću primer paralize iz mladosti kada sam se sa prijateljem vraćao sa planine Stolovi kod Kraljeva. Stolovi su prilično suva planina, slabije pošumljenja sa južne strane, sa svega nekoliko kaptiranih izvora. Svakog maja na ovoj planini procvetaju narcisi koji privuku planinare iz raznih krajeva. Otišli smo dan ranije s namerom da provedemo noć na vrhu, odakle bismo se sutradan spustili ka Mataruškoj Banji. Bila je to laka šetačka tura. Od Usovice, vrha Stolova, do Mataruške Banje stiže se za malo više od 5 sati lagane šetnje.

Kada smo se približili vrhu spustili su se oblaci. Jakne su nam bile mokre iako kiša nije padala. Moj prijatelj je otišao do markacije na vrhu planine kako bi okačio jaknu da se „suši“. Ubrzo me je mahnito zvao: „Pero, zmija, zmija, Pero zmija...“ Prepao se. A ko ne bi! Ele, poskok je ušao u rupu u kojoj je nekada bila oznaka planinskog vrha. Vetur je izvalio markaciju iz kamenog ležišta u koji se šćućurio poskok. Odrao sam zmiju i kožu zlepio za kutiju dvogleda. Se-cirajući je, tražio sam kesice sa otrovom, upoznavao se sa drugim organima. Bio je to mladunac dugačak oko pedeset centimetra.

Prenoćili smo pored korita u kojem se skupljala voda kapajući iz creva podbenog ispod kržljave bukve. Nekoliko puta smo se te noći budili da dodamo drva na vatru. Bilo je veoma hladno za maj.

Ujutru su planinari i drugi ljubitelji prirode navalili uz planinu. Nekoliko poznatih lica se iznenadilo kada smo rekli gde smo prenoćili zato što nismo znali da je to jedan od, kako su ga nazvali, najvećih „zmijarnika“ na Stolovima! Bilo je žaba oko korita, pa samim tim i zmija. Zgledali smo se, nabrali malo narcisa i krenuli preko Usovice i Čikera, zaboravljajući na priče i jučerašnje isku-stvo sa poskokom. Hodali smo u opuštenoj atmosferi, išao sam prvi. Sunce je podgrevalo raspoloženje rasturajući oblake. Pričali smo štoseve iz crtanih fil-mova koje smo i dalje gledali. To nisu bili crtani filmovi puni nasilja i fantazije, nego ekranizovane basne pune pravog humora. Bio sam okrenut ka njemu.

Odjednom, lice mog prijatelja se zaledilo i ja sam znao, bez ikakve sumnje, da je ispod mojih nogu zmija. Ne treba reći da sam se ukopao i da je to bilo potpuno nesvesno. Nisam razmišljaо, izgubio sam pojам о vremenu. Sledećeg trenutka proletela mi je kroz glavu ideja da je zmija negde oko mojih nogu. Ni-sam mislio da je video divlju svinju, vuka ili neku drugu životinju koja povre-meno dođe na ovu planinu. Gledao sam ga u oči, a onda mi se pogled zamutio. On je, razrogačenim očima, gledao potpuno nemo ka zemlji. Ne znam koliko dugo sam stajao. Kako sam počeo da spuštам pogled, čuo sam šištanje. Imao sam šta i da vidim. Crna, debela, siktava zmija bila je opružena tačno između mojih stopala. Bili smo u patikama. Na planinu smo, umesto u posebnim pan-talonama, otišli u farmericama. Bio sam „laka meta“.



Šištanje zmije me je hipnotisalo. Ostao sam ukopan, gotovo u potpunosti paralisan. Sada kada o tome razmišljam, na pamet mi dolaze brojne „slučajnosti“, među kojima je i ona o dužini koraka. Silazeći sa planine skraćuje se korak, on ne može biti duži od tridesetak centimetara od vrha jedne do kraja druge noge pogotovo ako je šetnja lagana, kao što je bila ova naša. Što je strmina veća, korak se smanjuje. U ovom slučaju nagib nije bio veliki, ali se zmija našla u dvadesetak centimetara slobodnog prostora između stopala. Zmiju nisam jasno video, pogled mi je bio mutan sve vreme zurenja. Osim crnog, debeleg tela dužine oko pola metra i trouglaste glave, nisam video ni šare, ni palacavi jezik, niti sam bilo ša drugo video ili čuo. Nisam mogao da se mrdnem, niti mi je to padalo na pamet, kao da sam bio zašrafljen za podlogu. Kada se zmija mrdnula, da krene svojim putem, najednom sam skočio i potrčao dvadesetak metara. Stao sam. Noge su mi klecale, ruke drhtale, disao sam brzo i duboko. Vrtelo mi se u glavi. Polako sam se vratio do zmije koja se pokrenula ka ivici puta. Moj prijatelj se histerično smejavao pokazujući koliko brzo se ranac na mojim leđima pomerao gore-dole. Četiri kamena sam bacio ka zmiji koja se jasno videla puzeći ka omanjoj jeli. Ni jedan nije pao ni blizu, kamoli da sam je ubio.

Prvo što sam osetio bila je paralisanost izazvana intenzivnim stresom. Osećao sam potpunu paralisanost u vremenu i prostoru. Odmah posle toga sam pobegao, ali sada ne mogu pouzdano da tvrdim da li je više energije potrošeno na zurenje u zmiju i potpunu prazninu u mislima ili u tih dvadesetak skakutavih koraka. Nakon ove epizode osećao sam se potpuno iscrpljenim. Nastavak puta predstavljaо je niz akutnih stresova zbog reakcija na svaki šum guštera u šiblju.

Ni jedna misao nije dopirala, čulne informacije bile su jasne, ali izostala je analiza i svesna reakcija. Čak i kada sam potrčao, reakcija na mrdanje zmije bila je refleksna. Nije mi ni palo na pamet da sam od najbliže ambulante udaljen oko četiri sata i da bih do nje stigao u kritičnom stanju da me je ta šarka ujela. Ona je mogla da „osveti“ onog poskoka kojeg sam bez ikakve nužde ubio, ali nije. Ta zmija me je mnogo naučila.

Prelazak na stranu stresora

„Ako ne možeš da ga pobediš, pridruži mu se“, kaže poslovica. Ona govori o četvrtom načinu otpora aktivnostima stresora - priključivanju stresoru, odnosno prelasku na stranu stresora. To je bio jedan od uobičajenih otpora tokom rata u Sarajevu.



U početku sukoba većini stanovništva su sve novonastale vojske bile gotovo podjednako strane. Doživljavane su kao pretnja miru, a ne njegov garant. Jedina legalna vojna formacija, u koju je narod imao najviše poverenja, bila je Jugoslovenska narodna armija (JNA). Vremenom je JNA iz više razloga identifikovana kao vojska na strani Srba. Rat se utvrđivao na brdima oko grada, stanovništvo se sve češće polarizovalo videći stresora u „onom drugom“ nacionalnom taboru.



Iako je 5. marta 1992. na skupu u organizaciji Omladinskog radija Sarajevo i dnevnom lista „Oslobodenje“ ispred Skupštine BiH bilo mnogo Sarajlija koji su se izjasnili za mir, stanje se nije popravljalo. Onima koji su ispravnu opciju vidieli isključivo u ratu veoma je bilo stalo da „zapale“ nacionalne strasti u Sarajevu. Front protiv rata nije popuštao ni nakon prvih konkretnih vojnih akcija tokom marta na sam grad, pa sve do 5. aprila 1992. godine kada se „desio“ Vrbanja most i ubistvo Suade Dilberović i Olge Sučić.

Vremenom je intenzitet sukoba širom BiH bivao sve oštriji, pa je narod odlučivao da se priključi nekoj od vojski i na taj način pređe na stranu istih onih protiv kojih je doskora bio – ljudi u uniformi koja nije sa zvezdom petokrakom koju je JNA nosila. Naravno, svako je imao izgovor za tu radnju, optužujući drugu stranu za kršenje mira. U početku je dominirala podela na „ljude i neljudе“ da bi nametnjem nacionalne opcije stanovništvo prešlo na drugu stranu, koja je dobijala „legitimitet“.

Poenta ovog teksta nije u pronalaženju „krivca“ za rat, već u činjenici da je narod odlučio da pređe na stranu onih protiv kojih je doskora bio, a to su vojske. Jednostavna, ambivalentna obrazloženja političara, uz obilje propagande, dezinformacija, zločina koji su počeli da se događaju i druge faktore, dovela su do toga da je broj vojnika iz dana u dan rastao. Prelazak na stranu stresora u ovom slučaju uzrokovan je promenom moralnog stava u vezi sa samim stresorom. Kada mlada osoba svojevoljno zameni potpunu slobodu uslovnom, civilni



život vojničkim, poznata lica nepoznatim, to govori o snazi stresora koji je doveo do neravnoteže. Takva osoba menja stavove, uverenja, pa i verovanja. Moralni stav je samo jedna od stavki koja se menja. Pri tome nije važno da li je moralni stav zasnovan na informacijama ili poluinformacijama, dobro ili loše shvaćenoj ideologiji ili veroispovesti, već da li je u skladu sa okruženjem, tradicijom, a kasnije i ciljevima koje se žele postići. To je drugi prelazak na stranu stresora koji je moguće videti na terenu: kada iskrena želja postaje sredstvo ostvarivanja drugih ciljeva. Pojedini građani su iskreno postajali „branitelji“, što je prvi prelazak na stranu stresora, da bi nešto kasnije došli u priliku da iskoriste ulogu „branitelja“ u cilju sticanja neke druge koristi. Kada je reč o Srbima i Hrvatima iz Sarajeva, pripadnicima Armije BiH, češće je prelazak na stranu stresora podrazumevao pokušaj prelaska na srpsku stranu kako bi se iskoristila eventualna prilika za napuštanje BiH.

Iskustva iz rata po svojoj sadržini su ekstremna. Svakodnevni prelazak na stranu stresora doživljavamo kada radimo ono protiv čega smo u prošlosti bili. Bilo da je reč o uključivanju u političke tokove, saglasnost sa pojedinim odlukama za koje smo smatrali da su štetne i tome slično.

Prelazak na stranu stresora zapravo je veoma čest fenomen koji se sastoji u uspostavljanju ravnoteže na osnovu drugačijeg sagledavanja stvarnosti. Moglo bi se reći da je reč o potrebi iznalaženja rešenja „po svaku cenu“. Pored toga, ovaj način odblbrane ukazuje na (ne)stalnost stavova koji su u vezi sa konkretnim uzrokom aktivnosti stresora, pa čak i na shvatanje moralnosti. Jedno je sigurno, osoba koja prihvata doskora neprihvatljive stavove ukazuje, sa jedne strane, na mogućnost nedovoljno aktivnog prethodnog življenja, a sa druge na nedostatak iskustva. Objektivne okolnosti u slučaju naglih, intenzivnih društvenih promena mogu biti naredni uzrok. Sledeći, nažalost, govori o uspavanosti koja biva iznenađujuće prekinuta dešavanjima u socijalnom okruženju individue zbog čega se prethodno čvrsto branjeni stavovi napuštaju u cilju preživljavanja.

Živimo u vreme svakojakih objašnjenja i opravdanja delovanja. Veoma je važno primetiti da se moralno delovanje, recimo na državnom nivou, može potpuno razlikovati od moralnog delovanja individue. Kada se državnik bori za ostvarivanje ciljeva, onda se to može objasniti „nacionalnim interesom“, dok se slične metode u rukama pojedinaca nazivaju, na primer, terorizam.

Problem predstavlja ono sa čime se poredimo u oceni stava o moralnosti prelaska na stranu stresora. Ako su to zakoni, tradicija i običaji, onda dolazimo u situaciju stvaranja stotina i stotina zakona i pravila koje osoba ne može da prati. Tada zakoni i pravila postaju sami sebi cilj. U drugim slučajevima, prela-



zak na stranu stresora se tumači potrebom za lakšim životom ili čak, u ekstremnim situacijama, uslovom preživljavanja.

Bez obzira na način borbe protiv aktivnosti stresora, primećujemo postojanje različitih mogućnosti koje vode trećem delu Iskustvenog modela. Nije svaki beg uspešan, niti u relaciji prema istom stresoru mora da bude primenjen jedan model. U nekim situacijama se nakon prvobitnog bega osoba konsoliduje i pređe u borbu. U drugoj situaciji paraliza se pretvori u beg, nekada u borbu ili prelazak na stranu stresora. Mogućnost kombinacija različitih načina dodatno individualizuje odbranu dajući svakoj od njih utisak neponovljivosti. I zaista, može nam situacija ličiti na neku ranije proživljenu, ali je ipak reč o dve situacije sa mogućnošću sticanja različitih iskustava.

Kada govorimo o načinima borbe protiv stresora, izbor počiva na:

- prethodno stečenom iskustvu,
- okolnostima i
- karakteristikama ličnosti.

Nije slučajno što u Psalmu 19,7. psalmista kaže: „Opomena je Gospodnja pouzdana, daje mudrost neiskusnome“. Analizom ovih reči shvatam mnogo više od relacije „stres – iskustvo“, koju dokazujemo vlastitim življnjem. Veza iskustva i mudrosti je očigledna, što psalmista uviđa govoreći o pouzdanosti opomene. Zapravo, u stihu je rečeno da je stres opomena koja ima za cilj sticanje mudrosti.

Sledeći uslov izbora načina borbe tiče se okolnosti u kojima se događaj odigrao. O okolnostima ne možemo govoriti zbog njihove neizrecive širine. Makar mala promena sredinskih faktora uticaće potencijalno na različitost doživljaja, pa samim tim i zaključivanja i iskustva.

Ono što svakako treba pomenuti, a što je potrebno potpunije istražiti u kontekstu otpora stresoru, prepoznajem u osnovnim mehanizmima odbrane ličnosti.



9.2.3 Mehanizmi odbrane

Otpor aktivnostima stresora podelili smo na beg, borbu, paralizu i prelazak na njegovu stranu. Ipak, ovi načini koreliraju sa karakteristikama ličnosti koja se u različitim okolnostima brani na različite načine. Zapravo, ličnost je u središtu borbe za vraćanje ravnoteže, zbog čega sve navedene mehanizme odbrane treba videti kao moguće oblike otpora stresoru. Pored ovih naučno definisanih pojmoveva treba dodati i veru (verovanje, uverenje) kao mehanizam odbrane. Nažalost, i vera može biti pogrešno shvaćena, zbog čega Marks nije mnogo pogrešio kada je rekao da je „religija opijum naroda“¹². Neki vernici zavista izgledaju kao opijeni, umrvljjeni, bez žive svakodnevne vere i shvatanja da hrišćanstvo, kao i druge veroispovesti, nije zasnovano na akademskim znanjima niti se ispoljava samo za vreme boravka u bogomolji, već da proističe iz života i da je životu namenjeno. Nauka nije odvojena od vere, ali se vera ne može objasniti naukom.

Racionalizacija

Racionalizacija, jedan od najčešće korišćenih mehanizama odbrane, slikovito se objašnjava „slatkim limunom“ i „kiselim grožđem“.

DEFINICIJA: Racionalizacija je mehanizam odbrane pomoću kojeg osoba za svoje neprihvatljive ili nedostojne postupke ili pretrpljeni neuspeh naknadno traži rationalne, prihvatljive razloge. Time se štiti ego od osećanja stida ili manje vrednosti i prividno održava ugroženo samopouzdanje ličnosti.

Ovaj mehanizam odbrane ličnosti koriste oni kojima je iz bilo kog razloga onemogućeno dostizanje zamišljenog cilja. Sasvim je moguće da cilj, kakvim ga osoba vidi, predstavlja fikciju ili nije dostignut zbog drugih razloga, zbog čega se niža postignuća racionalizuju u cilju zadovoljenja potrebe ostvarenja vlastitog plana.

¹² Karl Marks nikada nije rekao da je "religija otrov za narod". Do pogrešnih tumačenja njegovih reči dolazi u boljševičkim prevodima. Uopštena etiketa koja se Marksu prilepljuje kada se priča o religiji jeste baš ta priča o opijumu za mase, zapravo za narod (u originalu on kaže "the people", a ne "the masses"). Činjenica je da sama ta rečenica nije originalno Marksova, da je to Markiz de Sad napisao u "Juliji" 1797. godine. Kod Svetog Jovana Zlatoustog imamo isto to rečeno: "Da nije religije u ovoj Dolini plaća koja se zove život, jedva da bismo opstali". Toma Akvinski to razvija još šire, pa kaže religio est consolatio – religija je uteha, spasonosna (Đorđević, 2009).



U tom slučaju postoje dva izlaza.

U prvom, željeni cilj se, posle niza neuspelih pokušaja dostizanja, namerno obezvredjuje čime se osoba „teši“ pokušavajući da utiša neostvarenu želju, što se naziva „kiselo grožđe“. Cilj jeste sladak kao grožđe, ali, s obzirom na neuspех, imamo potrebu da ga predstavimo kiselim kako bismo se opravdali i zaštitali. Kada „ona“ poželi da se venča sa „njim“, pri čemu je „on“ potpuno u drugom kontekstu, postoji mogućnost da „ona“ odjednom „primeti“ bitne mane zbog kojih je „bolje da nisu zajedno“.

Suprotno tome, u nedostatku bitnijeg rezultata pridaje se preveliki značaj nekom prethodnom, manje bitnom. Reč je obično o „dostignućima“ nikakve ili male vrednosti, sa osnovnim ciljem da se osoba prikaže uspešnom, da se održi ili čak napreduje. Ova vrsta odbrane naziva se „sladak limun“. Postignuti rezultat nije sladak koliko bi bilo potrebno ili koliko bismo žeeli, ali se predstavlja kao sladak. Ako „ona“ nekim slučajem ostane neodata, iako bi jako volela da je sa nekim, postoji mogućnost da prethodne momke prikaže kao nedovoljno dobre „prinčeve na belom konju“, tako da je dobila razlog zbog kojeg je sama – malo njih je dostoјno njenog prisustva.

Nije slučajno racionalizacija na prvom mestu. Ovo je učestala, upotrebljavana i zloupotrebljavana mera zaštite ličnosti. Neuporedivo manje je ima na kriznim područjima nego u svakodnevnom životu. Zbog toga više ne predstavlja samo model odbrane ličnosti, nego milje savremenog ponašanja koji ukaže na ogromnu emotivnu hendičepiranost čitavih generacija koje žive u svetu „slatkog limuna“ i „kiselog grožđa“.

Racionalizacija predstavlja svesno prikazivanje rezultata na drugačiji način, najčešće onako kako socijalno okruženje to želi da vidi. Međutim, kada je o ratnom Sarajevu reč, nisam racionalizovao rezultate, već uzroke rata. Ako sam u početku smatrao da su političke odluke dovele do sukoba zahvaljujući kojem sam došao u veoma tešku situaciju, osetio sam da mi je i u takvim okolnostima Bog pružio zaštitu, što je potpuno drugačije doživljavanje stvarnosti u odnosu na raniju praksu. I to ne samo zaštitu, nego praktično novi život. Iako vera jeste iracionalna, okolnosti koje su do vere dovele i te kako su racionalne.

Individualni osećaj stvarnosti je uslov pravilnog doživljaja. To se pre svega odnosi na potrebu prestanka prakse automatskog prihvatanja tuđeg mišljenja. Ispostavlja se da je veliko životno umeće poštovanje tuđeg stajališta zasnovanog na tuđim iskustvima i imanje vlastitog stava zasnovanog na vlastitom pro-mišljanju iskustava. Prema tome, iako je rat potpuno negativno vođenje politike koja zahvata sve stanovnike neke teritorije, u individualnim životima može



biti shvaćen na različite načine. Osim materijalista različitih uniformi i položaja koji bi da ostvare svoje prolazne ciljeve, osim nacionalnih ideologa i njihovih sledbenika koji su u ratu videli priliku za ostvarenje određenih ideja, osim onih koji su pretvoreni u brojeve i gurnuti na neke položaje, uvek postoje ljudi koji u tako ekstremnim prilikama dožive pravo duhovno probuđenje bez obzira na to gde se nalaze i u kojoj su ulozi.

Kada čitam da su Vavilonjani odveli Jevreje u ropstvo, zaključiću da su bili vojno superiorniji. Međutim, postoji objašnjenje tog čina koje se tiče duhovnog otpada. Bog je **dozvolio** Vavilonu da porazi Izrael i odvede ga u ropstvo zato što je Izrael zaboravio na Boga. To je zapravo bio odraz Božje ljubavi, a to je racionalizacija na primeru vere. Kazna je odraz brige i ljubavi, a ne mržnje. Upravo tako sam doživeo rat u Sarajevu – Boga nisam poznavao, sam sebi sam bio jedini bog, da bih se posle samo par situacija sreo sa sobom i svojim „moći-ma“. Monstruozni zločini samo su dokaz duhovne pozadine rata s obzirom na demonizaciju pojedinih individua. Tako je situacija „slatkog limuna“, zahvaljujući dvoipogodišnjem boravku u ratnom Sarajevu, za mene predstavljala put ka preuređenju ciljeva sveukupnog života. Viđenje stresa, kao načina ostvarivanja napretka, takođe može biti shvaćeno kao racionalizacija.

Identifikacija

Identifikacija je drugi često opisivan model odbrane ličnosti.

DEFINICIJA: Suština identifikacije je u zameni vlastite ličnosti nekom koja je u datoј situaciji pogodnija i prihvatljivija.

U literaturi se navodi da se identifikacija sprovodi u slučajevima oslobođanja od emotivne neprilagođenosti, napetosti ili straha.

Primer Dragana Davida Dabića, alter ega Radovana Karadžića, postaće kataloški primer zamene identiteta.

U mom slučaju, zbog specifičnog ekavskog govora i lične karte, u Sarajevu nisam mogao da budem spoljašnji „neko drugi“. Umesto da se identifikujem sa braniocima, što nisam zahvaljujući čudnom spletu okolnosti, poistovetio sam se sa osobama iz Biblije, posebno iz Novog zaveta. Osim energičnog, brzopletog, iskrenog apostola Petra, identifikovao sam se sa slušačem Isusovih reči. Kao da su meni bile namenjene, kao da sam sedeо u grupi osoba koje su pre dve hiljade godina sedele na Maslinskoj gori ili pored Galilejskog jezera ili u Cezareji Filipovoj...



Identifikacija je bila takva da se više nisam osećao pripadnikom jednog naroda, osim što sam bio i ostao Sloven. To mi više nije bilo bitno možda upravo zbog toga što sam želeo i dalje ljude da vidim kao „ljude“ i „neljude“, bez obzira na to kojoj naciji pripadali. Osetio sam se judeo-hrišćaninom u pravom smislu te reči.¹³ Identifikovao sam se sa onima koji su izvorno slušali samog Boga, koji im je govorio o miru u nemirno vreme, o smislu takvog života, o patnji kao lekciji, a ne kazni, i tako dalje. Shvatio sam da „biti dobar čovek“ nije dovoljno dobro. Potrebno je pravilno uspostavljanje hijerarhije kao odraza sagledavanja vlastite ograničenosti, a ne kao potrebe Boga za mojim telom ili dušom. Ne treba Bog mene, ja trebam Boga!

U takvoj identifikaciji javila se potreba za doslednim igranjem uloge judeohrišćanina, koja do danas nije prestala. Problem predstavlja identifikacija sa nekom savremenom verskom zajednicom s obzirom na to da je prvobitno učenje umnogome promjenjeno. Jedini koje osećam, iako o njima malo znam, jesu Bogumili, koji su, nažalost, istrebljeni. Međutim, i u tom slučaju se identifikujem sa delom Isusove priče u kojoj, govoreći osobi koja želi da ga sledi, on kaže: „lisice imaju lame i ptice nebeske gnezda, a Sin čovečiji nema gde da nasloni glavu.“ (Luka 9,57) Prema tome, i takva skučenost unutar neke religijske institucije sasvim je u skladu sa rečima Onoga kojim sam se oduševio za vreme mog dobrovoljnog zarobljeništva.

Projektivna identifikacija

Projektivna identifikacija se ostvaruje sopstvenom projekcijom u neku drugu ličnost. Mi hrišćani u Hristu vidimo osobu kakvom bismo želeli da postanemo, želimo da imamo karakteristike koje je on imao. Međutim, često vidi se da projektivna identifikacija ne uspeva tako lako, upravo zato što smo projektivali osobu čije karakteristike je teško preslikati! Ispostavlja se da je neu-

¹³ **Prvobitni jevrejski hrišćani** (poznati kao **judeohrišćani**) su bili prvi Isusovi učenici među Jevrejima, koji su pored Isusovog učenja također poštivali Mojsijev zakon i druge jevrejske običaje. Kada je hrišćanstvo počelo da se širi među nejеврејима, u zajednici je došlo do podele oko obaveznosti jevrejskih zakona za nejevreje koji prime hrišćanstvo. Na prvom Saboru hrišćanske crkve u Jerusalimu preovladao je stav Pavlove frakcije da nije potrebno nametati jevrejske običaje nejevrejskim prozelitima. Nakon toga su judeohrišćani, koji su i dalje verovali u opštevažnost jevrejskih običaja, pogrdno nazivani *judaisti* (*judaizanti*, *judaizeri*). Ovi izvorni Isusovi sledbenici su vremenom "odbačeni od jedne religije kao otpadnici, a od druge kao jeretici" (Gibbon, 2011).



poredivo teže projektovati u sebi karakteristike dobra, nego bilo šta drugo. Kao da nam nije dato da bez napora budemo dobri. Reklo bi se da je naše prirodno stanje sebičnost, materijalizam i pohlepa, jer uglavnom sa tim zapadna civilizacija nema problema. Takva ponašanja kod većine ne izazivaju gotovo nikakav napor.

Dok je identifikacija potpuno uživljavanje u drugu osobu, dotle je projek-tivna identifikacija orijentisana na pojedine crte koje želimo videti u sebi.

Regresija

Regresija se javlja prilikom susreta sa opasnošću i predstavlja povratak u ranije, bezbedne faze života koje su na nižem razvojnom stepenu. Ovo podrazumeva postojanje spirale življenja, odnosno nivoa na kojima se osoba može nalaziti.

DEFINICIJA: Regresija je jedan od mehanizama odbrane ličnosti koji se javlja kao reakcija na frustraciju ili na traumatski doživljaj, mogući slepu ulicu razvojnog procesa iz koje se treba vratiti. Do regresije dolazi kada se na putu zrelijeg načina zadovoljenja nađe na prepreku, a osoba nije u stanju da pronađe odgovarajuće rešenje.

Uopšteno govoreći, od juna 1992. do početka 1994. godine, kada smo bili bez elementarnih uslova za život, neretko smo regresijom održavali ličnost. Nešto što je Jung nazvao „arhetipskim znanjem“, uz pomoć nekoliko sitnica koje sam naučio na kampovanjima, pomagalo nam je da preživimo.

Regresija bi bila od velikog značaja ukoliko postoji aktivno življenje. Ovo se odnosi na pravilnu procenu kapaciteta kojima osoba raspolaže zarad traženja adekvatnog „mesta pod suncem“. Ipak, bez obzira na hipotetičku objektivnost ocene vlastitih mogućnosti, s vremenom na vreme smo stavljeni u situaciju nemogućnosti nalaženja puta napred.

Iako sam novinarski pratilo dešavanja u politici gotovo dve decenije, nikada nisam učestvovao u političkom životu. Kada sam mislio da su za to sazrele prilike, uključio sam se u tim koji je pokrenuo jedan lokalni politički pokret. Radio sam na njegovom uspostavljanju vodeći kampanju, radeći na osnovnim aktima, na organizovanju javnih skupova, tribina i svim drugim poslovima koje politički subjekt u osnivanju mora da uradi zarad omasovljavanja. Nakon izuzetnog uspeha krunisanog ulaskom u gradsku skupštinu nakon samo šest meseci postojanja, počele su da se događaju stvari za koje se u predizbornoj kampanji nismo zalagali. Da sam išao napred, došao bih u sukob sa sobom. Za-



to što se odstupilo od ideja opšte koristi, zbog kojih sam bio među prvim osnivačima, izlaz sam potražio u regresivnom napuštanju pozicija. Umesto toga, koordiniranje rada jedne humanitarne organizacije postalo je dovoljno dobro rešenje. Tu organizaciju upoznao sam tokom 1994. godine u Sarajevu. Potreba da se bude od koristi drugima na taj način je zadovoljena. Regresija je ovaj put uticala na očuvanje mog moralnog kredibiliteta.

Kao mehanizam odbrane pominje se „regresija u službi Ja“. Kaže se da je od posebnog značaja za umetnike i druge osobe koje su sposobne da urone u svet slika i simbola. Povlačenje u drugačiji svet dolazi usled potrebe za pronaalaženjem inspiracije.

Sublimacija

DEFINICIJA: Sublimacija¹⁴ je odbrambeni mehanizam u kojem se socijalno neprihvatljivi instinkti i nagoni menjaju u prihvatljive aktivnosti.

Drugim rečima, sublimacija predstavlja usmeravanje negativne energije ka pozitivnim ciljevima kada se, na primer, energija besa i agresivnosti ispolji u sportu, umetnosti ili nekom drugom kreativnjem postignuću. Po Frojdu, sublimacija, osim što je praktično jedina društveno pozitivna odbrana ličnosti, ima zaštitnu funkciju. Ona omogućava subjektu da se zamenom ispoljavanja energije zaštiti od bolesti.

Godinama je u Sarajevu sublimacija bila sasvim uobičajena transformacija. Imao sam svoju gitaru koja je više od pola rata služila svrsi, iako bez šeste žice. Svirao sam je u raznim raspoloženjima – pa i destruktivnim. Stvarao sam pesmaricu, skidao akorde po sećanju i danas imam divnu uspomenu, osim što je to tada bilo korisno. Istina, tada je neuporedivo svrsishodnije bilo čitati Sveti pismo, nego raditi bilo šta drugo. Gitarom nisam mogao da promenim problem, već da ga odagnam, a čitanjem Biblije događala se neprimetna promena iznutra. Ipak, u praksi pod sublimacijom pre svega treba videti cepanje drva i neki drugi koristan fizički, umesto destruktivni rad. Jer, ako bi se pošto-poto sublimacija ticala kreativnih poslova, u čijem je korenu talenat, postavlja se pitanje zadovoljstva osobe nakon izrade dela, a to je svakoj individui najvažnije. Ukoliko je moguće shvatiti dela Vinsenta van Goga kao sublimaciju unutrašnje negativnosti, to je dobro za svet. Zahvaljujući njegovoj svastici danas čitava planeta zna za Van Goga, čovečanstvo je bogatije za izuzetnog umetnika. Ali šta je od toga imao sam Van Gog?

¹⁴ **Sublimacija** (sublimatio), hem. - prelaženje čvrstog tela u paru i ponovno zgušnjavanje te pare u čvrst oblik.



Negiranje

Ovim mehanizmom dolazi do blokiranja spoljašnjih događaja ili njihovog odstranjivanja iz svesti negirajući im postojanje. Negiranje predstavlja klasičan primer bega od stanja koje dovodi ličnost u opasnost. Ukoliko bi ono u nekim okolnostima uspelo, već u sledećem trenutku bilo bi još problematičnije vratiti se u realnost. Naše negiranje tokom rata u Sarajevu bilo je, pre svega, u odricanju da je uopšte moguće ratovati u olimpijskom, svetski poznatom gradu i to na taj način – opkolivši ga teškom artiljerijom. U početku rata Sarajlje su odbijale mogućnost da do rata uopšte može doći, iako je pola Bosne već gorelo. Čak i kada je počelo pucanje po Sarajevu, mnogi su mislili da će to trajati kratko i da će se naći rešenje.

Takvo negiranje, ono koje se videlo na skupu „Mi smo Valter“ 5. marta 1992. godine i pred Skupštinom Bosne i Hercegovine 5. i 6. aprila 1992. godine, bilo je poslednji san društva i države koja je umirala. Kruna tog sna, bratstvo i jedinstvo, raspalo se, a mi smo još uvek negirali da je to tačno. Svi smo imali svoja negiranja iz kojih je buđenje bilo jako bolno.

Kao što odbijanje da se prihvati smrt drage osobe ne znači da ta osoba nije umrla, već da se patnja nastavila, tako smo se svi kolektivno lečili od snova nekadašnjeg života i svih berićetluka koje je takav život nosio. Išli smo ka nacionalnom „oslobađanju“.

Verovanje u suprotno

Verovanje u suprotno takođe predstavlja beg, jer, slično sublimaciji, preobličava nešto neprihvatljivo u prihvatljivo. Za razliku od sublimacije, kojom se lična negativna energija transformiše u za društvo pozitivan proizvod, verovanje u suprotno podrazumeva potrebu izražavanja nečega drugog, nečega što je suprotno vlastitom stavu, navici, verovanju. Dobar primer je kada osobe sklone kleptomaniji izražavaju gnušanje prema lopovima. Ili, kao u slučaju jednog lokalnog preduzeća, nekadašnja šefica sindikata u firmi postala je teža za saradnju od kada je došla na mesto poslovođe, protiv kojeg se nekada zdušno borila.

Verovanje u suprotno se realizuje i u potrebi da se situacija objasni drugačije u odnosu na onu koju vidimo. Time se zapravo neprihvatljivo želi predstaviti prihvatljivim.



Izolacija

Izolacija je uslovno moguć oblik zaštite ega i predstavlja beg u kojem se odstranjuju bilo kakve emocije koje su u vezi sa događajem zbog kojeg se osoba odlučila za izolaciju.

Jedan od najčešćih oblika izolacije u Sarajevu bio je sklanjanje od slika mrtvih i iskasapljenih tela koje su dolazile sa raznih strana. Međutim, izolacija od mirnodopskog načina života bila je više nego potrebna kako bi olakšala aklimatizaciju na nove uslove. Razmišljanje o miru moglo je samo štetiti pojedincu od kojeg mir nije zavisio. Kada je reč o izolaciji, godinama je ovo bio dominantan model zaštite ne samo ličnosti, već biološkog opstanka, s obzirom na to da godinu i po nisam izašao iz stana i da mi je izolacija zapravo omogućila sve druge oblike odbrane i kasnije izgradnje, odnosno transformacije ličnosti.

Spliting

Spliting je uprošćavanje, metoda predstavljanja crno-bele slike situacije i života. Posmatranje života kao „dobrog“ i „lošeg“ jedan je od mehanizama odbrane koji proističe iz potrebe da se događaji uproste. Splitingom se, kao uostalom i u svim drugim primerima bežanja (od neizbežnog) u svrhu odbrane, ništa ne dobija, već se prolongira susret sa realnošću. Kod spliting modela je još gore zato što se degradiranjem uzroka povlačenja dodatno otežava kvalitetna odbrana, koja nekada u potpunosti izostaje. Svet nije crno-beli, a naša neobaveštenost, koja nas često tera na pojednostavljivanje ili odbijanje da život prihvativimo onakvim kakav je, u samom je korenu neprosvećenosti kojoj se možemo suprotstaviti samo individualno.

Empatija

Empatija¹⁵ je, za razliku od većine prethodnih, borbeni način odbrane ličnosti. To je uživljavanje u problem, odnosno u ono što preti da ugrozi ličnost.

¹⁵ **Empatija** (od gr: *εν - u*; i *παθος* - osećanje, strast), doslovno uosećavanje, uživljavanje. Termin potiče iz estetike. Nemački filozof i psiholog Teodor Lips je početkom XX veka uveo izraz uživljavanje (nem. *Einfühlung*), u engleskom prevodu empatija, da bi njime označio "unošenje" (putem intuicije i motorne mimikrije) vlastitih stava i osećanja u neko umetničko delo ili prirodnu pojavu (natmuren oblak, vedran, itd.). Empatija podrazumeva emocionalno stapanje osobe sa objektom svog estet-



Na primer, kada empatijom otkrivamo strah ili bol drugog lica, mi prvenstveno znamo šta oni osećaju. Na ovaj način dolazimo do mogućih motiva za određeno delo, što može da pomogne u prevazilaženju, odnosno uobličavanju pretnje u koristan element bezopasan po našu ličnost.

Ako znam da bi snajperista sa Jevrejskog groblja video lampion na mojoj terasi kao predmet ubijanja dokolice i poželeo da ga pogodi, potrudiću se da taj lampion uklonim tako da snajperista nađe neku drugu metu. Pri tome moram da pazim da ne budem na terasi kada se snajperista igra. Međutim, ako nema slične mete koju bi ovaj mogao da gađa, možda se naljuti i odluči da me sačeka zato što sam mu sklonio igračku! Osim toga, možda bi zbog toga neko na nekoj drugoj terasi nastradao. Ostavio sam lampion, u tri navrata je pokušao da ga pogodi i nakon toga je odustao.

Uživljavanje u tuđe uloge nije ni jednostavno, a ni preporučljivo osetljivim osobama.

Pored pomenutih mehanizama odbrane, često se pominje **humor** koji u teškim trenucima zaista može da pomogne pojedincu i grupi.

Verovanje ili uverenje

Jedan od najefikasnijih mehanizama odbrane ličnosti, nezavisno od toga što stoji u korenu svakog drugog, jeste verovanje. S obzirom na individualni karakter i nemerljivost, verovanje nije mehanizam kojeg nauka za sada prepoznaje, iako je značaj verovanja nesporan.

DEFINICIJA: Verovanje ili uverenje subjektivni je sud o nekoj pojavi koji je velikim delom zasnovan na verovanju da je nešto dobro, istinito, lepo ili pravedno.

Uverenja su povezana sa stavovima i vrednostima, stiču se socijalizacijom, utiču bitno na ponašanje. Kod uverenja imamo naglašeno pozivanje na činjenice i argumente ili bar na ono što se smatra činjenicom ili argumentima (Rot, 2010). Uverenja su, dakle, jednim delom racionalno i empirijski utemeljena zbog čega su, pod pritiskom argumenata i iskustvenih dokaza, podložna korekciji.

skog doživljaja. U psihanalizi i psihoterapiji uopšte, empatija kao sposobnost da "bu-demo drugi" jeste nesvesni kanal komunikacije terapeutovog predsvesnog i nesvesnog sa nesvesnim pacijentom.



Za razliku od uverenja, verovanja mogu biti zasnovana samo na prepostavci da postoje argumenti, iako logičkih argumenata u stvari nema. Upravo zbog nepostojanja jasne argumentacije, uverenja su teže promenjiva.

Kada su uverenja zasnovana na izričito pogrešnim tumačenjima, koja su u suprotnosti sa stvarnim stanjem, govorimo o praznovericama.

Dakle, u zavisnosti od mogućnosti prezentacije određenih informacija i njihovog prihvatanja u skladu sa okolnostima, stanjem svesti i iskustva, verovanje ili uverenje postaje efikasan mehanizam odbrane. U jesen 1992. godine sanjao sam zanimljiv san.

Predeo je bio pust, meni nepoznat. Suva, smeđa brdašca uzdizala su se nedaleko od doline koju sam gledao. Ispred mene je bilo veliko suvo drvo, a po red njega ruševine kuća koje kao da su bile pravljene od nepečene gline. Ušao sam u jednu od ruševina od koje su ostali samo zidovi. Nije bilo ni traga od postojanja krova. Odjednom, jača svetlost se pojavila sa neba, iz jednog centra. Pred mojim očima zemlja se podizala u valjkove širine ljudskog tela. Prisustvovaо sam vaskrsenju. U jednom od tih bezobličnih zemljanih valjaka prepoznaо sam sebe. Probudio sam se potpuno miran. Od tog trenutka znaо sam da ћu preživeti rat. Tada još uvek nisam čitao Svetо pismo, to vreme je tek dolazilo.

Moja tadašnja devojka me je pitala da li sam video nju. Ne, nisam je video. Nekoliko godina nakon rata, nakon što smo se razili, rekla mi je da je još tada shvatila da nećemo biti zajedno. To je bio intenzivan san, jedan od onih koje pamtite čitav život i čije tumačenje se podrazumeva iz samog sna, bez želje da ga bilo ko objasni iz neke svoje perspektive.

Ne treba posebno naglašavati da je uverenje da ћu preživeti bilo gorivo svim drugim prilagođavanjima. Nešto kasnije sam upoznaо red i ritam koje je Bog odredio ovoj planeti. Iako sam imao mnogo pitanja, iako sam uvideo neke nelogičnosti u Svetom pismu, posebno kada je reč o Isusovoj geneologiji, ni jedna od tih prepostavki nije uticala na verovanje. Lako je kada se unazad analiziraju situacije i kada se vidi da je posredstvom Više sile određeni problem rešen, kao što je to bilo u slučaju snabdevanja hranom od jula 1992. do marta 1993. godine, ali susret sa pravom verom nastaje kada se ide u susret potencijalno problematičnoj situaciji. Zato je verovanje živ mehanizam koji se bolje od drugih nadograđuje iskustvom.

Važno je ukazati na spektakularistički duh koji bi želeo da banalizuje ulogu i uticaj verovanja. Verovanje o kojem pričam podrazumeva trajnost u smislu postojanja života pre i posle svesnog boravka na ovoj planeti. Ne mislim na re-



inkarnaciju i tome slično, već na svest o postojanju večnog Boga, koji je dao deo sebe da bi, na primer, DNK u mojim ćelijama mogao da se reduplicira. Ta sila utiče da ATP tačno zna kada da odvoji jednu fosfornu grupu i preda energiju, tačno zna kada će koji enzim delovati, tačno zna kako će se DNK obmotati oko histona, i tako dalje. To je ona sila koja od dve haploidne ćelije stvara jednu diploidnu da bi nakon nekog vremena mali broj ćelija istog genetskog sastava rasporedila na ćelije od kojih će nastati glava, ekstremiteti i telo. To što trenutno ne možemo da razumemo taj mehanizam kako od istih ćelija nastaju različita tkiva ne govori o Bogu, nego o našoj skromnoj mogućnosti razumevanja. Bog nije mehanizam, on na njega utiče, iznad njega je. I to je predmet verovanja, a ne saznanja. To je ona energija koja deluje na mikro i makro planu (koji postoji samo za nas) i koja svoje dokaze pokazuje u zakonima fizike, hemije, biologije, matematike i astronomije. Bog je stepenica iznad ovih nauka koje iz njega proističu, baš kao i estetika, logika, pravo... Spektakularistički duh se bavi predstavama, a ne suštinom; to je duh odbijanja na koji neće uticati ništa drugo do lično iskustvo. Spektakularizam u ličnoj tragediji obično nestaje, iako se i tada može očekivati da Bog deluje na način i sredstvima koji su nama na pameti. Zato kao takav dolazi u stalani sukob sa potrebom da se nešto što je trajno učini prolaznim. Osnova toga leži u potrebi određenja subjektivnog statusa, utvrđivanja uloge koja je na vrhu piramide. Ono na šta mislim kada govorim o sagledavanju stresa u iskustvenom kontekstu stavlja čoveka na sredinu duži, između krajinosti, nikako na vrh, posebno ne na vrh piramide. Subjektivni status je predstava koja bitno utiče na nepovoljnu startnu poziciju čoveka, možda i zato što su se vrednosni kriterijumi promenili.

DEFINICIJA: Subjektivnim statusom naziva se vrednost i značaj koji pojedinač, član grupe, sam sebi pridaje (Rot, 2010).

Verovanje je moguće kanalizati i usmeriti. Jedna od karakteristika verovanja u vezi sa stresom ukazuje na razložan pozitivistički stav u kojem izgradnja i sazrevanje direktno koreliraju sa količinom i kvalitetom proživljenih situacija, a zatim sa njihovom analizom i uvrštavanjem u ličnost (što je na kraju nesvesna funkcija). U svakoj je moguće videti jednostavnu uzročno-posledičnu vezu (proživeo sam sve to zato što sam ostao u Sarajevu), u kojoj postoji jedan subjektivni status, jedna definicija *Bios* strukture. Međutim, vera ukazuje na postojanje složene strukture u kojoj su uzrok i posledica tek elementi šire slike. Oni (uzrok i posledica) služe sazrevanju, odnosno uticaju na shvatanje i razumevanje većih i obuhvatnijih životnih mehanizama koji kao središte imaju uticaj na karakter osobe i njeno konačno odredište u skladu sa većim principima. To zahteva redefinisanje *Bios* strukture svakom promenom okolnosti.



Na ovom mestu nisam govorio o verovanju u sebe, prijatelje, sopstvene sposobnosti i drugo, zato što se osobama koje veruju Bogu to podrazumeva. Od nas se očekuje da budemo aktivni, da budemo „so svetu“ kako ne bismo obljutavili. Bog deluje preko nas na druge, ali i preko drugih na nas, zbog čega je nedopustivo nedelovanje pod izgovorom „svesti o vlastitom nesavršenstvu“ ili neko drugo objašnjenje. Drugim rečima, ako sam prepoznao Boga kao vrhovni autoritet, ja moram sedeti za računarom da pišem ove redove dopuštajući Njemu da se izražava kroz moj duh, rečima koje sam do sada naučio, na način koji mi je svojstven. Zato je, osim odnosa prema Bogu, svakom hrišćaninu bitan odnos prema bližnjem kroz kojeg Bog takođe deluje. Verovanje tako postaje ne samo mehanizam odbrane za jedinku koja veruje, već je usmereno i prema drugim ljudima u okruženju.



9.3 Završna ili iskustvena faza

Po modelu Generalnog adaptivnog sindroma Hansa Selija, dugim dejstvom stresora produžava se odbrana, pa usled trošenja rezervi, ali i napora koje je telo pretrpelo, ulazimo u treću i odlučujuću fazu – fazu iscrpljenosti. Za razliku od GAS modela, koji fazu iscrpljenosti tako oslovljava zbog toga što dolazi do trošenja energetskih rezervi organizma, u Iskustvenom modelu ova faza se zove „završna“ ili „iskustvena“ zato što u ovoj fazi dolazi do raspleta. U njoj leži potencijalni smisao svega prethodno rečenog, pa je čitav model po njoj dobio ime.

Kritična faza borbe protiv aktivnosti stresora prošla je i sada sledi smirivanje. Prethodne dve faze u svom središtu imaju dinamičke procese koji se pre svega odnose na telesnu funkciju, ali i uticaj svesti, posebno kada je reč o izboru mehanizama odbrane. U iskustvenoj fazi uloga svesti dominira nad telesnom. Ona je od posebne važnosti zbog mogućnosti sticanja (uviđanja) i implementacije iskustva.

Mogućnosti primene prethodnog iskustva zavise od:

1. psihofizičkog stanja organizma, što zavisi od
 - a. prethodnog iskustva,
 - b. intenziteta stresa,
 - c. psihofizičkog stanja na početku fiziološke faze, kao i
 - d. strukture ličnosti,
2. sposobnosti analize prethodne situacije,
3. sposobnosti sinteze i izvođenja zaključka,
4. implementacije zaključaka (doslednosti).

Veoma je važno u kakvom će stanju biti organizam. Ukoliko je fizički iscrpljen, sasvim je sigurno da će nam trebati dodatno vreme konsolidacije. Ovo je ključni period u sticanju iskustva i zbog toga, ukoliko je moguće, treba očuvati i usredsrediti psihičke funkcije. Umesto da se po prestanku dejstva stresora osoba pasivizira, potrebna je psihička aktivnost u rekapitulaciji situacije, analizi vlastitih slabosti u odgovoru na aktivnosti stresora i prednosti koje je ličnost postigla.

Postoje četiri moguća rezultata ove faze Iskustvenog modela. Iako ću ih nešto opširnije opisati u posebnom podnaslovu, u uvodu ovog poglavlja dajem kratak pregled smisla četiri moguće pozicije završne faze. Složeni su po uticaju na osobu.

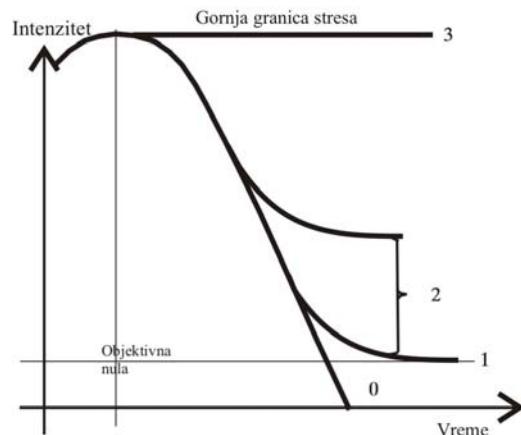


Najteže posledice nakon ispoljavanja stresa (pozicija 0) doživljavaju osobe koje nazaduju usled psihofizičke nesposobnosti da se odupru aktivnostima stresora. Ove osobe su „potonule“ smatraljući da je reč o preteškom teretu koji ih uništava. One veoma pate zbog uzroka izazivanja stresa, što može da doveđe do ozbiljnih psihosomatskih problema. Postoji nekoliko mogućih razloga ovakvog epiloga aktivnosti stresora, a tiču se snage stresora, okolnosti i psihofizičkog stanja organizma pre ispoljavanja stresa.

Sledeća mogućnost (pozicija 1) je da osoba iz prethodnog dela doživljaja ne izvuče nikakve pouke, da ne dođe do promene stava. Oni ostaju isti, ma šta da im se dogodi.

Druga potencijalna vrednost je iskustvo (pozicija 2). Može se reći da je iskustvo stečeno odbranom organizma od dejstva stresora poput bisera koji je nastao odbranom školjke od zrnca peska. Poslovica „što me ne ubije, ono me ojača“ primenjiva je u ovom delu doživljaja.

I na kraju, reč je o preumljenju koje se događa kada osoba deluje u potpunosti normalno na nivou najvišeg otpora stresoru (pozicija 3). Fizičku iscrpljenost stavlja u drugi plan, psihički i duhovno se uzdižući iznad situacije. U zavisnosti od snage stresora, to su osobe koje su doživele kvalitativnu promenu. To je trenutak kada je savladan neki dotadašnji problem i organizam deluje sa te „ravnim“ koja postaje nova „hipotetička nula“. To je trenutak kada smo naučili da vozimo bicikl, kada smo proplivali, kada smo savladali neko dotadašnje ograničenje koje više nikada neće biti dovedeno u pitanje. U ovu grupu spadaju i oni koji su preživeli streljanje, minsko polje, teške saobraćajne nesreće i tome slično. Njihov odnos prema životu se promenio, naučili su da ga „voze“.



13. Grafički prikaz Iskustvene faze



Nermin Bravo je moj prijatelj kojeg sam upoznao 1994. u Sarajevu. Mnogo godina nakon rata, radeći u jednoj piceriji, došao je u situaciju da na njega jedan od gostiju potegne pištolj.

„Pucaj, jarane, ja sam 1992. poginuo, ovo do sada mi je gratis“, rekao je spontano i kroz osmeh. „Gost“ je vratio pištolj konstatujući da je Nermin „ludī“ od njega.

Ne radi se tu o ludilu, već o snazi stresa koji se duboko urezao u mnoge od onih koji su preživeli, zahvaljujući kojem je došlo do preumljenja. Ovo je prva i najveća potencijalna vrednost treće faze Iskustvenog modela stresa.

9.3.1 Rekapitulacija prethodnih dešavanja

Duhovno i fizičko telo „nadmeću“ se u fleksibilnosti na nove uticaje. Nekada je otpornije fizičko, nekada duhovno. Psihologija preživljavanja pomaže osobi u kriznoj situaciji da izvuče za sebe što je moguće više koristi kako bi postigla mir. Nije reč o umanjivanju posledica stresa, nego o korišćenju jedinstvene prilike za objektivno, introspektivno sagledavanje svih elemenata prethodnog doživljaja kako bi se naučio princip delovanja, ali i mogućnosti da na osnovu stečenog iskustva dođe do unapređivanja ličnosti.

Paradoksalno, svest je neretko najslabija karika, iako igra posebno važnu ulogu u beleženju i analiziranju svih okolnosti koje „oči“ primećuju. Spoljašnje „oko“ prati događanja u neposrednoj okolini, a unutrašnje beleži emocionalne doživljaje.

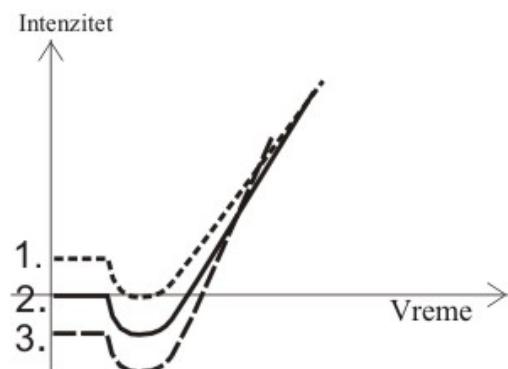
Vrednost psihologije preživljavanja leži u prikazu različitih mogućnosti stresa, odnosno iskustva koje utiče na sazrevanje ličnosti. Kao što sam rekao, mnogo problema nastaje kod onih koji nemaju pravilan odnos prema sadašnjosti, i od toga treba početi. Nakon sagledavanja sadašnjosti dolazi introspekcija. Planirati je jedno, a živeti u planovima ili u budućnosti je nešto sa svim drugo; živeti u prošlosti nema ničeg zajedničkog sa sećanjima i uspomenama. Tamo su smeštene pouke, ali ne i život. On je u sadašnjosti, u ovom trenutku, u onome što se upravo sada događa (Matej 6,34).

Doživljaji koji čine život imaju smisao i značaj pre svega ukoliko vode sazrevanju. Što više doživljaja, to više potencijalnih kriza, a samim tim i više stresa, više potencijalnog iskustva i potencijalne zrelosti. Kažemo „potencijalne“ zato što samo od nas zavisi da li ćemo iskoristiti mogućnosti koje proizvod stresa sobom nosi. Zbog različitog početnog odnosa prema intenzitetu stresa, krivulje faze odbrane se neće kretati podjednakim intenzitetom kod sve tri hi-



potetičke osobe na grafikonu 14. Čak bi se mogla očekivati kraća odbrana kod prve osobe. Ipak, možemo prepostaviti da bi donekle postojale analogne reakcije na aktivnosti srodnih stresora kod osoba sličnog iskustva.

Već sam rekao da je intenzitet stresa uglavnom u korelaciji sa iskustvom koje nastaje: ako sam neiskusniji, stres je potencijalno jači. Prepostavka je da će najveći broj ljudi reagovati obrnuto proporcionalno značaju prethodnog iskustva: što je iskustvo značajnije, što je stečeno kroz veći stres, spontanija je buduća reakcija. Drugim rečima, da se ponovo nađem u sličnoj situaciji kao u Sarajevu između 1992. i 1994. godine, brže bih se navikao, odnosno, doživljaj istog stresa bi verovatno kraće trajao ili bi bio blaži. Svakako da bi pojedine scene želeo da izbegnem, za druge mislim da ih ne bih tako lako podneo, ali generalno, brže bih se snašao. Stvar je uverenja to što nam nikada ne dolaze iskušenja koja nismo sposobni da nadvladamo.



14. Različitost početnih pozicija

I neiskusne osobe, one koje se prvi put sreću sa nekom aktivnošću stresora, imaće postepen odnos prema stresu. U početku će reakcija biti blaga, ali će povećanjem intenziteta dobijati na recipročnosti. Početkom rata u Sarajevu nisam mogao znati posledice dejstva minobacačima dok ih nisam video. Kasnije sam po zvuku onih projektila koji su nas preletali otprilike znao odakle je ispaljen i koji je kalibar. To bi značilo da povećanje iskustva utiče i na prepoznavanje stresa.

U zavisnosti od nivoa početnog fiziološkog stanja, koje će uticati na kvalitet odbrane i brzinu dolaska iskustvene faze, biće iskazan i intenzitet fizioloških funkcija u vremenu. Na praktično su navedene tri mogućnosti koje prikazuju različitost pojedinačnih odnosa prema aktivnosti stresora. U navedenim hipotetičkim slučajevima, različiti ljudi drugačije reaguju na pojavu stresa istog intenziteta i to u zavisnosti od iskustva koje utiče na metaboličke razlike, odnosno „startne“ pozicije na kojima je stres delovao.



Ipak, te „metaboličke“ razlike ne mogu biti prevelike: broj otkucaja srca se kreće u prilično uskim granicama, broj udaha ima ne tako drastično različite minimume i maksimume, što važi i za kapacitet pluća, rezerve glikogena i drugih energetskih supstanci su približne, i tako dalje. To praktično znači da su različite pozicije pre svega psihološke razlike ispoljene u odnosu prema istom stresoru, a na osnovu različitog iskustva.

Prestankom odbrane počinje faza u kojoj je sve moguće, što naglašava potrebu budnosti. U zavisnosti od uspešnosti odbrane, moguće je da se sa jedne strane „srce“ ispuni ljubavlju, zadovoljstvom i razumevanjem, ali i mržnjom, željom za osvetom, samouništenjem ili uništenjem. U završnoj fazi je moguće, u zavisnosti od konteksta u kojem se odvija, pretvoriti poraz u pobedu i obrnutu. Moguće je doživeti preumljenje (obraćenje), ali i opsednutost. Realno, ovo je faza u kojoj postoji šansa da se iskustvo ugradi u ličnost, postajući njen funkcionalan deo. Zahvaljujući iskustvima sazrevamo, a zrelost podrazumeva kvalitativno drugačiji princip i stavove tokom narednih životnih epizoda.

U poglavlju pod nazivom „Raskršće“ pomenuli smo dva stajališta koja diktiraju sve naredne odgovore. To su životne filosofije koje proističu iz odgovora na pitanje „da li verujete da je u grobu apsolutni kraj?“ Ovde je važno da se to ponovo primeti zato što se u zavisnosti od odgovora na prethodna pitanja strukturiра mogućnost prihvatanja novog iskustva. Za razliku od faze otpora stresoru, kada je pažnja bila usmerena ka napolju, u završnoj fazi smo usmerni ka unutra. Prema tome, u zavisnosti od stajališta (praktične manifestacije životne filosofije), utisci će biti sumirani:

- ⌚ od spolja ka unutra (od drugih ka „ja“, sa naglaskom na otporu uticaju spoljašnjih faktora) i
- ⌚ od unutra ka spoljašnjosti (što podrazumeva doživljavanje aktivnosti stresora kao reakciju na izazvani uzrok).

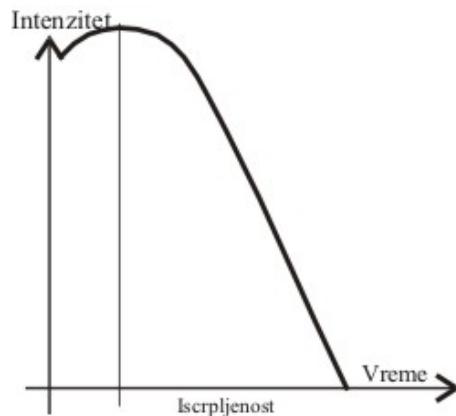
U prvom slučaju, osoba vidi uzročnika stresa u spoljašnjosti, uvek je odgovoran „neko drugi“. To su oni koji veruju da je „u grobu apsolutni kraj“. Suprotno tome, oni koji veruju da nije, u analizi uzroka polaze od sebe. Oni su svesni vlastite slabosti i aktivnosti stresora vide kao vaspitnu metodu vlastitog unapređenja.

Već smo pomenuli ne samo postojanje, nego i dominaciju treće, oksimoronske grupe. To su oni koji su spremni da prihvate vlastitu odgovornost sa željom da se usavrše (humanistički princip), kao i oni koji doživljavaju okolnosti kao smetnju njihovom nastojanju da u miru i zadovoljstvu dočekaju večnost (hedonistički princip). U vezi sa večnošću, koja ima svoja pravila, reč je o neopredeljenima bez obzira na to šta sami o sebi misle.



Ukoliko odbrana protiv aktivnosti stresora nije bila toliko uspešna, ovo je prilika da se sagledaju razlozi, da se izvuku zaključci i eventualno započne nova „borba“. Ipak, pošto je reč o završnoj fazi, pre bi se reklo da će biti mnogo emotivnih, a ne intelektualnih reakcija, ali se sadržaj razlikuje od slučaja do slučaja.

Grafički završnu fazu prikazali bismo kao liniju koja prati hipotetičku fiziološku liniju funkcionisanja organizma.



15. Završna faza

Naravno, i ugao pada ove linije razlikuje se u zavisnosti od stanja organizma, nivoa aktivnosti svesti, prethodno ispoljenog intenziteta i dužine otpora stresoru i drugih eventualnih okolnosti koje mogu da pomognu ili odmognu osobi u datom trenutku.

U silaznoj liniji nalazi se sve ono što nam treba, zbog čega tvrdimo da stres ne mora da bude poguban - naprotiv. Stres može da dâ energiju klijanja novih vrednosti. Osobama koje znaju svoje prioritete, koji su čvrsto utemeljeni u njima, koje žive „sada i ovde“, svaki naredni izazov ispoljen u formi stresa predstavlja trening. Što je bolja duhovna priprema, kasniji izazovi se lakše podnose. Priprema za neki naredni izazov počinje okončanjem aktuelnog stresa. Tu nema odmora. Duhovne borbe su neprestane, ali korišćenjem mogućnosti završne ili iskustvene faze (u GAS-u faze „isčrpljenosti“), kao i prethodno definišanje *Bios-a*, može značiti da će se osoba, motivisana shvatanjem o prioritetima, lakše izboriti sa najčešćim problemima. Samo po sebi razumljivo je da eventualni atak na esencijalne delove ličnosti podrazumeva grčevitu borbu.



9.3.2 Razrada završne ili iskustvene faze

Srčani udar i stres stari su prijatelji, zbog čega je značaj ove teme umnogoće prevazišao tekst koji je pred vama. Mnogo veću pažnju treba posvetiti vezi stres – tumor s obzirom na imunosupresivno dejstvo kortizola. Hroničan stres podrazumeva opadanje imuniteta zahvaljujući čemu nema pravovremenog uništavanja ćelija tumora.

Praktično, to bi značilo potrebu definisanja hroničnog stresa. On je pritulen, uvek prisutan, zahvaljujući njemu delujemo energičnije, lakše se isprovociramo, u unutrašnjoj polemici smo sa stvarnim ili izmišljenim sagovornikom, prevrćemo se u krevetu pošto ne možemo da zaspimo, ustajemo sa njim u mislima, osećamo ga čak i kada ne možemo jasno da ga imenujemo, i tako dalje. To vodi smanjenju imuniteta. Posledica hroničnog stresa je povećana osetljivost organizma na bolesti (Evgenij I. Čizov i saradnici, 1995).

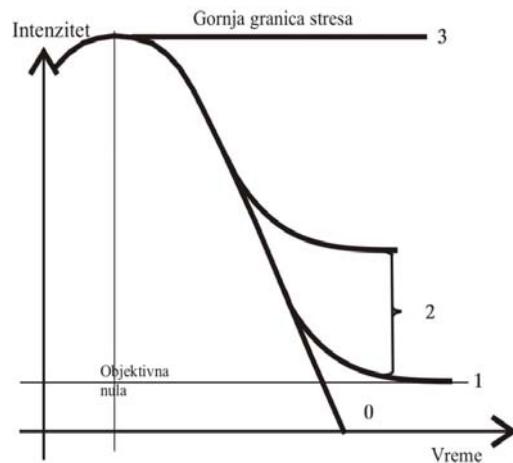
Osim fiziološkog, pokazuje se međusobni uticaj stresa i ličnosti. Koliko su karakteristike ličnosti od značaja za određivanje i sprovođenje reakcije, toliko posledice uspostavljanja ravnoteže mogu uticati na ličnost, naročito u završnoj fazi Iskustvenog modela.

Posledice otpora stresoru deluju u širokom spektru, od promene stavova prema životu uopšte (bilo da je ta promena pozitivna ili negativna), sticanja iskustva ili utvrđivanja u prethodnim iskustvima. Na grafikonima 13 i 16 prikazane su pozicije koje možemo nazvati „psihičkim nivoima“. Promena koja nastaje na osnovu fiziološkog, pa zatim i psihičkog otpora stresoru, predstavlja napredak sa ciljem sticanja iskustva. Sticanje iskustva može biti pozitivno ili negativno, u zavisnosti od toga da li će se aktivnost uravnotežiti iznad ili ispod linije hipotetičke objektivne nule (pozicija 1 na grafikonu). Podsećam da objektivna nula predstavlja poziciju prethodne ravnoteže, poziciju na kojoj je hipotetička linija aktivnosti organizma bila pre nego što je došlo do psihofiziološke reakcije na aktivnosti stresora. Sada je ova linija bitna kako bismo u teoriji uporedili završetak sa početkom delovanja stresa.

Pazeći na misli, reči i postupke, prateći i analizirajući reakcije (kada organizam povrati ravnotežu), može se primetiti promena. To je iskustvo.



Četiri mogućnosti završne faze iskustvenog modela (IM)



16. Četiri mogućnosti implementacije iskustva

Pozicija 0

Ukoliko linija **pređe početni nivo** ili objektivnu nulu, to najčešće govori o devastirajućem efektu stresa. Ukoliko osoba na primer izgubi nekoga veoma dragog ili nešto od čega se sa užasnim posledicama odvojila, tada će preći početni nivo psihofizičkog funkcionisanja. Ova situacija može da ostavi trajne posledice, osobi je neophodno potrebna pomoć kako okoline, tako i stručnjaka. To su one situacije u kojima su, bez obzira na razumevanje pogubnosti daljeg poniranja, ljudi nemoćni da se odupru, kada ih „nešto jače od njih“ nagoni da se negde u sebi bore, a nemaju više čime. Iscrpljenost koja prati hroničan stres jedno je od najtežih životnih iskustava i osoba teško može da se vrati na neke ranije nivoe funkcionisanja. To obično traje dugo, pa i tada to više nije ista, već transformisana osoba.

Osoba X se zaposlila kao medicinska sestra. Radila je u veoma stresnim okolnostima, što je godinama kasnije dovelo do razvoja reumatoидног artritisa, jedne od autoimunih bolesti. Roditelji su veoma teško podneli činjenicu da im je čerka, koja je neudata živila sa njima, obolela od ove teške bolesti čije lečenje je dugo i komplikovano. Uz dodatne faktore rizika kojima je njen otac bio izložen, pre svega nikotin, zahvaljujući dugotrajnom delovanju hormona stresa oboleo je od tumora na mozgu. Nekoliko nedelja zatim njena majka je imala ozbiljnu hiruršku ginekološku intervenciju.



SADRŽAJ

O KNJIZI PETRA JEKNIĆA „STRES NAŠ NASUŠNI“	I
PREDGOVOR PRVOM IZDANJU	I
1. UVOD.....	1
2. KORAK PO KORAK	5
3. BIOS struktura	11
4. AKTIVNO ŽIVLJENJE	27
5. RASKRŠĆE	33
6. KONTURE STUDIJE SLUČAJA.....	37
7. OD MOGUĆNOSTI DO NERAVNOTEŽE	41
7.1 Mogućnosti.....	41
7.2 Kriza ili raskrsnica.....	44
7.3 Stres naš nasušni	50
8. PSIHOLOGIJA PREŽIVLJAVANJA.....	55
8.1 Točak istorije – nova prilika	59
9. ISKUSTVENI MODEL STRESA (IM)	67
9.1 Fiziološka faza (Faza alarma ili šoka)	69
9.1.1 Kortizol	73
9.1.2 Adrenalin	75
9.1.3 Dubina propadanja i vreme konsolidacije.....	76
9.1.4 Individualnost otpora	77
I za kraj... 81	
9.2 Psihofiziološka faza (Faza odbrane).....	83
9.2.1 Transfer	83



9.2.2	Opšte o Psihofiziološkoj fazi.....	84
9.2.3	Mehanizmi odbrane	99
9.3	Završna ili iskustvena faza.....	111
9.3.1	Rekapitulacija prethodnih dešavanja	113
9.3.2	Razrada završne ili iskustvene faze	117
9.3.3	Samospoznaja.....	127
10	EPILOG.....	131
	Prilog	134
	Bibliografija	136
	Sadržaj.....	138



STRES NAŠ NASUŠNI

Iskustveni model stresa

www.jeknic.rs

Izdavač:

U.G. RASKRŠĆE, Kraljevo

Tanaska Rajića 44/4,

Za izdavača:

SLOBODAN KREJAKOVIĆ

Recenzent:

Prof. dr MILA ALEČKOVIĆ NIKOLIĆ

Lektor i korektor:

NATAŠA PAVLOVIĆ

Likovna obrada korica:

DEJAN OSTOJIĆ

Prelom teksta:

SLOBODAN KREJAKOVIĆ

DIMITRIJE Milić

Štampa:

KVARK, Žiča

Tiraž:

500 primeraka

ISBN 978-86-

Copyright©Petar V. Jeknić

Copyright©2012 , U.G. RASKRŠĆE

Sva prava zadržana. Nije dozvoljeno da se deo ili celina ove knjige snimi, emituje ili reproducuje 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.

CIP