

Petar V. Jeknić
Igor Mitrović
Marija Šalinić

RAZMIŠLJAM

SAVETOVALIŠTE ZA PREVENCIJU
NEGATIVNIH POSLEDICA KRIZE

U.G. „RASKRŠĆE“
2013.

*Knjiga je objavljena zahvaljujući finansijskoj podršci Grada Kraljeva.
Ugovor broj 3595-27/13 od 16.09.2013. godine*

O RAZVOJU

RAZVOJNI PROCES I PSIHO-SOCIJALNA
TEORIJA RAZVOJA LIČNOSTI

Petar V. Jeknić



UVOD

„Neki se put čoveku čini ispravnim, ali na kraju vodi u smrt. I u smehu srce može osećati bol, i veselje se završava u tuzi“

Priče 14, 12-14.

Šta je život do zbir različito doživljenih **iskustava** u telesnom, duhovnom, socijalnom i duševnom (ili psihičkom) kontaktu? Istina, u život stanu i nedoživljana ili neshvaćena iskustva, kao što su transcendentna, zbog čega se ističe individualnost doživljaja. Iako nedoživljena, takva iskustva bivaju utisnuta u život, pa i o njima imamo utisak. Nešto što sada ne razumem, možda će sutra razumeti, ili što sada razumem na jedan, sutra će razumeti na drugi način. Iako su bitno različiti, nekada čak kontradiktorni, duhovni, telesni i racionalni doživljaji vode do iskustva. Iskustvo je “supstanca” rasta i razvoja, mera vrednosti i opstanka, i u isto vreme pokazatelj učenja i mera naučenog, dokaz snage i slabosti živog bića.¹ (Biblijka, 2010.) Bilo koji da je izvor iskustva, ono postaje značajno za individuu tek kada bude psihički obrađeno tj. osvešćeno i prihvaćeno. Drugim rečima, vernik ZNA da Bog postoji ali VERUJE da će mu / joj Bog pomoći kada zatreba, dok na kraju ne prihvati Božju volju kao koncept iznad želje. Ili, boravak u ratnom okruženju u kojem preovladavaju glad, stradanje, bolest i druge patnje, može postati iskustvena baza tek kada se osvesti razlika delovanja u odnosu na vreme mira.

Značenje i primena pojma “iskustvo” veoma je široka. Iskustvo je resurs. Iskustvo je preduslov razvoja. Kao opšti koncept, iskustvo sadrži znanje o nekom fenomenu koje je stečeno izloženošću tom fenomenu. Iskustvo predstavlja nematerijalni proizvod koji ne nastaje „sam po sebi“, već je rezultat određenih psihičkih procesa inspirisanih doživljajem i onoga što se u njemu i oko njega, dešavalo.

Sam pojam vodi nas do objašnjenja okolnosti u kojoj nastaje jer da bi “iskustvo” bilo to što jeste, mora se “kušati” ili probati. Ono što u određenom procesu nastaje “iz kušanja” jeste iskustvo. Dakle, termin ukazuje na akciju. Aktivnost se odnosi na sve: fizičko, saznajno, emocionalno i ponašajno (voljno). Ove aktivnosti su dinamičko svojstvo bića bez kojeg nema postojanja. Osim aktivnosti, u ciklusu sticanja iskustva ističemo analitičku sposobnost bića kao preduslov doži-

¹ Jevrejima 5,14.



vljaja, i sinteze zaključaka (Grafikon 2 – Razvojni proces). Na kraju ciklusa sledi neaktivnost kao odraz mudrosti, kao shvaćeno stanje, kao plodna praznina (Grafikon 5 – Ciklus iskustva).

Uporište priče o iskustvu prepoznato je u definiciji zdravlja Svetske zdravstvene organizacije u kojoj su istaknute četiri komponente, tj. težnje ka blagostanju, i to **telesnom, socijalnom, psihološkom i duhovnom**. Psihološka edukacija u Edukativnom centru ima za cilj celoviti pristup – podsticanje iskustava različitog porekla u cilju jačanja kapaciteta bića radi prevladavanja negativnih posledica krize. Ubeđeni smo da odgovarajuće razumevanje ljudskog ponašanja može proizaći samo iz proučavanja iskustva inkorporiranog u ličnost, telo, duh. Ovo zbog činjenice da je čovek celovito biće, iako je pitanje šta celovitost znači. U pojedinim naučnim tekstovima smatra se pogrešnim zahtev da se od celine čovekovog bića stvara posebno istraživačko i stručno područje s obzirom da se "saznajnost iscrpljuje u pojedinostima i u povremenim posebnim celovitostima". (Jaspers, 1978.) Ovim radom želimo ukazati na potrebu skladnog, ravnomernog, pravovremenog rada na parcijalnim delovima bića u cilju njihovog razvoja, jačanja i upotrebe, posebno u situacijama prevladavanja križe. U vezi sa tim Jaspers kaže da "jedinstvo celog čoveka u nauci nije ništa drugo do zadatka da se traga između svih na čoveku i u čoveku upoznatih veza, tj. u ideji opštosti spoznajnih veza". Čovek je višedimenzionalno biće koje, razumevajući unutrašnje i vanjske odnose i mehanizme, prati uticaje i transfere kako bi, koliko je to moguće, razumeo celinu. Shodno tome smatramo da:

- čovek jeste celovito biće sastavljeno od delova različitih dimenzija: telesne, socijalne, duhovne i psihičke, koji deluju po do kraja neopisivim principima i mehanizmima;
- različite dimenzije znanja o čoveku, koja potiču od različitih dimenzija (sastavnih delova) uslov su slobode bića;
- čovek nije konačno biće. Svako suočenje bića na određeno znanje, i izjednačavanje njegove svekolikosti u određenu definiciju, formulu ili dijagnozu, pogrešan je i ograničavajući potez, atak na biće koje je mnogo više od toga;
- zato se čovek ne može u potpunosti odrediti i shvatiti.

Sa druge strane:

- svaka psiha u nekom će znanju prepoznati sadržaj sa kojim je neki njen deo u odnosu, što je odnos celine "od unutra ka spolja";
- svaki deo bića prepoznavaće deo znanja u zavisnosti od mogućnosti razumevanja tog znanja što će ukazivati na razvijenost tog dela bića. Neravnomerna razvijenost delova vodi neslobodi (uslovnoj slobodi) čitavog bića;
- biću nije važno koliko njegovi delovi mogu da se razvijaju dokle god funkcionalno postoji na trenutnom nivou razvoja. Funkcionalnost razvoja ispituje se i unapređuje u krizama,



- iako čovek nije konačno biće, ono je određeno samo u "sada i ovde". Od "sada i ovde" sastoji se budućnost;
- čovek je više od zbira delova bića.

Najširi pojmovi kojima se bavimo u ovom radu su **ličnost** i **razvojni proces**. Ličnost je jedan od najdefinisanijih pojmova, svaka psihološka škola definiše ličnost u zavisnosti od svog učenja. Svesni dubine i širine uticaja globalizacije na početku XXI veka, snage interakcije pojedinca i sredine, pojam ličnosti sa-gledavamo drugačije u odnosu na period kada su nastajale mnoge definicije i teorije ličnosti. Iako je u literaturi prepoznato da na čoveka utiču genotip (nasedni faktor), aktivnost i fenotip (uslovi sredine), upravo ove poslednje treba posmatrati u jasnjem kontekstu kada je reč o psihosavetodavnom radu u Edukativnom centru.

I na kraju, "koliko socijalno oblikuje čoveka" i "kako čovek utiče na socijalno", teme su koje često ne trpe krute principe naučnog istraživanja. Izraženi subjektivitet i trenutnost (specifičnost događaja u "sada i ovde"), bitno utiču na efikasnost rada sa klijentima. Istoriske okolnosti koje je socijalno biće kreiralo i preživelo, utičaće kroz pojedinca na kolektivitet izraženije nego u prošlosti s obzirom na povećanje mogućnosti pojedinca da se obrati i bude saslušan. Na taj način potencijalni uticaj pojedinca na grupu povećan je što imamo zahvaliti, osim tehnološkom napretku, demokratizaciji društva u kojoj se nemali broj individua izgubio.

"Socijalno" i "individua" u stalnoj su interakciji, što je uslovljeno afiliativnim, gregarnim i drugim socijalnim nagonima. Zbog toga je u procesu rada sa klijentima značajno razumeti socijalni kontekst u kojem se osoba nalazi. U ovom radu pomenuta relacija biće prikazana psiho-socijalnom teorijom ličnosti koja je zasnovana na međuodnosu dva stuba ličnosti – relacijom rodova biološkog i socijalnog nagona.

Razvoj je dinamički proces koji karakterišu dva elementa. To su:

- razvojni putevi (ili razvojni proces), koji će biti opisan u skladu sa psihosocijalnom teorijom ličnosti i
- razvojne raskrsnice (ili razvojne krize) u napredovanju razvojnog procesa. Jedan od najčešćih elemenata krize je stres koji predstavljamo Iskustvenim modelom.

Dakle, ovaj rad ima za cilj da, kroz Psiho-socijalnu teoriju, predstavi proces razvoja ličnosti opisujući stres, na osnovu kojeg nastaje iskustvo, kao osnovni element razvoja.

Iako se u potpunosti slažem sa mišlju Mile Alečković Nikolić koja, navodeći Ludviga Vitgenštajna, kaže da se "rešenje problema života ne sastoji ni u kakvom odgovoru, niti u otkriću nikakve tajne već da to rešenje dolazi onda kada prestane sâmo pitanje", ipak verujem da do tog stepena dolazimo prepoznavaju-



či smisao života i životom u saglasju sa svetom oko sebe u sadašnjosti. (Alečković-Nikolić, 2013.)

Na kraju, moguće da je neki umni čovek vekovima ranije napisao tomove knjiga o ovoj temi koju osećam kao nedeljivu, centralnu, esencijalnu. Ipak, ovo je razmišljanje proizašlo iz iskustva od kojeg, nadam se, koristi mogu imati klijenti sa kojima će raditi. To je razlog zbog kojeg sam pojedine tvrdnje iznosio i obrazlagao u prvom licu jednine što je suprotno uobičajenoj praksi, barem kada je reč o stručnoj literaturi. Lično iskustvo ne predstavljam kao objektivnu stvarnost, ono je građa ali i motivacija za objavljivanje teksta o kojem će javnost dati sud.



1. PSIHO-SOCIJALNA TEORIJA RAZVOJA LIČNOSTI

Duševna mizerija, nagli preokreti sreće i ukorenjena sumorna čud... sačinjavaju najsnažniji uzrok bolesti. Srećem se sa slučajevima u kojima se ta veza čini tako jasnom da sam zaključio da bi dovođenje njenog stvarnog postojanja u sumnju značilo borbu protiv razuma.

Volter Hajl Volš, 1846.

Ljudsko biće do kraja je neistraživi i neponovljivi izraz interakcije genotipa, fenotipa i aktivnosti u vremenu i prostoru. Glavno svojstvo zdravog bića je proces, od kojih po značaju dominira razvojni.

Sva tri sadržaja objedinili smo u psiho-socijalnoj teoriji razvoja ličnosti. Nasledni faktor naša je početna osnova koja se nadograđuje aktivnostima u uslovima sredine. Nagone nasleđujemo pa kažemo da se nasledna osnova ispoljava u nagonskoj ili motivacionoj osnovi ponašanja. Nagoni su oni dinamizmi koji pokreću čoveka na različite aktivnosti. To je energija koja izvire iz čoveka, a doživljava se kao želja odnosno potreba koja traži zadovoljenje.

Osnovna podela nagona ili motiva je na:

- a. biološke, i
- b. socijalne.

Pod **biološkim** ili vitalnim nagonima podrazumevamo nagone:

- a.1. samoodržanja, među kojima su:
 - a.1.1. nagon življenja i
 - a.1.2. nutricioni nagon i
- a.2. nagon održanja vrste:
 - a.2.1. seksualni i
 - a.2.2. roditeljski nagon.

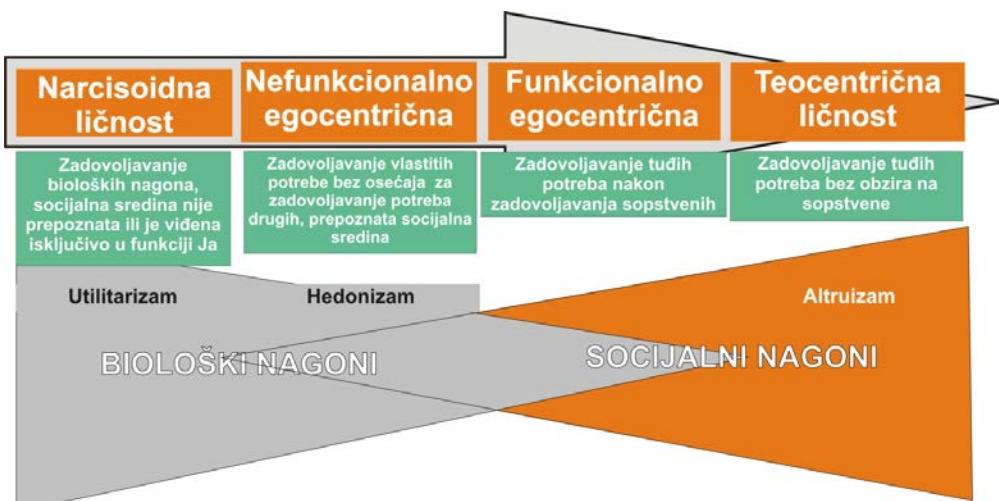
Socijalni nagoni su:

- b.1. gregarni (nagon čopora) i afilijativni,
- b.2. motiv radoznalosti i saznanja,
- b.3. motiv samopotvrđivanja,



- b.4. motiv za radom,
 - b.5. motiv za položajem u društvu, i na kraju
 - b.6. altruistički motiv ili nagon.

Različita polja delovanja bioloških i socijalnih nagona, iz čega proizilaze razlike u ponašanju, predstavljaju osnovu psiho-socijalne teorije razvoja ličnosti. U okviru nje socijalni nagoni bivaju predstavljeni kao razvojni nastavak bioloških, njihov nadopunjajući element, pri cemu je njihov odnos uglavnom obrnuto proporcionalan.



Grafikon 1- Psiho-socijalni model razvoja ličnosti

Nagonska osnova bogata je podacima od značaja za preživljavanje, a dostupna je u svim životnim situacijama i okolnostima. Na ponašanje u sadašnjosti utiču ne samo dešavanja iz prošlosti individue do najranijeg detinjstva, nego i traumatični događaji iz života neposrednih ili još ranijih predaka. Sve je povezano kontinuitetom života, svaki događaj potencijalno je bitan kao i kroz njega stečeno iskustvo koje će potencijalno biti upotrebljeno u nekoj narednoj situaciji. To daje dodatni čar životu u kojem se nikada ne može sa sigurnošću znati da li će određeno iskustvo biti korisno. Izreka "nikad ne reci nikad" o tome govori.

Saznanja o tako strukturisanom razvoju utiču na razumevanje ličnosti kao složenom proizvodu postojanja koji u "sada i ovde" sprovodi aktivnosti podstaknute nagonima, tj. naslednim faktorom, i vlastitim iskustvom. Usmerenje ka budućnosti zavisi od ideja o upotrebljivosti iskustva koje pomaže **proširenju kapaciteta odgovora ličnosti na izazove** koje se pred nju postavljaju. Dakle, proširenje kapaciteta biva moguće zahvaljujući učenju. Pokretačku energiju za učenje veoma često dolazi od aktivnosti stresora (unutrašnjih i vanjskih faktora) i odgovorima bića (duha, psihe i tela) na te aktivnosti. Tada se pojavljuje



napetost izazvana sudarom ugrožavajućih aktivnosti (aktivnosti koje izbacuju ličnost iz dotadašnje ravnoteže) i nagona. Tada se oslobođa energija koja može imati pokretački karakter ali koja može, pod određenim okolnostima, ugroziti psihosomatsko zdravlje. Energizirani smo za odgovor stresoru borbom, begom, prelaskom na stranu stresora ili čak, u nekim situacijama, paralizom. Oslobođena energija može uticati na promenu nagonskog odgovora čime se stiču nove polazne osnove i kapaciteti za generacije koje dolaze.

Jedna od posledica ovakvog "susreta" je mogućnost uvida odnosa (ličnih) očekivanja i (objektivnih) mogućnosti. Što je veća razlika, energija oslobođena stresom je veća, a samim tim i potencijal za učenje (kojeg zovemo "rad na sebi"). Celokupan dinamizam je neizreciv u svojoj celovitosti, možda do kraja i nespoznatljiv, a ono malo što vidimo, kao da gledamo kroz maglu ili u zagonetkama.

Verujem da uporno insistiranje na neadekvatnim očekivanjima, što podrazumeva odsustvo želje za promenom bilo da je reč o korekciji očekivanja ili radu na sebi u cilju prilagođavanja objektivnim mogućnostima, može dovesti do psihosomatskih problema različitog intenziteta.

Na primer, ukoliko me komšijini komentari o neangažovanju u Skupštini stanara svaki put izbace iz ravnoteže dovodeći me u stanje napetosti, mogući su sledeći odgovori:

1. Reagujem burno zato što se osećam ugroženim. Tada reagujem nagonski (instinkтивно) kako bi se zaštitio (reakcija *ida*).
2. Reagujem objašnjnjem sa željom da i moj komšija racionalno shvati zbog čega sam neaktiv u Skupštini stanara, da bi prestao da mi dosaduje (reakcija *Ega*).
3. Ne reagujem zato što mi nešto kaže da moj komšija ne može bolje i svršis hodnije da se ponaša. Da ume, ponašao bi se! Ovo je reakcija *superego*.
4. Ne reagujem već "čekam da prođe" ali bez razmišljanja i dobrog razloga za ovakav odgovor koji ukazuje na moju nesigurnost, neaktivnost ili čak pasivnost.
5. Reagujem tako što prihvatom komšijine komentare i uključijem se u Skupštinu stanara.

Osim usaglašavanja očekivanja i mogućnosti, rezultat susreta stresora i nagona zavisi od duhovnog razvoja koji se preslikava na socijalne interakcije. Bez obzira na pokušaje bežanja u manjim ili većim krugovima znanja i iskustva, život bez moralnosti je zaista u vlasti nagona. Tek sa moralnošću, i još više transcendentnim iskustvom, moguća je sloboda izbora. Pre toga postoji samo nagonsko zadovoljenje koje se manifestuje na različite načine.

Na primer, određeni čin koji ćemo nazvati "altruističkm" može biti motivisan potrebom skretanja pažnje na sebe, što zavisi od (dubinske ili primarne) motivacije. Moralnost koja ima središte u Ja ne govori o altruizmu. Izlaskom ka površini do otelotvorena, motivacija prolazi kroz razne odaje duše gde prikuplja raznorodne energije. Ako je dovoljno jaka, ona se preobražava u delo kada



izađe na površinu. Kako će dela biti viđena, uglavnom ne zavisi od motivacije onoga ko je načinio delo, već od onoga ko ga posmatra. U uobičajenim okolnostima analizom dela promišlja se i donosi sud o motivaciji. Sud ne može biti drugačija od, u tom trenutku dominantne motivacije koju u sebi nosi onaj ko sudi, zato što se kod druge osobe prepoznaće samo ono što imamo u sebi. Zbog toga ćemo u oceni drugoga imati uvek dovoljno informacija za razmišljanje o sebi. Ovo nas dovodi do transcendencije koja ne traži da bude prihvaćena kao motiv od strane sredine. Transcendencija ima jednu posebnu karakteristiku koju ćemo zvati **doslednošću** a njena manifestacija je u – biti (“i bi svetlost”, “budite dosledni”, “biti pravedan”...). Ona je jednostavno takva, što znači da deluje ne očekujući već bivajući. Ja **очекujem** da ću **biti** dobar psihoterapeut ali to zavisi od doslednosti igranja uloge sve dok ne postanem (budem) lik u čijoj sam ulozi. Razvoj je proces koji zahteva vreme i postupnost.



2. FAZE RAZVOJA LIČNOSTI²

“Pravi smisao života je saditi drveće ispod čije senke ne očekujete da ćete sedeti.”

Nelson Henderson

*“Mi smo ovde na zemlji da pomognemo drugima,
a zašto su drugi ovde – ne znam.”*

Metju Arnold

Životni rezultati proizvod su razvoja ličnosti koji smo rasporedili u četiri faze (Grafikon 1 – Psiho-socijalni model razvoja ličnosti):

- narcisoidna faza,
- nefunkcionalno-egocentrična,
- funkcionalno-egocentrična i
- teocentrična faza razvoja ličnosti.

Svaka od pomenutih faza ima različiti **cilj** i drugačije definisan **smisao** života izraženog kroz četiri dela bića (fizički, socijalni, psihički i duhovni). Upravo to predstavlja osnovu za strukturisanje ličnosti.

Ovde govorimo o teoriji a ne o praksi koju treba *a priori* prepoznati. Život je komplikovaniji od akademske podele na faze s obzirom na njihovu isprepletanost i uticaj motivacionog faktora u različitim situacijama. Prema tome, ponuđene faze predstavljaju prepoznatu karakteristiku perioda života iz kojeg proizilazi određena filosofija življenja, pa samim tim i rod. Različiti objekti drugačije su tretirani u različitim fazama razvoja.

Na primer, narcisoidnost može da bude prisutna u ponašanju odrasle osobe prema automobilu, ali isti objekat postaje dokaz razvoja do faze funkcional-

² U ovom poglavlju kratko ćemo se osvrnuti na faze razvoja da bi u narednom, "Stavovi i rodovi – proizvod razvoja ličnosti", znatno veću pažnju posvetili rezultatima koji nastaju u pojedinim fazama jer od njih imamo veći praktični značaj u terapijskom smislu.



ne egocentričnosti ukoliko prezeve auto-stopera kako bi razbio vlastitu monotoniju putovanja, pa čak i altruističnosti, ukoliko mu je stalo da iz ratnog okruženja njegovim autom, i bez nadoknade, iz grada odu komšije koje je bliže upoznao tek na početku rata.

Inače, paradoksalno je da energiziranje nastalo krizom i stresom ima presudnu ulogu u pokretanju bića ka prelasku iz jedne razvojne faze u drugu. Ideja o sastanku aktivnosti stresora sa nagonima i energijama koja se tom prilikom oslobađa, bitan je deo čitavog mehanizma na osnovu kojeg nastaje pokret bića u periodu krise, sve do sticanja iskustva. Uglavnom reagujemo samo na one aktivnosti stresora koje imaju kapacitet da stignu do matrice nagonskog ponašanja. Što više proživljenih, ne samo doživljenih kriza, vodi boljom kontroli nagonskih sila, tako da ličnost ima više mogućnosti za celovit rast. Pod "proživljenim" krizama podrazumevamo prolazak energije od nagona do svesti gde će proći obradu (analizu i sintezu). Obrada ne mora, i gotovo nikada nije, jednokratna već doživljava transformacije u zavisnosti od obima i dubine shvatanja. Zapravo, sinteza zaključaka može biti dugotrajni proces u kojem se osvajaju novi prostori spoznaje. Kao što nije lako razgaziti tesnu cipelu bez posledica po nogu, tako ne ide jednostavno ni sa osvetljavanjem novih znanja bez korekcije nagonski pokrenute akcije.

Period kriza želim videti kao priliku i zbog toga u ovom tekstu, kao i u radu sa onkološkim pacijentima, ne gubim nadu. Istina je da kriza može dovesti osobu u bezizlaz individualne i društvene narcisoidnosti koja će biti veća sa smanjenjem intelektualnih kapaciteta. S obzirom na karakter obrazovnog i vaspitnog rada, reklo bi se da nas čeka još teži period prevladavanja kriza na društvenom, porodičnom i individualnom planu. Karcinom odnosi sve veći broj žrtava ali do sada nisam primetio da se nešto radi na definisanju, prevenciji i terapiji **društvenog karcinoma** koji preti da uništi osnovne unutrašnje vrednosti čoveka. Sve veći broj zakona i zabrana o tome svedoči. Zakoni i zabrane nisu ništa drugo do napisano pravilo logike i etike sa predviđenim kaznama u slučaju njenog kršenja. Oni postaju sektorski nastavljujući parcijalizaciju života po vertikali: od društva u celini, vlasti, naroda, do familije, porodice i pojedinca. Rešenje je vraćanje Bogu i prihvatanje zakona koji je On dao, a koji je tako mali da stane u najmanju ćeliju.

Uslov za prihvatanje prethodno rečenog je u razumevanju da smrt nije naš neprijatelj, ona je samo logični prestanak života. Naš pravi neprijatelj je **kvalitet života** preko kojeg možemo sagledati smisao života. Bendžamin Frenklin je rekao da je "bolje umreti nego živeti u strahu od smrti".

Na primer, ako je osoba obolela od raka ona može živeti u strahu, beznađu i očaju, ali to nije ništa drugo do prepuštanje iskonskom strahu koji se praktično ispoljava kao sahranjivanje još uvek živog, mada bolesnog čoveka. Tada kao da je smrt spas od bolesti! Paradoksalno, zar ne! Svaka osoba, bez obzira na stanje ili bilo kakve druge razlike, zaslužuje što je moguće kvalitetniji život u zavisnosti od stanja. To podrazumeva promenu stava prema vremenu bolesnika i sredine u kojem se nalazi.



Na primer, moj otac je preživeo tri šloga u periodu od mesec i po dana. Ne govori, ne može da pomera desnu stranu, teško guta ali je svestan. Bez obzira na sve, moj otac zaslužuje što je moguće kvalitetniji život koji podrazuvela promenu mnogih detalja: od načina pripreme i serviranja hrane, vođenja higijene, korišćenje kolica, do sedenja, šetnje u kolicima i tako dalje. Dakle, stresor (šlog) se sreo sa nagonom samoodržanja, i to nagonom življenja, u čemu je nastala oluja emocija. Ovo je bila sasvim normalna reakcija koja se zatim transformisala u kapacitet za promenu dotadašnjeg stila života u nešto što je primenjivo u novonastaloj situaciji. Rezultat je zadovoljstvo životom teško bolesne osobe. Svako poređenje sa životom pre bolesti ponovo dovodi do sukoba stresora i nagona življenja što oslobađa veliku energiju. Ona će se osloboditi suzama ili će se vratiti ka unutra pretvarajući se u simptom.

Posle uvida u relaciju (ličnih) očekivanja i (objektivnih) mogućnosti, čest problem nastaje u primeni naučenog. Prelazak iz teorije u praksi drugi je ograničavajući momenat jer, da bi novospoznato postalo element ponašanja i razmišljanja, i tako uticalo na razvoj ličnosti, ono mora intenzitetom nadvladati prethodno "znanje". Do promene obično dolazi postepeno ili, u retkim situacijama, drastično brzo zahvaljujući značaju tj. energiji koju promena nosi.

Na primer, da bih u praksi uveo suočavanje umesto bežanja od problema, potrebno je adekvatno iskustvo na koje se mogu pozvati kada mi je potrebno. To "sećanje" zavisiće kako od intenziteta problema, tako i od ukorenjenosti iskustva. Ako se setim da mi se ništa loše nije desilo kada sam priznao policajcu da sam vozio brže od ograničenja, iako to nisam očekivao, sasvim je moguće da će svaki sledeći put hteti da osetim prijatnost pobjede nad očekivanjem bez obzira na njegovu snagu. Bežanje u laž suviše je čest odgovor ličnosti okovane nagonima.

Treći ograničavajući korak je nastavak prethodnog a to je prelazak iz svesti u nesvesno – kada određeno ponašanje i razmišljanje želimo da "automatizujemo", da preraste u motiv, nagon, refleksnu radnju. Nekada se čini potrebnim osvestiti neke nesvesne radnje, što nije lako. Opet, nekada bi voleli da po skraćenom postupku (automatski) reagujemo u nekoj situaciji, ali nastajanje nesvesnih mehanizama nije jednostavno. Naprotiv, za promenu nekog ponašanja kojem je "istekao rok", zbog čega je postalo ograničavajući faktor razvoja, potrebno je vreme i aktivan rad.

Na primer, mnogi iskreni vernici, koji godinama praktikuju veru u reči i delu, prilikom iznenadne nevolje, preplavljujućeg stresa ili u situaciji opasnoj po život prvo pribegnu samopomoći ili potraže pomoć sredine ne setivši se Boga, sve dok opasnost ne izgubi na intenzitetu. Ovo je praktično, ili funkcionalno egocentrično ponašanje koje je u funkciji preživljavanja. Teocentrična osoba drugačije će reagovati. Ona zna da čovek ništa ne može raditi sam, pa samopomoć i očekivanje podrške socijalnog okruženja pre nego Boga, može shvatiti kao odraz maloverja. U stvari, u konkretnoj situaciji reč je o razvoju prema potpunom izmeštanju poverenja ka subjektu obožavanja. Sve dok se



nagonsko biće, koje možemo nazvati pravim "srcem" ili "središtem" celokupnog ljudskog bića, ne osloni na Boga, na Njegovu volju, vezani smo za svoju. Samo teocentrično biće može prihvatići, a ne samo izgovoriti, rečenicu "sve što se događa, najbolje je moguće". Ovo je značajno zato što nije moguće očekivati da će teocentrična i nefunkcionalno egocentrična osoba istovetno razumeti jednu te istu situaciju. Teocentrična osoba može da razume nefunkcionalno egocentričnu ali ne i obrnuto! Zato se teocentrična osoba u objašnjavanju stavova egocentričnoj ne treba mnogo upinjati. Objasnjenje neće dobiti na snazi proporcionalnim povećavanjem broja reči niti će doprineti povećanju iskustva egocentrične osobe u vezi sa ovom temom.

Onima koji u promeni karaktera vide vrednost rezultata života ovo je krajnja stanica – shvatanje i prihvatanje sveopštег reda i poretku sa Tvorcem, uz odustajanje od vlastitih želja. Da sve bude u potpunosti neutralno potrudilo se nesvesno zato što pozicija razvoja ličnosti ne zavisi od svesti, od analize ili sinteze, već od rezultata koji nastaju mimo volje. U nevolji je karakter pod lupom i ako se tu prekali, onda je spremam.

Svi koraci, sve stepenice ispod teocentrične ličnosti (narcisoidna, nefunkcionalno i funkcionalno egocentrična ličnost) orijentisane su na odnos osobe prema samoj sebi, sa manjim ili većim uplivom socijalnog okruženja, dok je zadnja faza razvoja ličnosti usmerena na "cvetanje drugog".

2.1. Narcisoidna faza razvoja ličnosti

"Mudar čovek oblikuje sebe, budala živi samo zato da bi umrla."

Frank Herbert

Mit o Narcisu početna je tačka ove teme zbog čega zahteva da bude pročitan. "Očaranost sobom koja je dovedena do apsurda" tema je brojnih naučnih radova i inspiracija umetnika. Važnost poznavanja mita i radova koji su njime inspirisani psihologe zanima sa jednim dominantnim ciljem: upoznati mehanizam funkcionisanja ovakve ličnosti.

"Neizlazak iz sebe" manifestovan monološkim komuniciranjem ima svoj uzrok, narcizam je posledica. Osim bebe koja u svet polazi iz sebe, iz svojih čula, koja nikada nije bila u nečem drugom do u sebi, narcissoidne ličnosti su ostale zaglavljene u ovoj fazi razvoja. Bivstvovanje u takvom stanju uzrokovano je potrebom odbrane ličnosti koja je izjednačena sa čitavim svetom i životom uopšte. Ovo je nekritičko, paušalno gledanje iz sebe koje je posledica nerazvijenog, neotpornog selfa. Strah od propasti motivacioni je faktor ostanka u sebi što je, gledano spolja, socijalna distanca. Ipak, narcissoidna osoba može pokazivati bitno drugačije ponašanje u porodici, u poznatom i u nepoznatom socijal-



nom okruženju. Narcisoidnu osobu nekada je teško, a nekada gotovo nemoguće prepoznati.

Psihosocijalna teorija razvoja ličnosti narcizam tretira kao bazični nivo, kao onaj koji je okrenut telesnom. U poglavlju 3.2.1. detaljnije će biti opisan rezultat ove faze razvoja koji nazivam "prah i pepeo". Naziv ukazuje na bazičnost sa jedne, i simbola propadljivosti sa druge strane.

Narcisoidnost povezujemo sa borbom za samoodržanje pod kojim se pre svega misli na fizički opstanak. Ipak, postavlja se pitanje da li je moguća pojava identične posledice u slučaju psihološke ili duhovne ugroženosti.

Na primer, odbrana religijskih stavova po cenu smrti može biti shvaćena kao odraz vere. Tekstovi koji opisuju egzekucije velikih religijskih reformatora svedoče o oslobođenju od straha onih koji su goreli na lomačama, opisujući sam događaj kao "radosni trenutak povratka Tvorcu". Međutim, religijski stavovi nekada se brane iz straha koji je znak zaglavljenosti u narcisoidnoj fazi razvoja ličnosti ili se menja iz istog razloga. Strah je dubinski, u nesvesnom, i predstavlja "zadnju liniju odbrane" postojećeg mišljenja u nedostatku drugog prihvatljivog modela. Primer suđenja Hristu, kada prvosveštenik Kajafa kaže: "Bolje je da jedan čovek nastrada nego da propadne čitav narod", o tome najbolje govori. Mogućnost promene mišljenja praćena je strahom koji može biti hranjen impresijom o posledici "izdajstva", što je bez izuzetka predstavljeno osudom socijalnog okruženja pa onda paklom / džehenemom. U socijalno slabim situacijama i kod osoba kod kojih socijalni nagon nije razvijen, promena mišljenja dolazi sa narcisoidne ili sa pozicije egocentrične osobe.

Iako namena ovog teksta nije da se bavi narcisoidnim poremećajem ličnosti, već prvom fazom razvoja, ilustracije radi treba reći da osobe sa ovom dijagnozom vide skrivene i ugrožavajuće aspekte i u benignim događajima i stavljuju na probu lojalnost saradnika i prijatelja. Ovakva ličnost bez osnova sumnja da će biti eksplorativna i ugrožena, nema poverenja zbog neopravdanog straha da će biti prevarena, i nesposobna je da zaboravi uvrede i poniženja. Narcizam ili autofilija, u dijagnostičkom smislu, predstavlja kvalitativni poremećaj biološkog nagona, nagona održanja vrste. (Nenadović, 2004.) Ova dijagnoza pomaže nam da razumemo narcisoidnu fazu razvoja ličnosti. Narcisoidna ličnost nije isto što i narcisoidan poremećaj ličnosti (F60.8), oboljenje okarakterisano grandioznim osećajem sopstvene važnosti, preokupiranošću fantazijama o neograničenom uspehu, moći, lepoti, idealnoj ljubavi, verovanju o vlastitoj posebnosti što dovodi do umišljaja da ga mogu razumeti samo posebni ljudi, bezrazložno očekivanje posebnog tretmana ili automatsko slaganje sa sopstvenim očekivanjima. Osoba sa ovim poremećajem nije sposobna da oseti empatiju, ljubomorna je na druge ili veruje da su drugi ljubomorni na nju / njega, a ponaša se arogantno pri čemu je sklon da druge eksplorativše. (Jović, 2009.)

Iako je zatvorenost u sebe zajednička karakteristika narcisoidne ličnosti i narcisoidnog poremećaja ličnosti, narcisoidna ličnost zadovoljava po neki od navedenih kriterijuma, ali ne većinu u isto vreme i u dužem vremenskom periodu.



2.2. Nefunkcionalno-egocentrična faza razvoja ličnosti

Gregarni nagon inicijator je socijalizacije. Posmatrajući socijalnu relaciju među nekim životinjskim vrstama pojedini autori smatraju da je ovaj motiv urođen. Drugi smatraju da živeći u porodici od malena stičemo naviku, odnosno učimo da budemo u društvu. Bilo kako da nastaje, težnja da se bude u društvu ne znači i društvenost, ne znači istovremeno i spremnost da se pomaze drugima, da se uzmu u obzir njihove potrebe i želje, da se u nekim zajedničkim aktivnostima nastoje ostvariti neki zajednički interesi. (Rot, 2010.) Biti "u društvu" može značiti da je težište "na osobi" pre nego "na društvu" ili, još specifičnije, razlikovanju individua u društvu. Samo u socijalnoj sredini osoba može biti egocentrična, a, ukoliko je sama, bez obzira na broj ljudi koji je okružuje, ona je narcisoidna.

Ovaj period razvoja ličnosti karakteriše početak komuniciranja sa sredinom. U početku reč je o monološkom da bi se kasnije razvio dijaloški model komunikacije. Dijaloški model posledica je razvoja socijalnih odnosa. Početkom interakcije na dijalog utiču jaki šumovi koji se smanjuju povećanjem iskustva komunikanata u kodiranju i dekodiranju informacije.

Iako je nefunkcionalno-egocentrična faza razvoja ličnosti sasvim normalna u vremenu formiranja odnosa sa sredinom, naročito sa formiranjem govora koje se najčešće završava do treće godine, zaglavljenost u ovoj fazi može biti uzrokovana traumama u kasnjem životnom dobu. Veoma teške posledice na razvoj ostavljaju situacije u kojima se od najranijeg detinjstva, zahvaljujući nizu okolnosti ili grešaka u radu, dete ispunji strahom. Strah podgreva nastanak paranoje koja će, u zavisnosti od svojstava ličnosti, ometati razvoj, a u kasnije razvijenim patološkim slučajevima prerasti u paranoidni poremećaj ličnosti (F60.0).

Slično prošloj fazi razvoja, takvo dete nema gde da potraži sigurnost do u sebi. Iako nije pravilo, sa početkom adolescencije preovladava ostajanje u sigurnosti roditeljskog doma. Socijalni motivi teraju dete na uspostavljanje kontakta sa sredinom oko pitanja koja ga zanimaju a na koja ne može da nađe odgovor u sigurnom ambijentu. Ni jedna potisnuta trauma ili "nezavršeni posao" ne može biti funkcionalan za razvoj ličnosti nego je inhibira, zbog čega ova faza nosi naziv "nefunkcionalnom".

U zavisnosti od vrste i intenziteta traume dete stiče uslove za kritizerski, odbacujući nastup ili žive preokupirani mogućnošću kritike ili odbacivanja. U korenu takvog ponašanja je preosetljivost koja se brani agresijom. Međutim, kada se traume ili nezavršeni poslovi razreše stiče se potencijal za razvoj ličnosti i prelazak u narednu fazu "funkcionalnog egocentrizma".

Za razumevanje nefunkcionalno-egocentrične faze razvoja ličnosti veoma je važno razumevanje agresije. From je agresiju podelio na:



1. Benignu (biofilnu) agresiju, koja je u službi biološke adaptacije. Ovo je odbrambena agresija koja predstavlja manifestaciju nagona (motiva) življenja.
2. Maligna (nekrofilna) agresija, koja je okrutna i destruktivna. Ona nije u službi adaptacije niti je odbrambena. Nije podstaknuta nagonima već je manifestacija karaktera.

U razvojnom kontekstu benigna agresija je sasvim uobičajena u svakoj fazi razvoja budući da predstavlja odbranu pred ugrožavajućim elementima.

Ako dođe do sloma odbrane, ličnost ostaje zaglavljena u ovoj fazi razvoja, dolazi do poremećaja gregarnog motiva, i agresija menja polaritet – umesto faktora razvoja postaje pokazatelj inhibicije. Oblik i vrsta agresije manifestacija je iskustva. Krajnji ishod poremećaja socijalnih motiva vodi izolaciji od društva, snižavanju volje ili antisocijalnom ponašanju kada se može dijagnostikovati poremećaj ličnosti ili zadovoljavaju samo sopstvene egoistične potrebe. Može se reći da je ovo situacija u kojoj osoba može da sklizne do dna socijalne interakcije ali veoma retko u narcisoidnu fazu razvoja. Prelazak na nižu fazu razvoja može se dogoditi samo u uslovima izrazitog uticaja bioloških nagona koji potiru socijalne. O tome je pisao Konrad Lorenc koji, slično Sigmundu Fojdu, koristi hidraulični model za razumevanje prirode.

U vezi sa agresijom Lorenc kaže da to nije samo reakcija na spoljašnje stimuluse nego nagon za borbom koji se kontinuirano puni u nervnim centrima. (Rot, 2010.) Organizam uobičava način ispoljavanja te energije koja obično poprima formu adaptivnog ponašanja. Sa većom svešću o drugom, odgovori postaju socijalno prihvatljiviji dok okrutno ponašanje ukazuje na nefunkcionalnu egocentričnost osobe.

2.3. Funkcionalno-egocentrična faza razvoja ličnosti

Funkcionalno-egocentrična ličnost ne samo što oseća potrebu da bude sa drugim osobama, što je podstaknuto gregarnim motivom opisanom u prošloj fazi, već se udružuje. Pokretač ove težnje je, sa gregarnim povezan, afilijativni motiv. Afilijativnost je stečena motivacija, mada neki autori prepostavljaju urođenost, kojom se udruživanjem postiže funkcionalno zadovoljenje potreba. (Rot, 2010.) Dete je dugo zavisno od majke, pa kada poraste traži pomoć drugih. To je razlog zbog tek izuzetno živimo sami i bez dodira sa drugim osobama, zbog čega se takvo ponašanje smatra čudnim, a u ekstremnim slučajevima nenormalnim i devijantnim. Izreka "čovek koji živi sam ili je lud ili je Bog" o tome govori. Stoga nije čudo da se pustinjaštvo i monaška izolacija smatraju podvigom. Drevna literatura prepoznaće značaj usamljenosti kao posebnog stanja. Buda je to doživeo, Mojsije takođe, a Isusa je sotona iskušavao u pustinji, u izolaciji. Naučni podaci pokazuju da u slučajevima izolacije postoji



tendencija da se zamišlja prisustvo drugih, da se o takvom prisustvu sanja, pa čak i halucinira.

Prelazak iz jedne u drugu fazu podstaknut je, tj. energiziran, krizama. Na osnovu podataka o reagovanju osoba koje su duže vremena bile izolovana od dodira sa drugim ljudima, opravdano je zaključiti da je težnja za udruživanjem povezana sa osećajem neprijatnosti, posebno sa osećajem straha ili anksioznosti. (Shachter, 1959.) Zbog toga je Šahter postavio hipotezu da će jačanje anksioznosti dovesti do jačanja afilijativne tendencije, koja je eksperimentalno potvrđena. Ovo je jedan od osnovnih razloga zbog kojeg u radu sa obolelima od raka insistiramo na grupnom radu.

Zadovoljenje interesa postojanjem dijaloški uspostavljenog kontakta sa socijalnom sredinom predstavlja osnovu funkcionalno-egoistične faze razvoja ličnosti. Ovaj praktični aspekt života uzrokovan je naslednom pretpostavkom (a ne obavezom) o udruživanju pre svega zato što se većina urođenih potreba može zadovoljiti samo udruživanjem. Jasna svest o ovoj potrebi utvrđuje osobu u ovoj razvojnoj fazi.

2.4. Teocentrična faza razvoja ličnosti

"Dobrovoljno, potpuno svesno i bez ikakve prinude učinjeno samopožrtvovanje samog sebe u korist svih ljudi, to je, po mom mišljenju, znak najvećeg razvjeta ličnosti, njene najveće snage, najveće vlasti nad sobom, njene najuzvišenije slobodne volje."

F.M. Dostojevski

Ovo je poslednja faza razvoja ličnosti. Zapravo, ona je predmet pisanja svih svetih knjiga koje se bave razvojem karaktera čoveka.

Duhovnost je širi pojam od religioznosti ali je religioznost najbolje strukturisan pojam što navodi na pomisao da je reč o sinonimima. U Edukativnom centru sprovodimo Duhovnu obuku kao poseban deo, a materijal na osnovu kojeg se radi sastavni je deo ove knjige. Ipak, iz psihološke perspektive važno je reći da duhovnost vidim kao kapacitet za uravnoteženje ličnosti. Postoji i te kako važna "unija skupova" psihologije i duhovnosti. Sportski duh, pesnički, istraživački i na bilo koji drugi način interpretiran duh, predstavlja karakteristiku autentične ličnosti.

Kada govorimo o religiji, u stvari mislimo na veroispovest. Ovaj podatak nije važan u radu sa klijentima u Edukativnom centru. Sve religije podstiču du-



hovni rast. Međutim, nagoni su jaki i duboki i o njima nalazimo jako puno u knjizi za koju nikada ne bi rekli da ima veze sa psihologijom, u Bibliji.³

Na primer, Hristos kaže: "Čuli ste šta je rečeno precima: 'Ne činite preljube', a ja vam kažem da svaki koji gleda ženu i poželi je, već je učionio preljubu s njom u svom srcu." (Matej 5,27.28.) U Bibliji "srce" je sinonim za nesvesno koje je pravo središte misli. Ovo znači da nagonska želja (nagon održanja vrste) treba biti isključena iz nesvesnog. To se može postići postupnim, strpljivim radom na sebi, prolazeći, a ne preskačući, pojedine periode razvoja. U suprotnom, svaka osoba koja teži teocentričnsotima imaće problema sa ovim ili nekim drugim nagonom.

Na drugom mestu Hristos kaže: "Čuli ste šta je rečeno u Zakonu: 'Oko za oko, Zub za Zub'. A ja vam kažem da ne plaćate zlo za zlo, već kad te neko udari po desnom obrazu, okreni mu levi. A ko hoće da se sa tobom tuži na sudu i da ti uzme košulju, ostavi mu i ogrtač. A ko traži od tebe da ideš sa njim hiljadu koraka, idi sa njim dve hiljade, ko traži od tebe, daj mu, a ko želi da pozajmi od tebe, nemoj se protiviti." (Matej 5,38.-42)

Psiho-socijalna teorija razvoja ličnosti ove reči tumači kao kratko i veoma sažeto uputstvo u vezi sa razvojem. Naime, Zakon koji Hristos ovde pominje je iz Starog zaveta (koji On, kako je rekao: "Nisam došao da ukinem, nego da ispunim."). Poštovanje zakona odgovara osobi koja će imati mir unutar tih tačaka. Ova osoba u tačkama zakona nalazi vanjsko potkrepljenje za opstanak svesne želje da živi u skladu sa Bogom. To je bio razlog zbog kojeg su na dovratcima kuća Jevreji imali napisane zapovesti. Na ovaj način učili su vezu uzroka i posledice. U toj relaciji postoji mesto na kojem je ispoljavanje "pravedničkog gneva" bilo prihvatljivo, a u vezi je sa ranim fazama socijalnog razvoja. Međutim, jačanjem društva, u slučaju Jevreja, odnosno snaženjem ličnosti, njenim unapređenjem i pounutrenjem Zakona, tj. prihvatanjem zakona kao dela bića, dolazimo do mesta koje je drugačije. Na tom mestu menja se svojstvo "pravedničkog gneva". Taj gnev je u funkciji asertivnosti, ponašanja koje omogućuje da se izborimo za svoja prava, osiguravajući da se naše mišljenje i osećaji uzmu u obzir, a da se pri tom **ne narušavaju prava drugih**. Drugačiji gnev, koji ne vidi drugoga, nespojiv je sa duhovnim razvojem ličnosti, pa je samim tim nespojiv sa teocentričnom ličnošću. Teocentrična osoba može ispoljiti benignu agresivnost iako ima kvalitativno drugačije ispoljavanje nagona.

Pounutrenje zakona ne može da se nametne. Zakon postaje deo bića, a deluje na promenu svojstva nagonskih sila i usmeravanja energije u drugom smeru što je, pored psihologije, predmet učenja religija. Bez ovog pounutrenja deklarisani pripadnik bilo koje denominacije ili veroispovesti samo je obredno-ritualni sledbenik puta. Koliko je ko na tom putu odmakao, pored Boga, zna i onaj koji putuje, ako ima adekvatne parametre. Bitno je kretati se bez obzira

³ U Prilogu na kraju teksta navedeni su neki od citata kojima želimo da ilustrujemo psihološki smisao Biblije.



na trenutnu poziciju i probleme koji će se na putu dešavati. U duhovnom svetu ne važi "jednom svet – uvek svet".

Nije nam dato da na prvima nivoima razvoja ličnosti razumemo suštinu duhovnog razvoja, mada svako može o duhovnosti da fantazira i promišlja. Razvoj proizilazi iz odricanja od sebe, a za to je, osim motiva kao odgovora životne filosofije, potrebno vreme. U početku se stvara ambijent u kojem mi je sigurno u samom sebi, pa tek onda se pokušava izaći napolje. Kada steknem dovoljno iskustva, kada vidim da mi se ništa loše neće desiti ako sam izašao, izlazak na polje predstavlja razvojni pomak.

Kao ilustraciju prethodno rečenog vidimo Hrista koji kaže: "Čuli ste kako je rečeno precima: 'Voli onoga ko te voli i mrzi onoga ko te mrzi.' U rano vreme razvoja Božji sledbenici su to mogli da shvate i prihvate. Nisu bili sposobni za više zato što iskustvo ima redosled. Međutim, došlo je vreme u kojem se sakupilo dovoljno iskustva, dovoljno patnje, dovoljno jačanja da bi se, mada u manjem obimu nego ranije, razumelo ono što je Hrist rekao u nastavku. Kada kažem "u manjem obimu" mislim na broj tragalaca koji nalaze "uska vrata". On kaže: "A ja vam kažem, volite svoje neprijatelje i činite usluge onima koji vas mrze i ljute, i molite se za vaše progonitelje i siledžije, da bi ste bili sinovi vašeg Oca koji je na nebesima koji obasjava suncem svojim dobre i loše, i šalje kišu na zle i pravedne." (Matej 5,44.45.) Ako je Hristos prototip za hrišćane, onda će pogledom u sebe svako ponaosob videti koliko odražava Hristov karakter. Ako ga ima, to je teocentrična osoba. Ako ga nema, to je ličnost iz neke od ranijih faza razvoja ličnosti, bez obzira šta misli o sebi.

Teocentrična ličnost se može imitirati, ali ovo nije skripta za kurs glume, već radni materijal koji će biti korišćen u Edukativnom centru za prevenciju negativnih posledica krize. Zbog toga svaka faza razvoja, i rodovi koji u njoj nastaju, predstavljaju neponovljivi vodič koji može biti korišćen za unapređenje ličnosti. Unapređenje znači revidiranje stavova pa samim tim i životne filozofije ili smisla. Dokle god da je čovek stigao, može nastaviti dalje ukoliko to odluči.

Pogledati:

Čovek je ono što od njega ostaje

Praktični rad:

Nedovršene rečenice i drugo



3. STAVOVI I RODOVI – PROIZVOD RAZVOJA LIČNOSTI

“Sve se čoveku može uzeti, osim poslednje od ljudskih sloboda – pravo na izbor stava u bilo kakvim datim okolnostima, pravo na izbor vlastitog puta.”

Viktor Frankl

S obzirom da su predstavnici teorija ličnosti u svoje vreme bili buntovnici: buntovnici u medicini i eksperimentalnoj nauci, buntovnici protiv konvencionalnih ideja i ubičajenih praksi, buntovnici protiv tipičnih metoda i uvažavanih tehnika istraživanja i, više od svega, buntovnici protiv prihvачene teorije i propisanih problema (Kelvin Hol, Gardner Lindzi, 1983.), buntovnički jasno će reći da psihosocijalnom teorijom razvoja ličnosti želim objediniti dve stvarnosti:

1. Stvarnost razvoja ličnosti koja se nužno ne vidi, a ogleda se u stavovima (smislu, životnoj filozofiji);
2. Stvarnost razvoja ličnosti koja se nužno vidi, a ogleda se u ponašanju (rodovima).

Ove dve stvarnosti se nadopunjaju, a bazična je stvarnost zapisana u genima koja se ispoljava nagonima. Oni dovode do razvoja koji se nužno vidi, da bi zatim ova stvarnost delovala na modifikaciju stavova, kao odraza unapređene životne filozofije tj. smisla.

Bunt o kojem govorim uzrokovani je čestim prenebregavanjem ili mistifikacijom nevidljivog (nedokazivog, nemerljivog). Drugi bunt je protiv fiksiranosti razmišljanja i ekskluziviteta pojedinih zanimanja koja sebi daju za pravo isključivost u zastupaju pojedinih učenja.

Na primer, teolozi su “naučeni”, “ovlašćeni” da tumače svete spise, ali nije poznato kako će određena znanja preneti bez poznavanja psihičkih procesa? Ako je sve posao Svetog Duha, šta će nam teolozi? Jovan Krstitelj je pozivao na pokajanje u društvu koje je itekako znalo šta znači preispitivanje. To je dovelo do velikog broja krštavanja kao rezultata odluke da se stari život ostavi u vodenom grobu (iz kojeg izlazi novi, vođen Svetim Duhom). Danas to nije slučaj, pa se postavlja pitanje kako do pokajanja (preduslova kršenja) kao simbola po-



trebe za promenom životnog stila) može da dođe ako se individua prethodno ne vrati sebi?

Živimo u vremenu eksternalizovanog življenja, kolektivizma, globalizma u kojem je integritet pojedinca ugrožen. Ko danas poziva na "vraćanje sebi"? Vraćanje sebi podrazumeva kontemplaciju i poređenje sa prototipom iz čega će vremenom doći do uvida iza kojeg na razvojnom putu стоји pokajanje. Međutim, ako se poredim sa sredinom ("kakvih imam, ja sam odličan!") dolazim u opasnost življenja u iluziji.

Sa druge strane, odakle pravo psihologizma koji sve drže u obalstvu psihičkog da tako deluju? Postoji nešto što ne razumemo, a što je i dalje stvarnost, nešto što je na telesnom, ali i duhovnom nivou neopisivo, a ipak postoji. U nekim slučajevima psiholozi uzimaju u ruke nesporni značaj psihologije pretvarajući ga u uslov, čime utičemo na produbljivanje jaza i utvrđivanje parcijalnog sveta. Takav princip, ako je uopšte "princip" a ne volja pojedinaca ili nekih organizacija, doveo je do neproporcionalnog razvoja. I ovo se događa zato što psiholozi ne postaju samo altruističke i funkcionalno egocentrične, nego i nefunkcionalno egocentrične i narcisoidne ličnosti. Ovaj rad je izraz bunta i poziv na celoviti pristup životu i zdravlju.

Stvarnost smo dislocirali u dve tačke: prva stvarnost za posledicu ima stavove, a druga ponašanje. Generalno, stavovi su na iskustvu zasnovana tendencija pozitivnog ili negativnog reagovanja prema određenim objektima, osobama ili situacijama. Ponašanje je oživotvoreni stav.

3.1. Razvoj ličnosti koja se nužno ne vidi – stavovi

"Sav smisao i sva drama čoveka je unutra, a ne u spoljašnjim manifestacijama."

Anton Pavlovič Čehov

Razvoj ličnosti prati transformaciju stavova što dugujemo uticaju "personalnog momenta" (Rot, 2010.) među kojima razlikujemo dve grupe:

- aktuelnu motivaciju pojedinca i
- trajne karakteristike ili crte ličnosti.

Psiho-socijalna teorija razvoja ličnosti zasniva se na odnosima bioloških i socijalnih nagona. Ovu relaciju prate u praksi ispoljeno ponašanje i dela, koja su rezultat. U vezi sa drugom grupom (crtama ličnosti) sigurno je jedino da su crte ličnosti i stavovi, zbog individualnog i trenutnog karaktera odnosa, u stalnoj međuzavisnosti.

U radu sa klijentima od ključne važnosti je spoznati **kako** funkcionišu ove grupe personalnih momenata.



Odlazeći korak dublje u razumevanju stavova dolazimo do **uverenja**, a odatle do mesta koje ne zavisi od sposobnosti artikulisanja i bogatstva deskripcije. Reč je o **smislu**.

Smisao produkuje stavove i njihovo je središte. Smisao je srce stava, a stav je otac ponašanja. Nerazmišljanje o smislu tj. držanje smisla u nekoj vrsti nesvesnoti, vodi ka životu u tuđem, neuživljenom i nedozivljenom smislu. Stav traži smisao i kada je neaktivnost bića tolika da ne može da ga artikuliše (osmisli), onda stav prepoznaje u drugima ono što bi ga hranilo kako bi živeo. Na kraju dolazi do poistovećivanjima sa drugima ili, u drastičnosm slučaju, života u iluziji ili zaposedanju tuđeg (krađi) identiteta. Na ovom koloseku je i Teslina rečenica koji je, u vezi sa onima koji su krali njegove ideje i patente, rekao: "Nije mi žao što kradu moje ideje nego što nemaju svoje".

Miljenijumima je čovečanstvo smisao postojanja povezivao sa pitanjem večnog života. Smatram da se pokušaj nametanja zatvorenog sistema sa čovekom u sredini, što je postojalo kao težnja od najstarijih vremena, a dobilo na naročitom značaju u zadnjih 150 godina, ne uspeva. Čovek je slobodno biće koje će zahvaljujući smislu menjati i tako kolosalne strukture kao što su nagoni.⁴

Svest o dominantnoj ulozi materijalnog faktora u životu današnjeg sveta uslov je napretka. Ne može se biti ono što nismo dok ne shvatimo i prihvativimo ono što jesmo, kaže "Paradoksalna teorija promene". (Fil Džojs & Šarlot Sils, 1999.) Da li je predominantni materijalistički način života dobar ili ne, istorija će prosuditi, ali od ocene istorije individua koja je u potrebi nema koristi. Život koji živi potrošačko društvo "globalnog sela" utiče na sve i na svakoga: moralni prekršaji se plaćaju novcem ili danima provedenim u zatvoru (gde se doslovno ispunjava izreka "vreme je novac"), znanje se meri visinom zarade ili položajem, uspešnost u školi ocenama, a neretko ocene poklonima roditelja, i tako dalje. Iako u rečenim primerima nema ničeg neobičnog, iako se zaista i ovako mogu shvatiti, u suštini ovo je opasan put u jednom smeru. Ako dete permanentno nagrađujem za dobru ocenu, zar nije očekivano da nagrada postane cilj? Postoje ličnosti koje u permanentnim okolnostima nagradivanja menjaju fokus postignuća i on se iz razvoja premešta ka nagradi. Nagrada ga uči eksterinalizaciji umesto razvoja motivacije za postignućem.

Drugi primer je još drastičniji: ekonomskom tranzicijom i potrebom isticanja viška vrednosti moralni prekršaji gotovo ne utiču na savest ili na ugled, jer savest, pa ni ugled, izvorno nemaju materijalnu, tj. egzaktnu vrednost. Ugled nije ono što je nekada bio, znanje više ne predstavlja lično bogatstvo već kompromis između "pune glave i punog novčanika", mada je donedavno oduševljenošć naučnika naukom ili umetnika umetnošću neretko značilo siromaštvo, pa i bedu. Danas je komercijalni faktor prevladavajući instrument ocene uspešnosti. Uspešnost u školi doskora je podrazumevalo put ukupnog napretka, što je uključivalo i vaspitnu crtu. Danas su škole obrazovne, a sve manje vaspitne

⁴ "Po veri vašoj biće vam."



ustanove, barem po novoj Strategiji obrazovanja u Srbiji koja, po rečima njenih kritizera (2012. godine), samo na četiri mesta pominje reč "vaspitanje".

U takvim okolnostima uverenje je "materijalizovano", čemu su rezultat pret-hodni primeri, a slično je i sa verovanjem kao religijskim oblikom uverenja, koje je uglavnom pretvoreno u obredno-ritualnu praksu. Najbolja potvrda rečenog je po-java islamskog terorizma, druge krajnosti materijalističkoj svakodnevici. Stoga su izjave o "svetloj budućnosti" u postojećim okolnostima brutalna iluzija.⁵

Prethodno rečeno nema za cilj da omalovaži realnost, što bi bilo absurdno jer je ona takva kakva jeste, već da kaže kako nema svetle budućnosti u amorf-nom kolektivitetu. Zadatak ovog teksta, kao i mog rada u celini, je da zaintere-sovanu osobu uputi na preventivu i celoviti pristup zdravlju i životu. **Vreme je da se rešenje potraži na individualnom nivou, u probuđenoj individuaciji koja nastavlja da radi na sebi!**

Prema tome, pitanje iznad svih pitanja nije zavisno od filosofske orientacije, religijske pripadnosti i stava prema metafizičkim ili egzaktnim temama, već u od-nosu prema svrsi vlastitog postojanja. Kakav stav imamo u vezi sa tim pitanjem? Objektivna analiza stvarnosti ima za cilj pokretanje na akciju u cilju promene.

Pitanje iznad svih pitanja

Imam utisak da se stvara nakaradna slika u kojoj se znanje umnožava, a saznanje degradira. Specijalizovana znanja prodiru zaista duboko ali, paušalno rečeno, kao da ne doći u život. Znanje je jedno, a primena drugo. Život je više od dokazivanja i dokaza, pa se verovanje uvrštava u bitne elemente života. Ovo je naročito blisko osobama koje su zbog bolesti ili drugih pretnji smrću oslobođene često blokirajuće racionalizacije. Prema tome temeljno pitanje, pi-tanje iznad svih pitanja je: da li je u grobu absolutni kraj? (Jeknić, 2009.)

Pre ili kasnije svako postavi ovo pitanje. Da li nas čeka ništavilo, ili pakao, ili raj, ma kako oni izgledali? Da li imam odgovor? Zašto je važno odrediti se prema ovom pitanju?

Kako se osećaju starije osobe koje, osvrćući se na vlastiti život, vide prazninu? Ne verujem da bi iko želeo da se nađe u takvoj situaciji. Ipak, dok smo u snazi ret-ko pravimo "bilans stanja".

Problem su i parametri – sa kim ili čim se poredim? Da li sa sredinom koja je "normalna" po statističkim parametrima? Statistička analiza ne znači nužno unapređivanje kapaciteta pojedinca, naprotiv. Kroz istoriju su ka napretku vodi-le osobe koje su bile van statističkih kriterijuma normalnosti. Analiza sredine (ekstrospekcija) permanentna je aktivnost koju, kod osoba koje rade na sebi, prati introspekcija. Svrha godišnjih svetkovina je u sumiranju rezultata. Jevreji su vekovima prinosili žrtvu za praznik Pashe ispovedajući grehe, izgovarajući ih

⁵ 1. Solunjanima 5,3.



radi čišćenja i prinošenja zamenske žrtve. Hrišćani stotinama godina obeležavaju Uskrs ili Vaskrs, muslimani vekovima odlaze na hadž u Meku, drugi narodi periodično imaju svoje svetkovine, a zapadna (potrošačka) "religija" dala nam je Novu Godinu i Deda Mraza da bi čak i mi imali tu godišnju reviziju – popis dela ili rezultata. Tada sumiramo učinjeno za godinu dana, valorizujući uspešnost.

Bez ocene prethodnog perioda ne postoje kriterijumi i pitanje je efekta, uloge i značaja onoga što smo doživeli. Na svakoj od navedenih karika leži mogućnost napretka ili mogućnost zaglavljivanja. Nesposobnost bavljenja sobom, bežanje od (iz) sebe i tome slično, ukazuje na probleme koje osoba nekada samostalno nije u stanju da reši. Pravdanje svojih nedostataka tuđim, može govoriti o strahu, nezadovoljstvu ili neiskustvu, kao i vrlo verovatno, lošem ambijentu u kojem je osoba rasla. Zato je i "valorizacioni filter" onoliko tačan koliko i sposobnost gledanja u sebe i svoje probleme bez straha.

Nimalo taktično Konfučije reče: "Veliki ljudi postavljaju pred sebe velike zahteve, a mali pred druge". I po tome znaćemo od "kog smo materijala".⁶ Proverimo svoj svet, a onda razmotrimo od šta očekujemo i od koga.

Svrhu življenja prepoznatu u pitanju: "Da li je u grobu apsolutni kraj?", možemo posmatrati:

- po širini, u smislu rasprostranjenosti i
- po dubini, u smislu značaja.

Nema dileme da je Bog, smisleno biće koje je naš Tvorac, postavio granicu životu kao vremenu u kojem se postižu rezultati (rađaju rodovi), čime uvodimo priču do sledeće stepenice, razvoja koji se nužno vidi.⁷ Iako verovanje u Boga kao vrhovno biće predstavlja duboko ličnu stvar, samo sa Bogom život na Zemlji ima smisla. Bez Boga smisao mogu imati životne episode, ali je znatno važnije što bez Njega nikada ne bismo upoznali prototip ljubavi. Što se tiče Njegovih stvaralačkih sposobnosti, one su date u aktivnom odnosu sa stvorenjem: ako – onda: ako radimo po pravilima, živećemo;⁸ ako ne radimo po pravilima, nećemo živeti. Da li je ubrzavanje življenja, uvođenje neodrživih principa, kao što je umanjivanje značaja moralnog zakona, i eksplozija toksina dovoljno dobar izgovor za preveliki broj obolelih od neinfektivnih bolesti kojih do pre sto godina gotovo da nije bilo ili ih je bilo znatno manje?

Stavovi imaju svoju doslednost, snagu i promenjivost (ambivalentnost). Što je razvojni proces napredniji stavovi su čvršći, a samim tim je i smisao određeniji.

Pogledati:

Teorija polja

Praktični rad:

Pitanje granica - "Na koga utičem, na šta reagujem"

⁶ Matej 5,15.

⁷ Psalam 90.

⁸ 2. Mojsijeva 19,5.



3.2. Razvoj ličnosti koji se nužno vidi – rodovi

“Ne vidimo stvari kakve jesu, vidimo stvari kakvi jesmo.”

Anais Nin

Svaki čovek obdaren je nekom sposobnošću ili talentom koji predstavlja sredstvo za postizanje svrhe života. Rezultati koje ostvarujemo govore o nama. Čovek zapravo čitav život ne radi ništa drugo nego otkriva i koristi sposobnosti dobijajući na taj način “materijal” (iskustvo) za odgovor na pitanja “ko” (sam) i “šta” (radim). To je početak procesa svesnosti.

Sposobnosti se razvijaju, pa će rezultat zavisiti od toga koliko sposobnosti otkrije, razvije i upotrebi. Sposobnosti su nastavak nekih sklonosti, a sklonosti se nasleđuju kao (subjektivne) **mogućnosti** ili **potencijal**. Neke sklonosti neće biti ispoljene u provoju (F1) generaciji, iako za to postoji genetska prepostavka, druge hoće. Činimo dobro sebi ako upoznajemo sklonosti predaka, takve informacije pomažu u prepoznavanju onih karakteristika koje kod sebe ne vidiemo ili koje odbijamo da prihvatimo.

Druga aktivnost koja ispunjava život, kada je reč o sposobnostima, je **primerenost**: usklađenost sposobnosti ili talenata, samim tim i rodova, sa okolnostima tj. karakterom vremena. Svaka biljka daje neki rod, ali pitanje je da li je koristan i adekvatan. Korisnost i adekvatnost ne proističu iz izolovanog, pojedinačnog života, jer je svaka biljka i svako drugo biće, sebi potrebno i smisleno. Primerenost, ili *korisnost i adekvatnost*, postoji samo u širem sistemu, u odnosu jedinke i sredine. Primerenost odgovara na pitanja “kada” i “gde” (radim).

Treća aktivnost proističe iz prve dve, to je **prepoznavanje** i **prihvatanje** smisla kada se daje odgovor na pitanje “zašto” i “kako” (radim).

Rodovi su rezultat života ili jednog njegovog dela. Osim “rađanja” prirodu karakteriše celovitost i sklad onoga što priroda jeste. “Živeti u skladu sa prirodom” je fraza koju savremeni čovek sve teže razume. Priroda je celovita. Eko-sistem predstavlja niz faktora i bez najmanjeg od njih to više nije isti ekosistem. Čovek nije otuđeni deo prirode, ma koliko se distancirao stvaranjem veštackih sistema. On nosi prirodu u sebi. Tu “prirodu” koju nosimo u sebi nazivamo “biološkim” potrebama. Biološke potrebe nisu ništa drugo do višak ili nedostatak nečega u organizmu. (Rot, 2010.) Ovo stanje dovodi do aktivacije организма radi uspostavljanja i održavanja ravnoteže, homeostaze. Bolest je stanje narušene homeostaze, (Jović, 2009.) zbog čega je “život protivno prirodi” u stvari bolest.

Bilo kako da živimo ne možemo pobeći od telesnog, duhovnog, socijalnog i psihičkog. Svaka od njih ima svoju aktivaciju uslovljenu debalansom unutrašnjeg sadržaja. Ovo određuje holistički tretman u Edukativnom centru za prevenciju negativnih posledica krize, u skaladu sa Geštalt psihoterapeutskim učenjem (Fil Džojs & Šarlot Sils, 1999.).



Biološke i socijalne potrebe u međusobnom su odnosu koji nije komplementaran već obrnuto proporcionalan (Grafikon 1 – Psiho-socijalna teorija razvoja ličnosti). Ako se ne odreknem sebe, ne mogu služiti drugima. U suprotnom služiću sebi.

Pogled na jedan te isti problem može biti drugačiji zavisno od pozicije sa koje problem posmatramo. Pogled iz čula, iz "glave" tj. iz racionalnog, često je ogoljen i hladan, to je pogled koji se bavi problemom "sa prednje strane", taktizira kako da se sa njim suoči, analizira ga i valorizuje. To je pogled koji u manjoj ili većoj meri podstiče anksioznost i strah. Suprotno tome, pogled na stvarnost iz stomaka i iz grudi, koji bi mogli nazvati "pogled iz iskustva", sмиruje, ohrabruje i podstiče. To je pogled na problem "od pozadi", pogled na ranije rešene situacije koji kao da kažu "ne brini, sve će biti u redu pre ili kasnije". Prvi pogled je dominantno biološki, usmeren na sebe, to je borba za opstanak, dok je drugi, zbog prirode nastalog iskustva, socijalni. Dok dete, nemajući prethodnog iskustva, ima potrebu da trenutno zadovolji svoje biološke potrebe, dotle odrasla osoba može da odloži zadovoljenje. Ono što je dovelo do odlaganja nagonskih potreba naziva se "socijalni faktor" zahvaljujući kojem nastaje novo iskustvo. (Rot, 2010.) Mlađe osobe, budući da nemaju iskustva, stvari posmatraju "iz glave" čemu je posledica nestrpljenje i napetost, dok iz starijih, mirnijih, spokojnijih progovara iskustvo koje obuhvata problem "iz stomaka". Vraćanje na vlastito iskustvo, razmišljanje o njemu, pozivanje iskustva u kriznim trenucima i druge aktivnosti u tom smeru pozitivno utiču na samopouzdanje i prevladavanje krize.

Fenomenološki, najdublja iskustva nisu ništa drugo do u krizama naučeni sadržaj sposoban da se primeni u drugoj situaciji. Rezultati ili rodovi, simboli su suštine življenja. Svaki deo bića daje određene rezultate koji su u skladu sa njegovim karakterom. Neizbalansirano obraćanje pažnje na delove bića rezultira neravnomernim razvojem i različitim rezultatima (plodonošenjem).⁹ Problemi nastaju kada se zaglavimo u jednom delu sebe. Na primer, iako smo telesni, nismo **samo** telesni već i duhovni i duševni. Ako smo duhovni, ne možemo živeti kao da nismo telesni. To što postoji ljudi koji voljom mogu da uspore rad sopstvenog srca nama ne znači mnogo.

Vremenski, na početku je dominiralo **telesno** biće, zatim se kroz odnos sa majkom razvija **socijalno**, a odmah zatim i **psihičko**, da bi se **duhovno** kasnije razvilo. Pod duhovnim ne podrazumevamo samo etičko, već i transcedentno, ono što "nadilazi iskustvo".

Svaki od navedenih delova ima svoje rezultate - rodove. Zadovoljstvo se nameće kao generalni rezultat koji se različito doživljava: kroz telesno zadovoljstvo biva umirena telesna napetost koju su proizvele nagonske sile, kroz socijalno zadovoljstvo postiže se bezbednost i pouzdanje, kroz psihološko zadovoljstvo postiže se radost i sreća, a kroz duhovno mir i božanska ljubav.

⁹ Galatima 6,8.



Razmišljujući o razvojnosti celovitog ljudskog bića, važno je primetiti osnovna načela ekologije ljudskog razvoja. Ovo je najširi mogući koncept koji obuhvata pojedinca, a uključujemo ga na ovom mestu kako bi fokus prebacili sa procesa u individui (poglavlje "Razvoj ličnosti koji se nužno ne vidi") na dešavanja koja ga okružuju i u kojima se nalazi. Ne bih želeo da se kod čitaoca stvori utisak da razvoj ličnosti ide isključivo iznutra ka spolja, s obzirom da sam na prvom mestu objasnio razvoj ličnosti koji se nužno ne vidi, već želim da naglasim kako je prva stepenica razvoja u relaciji sa sredinom. U uslovima normalnog razvoja ličnosti **granica** je prvi nastali rezultat koji se nužno vidi. Načela ekologije ljudskog razvoja su:

1. Osoba se ne posmatra kao "tabula rasa" na koju utiče sredina, već kao "rastući entitet koji se progresivno kreće unutar sredine". (Bronfenbrener, 1997.) ;
2. Interakcija osobe i sredine podrazumeva dvosmernost;
3. Definisana kao relevantna za razvojni proces, sredina se ne svodi na neposredno okruženje, već obuhvata uzajamne relacije među ovim okruženjima, kao i spoljašnje uticaje koji potiču iz šire okoline.

To se u Geštati psihoterapiji naziva "poljem", "selfom", "granicom", "ciklусом контакта", pa je ovo zgodno mesto da se o tome kaže koja reč.

Polje, self, granica

Na svet dolazimo sa neizdiferenciranim poljem, selfom, koje se uspostavlja kroz kontakte. Rezultat diferencijacije polja je postavljanje granice. Granica je jedino mesto na kojem imamo manifestaciju selfa i gde se doživljava kreacija između selfa i sredine. (Pecotić, 2013.) "Svi smo mi zapravo samo događaji u polju koji mogu biti manje ili više permanentni", kaže Lidija Pecotić.

Granicu smo pomenuli zbog toga što tu nastaju rodovi, u relaciji selfa i (unutrašnje i spoljašnje) sredine.

Polje deluje po pet principa, i to:

1. princip organizacije (strukture),
2. princip sadašnjosti,
3. princip potencijalne relevantnosti,
4. princip stalnog procesa promene,
5. princip jedinstvenosti.

Pomenuti principi (zakonitosti) značajni su zato što ukazuju na ličnu odgovornost u formiranju novih polja koja nastaju na osnovu iskustva iz nekog ranijeg. Ova iskustva takođe su rezultat (rod).

Tokom razvoja koji se odvija u promenama, rodovi veoma retko regrediraju ka nižem stepenu razvoja (Grafikon 1). To nije toliko alarmantno, ali problem nastaje u uslovima zaglavljenosti na jednoj od faza. Stadijum razvoja lič-



nosti uočava se analizom rezultata - rodova¹⁰ a zaglavljenošć u nekoj od faza ukazuje na postojanje "nezavršenog posla" u prošlosti. Nezavršeni posao traži da bude viđen i verbalizovan kako bi bila oslobođena energija koja je tom prilikom vezana, samim tim oslobođeni i simptom. Samo prihvatanjem i poštovanjem onoga što jeste možemo doći do promene. Ukoliko novina želi da bude uneta, prvo će se prihvati ono što jeste. Nema rušenja "starog čoveka" bez njegovog prihvatanja i odavanja priznanja, kao što nema rušenja jednog bez postojanja drugog koje je spremno da zauzme mesto. Ovo praktično znači da rodovi, ma kakvi bili, moraju biti poštovani ukoliko želimo njihovu promenu, i to je kritična tačka razvoja. Moram da znam ko sam da bih se promenio, a ja sam "ono unutra i ono u interakciji sa sredinom". Akademik Vladeta Jerotić, parafrazirajući Isaka Sirina, kaže: "Lakše je videti anđela nego samog sebe." (Jerotić, 2013.) Između nas i promene stoje nagoni koji predstavljaju naslednu, ali i stečenu osnovu života. Ako verujemo u Nebesko kraljevstvo, nagoni koji pomažu životu na Zemlji su smetnja. Kao što su sadašnji nagoni oblikovani i menjani zahvaljujući uticaju snažnih faktora u najranijoj životnoj dobi, tako će snažnim i dubokim delovanjem faktora motivacije biti promenjeni u skladu sa svrhom i smislim motivacije. Stalnim praćenjem stičemo fleksibilnost i širinu uvida, što je u vezi sa iskustvom.

Priča o polju je "krovna", ona pokriva sve i sve obuhvata. Praćenje razvoja ličnosti koji se nužno vidi nastavljamo opisom pojedinih procesa i termina u polju.

U rodu, ili rezultatu, leži smisao životne epizode, faze pa i postojanja. Željeni krajnji rod pojedinih socijalnih grupa tokom seksualne revolucije 70-tih godina prošlog veka bio je "živi brzo, umri mlad i budi lep leš". Gledajući statističke pokazatelje u vezi sa oboljenjima sa smrtnim ishodom, kao da je još uvek aktuelan, ali bez njegovog svesnog prihvatanja. Rodove delimo po principima pomenutim u poglavlju o fazama razvoja ličnosti, svakoj fazi odgovara određeni rod i to:

Prah i pepeo	narcisoidna faza razvoja ličnosti	telesni rod
Potomstvo	nefunkcionalno egocentrična faza	socijalni rod
Dela (uglavnom materijalna)	funkcionalno egocentrična faza i	duševni rod
Dela (uglavnom ne-materijalna)	teocentrična faza	duhovni rod

To nikako ne znači da, na primer, osoba zaglavljena u narcisoidnoj fazi razvoja ne može u potomstvu videti rezultat svog prethodnog života, ili u sazidanoj kući, napisanoj pesmi i tome slično, ali ovi rodovi nisu osnovna karakteristika življjenja ove osobe. Osnovni rod prethodnog života iz ugla osobe zaglavljene u narcisoidnoj fazi razvoja je on sam. Iako se pominje potomstvo, ovoj osobi smisao nije u potomstvu nego u osobi čije je! Nije poenta u kući već u

¹⁰ Matej 7,20.



onome čija je kuća, ko je napravio... I nefunkcionalno egocentrična osoba ima decu, ali je odnos prema njoj gotovo takmičarski. Narcisoidne i nefunkcionalno egocentrične osobe sklone su zanemarivanju u smislu neprepoznavanja potreba i želja dece pre svega zato što nisu sposobne da gledaju iz bilo čije pozicije osim iz svoje.¹¹

Samo promenjeni karakter, doživljeno i ukorenjeno preumljenje (metanija), koje srećemo kao jednu od četiri mogućnosti rešavanja stresne situacije, čini osnovu za lični život u večnosti, verujem, po Božjoj milosti.¹² To je “večni život”, pa je Njegoševa izreka: “Blago onom ko dovijeka živi, imao se rašta i rodit”, sasvim dovoljna ilustracija.

Nismo svi predviđeni za sve, različito smo nadareni, ali svako može raditi na sebi, na svom karakteru. To nije samo stvar izbora već i svojevrsna obaveza.

Od suštinske je važnosti određenje vlastitog rezultata: šta je za mene rod, da li postoji jedan krucijalni i više manjih, da li se, i po kojoj dinamici u životu smenuju, kakvog su karaktera... U odgovoru biće sadržano ono što jesmo. Tek nakon što to prihvatimo može doći do promene koja je pratilac napretka. Rod pomaže jačanju samopodrške.

U zavisnosti od faza i mesta nastanka, **rodove delimo na:**

1. Telesne rodove, iza kojih ostaje “prah i pepeo”;
2. Socijalne rodove, koju ilustrujemo potomstvom ili kao “kost od moje kosti, meso od moga mesa”;
3. Duševne rodove, koji se manifestuju u materijalnim i nematerijalnim delima/vrednostima. Vrednost može da se zadrži ili podeli zbog čega je moto ovog roda “daj i daće ti se”;
4. Duhovne rodove, koji su u funkciji drugih ili “činite druge većim od sebe”.

¹¹ Ovo će predstavljati ozbiljan vaspitni izazov s obzirom na činjenicu da je porodica, kao naj starija institucija na planeti, gotovo uništena. Uvek su „deca rađala decu“, što implicira nedovoljni razvoj ličnosti mlađih roditelja. Međutim, za razliku od današnjeg vremena u kojem se porodica sastoji od majke, oca i deteta (dece), donedavno su porodicu činili i starije osobe čije se mišljenje poštovalo. Današnjicu karakteriše drugačiji odnos među generacijama čemu, zbog brzine življenja i različite sposobnosti prilagođavanja, treba ozbiljno pristupiti. Čini se korisnim ako bi psiholozi, pedagozi, teolozi i sociolozi rekli koju reč o ovom problemu u cilju njegovog ublažavanja.

¹² Matej 5,5.; Galatima 5,22.23.



3.2.1. Prah i pepeo

“Ja sam ubio onu staricu činovnicu, i sestru joj Lizavetu, sekirom, i izvršio sam poharu.”

F.M. Dostoevski Zločin i kazna

Iza svakoga od nas ostaće **prah i pepeo** ali, da li je ovaj, u suštini floristički ili "biljni" rezultat, svrha i razlog postojanja čoveka. Prah smo i u prah ćemo se vratiti, ali, da li to znači da življenje samo po sebi treba i može da bude rezultat postojanja. Koji je smisao života u „prahu i pepelu“?

„Prah i pepeo“ čini ono što nazivamo **unutrašnje zemljiste**.

Biološke potrebe zahtevaju brzo zadovoljenje i prve su koje se sreću na putu razvoja. Različiti motivi utiču na stvaranje doživljaja sebe. U prvoj fazi razvoja dominiraju oni motivi koji su usmereni na obezbeđenje opstanka (biološki motivi), a kasnije identiteta i lične egzistencije među kojima su najznačajniji motivi: sigurnosti, borbenosti, samopotvrđivanjem, motiv za priznanjem, statusom i prestižom, motiv moći, motiv za samostalnošću i slobodom i motiv za samoaktuelizacijom. (Rot, 2010.) S obzirom na to da se osoba koja postiže ovaj rezultat nalazi na početku, ona tek uspostavlja osnovne koncepte koje karakterišu pritisak, rasterećenje, zadovoljenje i zadovoljstvo.

Poziciju „prah i pepeo“ shvatamo kao prvu razvojnu stepenicu i kao uslov kasnije socijalne integracije. Glavni razlog leži u tome što je stvaranje identiteta permanentna i po učinku varijabilna funkcija koja prolazi kroz niz frustrirajućih epizoda u kojima nastaje iskustvo. Ipak, iskustvo je rafinisani „prah i pepeo“, to je ono što ostaje kao zaključak, kao opšti utisak, kao šlag na torti, dok ispod njega postoji niz osećanja, utisaka, pokušaja, uspona i padova koji su se na neki način raspetljali u rezultat. To je „prah i pepeo“. Što ga više ima, unutrašnje zemljiste je dublje i bogatije. Dubina unutrašnjeg zemljista osnovni je uslov samopouzdanja.

Međutim, ako osoba ostane zaglavljena u ovoj fazi, to vodi narcisoidnosti. Brojni su faktori koji mogu dovesti do stalne mobilizacije energije u stvaranju i zaštiti identiteta i lične egzistencije. Deca su prirodno narcisoidna, imaju potrebu za zadovoljenjem bioloških nagona, ali nekada osoba ostaje na ovom nivou razvoja podređujući sve svojim biološkim potrebama. Takve osobe socijalno okruženje doživljavaju u funkciji Ja, tretirajući ga kao sredstvo zadovoljenja potreba.

Kada bi rodove uporedili sa određenim biljnim vrstama, onda bi „prah i pepeo“ bili trava. Trava daje rod, ima je najviše, prodire na mnoga mesta gde druge biljke ne mogu jer je sposobna da raste u najtežim uslovima. U isto vreme, trava svojim korenom priprema zemljiste za nastanjivanje drugih biljnih vrsta a u lancu ishrane je na početku. Međutim, ako se sa travom pažljivo radi,



ako se prihranjuje i ako joj se omoguće bolji uslovi, od nekih vrsta nastaje rod od značaja za sve druge. Pšenica nije ništa drugo do posebna vrsta trave koja je selekcijom i posebnim uslovima gajenja postala ono što jeste. Bez nege, pšenica bi za kratko vreme nestala. Svaka trava je karakteristična po nekoj hemijskoj supstanci. Slično tome, svako biće ima neki talenat. Trava je u osnovi svih nas – ako smo je nadrasli, ipak smo svi u suštini trava.

Filosofija koja proističe iz pozicije praha i pepela je utilitarizam, filosofija korisnosti.

Ljubav ove osobe je ἔρως.¹³

Kada je u pitanju verovanje osobe iz ove grupe rodova najbliže su agnosticima, tragaocima verovanja. Verovanje za njih uglavnom predstavlja nejasan koncept koji ne mogu lako da artikulišu, a na razumskom nivou predstavljaju ga kao ugrožavajući, obmanjujući ili sputavajući koncept.

3.2.2. Kost od moje kosti, meso od moga mesa

“Čovek koji ne voli nije sposoban da oseti veličinu tuđe ljubavi ni snagu ljubomore ni opasnost koja se u njoj krije”

Ivo Andrić, Na Drini ćuprija

Reč je o socijalnom rodu pa su socijalni motivi, koji se javljaju u daljem razvoju, pokretači osobe u ovoj grupi rodova. To su pre svega gregarni motiv,¹⁴ motiv za afektivnom vezanošću i motiv zavisnosti. (Rot, Osnovi socijalne psihologije, 2010.) Zapravo, kao što se u “prahu i pepelu” život obogaćuje sadržajima od značaja za definisanje identiteta, podstaknuto isključivo biološkim potrebama, tako ova i naredne grupe ostavljaju za sobom dela koja se tiču odnosa sa sredinom. Druga grupa, “kost od moje kosti”, bazična je u tom smislu dajući rod koji se tiče pripadnosti, čemu je produženje vrste ilustracija za čitavu grupu.

Smisao opisa roda “kost od moje kosti” je u potvrди od strane sredine. Nekada je potrebno da sredina primeti osobu, nekada da podrži, da odobri određeno nastojanje, nekada se od sredine očekuje da odbrani, i tako dalje. Aktiv-

¹³ Eros - ljubav koja je obeležena senzualnom željom i čežnjom za onim što se ljubi. To je ljubav usmerena prema osetilnom svetu (vid, dodir, ukus...). Prema Platonu, eros se može proširiti i na ljubav prema unutrašnjoj lepoti, pa i prema samoj ideji lepote.

¹⁴ Gregarni motiv je biološki, instinktivni poriv mnogih životinja i ljudi da budu sa drugim jedinkama svoje vrste i da žive u grupama. Smatra se da čovek poseduje gregarni instinkt ili „motiv stada“, koji predstavlja biološko-psihološku osnovu društvenog života i svih vidova udruživanja ljudi. Ovaj motiv se manifestuje u težnji pojedinca da bude zajedno s drugim ljudima, da bude deo neke socijalne grupe, kao i u osećaju uzinemirenosti i nelagodnosti kada se nađe izvan svog „stada“.



nost je orijentisana OD sredine KA pojedincu, u cilju potvrde njegove/njene identifikacije (identiteta). Načini ostvarivanja socijalne podrške različiti su a to je u ovoj grupi pomešano sa dominirajućim biološkim motivima. Drugim rečima, odbijanje ili osuda od strane socijalnog okruženja bliska je propasti, dok je pohvala sredine shvaćena kao dominantni dokaz uspešnosti.

Na primer, deca često reguju veoma burno na bilo kakve kritike vršnjaka i ne-retko plačući traže pomoć (razumevanje i reakciju) roditelja. Osobe koje su zaglavljene u ovoj razvojnoj poziciji osetljive su na kritiku. Pre ili kasnije dolazi do kolizije (ličnih) očekivanja i (objektivnih) mogućnosti i baš tada stvaraju se uslovi da, u zavisnosti od rezultata, osoba pređe na viši nivo organizacije ličnosti.

Bilo koja aktivnost za posledicu ima interakciju pojedinca i sredine. Čak i nagli izlazak iz sistema utiče na sistem, o čemu govori Teorija polja. (Yontef, 1991.) Polje i jedinka su u međusobnoj prožimajućoj vezi pa se u ovom stadijumu razvoja može dogoditi da se odgovornost za delovanje i rast pojedinca pokuša prebaciti na polje, što je znak zaglavljenosti. "Nisam ja kriv" rečenica je koja govori više od određenja krivice.

Jedna od značajnih karakteristika ove grupe rodova je pitanje fizičkog primećivanja. Udubljivanje u temu lepote i estetike dovelo bi nas do pitanja "apsolutnog kraja" i pitanje "potrebe nastavka vrste".

Lepota je u funkciji života, a život se prenosi sa jedinke na jedinku. Samim tim, kada se osoba ukrašava mimo uobičajenog, ona poziva da bude primećena zbog zadovoljenja biološke potrebe za ostavljanjem potomstva. Priroda ovo potvrđuje hiljadama godina. Razum ne neutrališe nagon, osim u slučajevima maskiranja racionalizacijom kao mehanizmom odbrane, a nagon održanja vrste dovodi do rezultata tj. potomstva, što smo uzeli za sliku koja predstavlja čitavu grupu. Potomstvo postaje slika svega što bi roditelji žezeleli, ili što smatraju ispravnim. Separacija takvog potomka obično je bolna, individualizacija je otežana ali je, proporcionalno oslobođenoj energiji, prilika za napredovanje veća. Kada je reč o roditeljima, slika je obrnuta jer separaciona kriza ostavlja trajnije posledice.

Zadovoljstvo koje se javlja primećivanjem ili podrškom sredine predstavlja motivacioni kompleks zahvaljujući kojem se vremenom osoba uzdiže iznad te iste sredine. Razlog je što se sredina pretvara u kompetitivni objekat koji se želi nadrasti.

Filosofija hedonizma odgovara ovoj vrsti rodova, a ovu etapu razvoja ličnosti nazvali smo **nefunkcionalno egocentričnom**. Razlog zbog kojeg je ovo "ne-funkcionalno" egocentrična ličnost je u paradoksalnoj ulozi socijalnog nagona koji se javlja u ovoj fazi razvoja ličnosti: sa jedne strane nalazi se nagonska borba za opstanak u socijalnom okruženju, a sa druge je potreba prihvatanja od strane sredine. Ukoliko ova borba postane nesavladani izazov već svrha samej sebi, budući da je u isto vreme reč o prihvatanju i borbi protiv sredine, ona nema razvojni kapacitet zbog čega postaje nefunkcionalna.



Osoba zaglavljena u ovoj etapi je egocentrična. Za razliku od prošle etape u kojoj osoba nema svest o potrebama socijalne sredine, u ovoj počinje da se razvija svest o tome. Ta svest je kategorična, jasna je podela na "ja" i "on" a sa jačanjem socijalnog faktora (identifikacijom "ja" u "mi"), jasno je određena razlika između "mi" i "oni". Nefunkcionalo egocentrična ličnost idealan je za zloupotrebu u kriznim situacijama zbog lakog identifikovanja i stapanja sa grupom. Pogled ka napolju ovakve osobe opterećen je nekritičkim posmatranjem sebe usled nerazvijene ili slabe ličnosti.

Kako se ličnost razvija, javlja se posmatranje "iz iskustva" koje nije ništa drugo do znak prelaska na viši, funkcionalni nivo razvoja ličnosti. Ako bi narcisoidnu osobu prikazali kao neslobodnu, u ropstvu vlastitih nagona, onda bi nefunkcionalno egocentrična osoba bila uslovno slobodna, kao u feudalizmu: imala bi sebe dok bi biološki nagoni (feudalac) kontrolisali gotovo sve ostalo. Vremenom bi rastao kvalitet odnosa sa socijalnim okruženjem uz jačanje "ja", pa samim tim i sloboda. Iskustvo je obavezni sadržaj: sa upoznavanjem sebe stiče se samopouzdanje, sa kontrolisanim učestvovanjem u socijalnoj sredini stiče se sloboda. Zato je socijalno okruženje važno u podnošenju i osmišljavanju života.

Zaglavljenost se manifestuje ogledanjem, bilo u fizičkom ogledaju ili u sopstvenoj deci.¹⁵ Neretko ove osobe nisu sposobne da se odupru (zamišljenoj ili paušalnoj) oceni (jednog dela) sredine. Ovde je izvor autocenzure ili kritizterstva, a paranoja je "omiljena" dijagnoza.

Ako smo u "prahu i pepelu" prepoznali travu, što smo u razvojnem smislu svi bili, onda u ovoj etapi prepoznajemo strno žito. I žita su iz porodice trava ali su pre oko 6000 godina izdvojena i kultivisana. Važnije nego u slučaju pravih trava, žita će bez smrzavanja (prolaska kroz temperaturni stadijum poznat kao "jarovizacija") permanentno rasti u vegetativnoj, ne mogavši da pređe u generativnu fazu. Bez smrzavanja pšenica ostaje trava i ne daje rod! Slično tome, svi nagonski pokretani životi bez stresa ostaju u fazi "prah i pepeo" ne mogavši da pređu u narednu fazu razvoja. Stres ima kapacitet da u sudaru sa nagonima oslobodi energiju koja može da probudi i pokrene. O tome ćemo više govoriti u narednim poglavljima.

Ljubav ove grupe je uglavnom στοργή.¹⁶

Ako bi i ovu grupu prepoznali među vernicima, to su oni koji žive u starozavetnom principu "oko za oko, Zub za Zub, glavu za glavu", bez obzira na verospovest. Ova faza je veoma važna u razvojnem kontekstu jer u ovoj fazi deca uče relaciju uzroka i posledice stičući pojам о одговорности. Bez odgovornosti nema napretka, to je jedno od njegovih svojstava što ukazuje na probuđenje socijalnog aspekta nakon biološkog.

¹⁵ "Žalosno je ne smeti se pogledati u ogledalo, a opasno je ne skidati pogled s ogledala." Vladika Nikolaj Velimirović

¹⁶ Storge - prirodna naklonjenost, npr. prema deci ili roditeljima



3.2.3. Daj i daće ti se

"Nema teže stvari no objašnjavati duhovne stvari ljudima koji telesno misle i rade."

Vladika Nikolaj Velimirović

Reč je o psihičkim (duševnim) rodovima. Treća grupa rezultata određena je delima, kako materijalnim tako i nematerijalnim.

Čovek je stvaralac, dato mu je da unapređuje uslove života, da stvara vrednost i da kroz vrednosti dostiže zadovoljstvo. Stvaranje materijalnih vrednosti jedna je od karakteristika ljudskog postojanja mada, i pored svih tehnoloških inovacija, pčelinje sače, mravinjak, paukova mreža i drugi nebrojeni objekti ostaju ideal građevinarstva. U potrebi da stvori nešto što će je nadživeti. Civilizacija je do sada stvorila brojna arhitektonska, tehnička i tehnološka, poetska i literarna, dramska i druga dela neprocenjive vrednosti. Tek kada čovek nadraži rutinu nastaje vredno delo, bez obzira da li je reč o pragmatično-materijalnom ili umetničkom delu. Dela su nužni proizvod razvoja kada čovek slobodno izlazi iz sebe.

Cilj postaje osvećena **ideja**. Kognitivno (saznajno), konativno (motivaciono-voljno) i emotivno biće postaju svesni sebe na drugačiji način u odnosu na prethodne faze razvoja služeći se nagonskom energijom radi ostvarenja ideje. Kada ideja dotakne nagon pokreće se energija što odgovara fazama senzacije o čemu ćemo govoriti u 7. poglavljvu "Ciiklus iskustva".

Pored toga, socijalna interakcija dobija kvalitativno na značaju: osoba je spremna da pomogne drugome nakon što zadovolji svoje interes. Samo uvođenje pojma "interes druge osobe" podrazumeva sazrevanje.

Kada je reč o razvoju dece, zahvaljujući stečenim motivima postignuća u ovoj fazi uči da uloži napor kako bi postigao i ostvario nešto što se smatra vrednim i čime će se istaći pred okruženjem, ali ne da bi bilo viđeno, kao što je to u prethodnoj fazi razvoja (primećen sam = postojim), nego da bi bio priznat (primećen sam = vredim). Na taj način dete razvija prethodno započeti odnos prema drugima, ali ovaj put kvalitativno drugačiji.

Ovaj motiv utiče na stvaranje unutrašnje distinkcije između sebe i drugih, između sopstvenih potreba i potreba drugih. Osoba se uči da ulaže napor kako bi se postiglo nešto što se bez napora ne postiže, sa jedne, i drugi postaju autonomna bića koja imaju svoju individualnost, sa druge strane. Ovo je različito u odnosu na prethodnu fazu razvoja gde osoba u drugome vide potpuno (prah i pepeo) ili delimično (kost od moje kosti) zadovoljenje sopstvenih nagonskih potreba. Dete je naučilo da deli, ne samo da uzima, naučilo je da se pridržava pravila igre, a ne da ih stvara po svom nahođenju.

Osobe koje ostanu u ovoj fazi razvoja zovemo **funkcionalno egocentričnim** zbog potencijalnog uticaja na sredinu povećanjem svesnosti. Davanje drugima na-



kon zadovoljenja vlastitih potreba ima za posledicu stvaranje drugačijeg socijalnog ambijenta u kojem nastaje humanizovano društvo. Ono ima svoja pravila koja uvažavaju minimum potreban za opstanak, respektuju slobodu drugog bića, njegova prava. Evolucija odnosa u društvu postala je moguća zahvaljujući čitavom nizu preživljenih kriza apstrahovanih kroz probuđenu svest, što je glavno svojstvo ove grupe rodova. To je kapitalizovana vrednost razvojnog procesa.

Stvaranje dela u materijalnom i nematerijalnom smislu samo je logični nastavak razvoja dece do polaska u školu. Tada nastupa period mirovanja koja traje do početka adolescencije. U tom periodu dete balansira prethodno započeto formiranje karaktera.

Praktičnost je karakteristika ove grupe rodova, ali je njen negativni pol u formalizmu. Formalizam nije ništa drugo do potreba zadovoljavanja forme bez obzira na sadržaj.

Ljubav ove grupe je i φιλία¹⁷

3.2.4. Činite druge većim od sebe

"Mudrost je kćerka iskustva." Leonardo da Vinči

Četvrta grupa rezultata duhovni su rodovi, a odnose se na zadovoljavanje interesa i potrebe drugih bez obzira da li su naše potrebe i interesi zadovoljeni.

Roditelj se stara o detetu ne očekujući reciprocitet, ali na ovu relaciju se, zbog bazičnog, roditeljskog nagona, ne misli kada govorimo o ovom rodu. Ipak, kao što je roditelj u nagonskoj vezi sa potomstvom, što je važan element kasnijeg moralnog razvoja i integracije, tako je relacija osobe koje su sposobne da daju ovakav rod izmeštena iz telesne, pa i iz psihološke sfere, iako su psihički procesi važni za artikulaciju rodova, i nalazi se u duhovnom. Podsećamo da je treća grupa rodova, "daj i daće ti se", u vezi sa sticanjem iskustva kao preduslova psihološki stabilne ličnosti koja će osetiti širi i dublji značaj slobode i psihološkog mira, bez obzira na okolnosti koje vladaju. Četvrta grupa rezultata uslovljena je karakternim promenama do kojih dolazi na osnovu niza psiholoških uvida, najčešće kroz iskustva stečena u periodima kriza ili na drugi način podstaknute duhovne aktivnosti. Ovo pre svega zato što, iako u prirodi postoje primeri činjenja koja odudaraju od prirodne selekcije, ipak ova dešavanja su na nivou čuda i ne predstavljaju pravilo. Posebno ne zbog toga što su u koliziji sa delovanjem bioloških nagona koja usmeravaju aktivnosti ka čoveku.

¹⁷ Filia - prijateljska ljubav, koja drugome želi dobro, ljubav kojom drugome želimo pomoći, temelj svakog zajedništva. Filija podrazumeva jednakost (npr. dva prijatelja), vrlinu i poznanstvo. Motivi filije su praktični: jedna ili obe strane imaju korist od takvog odnosa. Koncept filije razvio je Aristotel.



Sve što bi se reklo za altruizam važi i za ovu grupu rodova, pri čemu se pod altruističkim ponašanjem ne smatra ponašanje zasnovano na empatiji ili uživljavanju u psihičko stanje drugog. (Rot, 2010.) Ovo bi se pre odnosilo na ponašanje osoba iz druge grupe rodova, nefunkcionalno egocentričnih. Altruističko ponašanje počiva na internalizovanim moralnim normama, jer altruističko ponašanje nije zasnovano na osetljivosti za ljudsku potrebu, što bi uticalo na odluku o pomoći od slučaja do slučaja i što bi bilo praćeno različitim emocionalnim reakcijama, nego na želji i zadovoljstvu da se drugoj osobi pomogne.

Tačno je da ponašanje drugih predstavlja model za vlastito i kada se radi o altruističkom ponašanju. Pri tome **postupci** drugih osoba su daleko uticajniji nego **saveti i uputstva**.¹⁸ Da bi došlo do altruističkog čina mora da postoji namera da se preduzme nešto dobro za drugog, da postoji osećanje odgovornosti za postupak koji se ocenjuje korisnim za drugog i da postoji znanje da je taj postupak u skladu sa moralnim normama. (Rot, 2010.)

Nema napretka bez rada na sebi. Osoba koja teži altruizmu to želi, u sebi je rasčistila dileme i dubinska motivacija se u potpunosti prebacila od "ja" ka "drugi". Altruističko ponašanje stiče se socijalnim učenjem. Po značaju izdvaja se učenje u periodu krize. Kroz učenje razvijaju se posebno osetljivost za tuđe potrebe i odgovornost za vlastite postupke koji su preduslovi altruističkog ponašanja. Samo osoba koja je bila, ili osetila određeno stanje može prepoznati potrebu drugoga u tom stanju.¹⁹

Verovanje altruističke osobe je transcendentno, bez potrebe materijalizacije bilo kog njenog dela.

Ljubav ove grupe je ḥyāṭṭa.²⁰

Pogledati:

Struktura psihe

Praktični rad:

Žbun ruže

¹⁸ "Kaži ljudima uvek šta je najbolje i čuti. Ako budeš ulazio u njihove beskonačne preopirke o tome što je bolje, uvek ćeš se kajati." Vladika Nikolaj Velimirović

¹⁹ Narodna poslovica „zdrav bolesnom ne veruje“ o tome govori.

²⁰ Agpe - ideal ljubavi, uključuje milosrdnost, zauzimanje i brigu. Krajnji smisao te ljubavi je potpuno se posvetiti dobru drugih po cenu vlastitog života. Ova vrsta ljubavi nadilazi prijateljsku i erotičnu ljubav. To je nesebična, altruistična, duhovna ljubav



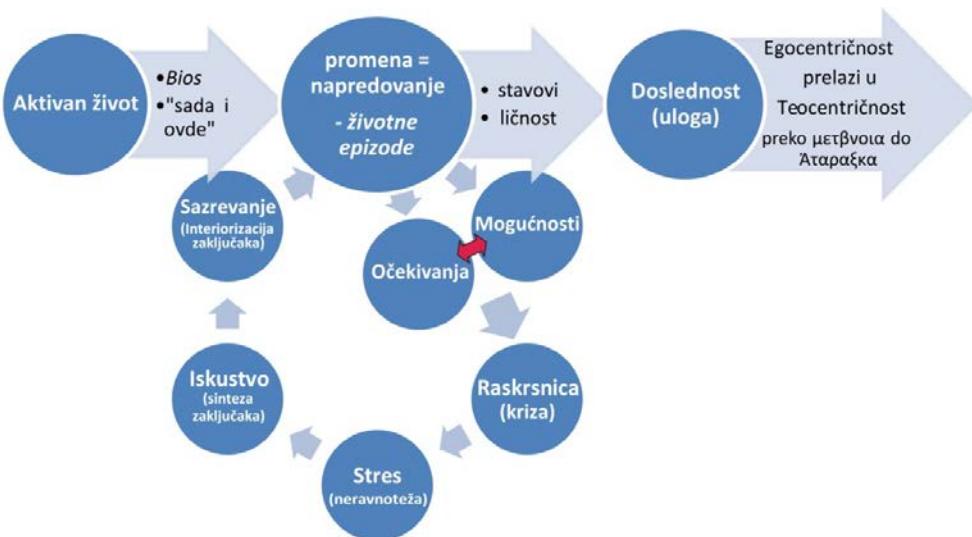
4. RAZVOJNI PROCES

"Tragedija života je u tome što brzo postajemo stariji a sporo mudriji."

Bendžain Frenkiln

Razvoj i vreme neodvojivi su pojmovi jer je vremenski okvir faktor razvoja kao i okvir njegove kvalitativne i kvantitativne valorizacije. Zbog toga se razvoj ne može posmatrati drugačije nego kao proces. Ako mislimo da se ovo podrazumeva, razmislimo o vlastitom odnosu prema vremenu, koliko smo ga svesni, kako na njega utičemo i koliko se razvijamo. Ono što se može ocenjivati u jedinici vremena (u "sada") i prostora ("ovde") je stepen razvoja. Uvremenjenost je svojstvo bez kojeg ne može doći do razvoja. Sve ima svoje vreme i mesto, i za sve postoji vreme i mesto.

Prema tome, **razvojni proces** podrazumeva aktivnost tokom vremena zahvaljujući kojoj dolazi do asocijativnog i transferu podložnog iskustva. O Razvojnom procesu biće više reči u poglavljiju 7.1.

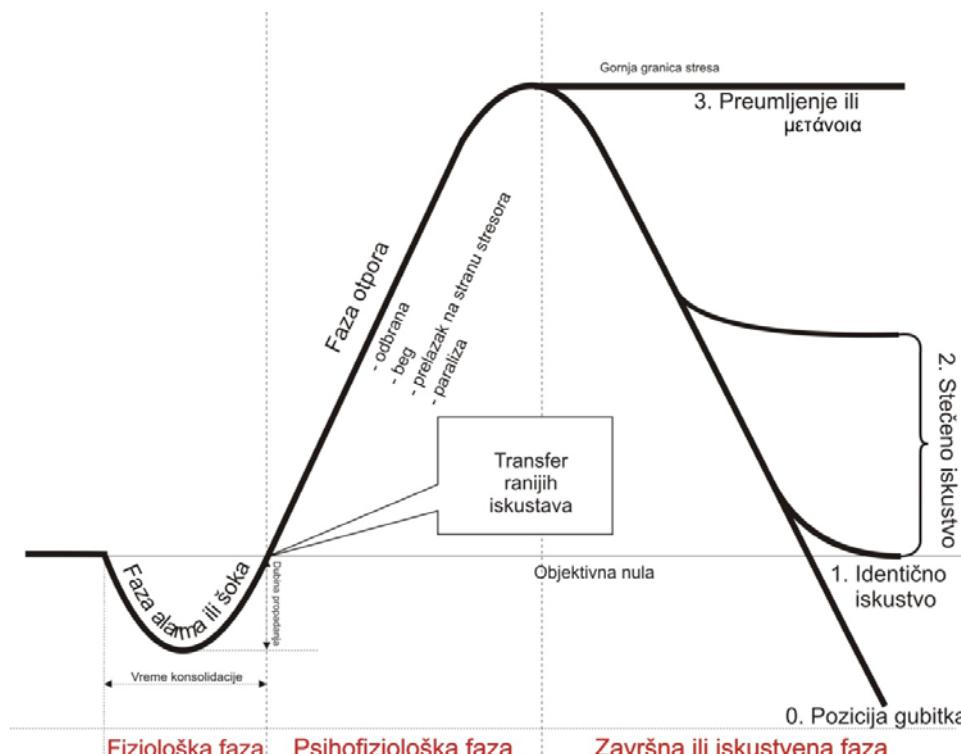


Grafikon 2 - Razvojni proces



Razvoj ljudskog bića prati **iskustvo**. Ne uzimajući u obzir iskustvo zapisano u genima, koje nazivamo nagonima, filosofsko je pitanje da li je razvoj važnije posmatrati kao uzrok ili posledicu življenja tj. da li je iskustvo posledica ili uzrok razvoja. Svakako da je to i jedno i drugo, nekada je pounutreno iskustvo uslov razvoja, kada prihvatomamo nova načela nakon što unutrašnjim očima sagledavamo celinu koja do tada nije postojala, ali je u drugim situacijama razvoj potvrđen stečenim iskustvom pa je na taj način njegova posledica. U Iskustvenom modelu stresa (Jeknić, 2009.) iskustvo je prikazano u jasnoj uzročno-posledičnoj vezi: u drugoj, psihofiziološkoj fazi dolazi do otpora stresoru što je zasnovano na ranijem iskustvu (proces transfera), dok se u završnoj, iskustvenoj fazi stiče novo iskustvo u vezi sa otporom specifičnom stresoru.

Dakle, iskustvo je nekada uzrok, a nekada posledica životnih epizoda.



Grafikon 3 - Iskustveni model stresa (IM)

Jedan od dominantnih teoretičara razvojne psihologije, Žan Piježe, prepoznaće četiri faktora razvoja od kojih je jedno **iskustvo** (zrenje, iskustvo, jezička transmisija i uravnoteženje). Zapravo, Piježe razlikuje dve vrste iskustva, i to:

- fizičko, i
- logičko-matematičko



Fizičko iskustvo se sastoji, kako kaže Piježa (Nešić, 2000.), u delovanju na objekte i dolaženju do izvesnog saznanja o objektima. Dakle, fizičko iskustvo obuhvata svojstva objekata, dok logičko-matematičko iskustvo obuhvata akcije subjekta, a ne iskustvo sa samim objektom.

Na primer, vožnja liftom, koja je za nekoga "sprava za mučenje", za nekoga "nepotrebni razlog plaćanja mesečnog održavanja", a za nekoga samo "četvrsta limena kutijom sa ogledalom", fizičko je iskustvo, dok je zadovoljstvo brzinom dostizanja željenog sprata logičko-matematičko. Za stanare na višim spratovima logičko-matematičko iskustvo posebno dobija na značaju kada je lift u kvaru.

Bez obzira na spoljašnja dešavanja, do logičko-matematičkog iskustva dolazi zahvaljujućim unutrašnjim aktivnostima subjekta! Prema tome, rad na sebi preduslov je razvoja.

Ovo je veoma važna tačka jer, ako se logičko-matematičko iskustvo povezuje sa aktivnostima subjekta, a ne u relacijom sa samim objektom, onda je potrebno bliže odrediti samu **aktivnost**.

Pijež je pisao da su "Pestaloci, Fleber, Montesori i drugi razvijali 'aktivne' metode u smislu 'vršenja radnje na predmetima', a ne u smislu aktivnog slušanja učitelja ili čitanja knjiga". Primjeno na našem primeru aktivnog odnosa prema zdravlju, život se živi, o njemu se ne teoretiše. Ili, još plastičnije rečeno, sve što je zdravo za telo, valja primeniti. Svesnost i znanje o blagotvornosti odvojeni od prakse, ne deluju. Kriterijum po kome se neka metoda naziva aktivnom nije "spoljašnja radnja učenika", već "koliko učenik može da kontroliše svoje znanje". (Smiljanić, 1999.) Prema tome, saznati objekat ne znači jednostavno posmatrati ga i stvarati predstave o njemu, već dejstvovati na njega.

Na primer, saznati dijagnozu znači delovanje u skladu sa zahtevima lečenja, nikako odbijati dijagnozu ili se ponašati kao da je reč o nekom drugom. Saznati, znači modifikovati, transformisati objekte, razumeti proces ove transformacije i, kao posledicu toga, razumeti kako je objekat konstruisan. Operacija je stoga suština znanja, a osnovno pitanje nije "zašto" nego "kako" se nešto dešava.

Ukoliko postoji dobra volja da se praktikuje određeno ponašanje, konzumira određena hrana ili postupa na određeni način, ali se to ipak ne sprovodi u praksi, odgovor treba potražiti u sebi pre nego u spoljašnjem faktoru koji će se svakako javiti. Upravo ovo pitanje je od ključne važnosti prilikom "rada na sebi" – nije toliko važno zašto se pojedini fenomeni dešavaju već kako u nama dolazi do odgovora na njihovo delovanje.

Treća tačka u razmatranju teme razvoja, posle iskustva i aktivnosti, je **neravnoteža**. Neravnotežu možemo posmatrati i kao potrebu za novom adaptacijom. Svako ljudsko biće ima potrebu i za ravnotežom i za neravnotežom. (Jerić, 2013.) Po Piježeu, neravnoteža je motivacioni faktor razvoja. (Nešić, 2000.) Konflikti su pokretači zato što subjekt teži da prevaziđe nesklad i uspostavi ravnotežu. Karakter neravnoteže samim tim ukazuje na nivo razvoja i mogućnost rasta.



Na primer, detetu od šest godina ništa ne znači ekonomска kriza, a konflikti inicirani ekonomском krizом neće biti shvaćeni na način koji će to razumeti četrdesetogodišnjak. Praktično, dete ne može da raste kroz konflikt izazvan ekonomском krizом, dok je četrdesetogodišnjak u prilici da nastavi razvoj i stiče iskustva od značaja za prevazilaženje nastalog konflikt-a. Za postojanje neravnoteže dovoljno je što postoji vreme i proctor, a svest o njima pomaže razvoju. Tako smo drugim rečima rekli rečenicu da je svest o "sada i ovde" uslov razvoja. Život sam po sebi pokretač je neravnoteže koja čini da svaki trenutak ima svoje "sada i ovde".

Neravnoteža stvara napetost (stres) zbog potrebe zadržavanja prethodne ravnoteže. Ipak, da bi nastalo nešto novo mora se prihvati, ispoštovati pa tek onda preformulisati staro. Smisao razvoja je u stvaranju prilagodljivijih (funkcionalnihijih) novih proizvoda. Da li će biti bolji od starog zavisi od aktivnosti onoga koji doživljava neravnotežu. Na kraju, šta znači „bolji“? Ovo se pre svega odnosi na povećanje prilagođavanja osobe u cilju uspostavljanja ravnoteže ili homeostaze. Zato je od posebne važnosti razmatranje uvremenjenosti odgovora na razvojne izazove. Dakle, svim rečenim pojmovima dodajemo još jednu odrednicu – **sada i ovde**.

Psiho-socijalni karakter razvoja ličnosti neodvojiv je od perioda kriza, i u ovom okviru treba tražiti odgovore na pitanja praktičnog rada sa klijentima u Edukativnom centru. Prethodno rečeni pojmovi određuju smer edukacije, a teorijsku potvrdu ispravnosti, osim pomenutih, nalazimo kod Vigotskog, Eriksona, Jontefa i drugih.

Vigotski u delu „Svest kao problem psihologije ponašanja“ uviđa da u čoveku, pored ličnog, postoji i socijalno i istorijsko iskustvo. U toj koordinaciji javlja se svest o sebi. On smatra da se viši psihički procesi oblikuju iz spoljašnjih formi aktivnosti u procesu interiorizacije (pounutrenja). U procesu razvoja i učenja različiti se nivoi aktivnosti međusobno sve više približavaju i niži oblici mentalne aktivnosti se vremenom organizuju u više. Zato je važno da polaznik edukacije u Edukativnom centru, nakon utvrđivanja faze razvoja u kojoj se nalazi, sagleda aspekte krize i, ako me moguće, aktivnosti koje su do nje dovele, kao i aktivnosti koje stoje na raspolaganju u cilju izlaska iz krize. U sebi treba tražiti uzrok nastanka krize (uz valorizaciju intenziteta i učestalosti valjskih faktora koji su krizu podstakli) ali i faktor za njeno prevazilaženje, a to se nalazi u prošlim iskustvima.

Bitan pojam kulturno-istorijske teorije Vigotskog je "zona narednog razviti-ka" koja predstavlja razliku između onoga što dete može da nauči samostalno u odnosu na naučeno u radu sa odrasлом osobom. Ovaj pojam određuje one funkcije koje još nisu sazrele, odnosno koje su u procesu sazrevanja. Rad u grupama u Edukativnom centru, uz stručni nadzor, ima za cilj da zaustavi urušavanje psihofiziološkog stanja klijenata, konsolidaciju i podsticanje oporavka uz obaveznu primenu propisane terapije. Na taj način Edukativni centar postaje sredstvo podrške klijentima u lečenju. Ovo je u skladu sa rečima Erika Erik-



sona da je "učenje samo onda dobro ako prethodi razvitku koje je raspoređeno po razvojnim fazama."

Naime, Erikson je pošao u stvaranje svoje "psihosocijalne teorije" od Froj-
dove psihoanalize. Ono što posebno razlikuje Eriksona od Frojda je shvatanje
da se "konflikti ličnosti ne moraju uvek završiti traumom". Ego ima mogućnost
da lične i psihosocijalne krize savlada i iz njih izade jači i adaptabilniji, što je
istina koju ugrađujemo u stubove rada sa klijentima u Edukativnom centru.
Zar upravo o tome ne govori Gari Jontef kada kaže: "Ostajući sa svojim isku-
stvom (svesnost, osećanje, senzacija) bez osude ili izbegavanja, prerastao sam
i transformisao se u sebe sa nešto više potencijala za celovitost. Shvatio sam
da mogu da izaberem da ostнем u procesu koji se zbiva, da mogu da izaberem
da podržim sebe." (Yontef, 1991.)

Pored ostalih praktičnih aspekata, ovo je jedan od osnovnih razloga zbog
kojeg ne možemo prihvati podelu kriza na "razvojne" i "akcidentne" jer, zbog
čega akcidentne krize ne bi bile razvojne? Sa druge strane, ovo je ključna pre-
misa u nastanku Iskustvenog modela stresa koji počiva na činjenici da isku-
stvo stečeno u aktivnostima usmerenim ka prevazilaženju posledica aktivnosti
stresora dovodi do potencijalnog jačanja ličnosti.

Pogledati:

- a) Razvojni ciklus i
- b) BIOS struktura

Praktični rad:

- a) Moja analiza i sinteza;
- b) Moja lista prioriteta



5. PRESEK STANJA

*"Ljudi su o svemu već razmišljali.
Teškoća je u tome da se o svemu razmisli ponovo."*

Gete

Pitanje kojim se bavimo u Edukativnom centru za prevenciju negativnih posledica krize tiče se efikasnosti pomoći osobama koje žele da rade na sebi na osnovu razumevanja trenutnog stanja, sa jedne, i nivoa razvoja ličnosti, sa druge strane. Zagolicala me je mogućnost analogije psihofizičkog stanja i procesa razvoja ličnosti, povezanost psihološkog zaglavljivanja na određenim stadijumima i somatskih bolesti. S obzirom da su kardio i cerebro-vascularna oboljenja glavni uzročnici smrti u Srbiji (svaki drugi smrtni ishod), kao i maligna oboljenja (svaki peti oboleli), zanimala bi me njihova povezanost sa zaglavljenošću u pojedinim razvojnim fazama. Istraživanje o tome sprovećemo kada se stvore uslovi, ali ono što na osnovu objavljenih pokazatelja možemo da tvrdimo je da postoji nekoliko naznaka povezanosti psihološkog stanja i somatskih bolesti:

1. Odsustvo svesti o celovitosti bića utiče na njegovu neravnomernu aktivnost i razvoj;
2. Hronični stres ne uspeva da bude razrešen što negativno utiče na imuni sistem;
3. Življenje je eksternalizovano ubrzavanjem i posvećivanjem pažnje na vanjske faktore zbog čega nema introspekcije, samim tim ni sagledavanja stanja.

5.1. Celovitost bića

Vreme napredne tehnologije i proširivanja znanja, vreme informacija i "globalnog sela" ne podstiče individuaciju, niti podjednako godi svim delovima bića. Potrošačko društvo opstaje na propagandi koja je, u uslovima globalizacije i tehničkih mogućnosti, pretvorena u razarajuću silu makro-sistema potrošnje. Sve je podređeno potrošnji čija bit je u supstanci. Psihičko i duhovno pod-



ređeno je materiji kako bi se dostiglo zadovoljstvo. Uz ovako predstavljenu stvarnost pitamo se koliko mesta ima za slobodu psihe i duha.

Sasvim je normalno da se kao razumska bića oslanjamо na moždanu korу u kojoј je smeštena sva umna aktivnost. Ipak nismo samo "moždana kora" tj. samo "razum" koji vešto artikuliše dominantne nesvesne (nagonske) sile. Svaki deo bićа ima svoju dinamiku, iako su savremena dostignućа namenjena uglavnom čulnoј (telesnoј) upotrebi. Svakako da će se javiti brojni glasovi koji će ukazati na dovoljnost sadržaja "i za dušu i za telо", ali je korektnо primetiti neuporedivo veću propagandnu aktivnost proizvoda i usluga koja se bave čulnim. Preko tog kanala ostali delovi bićа bivaju orijentisani ka kratkim potrošačkim porukama u kojima nema mesta za temeljito doživljavanje i istraživanje.

Brzina kao da je postala uslov života, a to ne ide na ruku celovitosti. Da bi se iskustvo "sleglo" potrebno je vreme. Bez sleganja, nema ni završetka ciklusa kontakta što samo po sebi vodi u situaciju "nezavršenih poslova", odnosno psihofizičkog debalansa, o čemu će biti reči u 7. poglavljу.

5.2. Hronični stres

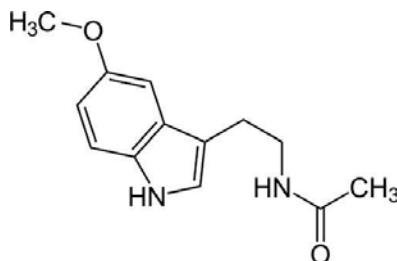
Stres nije dežurni krivac koji na sebe može preuzeti odgovornost parcijalnog življenja! Stres bez kojeg se ne može posledica je života. To je prilika, to je energija inicijalne kapiske koja pali štapin aktivnosti iza koje sledi promena. Ukoliko smo žrtva hroničnog stresa, koji je po intenzitetu slab ali konstantan, to nepogrešivo ukazuje na nesnalaženje racionalnog, možda čak i neadekvatne mehanizme odbrane, kao i povećanu nagonsku aktivnost, što može prouzrokovati nasilje nad samim sobom! Ovo nasilje pre svega ogleda se u nesposobnosti sagledavanja celovite slike reakcije u cilju prevazilaženja aktivnosti stresora. Za ovu aktivnost takođe je potrebno vreme i pažnja.

Na primer, civilizacija hiljadama godina živi jednim ritmom koji je u zadnjih 150 do 200 godina ubrzан, od čega u zadnjih 20 gotovo do apsurda. Pri tome, metode relaksacije i rada na sebi nisu pratile prethodno rečenu dinamiku što je, po naučnim otkrićima, jedan od glavnih uzroka bolesti savremenog čoveka. Prilagođavanje ide sporije od promena življenja što dovodi do sukoba informacija u DNK i faktora življenja. Ne može se prevariti genetski sadržaj samo zbog mišljenja da se "moraju" ili "trebaju" uraditi svi poslovi čije izvršenje predstavljamo kao "uslov opstanka".

Na primer, civilizacija hiljadama godina leže sa zalaskom Sunca i budi se sa njegovim izlaskom osim u zadnjih 50-tinu godina u kojima se ponašamo kao da možemo prevariti vlastite gene. Kako onda očekujemo da budemo zdravi? Poznato je da se pojedine supstance u organizu luče samo ako zaspemo u određeno vreme i u određenim uslovima, kao što je melantonin koji reguliše cirkadijalni ritam i pomaže održanju zdravlja uma i tela. Epifiza, žlezda sa unu-



trašnjim lučenjem koja ima bitnu ulogu u prevenciji negativnih posledica stresa, ne može da luči ovaj ferment ako u prostoriji ima makar malo svetla.



Grafikon 4 - Molekul melantonina

Telo nije otuđeni deo bića kojem se lako i bez posledica "objašnjava" aktuelni ritam života. Sve ono što čovek današnjice uradi za samo jedan dan do pre 100 godina razvuklo bi se na mesece. U međuvremenu telo nije stiglo da evo-luiru toliko da bi izdržalo pritisak. Takvo telo mora da trpi jer njega uglavnom nema u svim kombinacijama moždane kore. To što sam pre pet godina prestao da pušim cigarete nakon 24 godine veoma je dobro, ali telo je trpelo 24 godine! Razum nastupa tako što gleda iz sebe ne videći se. Zahvaljujući tome, vanjski faktori podstaknuti biološkim, a kasnije i socijalnim motivima, postavljaju pravila o kojima se ne raspravlja. Epifiza čuti, ali ne trpi u nedogled. I drugi delovi tela kao svaki dobri sluga, podnose loš odnos, ali ne zauvek i ne u svim okolnostima. Tako i ja očekujem da mi, ako već neće da se osveti, telo ne izdrži onoliko koliko bi moglo da ga nisam trovao 24 godine.

Jedan od načina ukazivanja tela na svoje ograničenje je reakcija na stres (napetost) – nespecifičnu reakciju organizma na "izbacivanje iz ravnoteže". Zapravo, stres nam govori da postoji još nešto što bi valjalo naučiti jer nešto u "sada i ovde" nije u redu. Ukoliko osoba nastavi da se ne obazire na aktivnsoti stresora, da ih nipodaštava, ne promeni odgovor ili na drugi način pasivizira reakciju, nastaje hronični stres. Hronična aktivnost stresora dovodi do energiziranja čime se stiču mogućnosti za promenu. Ako do promene ne dolazi, energija se vraća ka "unutra". Hormoni stresa utiču na smanjenje funkcionisanja imunog sistema, pa su npr. prehlade i infekcije sledeći nivo upozorenja.

Osim u slučajevima prekomerne izloženosti radioaktivnom zračenju, od raka se ne oboljeva ni lako ni brzo. Preduslov je dugotrajni ugrožavajući stil života koji, osim psihofizičke neaktivnosti, nepodržavanja, zaglavljenosti, nespobnosti puštanja problema i drugih uglavnom psiholoških razloga, podrazumeva lošu, neadekvatnu, neuvremenjenu ishranu. Zbog toga je pogrešno objašnjavati kako je obolela osoba "pogrešno živila".

Zagađenost životne sredine dodatno otežava stanje, a naš izbor da živimo u zagađenim gradovima pogoduje hroničnom stresu.



5.3. Eksternalizovano življenje

Nakon izlaska iz narcisoidnosti, čovek kao socijalno biće u stalnoj je interakciji sa sredinom. Ona ga oblikuje i čovek zahvaljujući sredinskim faktorima postaje ono što jeste. Na kraju krajeva, gornji prag inteligencije određen je socijalnim faktorom. Ipak, koliko od života čovek provede "sa sobom"? Kada obrati pažnju na vlastito telo? Da li poznaje "ventile" sopstvene duše? U stvari, da li zna šta je to "duša"? Da li se ventili sami otvaraju ili zna da ih koristi? Na šta se život svodi, vidi li smisao? Da li je smisao u biću ili u nekome ili nečemu van?

Asertivnost i postizanje unutrašnjeg balansa umetnost je koju učimo čitavog života. Ta umetnost, kao svaka druga, bliža je talentovanijim nego onima koji to nisu. Za nalazak balansa između neadekvatnog i nekritičkog posmatranja iz sebe, iz svog čulnog ambijenta, i posmatranja iz sredine, iz očekivanja, iz paranoje i eksternalizovanosti, potrebno je iskustvo koje se stiče u aktivnosti. Aktivnost sa razvojnim kapacitetom krase analitičnost i sinteza zaključaka. Sposobnost analitičkog razmatranja sa donošenjem zaključaka središte je umetnosti življenja u balansu ili homeostazi.

Usled niza kvalitativnih promena življenja, zakjučivanje doživljava promenu. Preovladavaju sinteze koje nastaju pod dominantnim uticajem vanjskog doživljavanja (eksternalizacije). Sredina je zagađena besomučnim medijskim kampanjama raznoraznih industrija. Megamarket, taj hram potrošačkog društva sa oltarom na kasi, postao je univerzalno mesto bogosluženja potrošnji kao svrsi postojanja. U takvim uslovima, teško je očekivati da će sinteza zaključaka biti zavisna od autentičnih potreba bića među kojima dominira potreba za zdravljem. Jer, da bi bilo zdravo neophodno je primeniti mere koje uglavnom nisu aktuelne. Pažnja se od autentičnog prenosi van, u nešto što je statistička normalnost. Kada je većina bila u pravu?

Odsustvo pažnje se povećava sa smirenjem životnih okolnosti. Što je kriza veća, pažnja i koncentracija se povećavaju. Istina, prilikom postepenog intenziviranja krize čovek se ponaša slično žabi u vodi koja se zagreva do ključanja – skuvače se ne osećajući povećanje toploće. Rat nikada ne počne iznenada, prethodi mu kraći ili duži period pogoršane diplomatije. Svaki naredni događaj koji ima nameru da bude primećen mora da bude brutalniji od prethodnog sve do uspostavljanja jasnih linija razdvajanja. Za to vreme percepcija većine doživljava čudnu transformaciju nakon prvih pucnjeva, zatim granata, pa zatim prvih žrtava, itd. Sa povećanjem intenziteta rat počinje da se podrazumeva, navikavamo se na žrtve i nove uslove života znajući da to nije normalno, ali takođe shvatajući da smo pre tog stanja bili u iluziji vrednosti, normalnosti i značaja. Drugim rečima, adaptiramo se.

Većina stanovnika u Srbiji danas misli da su tri obroka dnevno sasvim normalna stvar, da je normalno to što imaju automobil, decu, stan ili kuću punu stvari. Toliko je normalno, da se o tome ne razmišlja. Ako se ne razmišlja, kako



ćemo biti zadovoljni i zahvalni zbog onoga što imamo, bez obzira na činjenicu da zadovoljstvo i zahvalnost ne moraju da proističu sa istog mesta?

Kao što malopre rekoh, čovek je u stanju mnogo toga da podnese pokazujući veliku sposobnost prilagođavanja koja najčešće ipak nije toliko moćna da bi uticala na gene. Najbitnija razlika tiče se iskustva. Ne steknu svi iskoristivo iskustvo, neki zalutaju u oceni normalnosti misleći da svaka situacija ima svoju pa se, primera radi, u ratu ponašaju krvnički, misleći da "pravo jačega" odgovara novim uslovima. Smetnuti sa uma cikličnost, smenjivost situacija i pozicija, ne razmišljati o balansu, znači smetnuti sa uma život. Samo izbalansirana eksternalizovanost i introspekcija dovode do homeostaze. To je suština reči "što hoćeš da drugi tebi čine, čini i ti drugima".

Bavljenje sobom kroz analizu stanja preduslov je ocene o kvalitetu perioda življenja, što se u uslovima drastičnog ubrzavanja aktivnosti prenebregava ili svodi na paušalno ocenjivanje. Zbog potrebe postizanja brojnih rezultata koji se od čoveka današnjice očekuju, zadržavanje pažnje na životnim epizodama gotovo je onemogućeno. Za to je potrebno eksternalizacija pažnje ali ne na način koji sada vlada – od sebe ka napolju. Analiza u kojoj se sopstveno biće i aktuelna životna epizoda posmatraju u kontekstu dešavanja jedino je prihvatljiva eksternalizovanost.

Na primer, analizom onoga što sam čuo o sebi mogu zaključiti šta sredina misli (eksternalizovani ugao gledanja) i steći utisak o sredini (nagonski odgovor artikulisan emocijama), i to može biti dobro, ali ne mora. Dakle, slušanjem zaključaka sredine o sebi dobijamo informaciju o vlastitoj adekvatnosti (iz perspektive sredine). Znatno je važnije što osećam slušajući mišljenja drugih o sebi! Narcisoidna, nefunkcionalno egocentrična, funkcionalno egocentrična i teocentrična ličnost različito će reagovati na isti stimulus tako da analizom vlastite emocije možemo videti gde se u tom trenutku i u vezi sa tim pitanjem nalazimo. Sledeci korak bio bi u razmatranju faktora koji su doprineli takvom stavu sredine. Na osnovu analize dolazi zaključivanje koje će se ticati nastavka delovanja u nepromjenjenom, izmenjenom ili potpuno izmanjenom sadržaju, u zavisnosti od rezultata analize.

Ovde ne govorim o onima kojima je "dobro sam" uzrečica, već o onima koji kopajući po sebi osvećuju i formulišu nit o kojoj visi čitav (unutrašnji) svet, odnosno postojanje. Ovde govorim o onima koji uče da prepoznaju i čuju tihi glas u sebi. Na početku su čula iz kojih informacija stiže u psihu. Tu se obrađuje i, u zavisnosti od nagona, biće reaguje. Problematičnu kognitivnu aktivnost prati bol u glavi, nagonsku osećaj gušenja, a još dublja destinacija je u stomaku. Kada se javi bol u Solarnom pleksusu (odmah ispod grudne kosti), tada se javlja autentično biće. Eksternalizovani ili život u spoljašnjosti bavi se sobom paušalno i u zavisnosti od simptoma. Život u spoljašnjosti koji ovde opisujemo ne prepoznaje vlastitu dubinu i proizvod je stila života i potrošačkog društva u kojem je osećanje (pa i razmišljanje) svedeno na najmanju moguću meru. Postoje oni koji su plaćeni da misle, to su članovi marketing timova, ekskluzivni



predstavnici nacije zaduženi za "artikulaciju napredne misli društva u jedinici vremena", politička i ekonomski "elita" i njima slični. Međutim, zadatak, a ne mogućnost svakog pojedinca je da vodi vlastiti život što bolje, mada se to nikada neće desiti sa većinom. Većina je nekada nazivana "svetinom", nekada "topovskim mesom", nekada "rajom" a danas "biračkim telom" i "potrošačkim društvom". Većina je pretvorena u amorfnu masu zato što ne zna kuda ide (ako već ne sledi pomenute egzemplare), mada je ubedjena da zna. Eksternalizovano življenje je življenje u stadu, u nefunkcionalnom egocentričnom, ili je odraz straha od osamostaljivanja koje obavezno znači promenu životnog stila.

Na kraju, eksternalizovanim življenjem ne primećuju se unutrašnji signali, među kojima su i prvi simptomi pogoršanja zdravlja.

Pogledati:

Zdravlje, šta je to?

Praktični rad:

Procesi – kako ih doživljavamo?



6. GEŠTALT PSIHOTERAPIJA

"Smatraj svaki dan kao jedan ceo, otpočet i završen život. Odživi ga kao celinu, a ne kao deo. Nek se svaki tvoj dan odroni od tebe kao ceo jedan čovek s kojim ćeš želeti da se opet sastaneš kao s prijateljem i da ga bez stida pokažeš vasioni."

Vladika Nikolaj Velimirović

Čovek svoju prirodu jednim delom otkriva i prihvata, a jednim delom stvara. Podizanje svesnosti je stoga osnovni zadatak koji smo na sebe preuzeeli radeći sa ljudima u promeni stila života u "sada i ovde". Podizanjem svesnosti podiže se kapacitet ličnosti što je direktno povezano sa njenim razvojem, a samim tim i sa sagledavanjem smisla života i odnosa prema aktuelnom zdravstvenom stanju.

Pomenuli smo da put do smisla ide u dva koraka: prvi je otkrivanje, unapređenje i upotreba sklonosti koje se razvijaju do sposobnosti, kada odgovaramo na pitanja "ko" i "šta". Drugi korak je primerenost koja se otkriva u kognitivnosti i adekvatnosti činjenja, prilikom kojeg se odgovara na pitanje "gde" i "kada". Tek tada se može odgovoriti na pitanje "zašto" i "kako", koja su pitanja smisla. U teoriji Geštalt psihoterapije nalazimo metodologiju rada koja se primenjuje u Edukativnom centru.

Kako Jontef navodi, svesnost je oblik doživljavanja. To je proces tokom kojeg se održava budnim kontakt sa najvažnijim događajem u polju koje čini individua-sredina sa potpunom senzo-motornom, emocionalnom, kognitivnom i energetskom podrškom. Stalan i neometan kontinuum svesnosti dovodi do „aha!“ efekta, odnosno do neposrednog uvida u očiglednoj celini različitim elemenata u polju. Svesnost uvek prati formiranje geštalta (celine). Nove, smislene celine kreiraju novi svestan kontakt pa je svesnost sama po sebi integracija problema (Yontef, 1991.).

U ovom Jontefovom stavu prepoznaje se holistički pristup čoveku i zdravlju. Razvoj čoveka podrazumeva sve četiri celine koje posmatrane odvojeno imaju drugi smisao i karakter. Zbog toga je **lično iskustvo** u svakom od pomenutih celina uslov individuacije (jedinstva ličnosti) koja se manifestuje kroz svesnost. Na žalost, nisu svi sposobni da to shvate.

Kao tradicionalni način razumevanja toka svesnosti u Geštalt psihoterapiji koristi se model nazvan „ciklus kontakta“ ili „ciklus iskustva“.



7. CIKLUS ISKUSTVA

“Ono što neko nije iskusio, neće razumeti ako je napisano.”

Isidora Dankan

Tok svesnosti je put po kojem osećaj, senzacija, ideja ili drugi psihički sa-držaji prolaze od nesvesnog do svesnog, a zatim u iskustvo koje, u zavisnosti od intenziteta, biva inkorporirano nazad u nesvesno. Na ovaj način kvalitativno se menja nagonski odgovor osobe. Tok svesnosti prikazaćemo „ciklusom iskustva“ (ili „ciklusom svesnosti“, „ciklusom kontakta“) (Fil Džojs & Šarlot Sils, 1999.) Ovaj model predstavlja na faze rasčlanjeni kontakt koji je preduslov iskustva, pri čemu pod „kontaktom“ podrazumevamo „Ja – Ti“ doživljaj.

Energija koja biva pokrenuta susretom nagona i faktora neravnoteže, prolazi različite faze i u njima se transformiše. Ta transformacija vidi se u karakteru aktivnosti osobe kroz pojedine faze ciklusa. Osim načina nastanka iskustva, Ciklus iskustva vredi proraditi i zbog utvrđivanja mesta prekida prilikom kojih se energija vraća „unutra“ bez postizanja nove ravnoteže. Zapravo, Ciklus kontakta nije ništa drugo do ciklus transformacije sadržaja i energije od nagonskog (telesnog), preko psihičkog i duhovnog, u određenom socijalnom ambijentu. Nešto slično vulkanu iz kojeg se pod određenim uslovima oslobođa lava koja se pretvara u stenu da bi se na drugom mestu druga stena pretvorila u lavu.

Prvi stadijum u kontaktu je **senzacija**. Senzacija se javlja na nesvesnom nivou i predstavlja utisak ili potrebu koja se prepoznaće kao želja ili na drugi način izražena napetost. To je još uvek neartikulisani podražaj koji, u zavisnosti od sna-ge kojom je oslobođen i koju nosi, prodire iz nesvesnog kako bi bio primećen i zadovoljen. Ukoliko osoba nešto oseća, a ne može da imenuje osećaj, postoji dva dominantna razloga:

- mogućnost zatvorenosti u logičko, desenzitizirano razmišljanje koja po-staje čvrsta barijera racionalnog u odnosu na senzaciju. To su situacije „ne znam šta mi je“;
- drugi razlog je nedovoljna snaga senzacije. Snaga senzacije zavisi od nagon-ske investiranosti: što je veća ekspresija nagonske potrebe (bioloških i soci-



jalnih nagona) izazvane nekim drugim unutrašnjim ili spoljašnjim faktorom, to je senzacija jača.



Grafikon 5 - Ciklus iskustva

Kada se nesvesna senzacija osvesti, kada se kognitivno obradi (dodeli joj se ime, objašnjenje, procena, svojstvo ili kvalitet), tada je kontakt prešao u sledeću fazu, fazu **prepoznavanja**. Prepoznavanje nagonske potrebe (senzacije ili informacije) rezultat je njene snage i ukorenjenosti prethodnog iskustva. Na ovom mestu počinje nastajanje narednog iskustva koje je, kao i u prethodnoj fazi, u korrelaciji sa energijom senzacije.

Da smo nagonska bića ne bi imali odgovornosti zato što bi zadovoljenje nagonske potrebe išlo po utvrđenoj matrici. Istinski problem razumnih bića predstavlja situacije u kojima se ponašamo isključivo nagonski, kao bez razuma. Ovo se posebno odnosi na slučajeve maligne (nekrofilne) agresije o čemu smo govorili u prvoj fazi razvoja ličnosti.

Ukoliko dođe do prekida kontakta na ovom mestu, to ukazuje da je svest iz nekog razloga odlučila da ne podrži potrebu izraženu u senzaciji, da ne može da je izrazi i na taj način da joj dopusti rast. Opseg mogućeg razloga kreće se od:

- nebitnosti senzacije,
- poremećaja volje i voljnih radnji (hipobulija).



Ocenu o "(ne)bitnosti senzacije" daje razum jer se nagonske potrebe javljaju sa razlogom koje razum "čita" u zavisnosti od stepena razvoja ličnosti i znanja. Spoznati razlog pojavljivanja senzacije znači sticanje uvida u dubinsku motivaciju. Kada osvetlimo jedan dubinski razlog na dobrom putu smo da idemo dalje u otkrivanje mehanizma nastanka senzacija. Ako dno odakle senzacije dolaze postoji, ono je jako duboko u psihi.

Na primer, ako osećam **stalnu** glad, objašnjenje "gladan sam", u smislu fiziološke gladi, ne bi bilo adekvatno. Glad, osim ako nije reč o patologiji, može ukazivati na probleme, na primer bračne. To je sledeći "nivo" razumevanja koji govori o neurozi koja se potiskuje, u ovom primeru, hranjenjem. Ako odem malo dublje, osećaj gladi može ukazati na strah od gubitka partnera koju ne osećam na svesnom nivou, ne prepoznaјući je kao strah. Iza toga, možda otkrijem, pod uticajem vitalnog, pa i socijalnog nagona, aktivnost za očuvanje braka. Paralelno sa ovim moguće je da ću otkriti davno potisnuto i zaboravljeno neslaganje roditelja i tada fiksirano osećanje dok sam gledao njihove sukobe i brak koji je visio o koncu. I tako dalje. Ovo je primer kojim ilustrujem raznovrsnost objašnjenja istog stanja – hronične gladi.

"Nebitnost" može pratiti prekid senzacije ili potiskivanje sve do traume koja produkuje nedostatak ili blokiranje energetskog toka i, u drastičnim slučajevima, govori o poremećaju afekta, odnosno hipotimiji.

Moguće je da pojedine senzacije budu toliko jake da faze prepoznavanja gotovo nema ili traje samo kratko. Tada je reč o slaboj kontroli nagona, ali i važnosti informacije koja se, zahvaljujući velikoj energiji, probila u svest.

Ako dođe do podrške i nastavka puta informacije nakon "prepoznavanja", nastupa faza **mobilizacije**. U njoj se prepoznatoj senzaciji priključuje prethodno iskustvo kako bi prepoznata senzacija nastavila put. Ovo navodi na zaključak da je mobilizacija (transferom iskustva postignuto snaženje nove senzacije) moguća samo ukoliko je prethodno iskustvo ili procena (iz neke ranije etape ciklusa iskustva) potvrdilo unutrašnju motivisanost. U ovom kontekstu, mobilizacija nije ništa drugo do operacionalizacija prethodnog iskustva. O ovome smo kratko govorili u 4. poglavljiju.

Ukoliko dođe do prekida kontakta u periodu mobilizacije, što znači da će izostati planiranje, odlučivanje i pripremanje na akciju, to bi moglo da ukazuje na nepostojanje adekvatnog ranijeg iskustva, delovanje introjekata ili nekog drugog razloga zbog kojih se osoba ne oseća podržanom za nastavak prepoznate senzacije. Nepodržavanje na kraju uzrokuje izostanak mobiizacije energije. Drugi potencijalni razlozi su postojanje anksioznosti, emocionalne nestabilnosti i drugih psihogenih uzroka.

Na unutrašnju podršku i nastavak puta informacije u ciklusu iskustva utiču brojni faktori od kojih su zdravlje, iskustvo i projekti najdominantniji.

Čovek nije zatvoreni sistem u kojem nagoni igraju isključivu ulogu bez obzira na njihovu snagu, pa unutrašnja podrška može oblikovati (menjati) prvo-bitnu senzaciju. Ovime hoću reći da se "rad na sebi" do izvesne mere zasniva



na osvetljavanju nepoznatog, ali na prvom mestu u prihvatanju onoga što jesam u "sada i ovde". Potreba permanentnog rada na sebi prihvata da "sada i ovde" nije shvaćeno kao "život u zagradi", već je deo permanentnog procesa podizanja svesnosti. Ne možemo znati kako će "izgledati" konačna destinacija napretka kao rezultata stalnog rada na sebi, zato što polje nema svojstvo oblike, iako ima granice, već je reč o dinamičnom stanju (procesu). Za ljudski rod "rad na sebi" nije staza sa putokazima ka tačnom odredištu, zbog čega nije u našoj moći da pronađemo takvo "mesto", već je to tendencija (ispoljavanje sklonosti) i otvorenost prema polju bez obzira gde će nas odvesti. "Niste vi mene izabrali nego sam ja izabrao vas", kaže Hristos. Polje se približava nama ali, da sve ne bi izgledalo prerelativno i preprocesno orijentisano tako da "nikada ništa sa sigurnošću ne znamo", "sve može, a ne mora" ... uvek imajmo na pameti da, pored procesa postoji i sadržaj, pored promene postoji i struktura, pored otvorenosti za ono što je novo postoji i teorija i metodologija, kaže Lidiya Pecotić. (Pecotić, 2013.)

"Očekivanje" je prateći element mobilizacije. Očekivanje može biti podsticaj ali i opasnost, pa opreznost nije na odmet. Ako znamo smer kojim se želimo kretati, jasno je da će se u zavisnosti od prethodnog iskustva stvarati kombinacije o tome kako tamo stići. Ove kombinacije opterećuju mobilisanu energiju i neretko su ključ potencijalnog neuspeha i zatvorenosti za nova iskustva. Kulminacija opterećenja Ciklusa manifestuje se prekidom kontakta. Jedan od brojnih mogućih razloga je sputavanje (neprepoznavanje) onoga što nam "sada i ovde" donosi pokušajem oživljavanja nekog ranijeg iskustva. Svako ranije iskustvo drugačije je od onoga u "sada i ovde", ma koliko da mu je slično. Napredak nosi otvorenost, dok očekivanja mogu predstavljati "zagradu" u polju.

U nastavku ciklusa, ukoliko se mobilise dovoljno energije za izvođenje svih pripremljenih radnji, nastupa **faza akcije**. Ona podrazumeva angažovanje, eksperimentisanje, izražavanje i druge radnje koje imaju za cilj da dovedu do kontakta, odnosno praktičnog izvršenja prepoznate informacije ili potrebe koja se pokreće mobilisanom energijom. "Akcija" znači preuzimanje konkretnih koraka sa ciljem izvršenja prethodne motivacije.

Razmišljajući o razlozima prekida kontakta u fazi akcije čini se da, osim patologije, do toga dolazi zbog neusaglašenosti (ličnih) očekivanja i (objektivnih) mogućnosti. Razvoj se sastoji od niza sukoba očekivanja i mogućnosti u kojima se učimo optimalnosti, objektivnosti, adekvatnosti. Kako drugačije napredovati osim ukoliko s vremenom na vreme ne učinimo nešto što nije u skladu sa mogućnostima nego sa vlastitom impresijom sposobnosti, nešto što se ne slaže sa dotadašnjom logikom nego je podstaknuto snovima, verom, maštom, kako shvatiti pametno ako nekada ne uradimo nešto glupo. Nije moguće sve isplanirati niti analizirati. Napredak jeste iskorak u nepoznato, tapkanje u mestu i kruženje u poznatom to nije.

Analiza unutrašnjih kapaciteta onoliko je relevantna koliko i sinteza zaključaka o mogućnostima. Ovde razlikujemo "znanje" o mogućnostima i "vero-



vanje” u mogućnosti. Sve preko onoga što je naučeno predstavlja neispitani prostor vere. “Znanje” o mogućnostima nestabilna je kvalifikacija koja, posmatrano u razvojnom smislu, može postati izvor problema.

Na primer, osoba koja “zna” da vredi, da ima obilje mogućnosti, može podstići sopstveni narcizam. Osoba koja “zna” da ne vredi, da nema mogućnosti i da su putevi zatvoreni, sklona je depresiji. Osoba koja “zna” da nije omiljena zato što ima umanjene mogućnosti socijalnog snalaženja, sklona je paranoji.

Akcija u Ciklusu iskustva može biti nastavljena na osnovu nove percepcije ukoliko je senzacija dovoljnog intenziteta i sa adekvatno sprovedenom mobilizacijom.

U svakom slučaju, iskustvo je važno za sprovođenje faze akcije s obzirom da je samopodrška zasnovana, između ostalog, na iskustvu. Iskustvo je najde-lotvorniji i najjači uslov samopodrške sposoban da se transformiše na drugačije okolnosti pa se, na primer, ranije iskustvo dobrog plivača transformiše u samopodršku koja će biti “pozvana” u različitim situacijama koje imaju veze sa izazovima, izdržljivošću i sličnim karakteristikama. Osoba koja se jednom snašla u nepoznatoj sredini, u tom iskustvu ima podršku za narednu akciju. Đak koji sa lakoćom savlada prelazak u peti razred tj. susret sa velikim brojem nastavnika i predmeta, razvio je bazični kapacitet za rešavanje slojevitih problema. Psihička stabilnost potrebna da se položi težak ispit postaje podrška studentu u budućim situacijama koje zahtevaju odgovornost, a Avramovo du-hovno iskustvo odlaska iz Ura Haldejskog u obećanu zemlju postalo je potpora poverenja i poslušnosti Bogu prilikom prinošenja sina Isaka na žrtvu. Što više različitih iskustava, to je veća sposobnost prilagođavanja i veći kapacitet za prevazilaženja krize. Sledeća veština koju je korisno razviti je zadržavanje vlastitog iskustva za sebe ili dozirano savetovanje sredine.

Podrška može biti na svesnom i nesvesnom nivou. Povezanost ranijeg sa budućim iskustvom kao pokretačem akcije nije automatsko niti je lako izvodljivo. Izbor dominantne linije razvoja odvija se po do sada nedefinisanim zakonima u kojima iskustvo igra presudnu ulogu.

7.1. Razvojni proces

Sumirajući do sada rečeno o Ciklusu iskustva, u prve tri svesne faze kontakta leži glavnina razvojnih potencijala (kriza). Zahvaljujući aktivnosti u „sada i ovde“ ispoljava se tendencija ka ostvarenju ili ispunjavanju prepoznate senzacije. Ranija iskustva koja su u skladu sa fazom prepoznavanja doveće do mobilizacije energije. Ukoliko nisu, vode do raskrsnice (krize) nakon čega se kontakt ili vraća na prethodnu fazu, ili prolazi dalje ka zadovoljenju. Na kraju, pojam “kriza” predstavlja „ili – ili“ rešenje, odnosno, primenjeno u medicini odakle ovaj pojam dolazi, izlečenje ili smrt.



U relaciji sa novim objektom narušava se prethodna ravnoteža da bi se zatim uspostavila nova, uz nastajanje kvalitativno novog sadržaja i oslobođanje energije. Nešto slično hemijskoj reakciji u kojoj se dve supstance spajaju u hemijskom procesu uz oslobođanje energije.

Zbog niza razloga može doći do prekida kontakta što znači vraćanje na neku od prethodnih stepenica. **Reverzibilnost** i **adaptabilnost** kontakta svojstva su koja pomažu da se ciklus nastavi i da uspešno dođe do zadnje faze, plodne praznine.

Život je niz kontakata. Važno je zapamtiti da **uvek imamo šansu!** Klijente koji su podršku potražili u Edukativnom centru za prevenciju negativnih posledica krize ovo moraju da osveste. Šansa uvek postoji. Do prekida kontakta dolazi samo ako smo tako odlučili! U svakoj drugoj situaciji kontakt može biti adaptiran, obnovljen, prilagođen. U reverzibilnosti kontakta, osim njegove prilagodljivosti, primetićemo put jačanja ličnosti koja pokazuje zrelost na taj način što će nastaviti kontakt do njegovog prirodnog završetka. Ne prekidajmo kontakt sa sobom, ne dižimo ruke od sebe.

Kao sve druge faze, i aktivnost je uslov kontakta.

7.1.1. Aktivnost

Razvoj ličnosti odvija se kroz četiri faze na čijem početku je narcisoidnost. Svaka od njih ima svoju dinamiku kao pokazatelj razlike. Jedan te isti događaj različito će biti tretiran što je posledica kvalitativne razlike faza. Smisao aktivnosti samo je logična posledica razlike.

Kombinatorika aktivnosti različitih tipova ličnosti je velika i zavisi od niza svojstava kako ličnosti, tako i sredinskih faktora. Na primer, ukoliko narcisoidna osoba, koja je aktivni pušač, sazna da boluje od karcinoma, male su šanse da ostavi duvan u fazi lečenja na preporuku sredine. Aktivnost koja vodi ove osobe usmerena je iz sebe ka sebi, otuđena je od polja, njena objektivnost je samo njena pa ovako drastične situacije u nekim slučajevima dodatno podstiču aktivnost iz sebe.

Aktivnost na sprovođenju liste prioriteta ("Bios strukture") u "sada i ovde" određena je stepenom razvoja. Prekidanjem aktivnosti, prekidam razvoj.

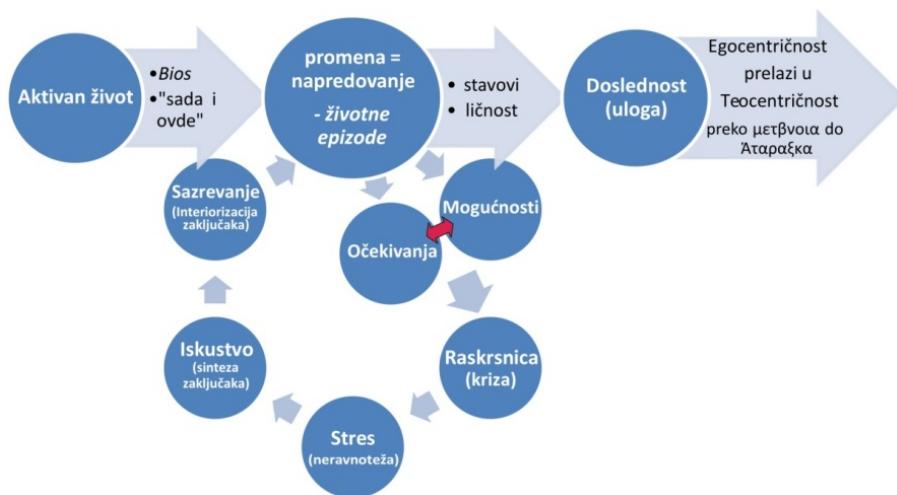
Sa druge strane, pitanje je šta je to "neaktivnost"? Da li je to "pogrešna aktivnost" i zbog čega do nje dolazi? Da li uopšte postoji "pogrešna" ili je reč o "neadekvatnoj", možda "neshvaćenoj" aktivnosti?

Klasična neaktivnost javlja se retko. Drveni sto, iako je tvrd i nepokretan, sastoji se od atoma koji se kreću. Prema tome, i neaktivna osoba se kreće ali je njen kretanje drugačije. Različita kretanja imaju različita svojstva. Rad na oslobođanju kretanja (kontakta) jedna je od prepostavki uspešne podrške klijentima Edukativnog centra.



Pasivnost je odraz patologije (svojstvena kliničkoj depresiji) iako i tada postoji određena aktivnost. Zato ne koristimo termin "pasivnost" nego "neaktivnost" pod kojom podrazumevamo kvalitativno drugaćiju aktivnost. Ona se uglavnom odvija u nama, "troši" drugaćiju energiju, drugaćiji su joj zaključci i delovanje. Neaktivnost ili provocira nastajanje aktivnosti, ili skuplja i taloži iskušto na mesta odakle će biti ponovo upotrebljena u nekom narednom kontaktu.

Ako bi ovom radu trebalo dati podnaslov, onda bi to bila "aktivnost", zbog isticanja njenog značaja u razvojnem procesu. Zato je na grafikonu 6 prikazana na prvom mestu, kao početni faktor.



Grafikon 6 - Razvojni proces

7.1.2. BIOS struktura

BIOS struktura predstavlja **prioritete** čije ostvarenje biva pokrenuto energijom koju proizvode biološki i socijalni nagoni. Ovo je promenljiva, lična, obavezna lista koja se diferencira razvojem od bazične telesne liste (pokrenute biološkim motivima), do duhovne. U život ulazimo sa predominantnom telesnom listom prioriteta koja trenutno utiče na oblikovanje psihičkog zadovoljstva. Na ovim listama gradi se socijalna. U uslovima debalansa, koji može imati pozitivan ili negativan predznak, socijalna i psihička lista mogu nadjačati telesnu.

Na primer, kada osoba svesno želi na sudu da ubrza okončanje postupka koji se protiv njega vodi priznajući delo, ona zapravo želi reći da su, osim moralnih, psihološki prioriteti važniji od telesnih – da je duševni mir važniji od novca koji će biti potrošen po osnovu plaćanja kazne.

Važno je reći da adekvatnost liste prioriteta može biti razmatrana i ocenjivana samo iz perspektive osobe čija je, ne i iz bilo čije druge. Ovo pre svega za-



to što druge osobe neće biti u istoj razvojnoj fazi niti će investirati istu količinu energije. "Zdravom mnogo toga nedostaje, bolesnome samo zdravlje", kaže izreka. Pod investiranošću podrazumevam i emocije koje, istini za volju, mogu iskriviti ugao gledanja, pa samim tim i falsifikovati objektivnu potrebu za svakom od stavki na toj listi, ali to je i dalje stvar same osobe. "Što je babi milo, to joj se i snilo", izreka je našeg naroda. Ovime hoću reći da svako treba podršku, s vremena na vreme treba nam koristan savet (na način na koji to možemo da razumemo) i da budemo shvaćeni i podržani. U protivnom, ostaje da razmislimo o Hristovim rečima:

"Zašto vidiš trun u oku brata svog a ne primećuješ balvan u svom oku? Kako možeš reći svom bratu: 'Brate, daj da ti izvadim trun koji ti je u oku' a sam ne vidiš balvan u svom oku? Licemeru! Izvadi prvo gredu iz svog oka pa ćeš onda jasno videti kako da izvadiš trun koji je u oku tvog brata."

Oni koji su ovu priču slušali ili čitali verovatno su primetili osobu "sa balvanom" kojem je Hrist pričao ali, primetite drugi lik, onaj sa trunom! Priča je takva da, ukoliko živimo eksternalizovano, ne možemo videti svoje probleme i mane. Tada je lista prioriteta pomerena od onih potreba koje nam zaista trebaju. Naše autentično biće zna koje su mu potrebe. Tek kada se vratimo "u sebe" i kada "iz sebe", iz svog autentičnog bića pogledamo sebe pa tek onda svet, postoji šansa da vidimo ono što će nas zaokupiti. Tada ćemo ukloniti balvan. Tada nećemo imati želju, a ni vreme, za tuđe trunje i balvane jer, ono što je za drugoga "trun u mom oku", za mene je balvan. Svako može razmotriti, a da od toga ima koristi, samo sopstvene balvane. Zato je i lista prioriteta razumljiva samo onome ko je pravi pod uslovom da je aktivan u razmatranju sopstvene liste. Na žalost, previše često sreću se osobe koje su preuzele tuđe prioritete ne prilagođavajući ih sebi.

Za razliku od prethodnog dela teksta ("Aktivnost") u ovom nisam imao potrebu da podsećam na fazе razvoja ličnosti (od narcisoidne do teocentrične) iako će svaka imati svoju listu prioriteta. Razlog je u činjenici da je život prioritet svakoj fazi a ne samo preduslov. Zato sve individualno okarakterisane aktivnosti imaju isto usmerenje koje ne zavisi od ličnosti. Različita artikulacija ovog pojma nije od bitne razlike za ovaj rad. Ako život kao prioritet nije na listi prioriteta, rad u Edukativnom centru takvoj osobi ne može biti podrška.

7.1.3. Razvojna zavojnica

Kružno postavljenu uzročno-posledičnu vezu dešavanja u shemi razvoja nazivamo "razvojna zavojnica". U malopređašnjem opisu faze mobilizacije i akcije pomenuli smo sukob (ličnih) očekivanja i (objektivnih) mogućnosti kao jednog od preduslova nastanka krize. Iako u sukobu očekivanja i mogućnosti nisu opisani svi uzroci nastanka krize, većina onih sa kojima se srećemo jesu. Jedna od karakteristika životne epizode je njena objektivna vred-



nost, predstavljena pojmom "mogućnost", i subjektivno vrednosno viđenje, predstavljeno pojmom "očekivanje". Razlika u percepciji dolazi usled različitih pozicija gledanja: nekritičko gledanje iz sebe, kao posledica nestruisanog selfa, čemu su sklone narcisoidne i nefunkcionalno egocentrične osobe, otvara prostor za krize različitih intenziteta i trajanja zbog čega se neretko, umesto uvida i rešenja, stvara imitacija autonomnog sveta – iluzija samostalnosti, dovoljnosti, bitnosti, potvrđivanja, i tako dalje. Tada se, radi dodatne zaštite i smanjenja napetosti nastale krizom, ličnost okružuje sličnim ljudima što je, pored gregarnog i afiliativnog motiva, osnova nastanka socijalnih grupa. (Rot, 2010.) Smatram da je zatvorenost u socijalne grupe, što se opravdava zaštitom, faktor inhibicije individualnog razvoja. Ne postoji savršena grupa niti je moguće stići do tačke konačnog razvoja. U jednom periodu grupa ima svoj nesumnjivi značaj za razvoj individue, ali u nekom trenutku nastavak razvoja zahteva prevashodni individualni rad koji nazivamo "rad na sebi". Zbog toga u Edukativnom centru ne preferiramo permanentni rad u grupi, već nastavak podrške u individualnim susretima.

Gledanje "na granici sebe" karakteristika je funkcionalno egocentrične osobe. Krize nastaju na prelazu uticaja bioloških i socijalnih nagona. Gledanje iz pozicije "van sebe", koje se razvija nakon prolaska prethodnih faza, svojstvo je teocentrične osobe.

U nekom trenutku javiće se fiziološki odgovor organizma koji izaziva napetost (stres), opisanom u Iskustvenom modelu stresa. (Jeknić, 2012.) Stres nije ništa drugo do napetost koja nastaje kao reakcija nagona na ugrožavajuću aktivnost stresora, i to kroz angažovanje nervnog sistema i žlezda sa unutrašnjim lučenjem. Postojanje stresa dokaz je složene strukture živih bića zato što obuhvata sve aspekte: telesne, psihičke, socijalne i duhovne. Zbog značaja koji ima opisan je u podnaslovu 7.2.

Iskustvo stečeno u periodu napetosti zahteva analizu prethodnog procesa koji je povratio homeostazu. Dolaskom ravnoteže nije završen proces, nedostaje mu sinteza zaključaka što se događa u Iskustvenoj fazi. Međutim, jednom formirani zaključci ne znače njihovu automatsku primenu u nekoj od narednih kriznih situacija ili u uslovima napetosti. To se dešava višestrukim ponavljanjem (učenjem). Kada se jednom pounutre i kada postanu redovno oružje u arsenalu odgovora, postaju dokaz sazrevanja.

Iskustvo je rezultat (rod) stresa ako je osoba sposobna da radi na sebi pa je, kada dovede do stvaranja određenih zaključaka, viđen kao znak, uslov ili dokaz sazrevanja.

Rekurentni (ponavljujući) stres znak je nepostojanja adekvatne analize ili sinteze, signal na putu sazrevanja i prelaska iz faze u fazu razvoja ličnosti. Da bi do toga došlo, pounutreni (interiorizirani) zaključci biće dosledno primenjeni i to predstavlja zadnji element sheme razvojnog procesa, ujedno i dokaz razvoja ličnosti od egocentrične (bilo da je nefunkcionalno ili funkcionalno-egocentrična) ka teocentričnoj.



Perzistentni rekurentni (hronični) stres ukazuje na mesto u našoj ličnosti na kojem ćemo raditi kako bi ga prevazišli. Ukoliko to ne učinimo, opstajući ponavljajući stres može dovesti do obaranja imunog sistema a zatim do bolesti.

7.2. Iskustveni model stresa (IM)²¹

"Jedini izvor znanja je naše iskustvo."

Oskar Vajld

Svako prekidanje kontakta uzrokovano je nekim razlogom ili razlozima koji prevazilaze unutrašnje kapacitete ličnosti za njihovo nadrastanje. Kada bi prevazilaženje tih razloga bilo moguće, to bi dovelo do završetka Ciklusa iskustva. Iskustveni model stresa (IM), kao generalni psihofiziološki koncept, u svom središtu otvara prostor za definisanje situacija u kojima dolazi do prekida, kao i posledica koje tom prilikom mogu nastati. Međutim, svako prekidanje kontakta, koje možemo nazvati konfliktom, daje razloga za verovanje da će na redno suočavanje, ukoliko se mobiliše dovoljno energije u novom ciklusu, biti uspešno, i da će kontakt biti ostvaren. Tako posmatran, nastavak kontakta ne-ma samo lokalni značaj (da se sa kontaktom nastavi), nego i razvojni, što se slaže sa Eriksonovim viđenjem uloge konflikta. Na taj način operacionalno smo definisali poslovicu "što me ne ubije, to me ojača", pri čemu je svako „ubistvo“ prekid kontakta.

Veoma je značajno primetiti da prilikom smena faza Ciklusa leži prostor za sticanje iskustva, bez obzira da li je kontakt do kraja ostvaren ili ne. Geštalt psihologija ukazuje na neophodnost celokupnog posmatranje života, bez zaključivanja o celini po izgledu jednog njenog dela. Upravo to se može primeniti u praksi u slučaju rekurentnog zaustavljanja kontakta klijenta u svakoj od prelazaka sa faze na fazu ciklusa iskustva.

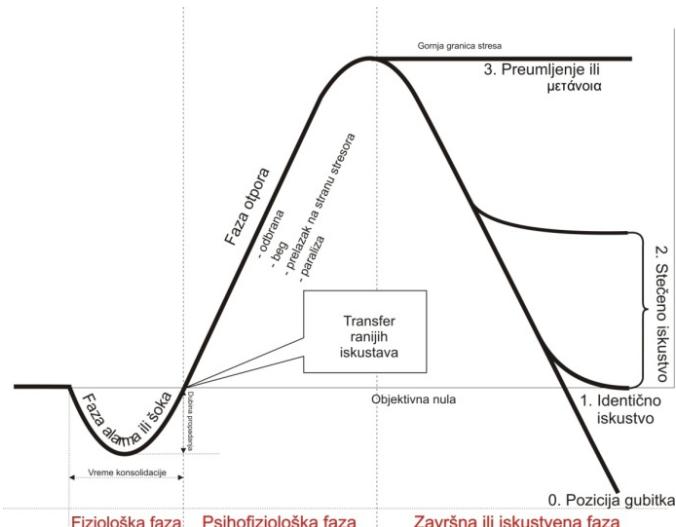
Na primer, svako zaustavljanje kontakta ima razlog i svrhu. Ako sam u svadi s osobom sa kojom radim (prekinut kontakt), zbog čega mi je svakoga dana teško da idem na posao, umorniji sam nego inače, boli me glava, bezvoljan sam (hronični stres), razmisliću da li me manje "košta" da pozovem tu osobu na razgovor radi otklanjanja uzroka svađe (nastavak kontakta), ili da podnosim samog sebe (pokušaj potiskivanja) i stanje u kojem se nalazim tokom boravka na poslu (hronični stres). Ukoliko izaberem razgovor (prevazilaženje sopstvene nesigurnosti), steći ću iskustvo koje će mi nadalje govoriti da sam sposoban da se suočim sa problemom (samopodrška) radi njegovog rešavanja (završetka kontakta). Ukoliko odlučim da ostanem "sa sobom", imaću priliku da upoznam svoju narcisoidnost ili nefunkcionalnu egocentričnost. Drugi čin ove dra-

²¹ Detaljno opisan u mojoj knizi „Stres naš nasušni“, 2012.



me tiče se rezultata razgovora: ako zaista ukloni razlog svađe, utoliko lakše. Ali, ako do toga ne dođe, imamo sasvim dobar razlog da se pred sobom osećamo dobro zato što smo pokušali da uspostavimo kontakt.

Iskustveni model stresa govori o tome da se psihofiziološka reakcija na aktivnost stresora odvija po određenom redu i dinamici, da svi prolazimo kroz određene faze i da postoji samo četiri iskustva po karakteru koja imamo priliču da interiorizujemo (pounutrimo). Iskustveni model se ne bavi razlozima zbog kojeg nekada dođe do povlačenja u odnosu prema stresoru, već o posledicama tog odnosa.



Grafikon 7 - Iskustveni model stresa (IM)

Prva faza nazvana je **psihofiziološkom**. Zbog reakcije podražavajućeg faktora, nazvanog "stresor", dolazi do povlačenja svesti i nastupaju nesvesne, instinktivne reakcije. Fiziološki, organizam je pod kontrolom dve osovine, i to kortikotropne i osovine simpatikus – srž nadbubrežne žlezde.



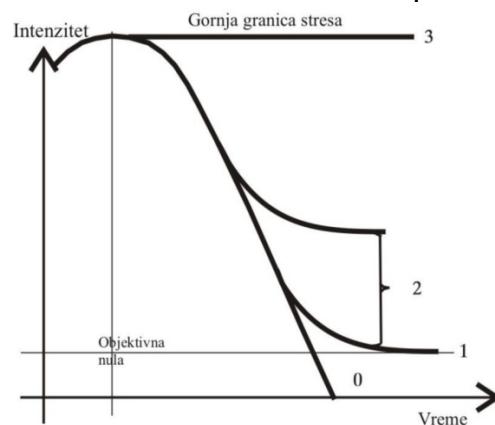
Grafikon 8 - Kortikotropna osovina



Grafikon 9 - Osovina simpatikus - medula nadbubrega

Spremnost organizma za prelazak u narednu fazu odnosa prema stresoru posledica je delovanja ove dve osovine. U organizmu ima sasvim dovoljno energije ali je i dalje, u zavisnosti od intenziteta, neizvesno na koji način će uticaj destabilizujućih faktora biti procesuiran i prevaziđen. Prethodno iskustvo je i ovde od presudnog značaja i njegovo pojavljivanje ukazuje na početak druge faze IM stresa – **faze otpora**. Transferom prethodnog iskustva zapravo započinje ova faza. Njena karakteristika je u psiho-fiziološkoj odluci o načinu odbrane. Ukoliko se osećamo podržanim za direktno suočavanja nastaje **borba**. Ovu fazu opisao je rodonačelnik pojma "stres", Hans Seli, kao i drugu vrstu odgovora, zasnovanu na nesposobnosti da se suočimo sa stresorom – **beg**. Međutim, postoje još dve u praksi primećene mogućnosti. One predstavljaju krajnosti između kognitivnog i fiziološkog odgovora. Jedan je "prelazak na stranu stresora", dok je drugi "paraliza". Bilo kako bilo, i jedan i drugi imaju zadatku da pomognu organizmu da se izbori, preživi i stekne iskustvo. (Jeknić, 2009.)

Treća faza nastupa kada je uticaj stresora prevaziđen zbog čega su se nagonске sile smirile. Drugim rečima, uticaj ometajućeg faktora, ili stresora, može dovesti do trajnog ili privremenog prekida, modifikacije ili nastavka kontakta. Upravo u ove četiri karakteristike odgovora nalazimo suštinu treće faze IM po kojoj je čitav model dobio ime – **iskustvenoj fazi** (Jeknić, 2012.)



Grafikon 10 - Iskustvena faza



U Grafikonu 10 prikazana "Gornja granica stresa" predstavlja situaciju u kojoj će kontakt biti nastavljen. Predstavljen je pravom linijom na najvišoj tački zbog toga što se u toj situaciji nadrasta uticaj stresora. To za posledicu ima nastavak funkcionisanja na višem iskustvenom i saznajnom nivou. Sposobnost da se nadraste prethodni uzrok prekida kontakta će, nakon narednih faza Ciklusa iskustva, biti manje ili više pounutren i poslužiće kao element samopodrške u nekoj narednoj neravnoteži i napetosti. Ovo je pozicija "preumljenja" ili metanoje.²²

Ukoliko dođe do nastavka kontakta nakon njegovog modifikovanja, možemo reći da je reč o drugoj opciji, u kojoj je stečeno iskustvo doprinelo nastavku relacije. Pozicija pod rednim brojem 2 na grafikonu 10 označava poziciju sticanja iskustva.

Ako je izostalo sticanje novog iskustva nego je ono potvrđeno u odnosu na slične ranije prekide, govorimo o "potvrđivanju prethodnog iskustva" ili opciji 1. Ona ukazuje na privremeni prekid kontakta.

Do prekida kontakta dolazi ukoliko je uticaj stresora jači od unutrašnje podrške. Ovaj prekid može biti dugotrajan ili stalan, a obeležavamo ga pozicijom 0 na grafikonu.

7.3. Nastavak Ciklusa iskustva

Ukoliko smo uspeli da prevaziđemo ometajuće faktore, ili stresore, nastavak kontakta podrazumeva **zadovoljenje**. U ovoj fazi oseća se zadovoljstvo, ličnost je osnažena i ojačana, ali ukoliko do ovog osećaja ne dođe zbog prekida kontakta, nastupa ponovno procenjivanje. Ponovo je potencijalno reč o sukobu očekivanja i mogućnosti, zbog čega će kontakt ili biti modifikovan ili će problemu biti pristupljeno na drugačiji način. Ukoliko osobe koje prekidaju kontakt ne doživljavaju zadovoljstvo postoji opasnost da svoj život, kada se jednog dana budu osvrnuli za sobom, ocene "praznim", "bledim", "siromašnim". Osobe koje nakon ostvarenog kontakta tragaju za novom senzacijom, kada je to primenjivo na posao, zovemo "radoholičarima".

Nakon zadovoljstva nastupa **povlačenje**. Karakteristika povlačenja je gubitak interesa za prethodni kontakt, puštanje subjekta kontakta, zadržavanje energije. Pokušaj da se ostane u zadovoljstvu, ili da se ostane u kontaktu, govori o intenzitetu kontakta i trenutnoj nesposobnosti da se dođe do kvalitetne sinteze zaključaka. Ova sinteza preduslov je naredne faze nazvane **plodna praznina**. Tada se postiže ravnoteža i podržani smo u mirovanju. Tada dolazi do sleganja iskustava i tek u toj fazi kontakt zaista može biti plodonosno završen. Bez ove faze sve prethodno je samo još jedna bitka, samo još jedna rana, samo

²² Starogrčka reč μετάνοια znači "promeniti um", promeniti se. U teologiji se koristi u značenju pokajanja.



još jedan događaj... koji suštinski ne bogati osobu iskustvom. To su, na žalost, sve one osobe koje su život napunile godinama, a ne iskustvom.

Iskustvo se polako takoži. U tom procesu potrebno je vreme. Ne postoji mogućnost da se sleganje iskustva ubrza, a prelazak na naredno artikulisanje senzacije ometa plodnu prazninu u kojoj se ovaj proces događa. "Plodna praznina" nije sinonim za "pasivnost". Takođe, drugi pol "aktivnosti" nije "pasivnost" već je to "neaktivnost". "Pasivan" je onaj koji trpi, koji prima utisak a ne odgovara na njih (Vujaklija, 2011.), mada je karakter "plodne praznine" u aktivnom primičivanju utisaka u uslovima introspekcije.



Grafikon 11 - Ciklus iskustva

Razumevanje ciklusa kontakta od velike je važnosti za samoispitivanje iz kojeg sledi valorizacija zadovoljstva doživljajem u "sada i ovde". Introspekcija se zasniva na:

- psihološkoj stabilnosti,
- telesnom zdravlju i
- duhovnom spokoju.

Jedinica mere zadovoljstva je mir. Naime, najčešće osećaj zadovoljstva, koji je psihološka kategorija, prati duhovni mir i punina, a telesna reakcija je izbalansirana pa osećamo prijatnost. Slično tome, u slučaju nezadovoljstva i napetosti prepoznajemo reakcije sve tri komponente bića, duhovni nemir ili prazninu, telesnu napetost i (psihološku) anksioznost ili depresivnost. Kao što se pojedini osećaji, u ovom slučaju zadovoljstvo, mogu prepoznati kod poznatih uzroka, tako je moguće napetost u pojedinim, ili u sva tri dela bića, povezati sa neprepoznatim izazivačima. Dobro snalaženje u „čitanju“ simptoma preduslov je uspeš-



nom radu na sebi. Pri tome, shodno ranije rečenom, iako je reč o pitanjima smisla, važnije je znati "kako" nastaje odgovor nego "zašto" se nešto dešava.

Na primer, saznanje "zbog čega burno reagujem na gluposti" može se učiniti bitnim, ali imaće mnogo više koristi ukoliko odgonetnem "kako u meni nastaje burna reakcija kada čujem glupost, koji je mehanizam okidanja burne reakcije".

Čitanje simptoma može biti moguće, ali nikada nije jednostavno, posebno ne u uslovima posvećenosti problemu, odnosno kada dopustimo transfer značaja i iskustva i asocijativnost. Analogije ne daju odgovor *a priori* ali podstiču asocijativnost.

Simptom ukazuje na uzrok, on je njegova posledica. Dobro pitanje je, da li postoji samo jedan uzrok jedne posledice? Iz perspektive psihoanalize, simptom nastaje u relaciji nagonskih sila i mehanizama odbrane. Rekurentnost simptoma traje do modifikacije uzroka ili odgovora na njegovu aktivnost.

Na primer, ukoliko sam svakoga jutra napet zato što kasnim na posao iako ustajem dovoljno rano, moguće rešenje je ili u **prihvatanju** činjenice da ne raspolažem vremenom na adekvatan način, čemu će posledica biti drugačije organizovanje ili saživljavanje sa činjenicom da stalno kasnim, ili u **odbijanju odgovornosti** kako bih eliminisao uzrok napetosti. Tada će nekome ili nečemu drugom biti pripisivana odgovornost, pri čemu je svaki razvoj onemogućen. Uvek je uzrok po svom poreklu dubinski i tiče se individue koja doživljava simptom. Spoljašnji faktori su samo okidači. Tako je prethodni primer moguće posmatrati na jednostavnoj uzročno-posledičnoj liniji: "kasnim zato što sam neorganizovan", ili "kasnim zato što ne ustajem dovoljno rano", ali je činjenica da postoji dublji uzrok do kojeg se ne dolazi ni lako ni brzo.

Sa druge strane, ispravno čitanje simptoma ukazuje na mogućnost razumevanja simbola. Zapravo, što je simptom za uzrok, to je simbol za događaj. Svuda oko nas su simboli, da li ih prepoznajemo? Koje simbole prepoznajemo? Od kakvog su značaja za nas?

7.3.1. Biblijska verzija Ciklusa kontakta

Ciklus kontakta, u kojem nalazim bitno uporište za potvrdu Iskustvenog modela stresa, prepoznajem i u Hristovoj priči o sejaču:

„Gle, iziđe sejač da seje. I kada je sejao, jedna zrna padaše kraj puta, i ptice dođoše i pozobaše ih. Druga padaše na kamenito tle, gde nemahu mnogo zemlje, i odmah iznikoše, jer nemahu dubinu zemlje. A kada sinu sunce, sagore ih, i kako nemahu korena, osušiše se. Treća padaše u trnje, i naraste trnje i uguši ih. Četvrta pak padaše na dobru zemlju i donošahu plod, jedno po stotinu, drugo po šezdeset, a treće po trideset. Ko ima uši neka sluša.“ (Matej, 13,4-9.)



Ova priča govori o Ciklusu kontakta i simptomima, ali i o etapama potencijalnog razvoja – od „semena na putu“ do semena koje „daje rod“. Dinamika razvoja stvar je kombinacije izbora i objektivnih okolnosti.

Tumačenje značenja psihološkog, duhovnog i telesnog reagovanja na stimulus skriveno je osobama koje od uzroka do posledice prolaze isključivo kroz jednu, najčešće materijalističku sferu. To je situacija u kojoj mlada majka igru svog deteta u pesku vidi isključivo kao prljanje iako je realnost mnogo dublja. Dete tada uči mnogo vredniju lekciju nego što košta prašak za veš i struja potrebni da se odeća opere. Kako razumeti duh telom, i obrnuto? Kako razumeti da smisao nije isto što i emocija, mada su emocije neretko odgovor na smislenost? Đak koji se boji da dobije jedinicu zato što će biti kažnjen, u stvari eksternalizuje problem, premešta ga na polje bezbednosti, drastično shvaćen u kontekstu opstanka. U drugom slučaju, loša ocena može biti shvaćena kroz odgovornost prema poverenom poslu, kao što su učenje i školovanje. Takva osoba ima izgrađeni odnos koji je zasnovan na podršci i razumevanju. Nismo svi podjednako odgovorni, ali smo svi u prilici da to postanemo.

Ovo je u potpunosti u skladu sa ispričanom parabolom, kao i sa Ciklusom kontakta, jer učenik koji se boji posledice zapravo prekida kontakt u periodima pre nego što je u stanju da sagleda celoviti proces. Kada bi došao do perioda zadovoljstva i plodne praznine, u kojoj nastaje iskustvo, postojala bi prilika da se redifiniše motivacija, pa samim tim da se dâ šansa odgovornosti. Tada se napetost ne postiže zbog straha od kazne, nego zbog nezadovoljstva vlastitim neuspehom. Bilo bi rizično ako bih ovde stavio tačku propustivši priliku da kažem kako doživljavanje vlastitog neuspeha nema za cilj da podstakne samo-optuživanje i potonuće u neadekvatnost, već ispravljanje uslova koji su doveli do nezadovoljstva.

Sledi tumačenje parabole o sejaču sledeće:

“Svakome koji sluša reč o carstvu - a ne razume - dolazi zli i otima što je posejano u njegovom srcu; to je kraj puta posejani. A posejani na kamenito tle, to je koji reč sluša i odmah je s radošću prima; ali nema korena u sebi, nego je nestalan, pa kada nastane nevolja ili gonjenje zbog reči, odmah se sablažnjava. A posejani u trnje, to je koji reč sluša, no briga za ovaj svet i prevara bogatstva guši reč, te neplođan biva. A posejani na dobru zemlju, to je koji sluša reč i razume, koji i rod rađa i donosi, jedan po stotinu, drugi po šezdeset, a treći po trideset.” (Matej, 13,19-23.)

„Seme bačeno na put“

„Seme bačeno na put“ predstavlja prekid između faze senzacije i prepoznavanja. Tu postoji nesvesna reakcija, koja je blizu prepoznate potrebe, ali ne postoji nastavak ili napor koji će da dovede do zadovoljstva, smisla, ploda. Sigurno smo doživeli da nam se „nešto hoće“ ali ne možemo precizno odrediti šta.



Nagonsko prepoznavanje postoji, ali ono ne može biti osvećeno i verbalizovano. U ovom prekidu kontakta leži odgovor na pitanje nastanka osvećenja (uvida) koje u slučajevima nastavka kontakta dolazi kao posledica definisanja, imenovanja, verbalnog određenja.

U vezi sa fazama razvoja ličnosti Psiho-socijalne teorije, "onaj koji sluša reč a ne razume..." odgovara narcisoidnoj osobi.

"Posejani na kamenito tle"

„Posejani na kamenito tle“ su oni koji nemaju „dubine u sebi“. Nagonska potreba postoji, ona biva prepoznata i imenovana, postoji mobilizacija energije u vidu transfera ranijeg iskustva, planiranje i sve drugo što bi ukazivalo na usmerenost ka postizanju cilja. Ipak, do akcije ne dolazi zbog toga što je seme palo na podlogu koja nije „plodna“. Koliko sam iskusan, kakvo je moje zemljište? Istina, ono nije iste plodnosti za sva semena koja padaju, ali generalno, kakvo je moje zemljište? Da li sam sklon plodonošenju i kakav je plod – da li je na ponos ili sramotu? Čak i plod „na sramotu“ može poslužiti kao osnova za budući plod „na ponos“, kao što se, na primer, divlji sejanci voća kaleme pa rod bude veoma lep i bogat. Slično tome, do praštanja ne dolazi pre nego što se upozna kazna, inače se oprošteno ne zna ceniti. Zato kažem da se do praštanja, kao tekovine temeljno opisane u Novom zavetu, ne može doći bez uvida u kaznu, koja dominira u Starom zavetu ("oko za oko, Zub za Zub"). Nikako ne bih želeo da ulazim u teološku raspravu prvo, zbog toga što se i u Starom zavetu sreće praštanje, a drugo, zato što verujem da će čak i zadrti filosofi religije razumeti šta sam htio da kažem. Ukratko, dete ne može naučiti šta znači "oprosti drugima" ako ne nauči šta znači "ako te neko udari, vrati". Bez toga, dete neće imati dubine da razume.

Kada se kontakt prekida u ovoj fazi, kada je seme palo na kamen, tada ne dolazi do aktivnosti, nema eksperimentisanja, izražavanja i drugih načina ispoljavanja mobilisane energije. Umesto da se ispolji, ona se vraća ka „unutra“ gde nas može opteretiti, ali gde može poslužiti za artikulisanje neke naredne, modifikovane mobilizacije. Bez akcije nema ni izvršenja konkretnih koraka.

Hristos za ovo seme kaže: „ali nema korena u sebi, pa kada nastane nevolja i muka, Sotona mu iz srca sve izbriše.“ Slabi ljudi su takvi postali, postoji **razlog** njihove "plitkoće" i slabosti, oni nisu "odlučili" da budu takvi. Uvid u vlastito stanje preduslov je promene. Lična odgovornost nastaje nakon odbijanja da se iz takvog stanja izade nakon uvida!

Zanimljivo je da se ovde kvalitet zemljišta određuje nevoljom! Jedan je lotosov cvet – prelepi cvet koji raste u muljevitoj vodi! Činjenica je da se u ratu ili u drugoj katastrofi za kratko vreme može upoznati tuđe i svoje zemljište. U to vreme sklanja se „periferna vegetacija“ uspeha i psiholoških maski, pa se pokazujemo onakvim kakvi smo.



U vezi sa fazama razvoja ličnosti psiho-socijalne teorije: "Nema korena u sebi, pa kada nastane nevolja i muka, Sotona mu iz srca sve izbriše", odgovara nefunkcionalno egocentričnoj osobi.

"Treća padanje u trnje"

U nastavku Hristove parabole, treće seme palo je u žbunje i nije stiglo da rodi. U objašnjenju „to je koji reč sluša, no briga za ovaj svet i prevara bogatstva guši reč, te neplodan biva.“ U drugom prevodu стоји: „to je onaj koji reč čuje, ali su mu draža bogatstva Sotone, koja mu reč Božju briše iz srca te neplodan biva.“ Upoređujući sa Ciklusom kontakta, ovde dolazi do prekida između faza akcije i kontakta. Posledica nepostojanja kontakta je vraćanje investirane energije na ranije faze radi prilagođavanja, preformulisanja ili zamene. Neusaglašenost mogućnosti i očekivanja čest je uzrok prekida kontakta u ovim fazama.

U tumačenju priče o sejaču nedvosmisleno je navedeno da je željeni rod u nematerijalnoj sferi, a da su „brige i prevara bogatstva“ faktori koji ne dovode do roda. Drugim rečima, ako je rod kuća koju smo izgradili, na nju možemo gledati kao na materijalno bogatstvo sa željom da takvo bogatstvo umnožimo, dok je sasvim drugi smisao kada se tako vredan rezultat, kao što je kuća, posmatra kao preduslov kvalitetnom životu i drugim rodovima (kao što je npr. bolji uspeh u školi dece koja će imati sobu za učenje, veći konfor i druge bolje uslove). Prvo gledište vidi kuću kao rezultat, a u drugom rezultat je podzanje kvaliteta života. Ovo odgovara razlici rodova ostvarenih u trećoj fazi razvoja ličnosti (funkcionalno egocentrične ličnosti) koji se kreće u rasponu od materijalnog do nematerijalnog dela. Dominantni karakter utiče na preovladavajući stav: prva osoba je graditelj, a druga brižni otac. Prva osoba zadržava razvoj na ovom stepenu, druga u razvoju ide dalje, ka teocentričnoj ličnosti.

Neadekvatna percepcija garantuje loš rezultat, ako do njega uopšte dode, mada je logičnije očekivati da u sukobu neadekvatne percepcije i željenog cilja dode do regrediranja na niže faze organizacije kontakta. Ohrabruje to što je put do dobrog rezultata usmeren preko lošeg, ako se na putu istraje.

"Četvrta pak padanje na dobru zemlju"

I na kraju, ukoliko osoba u sebi ima zemljište koje obrađuje i neguje, tj. ako na procese sazrevanja zemljišta gleda kao na poželjne izdižući se iznad ocena o bolovima ili teškoćama u njegovom negovanju, tada će bačeno seme dati rod, a kontakt će biti nastavljen do faze zadovoljstva, povlačenja i plodne praznine. Ne postoji osoba koja nema mogućnost da postigne neki rezulta, ostvari cilj ili da neki rod. Neko će dati manji, neko veći, ali svako može pronaći smisao postojanja u rodu koji će dati.



7.4. Razvoj – proširivanje polja

Kako Gari Jontef kaže, u teoriji polja sve se smatra energijom i kretanjem polja. Sve je akcija i sve je proces postojanja u procesu menjanja i razvijanja. (Yontef, 1991.) Upravo u tom kontekstu posmatran razvojni proces doneće novo svetlo na staru priču. Naš neprijatelj nije smrt, mada bi se to dalo zaključiti, već umiranje. Smrt je završetak jednog oblika života, njegova transformacija, ili bilo šta drugo što ne možemo razumeti do kraja. Dakle, smrt nije u našoj vlasti, mada se trudimo da je izbegnemo misleći kako ćemo u tome uspeti ako, na primer, sačuvamo telomere od raspadanja. A onda nam se život nasmeje otkrivajući da ćelije raka imaju dovoljno fermenta telomeraze koja pomaže da se telomere sačuvaju od raspadanja i da se hromozomi uvek drže "zapakovani", tako da bi ćelije raka, kada ne bi uništavale drugo tkivo, mogle živeti večno.

Kada kažem da je naš problem umiranje, pre svega mislim na proces koji zbog nedostatka kvaliteta često ne može da se nazove življenjem. Bez obzira na zdravstveno stanje, intelekt, materijalnu situaciju, bračno ili kakvo drugo stanje, svako ljudsko biće zaslužuje kvalitetan život unutar pomenutih ili nekih drugih granica. Osoba vezana za invalidska kolica zaslužuje pažnju bližnjih, izvođenje na svež vazduh, pomoć u svakodnevnim poslovima i podršku, pre nego sažaljenje. Sažaljenjem nije moguće vratiti sposobnost hodanja, ali je moguće dalje urušavanje samopouzdanja. Primećujem da je potrebno isto toliko raditi sa članovima porodice osobe obolele od raka kao i sa samim bolesnikom! Bez podrške i samopouzdanja nema konsolidacije stanja ni mira, bez obzira na dužinu života. Mir je stanje koje ne prija svima. Osobama koje su pod "kvalitetnim životom" videle anarhiju: zavisnost od raznih supstanci, ili zatupljivanje u neradu i neaktivnosti, ili u povlađivanju ukusima, mirisima i bojama hrane, pića, odeće i obuće, ili u potrebi nametanja svoje volje okolini... uzaludno je pričati da je mir zapravo jedino što im treba. Sve dok jednog dana na bilo koji način ne budu naterani da se iz okoline prebace u sebe, u svoju kožu ili dok iz svoje kože, u kojoj su učaurenii, ne izađu u okolinu slobodno, shvatajući da im se ništa loše neće desiti, a kamoli da će biti uništeni. Nije lako snaći se kada se iznenada iz šarenila vanjskog sveta vratiš u sebe boreći se za goli život, ili kada trebaš izaći iz sebe kao jedinog sigurnog utočišta. Bez podrške navikavanje ide veoma teško. Svako ljudsko biće zaslužuje mir. Pozivam da živimo u miru koliko do nas stoji. Sve je moguće ako smo **na putu** promene, samo se držimo puta i nikada, ni po koju cenu, ne mislimo za sebe da smo dovoljno dobrog ili, ne daj Bože, savršenog stila življenja!

Sve je akcija i sve je proces postojanja. Samo je pitanje da li i kakav je moj ideo u tom postojanju. Nedoumice oko mere kvaliteta života presekao je Onaj ko je, između ostalog, stvorio hlorofil, hemoglobin i DNK postavivši granice života jednostavnim i kratki zapovestima. Naravno, reč je o Božji zapovestima



čije poštovanje nije ništa drugo do sklad u duhovnom, duševnom, telesnom i socijalnom smislu. One ograničavaju sigurno tle mira.

Pripadam narodu koji nije naučio da ceni izreku "nekada je nedelovanje najbolje delovanje", pa je primećivanje potrebe za aktivnim delovanjem, ali i nalaženju pravog vremena za neaktivnost, od prvorazrednog značaja u terapijskom radu. Ovo punjenje i pražnjenje nalik je dahu, i dok postoji, i dok je pravilan, iskustvo je živo. Tada ćemo biti u stanju da primetimo i ono što ranije nismo, a posledica će biti povećanje svesnosti što nije ništa drugo nego proširivanje polja.

Pogledati:

- a) Ciklus kontakta
- b) Iskustveni model stresa
- c) Granice

Praktični rad:

- a) Moji prekidi
- b) Moji stresori, odgovori, stanja
- c) Moja asertivnost



ZAKLJUČAK

Na kraju smo teksta koji će biti korišćen kao radni materijal u Edukativnom centru za prevenciju posledica krize.

Prva stanica na putu promene stila života nalazi se u uvidu u trenutno psihološko, telesno i duhovno stanje. U društvu koje potencira parcijalni razvoj očekivana je zapuštenost barem jednog od navedena tri dela bića što će, uz saznanje o stepenu razvoja ličnosti i u zavisnosti od snage motivacionog faktora pretočenog u aktivnost, pomoći na putu uspostavljanja mira kojeg smatram najvišom tačkom zadovoljstva životom. Na tom putu menjaće se stavovi, kao odraz promene životne filosofije, i valorizacija rodova življenja. Bez toga, razvojni proces biće zanemaren, a bez razvojnog procesa nema napretka. Put od narcisoidne, preko nefunkcionalno i funkcionalno egocentrične, do teocentrične osobe nazivamo fazama razvoja. Na tom putu krize postoje da bi podstakle nagonske sile na aktivnost. U susretu uzročnika neravnoteže sa nagonima nastaje stres, odnosno napetost. U zavisnosti od njenog razrešenja stvara se iskustvo, glavna gradivna "supstanca" zrelosti.

Iako je za razvoj individue važno mnogo faktora, od ideje, nagona, kapaciteta, podrške i tako dalje, težište stavljam na iskustvo. Sve je u iskustvu i sve je iskustvo. Dokaz i posledica življenja je upravo iskustvo. Iskustvo stičemo u kontaktu. Šta je čovek bez iskustva? Nekada dođe do prekida kontakta koji može biti nastavljen ili pak trajno prekinut. U svakoj etapi razvoja leži potencijal prepoznat kao iskustvo opisano Iskustvenim modelom stresa. Potencijal znači priliku ili šansu, što je pravi smisao pojma "kriza". Ako bude prevaziđena, ličnost će nastaviti kontakt do sticanja iskustva. Životni stil nikada nije toliko dobar da ne bi mogao da bude bolji. To podrazumeva neprestani rad na sebi. Rezultati tog rada videće se u rodovima.

Psihološka edukacija u Edukativnom centru ima cilj da rečeno primeni na klijentima radi prevencije negativnih posledica krize, što između ostalog znači da budemo podrška obolelim od raka i članovima njihovih porodica, a zatim i kardio i cerebro-vaskularnim pacijentima.

Neka nam Bog u tome pomogne i dâ mir svima sa kojima budemo radili.

Pogledati:

Celovito o celovitosti

Praktični rad:

Tačke otpora, zaključak



PRILOG

Biblija je temelj Hrišćanstva, a njen prvi deo, Stari zavet, judaizma. Pribina je i islam. Egzaktna nauka ne prepoznaje Bibliju kao izvor podataka. Biblija nikada nije bila dostupnija, a društvo nikada otuđenije od primene njenog sadržaja. Ipak, u njoj nalazimo veoma važne poruke u vezi sa celovitošću bića, a posebno potrebom rada na sebi u psihološkom i duhovnom smislu. Zapravo, Biblija bolje od savremenih naučnika povezuje elemente bića u funkcionalnu celinu idući korak dalje definisanjem smisla. Slede pojedini tekstovi koji to ilustruju.

Holizam (Biblija, 2010.)

“Neka vas sam Bog mira potpuno posveti. I neka, braćo, sa **vaš duh i duša i telo budu sačuvani besprekornima** do vremena dolaska našeg Gospoda Isusa Hrista.” (1. Solunjanima 5,23.)

“Nisam vam mogao govoriti kao **duhovnim** ljudima, nego kao **telesnim** ljudima, kao maloj deci u Hristu. Hranio sam vas mlekom, a ne čvrstom hranom, jer je još niste mogli podneti. A ni sada je ne možete podneti jer ste još **telesni**. Jer dok među vama ima ljubomore i svađe, zar niste telesni i zar ne postupate kao i drugi ljudi.” (1. Korinćanima 3,1.-3.)

“Očistite svoje **ruke** grešnici, i pročistite svoje **srce**, neodlučni.” (Jakovljeva 4,8.)

Psihoterapija

„... pa počeše da donose k njemu sve bolesne od raznih oblika bolesti, **opsednute demonima, izmučene zlim duhom i potresene**, i on ih je izlečio.” (Matej 4,24.)

„Negde predveče dodoše mu opsednuti demonima te je i njih **izlečio samo rečima.**” (Matej 8,16.)

“A kada se našao u **teškoj duševnoj patnji**, molio se još usrdnije.” (Luka 22,44.)

“**Opominjite** one koji neuredno žive, **tešite** potištene duše, **pomažite** slabima, **budit strpljivi** sa svima.” (1. Solunjanima 5,14.)

“... koji želi da se **sve vrste ljudi spasu** i da dobro upoznaju istinu.” (1. Timoteju 2,4.)

“Zar nisu svi oni **duhovi kojima je dužnost da služe** i koji su poslati da služe onima koji će naslediti spasenje?” (Jevrejima 1,14.)



Srce = nesvesno (nagoni)

“Ako neko misli da je pobožan, a ne obuzdava svoj jezik, nego obmanjuje svoje srce, njegova pobožnost je uzaludna.” (Jakovljeva 1,26.)

“Zato ni o čemu ne sudite pre nego što za to dođe vreme, dok ne dođe Gospod koji će izneti na videlo ono što je skriveno u **tami** i obznaniti namere **srca**.” (1. Korinćanima 4,5.)

„**A što izlazi iz usta zapravo dolazi iz srca**, i to je ono što prlja čoveka. Jer iz srca izlaze zle misli, ubistva, blud, krađe, laži i kletve.“ (Matej 15,18.19.)

„Dobar čovek iznosi dobro **iz dobre riznice svog srca**, a zao čovek iznosi zlo iz svoje **zle riznice**, jer njegova **usta govore ono čega mu je srce puno**.“ (Marko 6,45.)

“Jer nije važno ni obrezanje ni neobrezanje nego novo stvorenje.” (Galatima 6,15.)

“A onaj koji **istražuje srca** zna na šta ukazuje Duh...” (Rimljanima 8,27.)

“Sve će se to pokazati u dan u koji će Bog preko Hrista Isusa **suditi onome što je skriveno u ljudima...**” (Rimljanima 2,16.)

“Zar ne znate da je vaše telo hram Svetog Duha? Dobili ste ga od Boga da prebiva u vama. Osim toga vi **ne pripadate sebi** jer ste skupo kupljeni. Zato proslavite Boga telom.” (1. Korinćanima 6,19.20.)

“Jer oružje našeg ratovanja nije telesno, nego ima veliku snagu od Boga za **rušenje onoga što je snaženo utvrđeno**.“ (2. Korinćanima 10,5.)

“I ne dajte da vas i dalje oblikuje ovaj svet, nego se preobrazite **obnovljenjem svog uma...**” (Rimljanima 12,2.)

„Načinite sebi bogatstvo na nebesima, na mestu gde ih larva i crv ne mogu pojesti i na mestu gde lopovi neće obiti i pokrasti. **Na tom mestu na kojem je bogatstvo tvoje, tamo neka bude srce tvoje.**“ (Matej 6,21.)

„Jer gde je vaše blago, tamo će biti i vaše **srce**.“ (Luka 12,34.)

„Carstvo nebesko je slično čoveku koji pronađe blago koje je neko sakrio u polju, pa od radosti svoje prodaje sve što ima da bi kupio upravo to polje.“ (Matej 13,44.)

„... jer je sam znao šta je čoveku u **srcu**.“ (Jovan 2,25.)

„Jer reče ona u svom **srcu**: „Ako dotaknem samo njegovu odeću, ozdraviću odmah.“ (Matej 9,21.)

„... Tako će i Otac moj nebeski učiniti vama, ako svako od vas ne oprosti svom bratu od **sveg srca svoga**.“ (Matej 18,35.)

„... A tamo su bili neki književnici koji su sedeli i **razmišljali u svojim srcima...**“ (Marko 2,6.)

„S gnevom ih je pogledao sve unaokolo, duboko ražalošćen zbog **neosetljivosti njihovog srca...**“ (Marko 3,5.)

„Ako **veruješ od sveg srca svog**, ništa te ne sprečava.“ (Dela 8,37.)

„I Božji mir koji prevazilazi svaki um čuvaće vaša **srca** i vaše **misli** preko Isusa Hrista.“ (Filibljanima 4,7.)

„Očistite svoje **ruke** grešnici, i pročistite svoje **srce**, neodlučni.“ (Jakovljeva 4,8.)

„... nego neka to bude tajna osoba **srca** odevena u neraspadljivo ruho mirnog i blagog duha...“ (1. Petrova 3,4.)

„Ljubazni, ako naše srce ne osuđuje, onda možemo slobodno da se obratimo Bogu.“ (1. Jovanova 3,21.)



Promena, odricanje od sebe

„Svakoga iskušava njegova **želja** tako što ga vuče i mami. Zatim želja, kada je začeta, rađa **greh**, a greh kada se učini donosi **smrt**.“ (Jakov 1,14.15.)

„Ako ko hoće da krene za mnom neka se **odrekne samog sebe** i uzme svoj krst tako da se približi smrti i pode zamnom. Jer ko hoće da **spase svoju dušu – izgubiće je**, a ko izgubi dušu svoju zbog mene – spašće svoju dušu.“ (Matej 16,24.25)

„**Nećete moći služiti Bogu i ovom svetu.**“ (Matej 6,24.)

„Svoje zakone staviću u njihov **um** i upisaću ih u njihova **srca.**“ (Jevrejima 8,10.)

„**Svucite staru ličnost** i njena dela i obucite novu ličnost“ (Kološanima 3,9.10.)

„Zato **pazite kako slušate**, jer ko ima, daće mu se još, a ko nema, uzeće mu se ino što misli da ima.“ (Marko 8,18.)

„Ako se **svetlost u tebi pomrači**, svi tvoji putevi će biti mračni.“ (Matej 6,23.)

„Kako su **samo uska vrata i težak put** koji vodi pravo u život, a **malo je onih koji ga pronalaze.**“ (Matej 7,14.)

„Ako se neko **ponovo ne rodi** ne može videti Božje carstvo... Što je rođeno od tela, telo je, što je rođeno od duha, duh je. Ne čudi se što sam ti rekao: ‘**Morate ponovo da se rodite**’“ (Jovan 3,3.)

„Ali svi ćemo se preobraziti u jednom trenutku, u tren oka, na zvuk poslednje trube.“ (1. Korinćanima 15,51.52.)

„Pevajte Gospodu u svom **srcu.**“ (Kološanima 3,16.)

„Da svako od vas zna da **ovlada svojim telom** u svetosti i časti.“ (1. Solunjanima 4,4.)

„A mlađe udovice ne unosi u spisak, jer kad im **polni nagoni** postanu važniji od Hrista, žele da se udaju.“ (1. Timoteju 5,11.)

„A čvrsta hrana je za **zrele**, za one kojima je moć zapažanja **iskustvom** uvežbana za razlikovanje dobra od zla.“ Jevrejima 5,14.)

Sada i ovde

„Ne brinite se za sutrašnji dan, jer će se sutrašnji dan brinuti za sebe. **Dosta je svakom danu svojih nevolja.**“ (Matej 6, 34.)

„Moja majka i moja braća jesu oni koji **slušaju** reč Božju i **izvršavaju** je.“ (Luka 8,21.)

Vera

„**Vaša** vas je vera izlečila.“ (Matej 20,34.)

„Jer **reče** ona u svom srcu: „Ako dotaknem samo njegovu odeću, ozdraviću odmah.“ (Matej 9,21.)

„Ako imate **veru bez sumnje**, učinićete ne samo ono što se dogodilo sa smokvom, nego ako i ovom brdu kažete: 'Digni se i baci se', dogodiće se. I **sve što budete zatražili u molitvi, ako budete verujući, dobićete.**“ (Matej 21,21.22.)



Rodovi

“Otkuda ratovi i borbe među vama? Zar ne dolaze od vaših sebičnih želja koje se sukobljavaju u vašim udovima? ... Duh zavisti u vama stalno za nečim žudi.” (Jakovljeva 4,1.5.)

„Zato vam kažem da će se uzeti od vas carstvo Božje i dati drugom **narodu koji svoje plodove donosi.**“ (Matej 21,43.)

“... a svaku koja donosi plod **čisti kako bi donela još više ploda.**” (Jovan 15,2.)

„Evo dao sam vam vlast da gazite po zmijama i škorpijama i da **nadvladate** svu neprijateljsku silu i ništa vam neće naudititi. Ali ne radujte se tome što vam se duhovi pokoravaju, nego se radujte što je vaše **ime zapisano na nebesima.**“ (Luka 10,19.20.)

“Ali dolazi čas i već je tu, kada će pravi obožavaoci moliti Oca **duhom i istinom**, jer Otac traži takve da se mole.” (Jovan 4,23.)

“**Duh je taj koji daje život**, telo ne koristi ništa.” (Jovan 6,63.)

“Niste vi izabrali mene, nego sam ja izabrao vas i odredio sam vas da **idete i donecete plod i da vaš plod ostane...**” (Jovan 15,16.)

“Više usrećuje **davanje** nego primanje.” (Dela 20,35.)

“I ne dajte da vas i dalje oblikuje ovaj svet, nego se preobrazite **obnovljenjem svog uma...**” (Rimljanima 12,2.)

“... svi se mi **preobražavamo** u isti (Gospodnji) lik... onako kako nas **preobražava** Gospodnji Duh.” (2. Korinćanima 3,18.)

“Ispitujte da li ste u veri, **sami sebe proveravajte.**” (2. Korinćanima 13,5.)

“**Ništa ne radite iz častoljublja niti iz sujete**, nego u poniznosti smatrajte druge većim od sebe.” (Filipljanim 2,3.)

“... neka vaša **dela budu sveta** i neka se po njima vidi da ste odani Bogu...” (2. Petrova 3,11.)

“... jer ništa što je u svetu – **želje tela i želje očiju i isticanje svog imetka** – ne potiče od Oca, već potiče od sveta.” (1. Jovanova 2,16.)

Vaspitanje

“A kad nam Gospod sudi on nas vaspitava, **da ne budemo osuđeni sa svetom**” (1. Korinćanima 11,32.)

“Jer **žalost** koja je u skladu sa Božjom voljom podstiče na pokajanje koje vodi u spasenje.” (2. Korinćanima 7,10.)

“Iako je bio Sin Božji, iz onoga što je pretrpeo **naučio** se poslušnosti.” (Jevrejima 5,8.)

“... jer **koga Gospod voli njega i ukorava**, šiba svakoga koga priznaje za sina... Doduše, nikakvo ukoravanje isprva ne pričinjava radost, nego žalost, ali onima koji su njime **poučeni** posle donosi plod pun mira – pravednost.” (Jevrejima 12,6.11)

“Smatrajte da se zaista imate čemu radovati, braćo moja, kada se nađete u raznim **kušanjima** znajući da **kušanje vaše vere izgrađuje u vama istrajnost** a istrajnost neka dovrši svoje delo, da budete savršeni u potpunosti, bez ikakvog nedostatka.” (Jakovljeva 1,2.-4.)

“Sve one koje volim ja **ukoravam i opominjem.**” (Otkrivenje 3,19.)

*Smisao*

“Jer ovo **raspadljivo mora da se obuče u neraspadljivost** i ovo smrtno mora da se obuče u besmrtnost.” (1. Korinćanima 15,53.)

“Jer materija je podložna ništavnosti... da će i sama **materija biti oslobođena robovanja raspadljivosti** i dobiti slavnu slobodu Božje dece.” (Rimljanima 8,20.21.)

“Ja sam put, istina i život... Da ste **upoznali** mene, upoznali bi ste i mog Oca.” (Jovan 14,6.7.)



BIBLIOGRAFIJA

- Alečković-Nikolić, M. (2013.). *Psihologija ideja slobode i pravde i srpski nacionalni interes 2. tom.* Beograd: Miroslav.
- Biblija.* (2010.). Valjevo: Metafizika.
- Bronfenbrener, J. (1997.). *Ekologija ljudskog razvoja.* Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Fil Džojs & Šarlot Sils. (1999.). *Veštine geštalt savetovanja i psihoterapije.* Beograd: Geštalt studio Beograd.
- Jaspers, K. (1978.). *Opšta psihopatologija.* Beograd: Prosveta - Savremena administracija.
- Jeknić, P. (2009.). *Čovek je ono što od njega ostaje.* Kraljevo: Kulturni centar Ribnica.
- Jeknić, P. (2012.). *Stres naš nasušni.* Kraljevo: Raskršće.
- Jerotić, V. (2013., Septembar 13.). *Šta promeniti u sebi.* (V. Jerotić, Performer) Narodna biblioteka "Stefan Prvovenčani", Kraljevo, Srbija.
- Jović, V. (2009.). *Opšta psihopatologija - predavanja.* Kosovska Mitrovica: Filozofski fakultet.
- Kelvin Hol, Gardner Lindzi. (1983.). *Teorije ličnosti.* Beograd: Nolit.
- Nenadović, M. M. (2004.). *Popedevtika psihijatrije.* Beograd: Medicinski fakultet, Kosovska Mitrovica.
- Nešić, B. (2000.). *Razvojna psihologija.* Jagodina: Učiteljski fakultet.
- Pecotić, L. (2013., mart 23.). *Predavanje "Teorija polja".* (L. Pecotić, Performer) Hotel M, Beograd, Srbija.
- Rot, N. (2010.). *Osnovi socijalne psihologije.* Beograd: Zavod za udžbenike.
- Rot, N. (2010.). *Psihologija grupa.* Beograd: Zavod za udžbenike.
- Shachter, S. (1959.). *The Psychology of Affiliation.* Stanford: Stanford University Press.
- Smiljanović, V. (1999.). *Razvojna psihologija.* Beograd: Centar za primenjenu psihologiju.
- SZO, S. z. (1974.). *Deklaracija o mentalnom zdravlju.* Alma Ata: SZO.
- Vujaklija, M. (2011.). *Novi Vujaklija.* Beograd: Štampar Makarije.
- Yontef, G. M. (1991.). *Svesni dijalog i proces.* Beograd: Geštalt studio Beograd.



SADRŽAJ

Uvod	7
1. Psiho-socijalna teorija razvoja ličnosti.....	11
2. Faze razvoja ličnosti.....	15
2.1. Narcisoidna faza razvoja ličnosti	18
2.2. Nefunkcionalno-egocentrična faza razvoja ličnosti	20
2.3. Funkcionalno-egocentrična faza razvoja ličnosti.....	21
2.4. Teocentrična faza razvoja ličnosti.....	22
3. Stavovi i rodovi – proizvod razvoja ličnosti.....	25
3.1. Razvoj ličnosti koja se nužno ne vidi – stavovi.....	26
3.2. Razvoj ličnosti koji se nužno vidi – rodovi.....	30
3.2.1. Prah i pepeo.....	35
3.2.2. Kost od moje kosti, meso od moga mesa.....	36
3.2.3. Daj i daće ti se.....	39
3.2.4. Činite druge većim od sebe	40
4. Razvojni proces.....	43
5. Presek stanja	49
5.1. Celovitost bića.....	49
5.2. Hronični stres.....	50
5.3. Eksternalizovano življenje.....	52
6. Geštalt psihoterapija	55
7. Ciklus iskustva.....	57
7.1. Razvojni proces	61
7.1.1. Aktivnost	62
7.1.2. BIOS struktura.....	63



7.1.3.	Razvojna zavojnica	64
7.2.	Iskustveni model stresa (IM).....	66
7.3.	Nastavak Ciklusa iskustva.....	69
7.3.1.	Biblijska verzija Ciklusa kontakta.....	71
7.4.	Razvoj – proširivanje polja	75
	Zaključak	77
	Prilog.....	79
	Bibliografija.....	85
	Sadržaj.....	87
	Sadržaj tabela	89



SADRŽAJ TABELA

Grafikon 1- Psiho-socijalni model razvoja ličnosti	12
Grafikon 2 - Razvojni proces	43
Grafikon 3 - Iskustveni model stresa (IM).....	44
Grafikon 4 - Molekul melantonina	51
Grafikon 5 - Ciklus iskustva	58
Grafikon 6 - Razvojni proces	63
Grafikon 7 - Iskustveni model stresa (IM).....	67
Grafikon 8 - Kortikotropna osovina.....	67
Grafikon 9 - Osovina simpatikus - medula nadbubrega	68
Grafikon 10 - Iskustvena faza	68
Grafikon 11 - Ciklus iskustva.....	70

KAD BALKANAC VIDI SVOGA BOGA

ŽIVOTNE KRIZE I UČENJE VEŠTINE
„ŽIVOTA U IZOBILJU”

Igor Mitrović



UVOD: RAŠČIŠĆAVANJE TERENA

Ovde ću nastojati da rasvetlim veze između životnih kriza i ljudskog duha. U većoj meri nego što se to čini na prvi pogled, ovo dvoje je tesno povezano, i to na više načina. Iskustvo pokazuje da životne krize uvek menjaju čovekov duh, u manjoj ili većoj meri, nagore ili nabolje. S druge strane, ispostavlja se da značajan broj kriza kroz koje prolazimo jesu neposredna posledica stanja našeg duha. Ta opšta mesta u ljudskom iskustvu određuju i tri glavne teme kojima ću se baviti: koje vrste kriza i bola postoje i u kakvom su odnosu sa duhovnim razvojem; na koji način se ljudski duh jača; i šta očekuje svakog ko se otisne na putovanje duhovnog (i ličnog) sazrevanja.

Biblijska duhovnost

"Hrišćanstvo nije bilo na ispitu i palo; proglašili su ga teškim pa na ispit nije ni izašlo."

Gilbert Česterton

Dok o tome budem govorio, nameran sam da stojim na leđima divova, hrišćanskih divova. Želim da opšte ljudsko iskustvo posmatram iz **judeo-hrišćanske** duhovne perspective, onako kako je otkrivena u Bibliji. O duhovnosti se govorilo i govorи iz različitih uglova²³ ali ja se odlučujem za ovu zato što sam je oprobao, i iz iskustva svedočim da ono što podučava jeste do kraja sprovodivo.

Postoje još neki razlozi za ovakav izbor. Biblijski hrišćanski pristup duhovnosti nije redukcionistički, već upravo **sveobuhvatan**. On podrazumeva složenost ljudskog bića, prožimanje i sadejstvo fizičkog, emotivnog, duhovnog, voljnog i svih ostalih aspekata, odbija da čoveka svede na neki ili neke od njih, i pokušava da sve uzme u obzir.

Takođe, ubedjen sam da danas najviše prostora i pažnje privlače čoveko-centrični pristupi duhovnosti. U njima se za meru svih stvari uzima čovek a

²³ O zanimljivoj mogućnosti negovanja sopstvenog duhovnog života i tradicije obogaćivanjem drugačijim duhovnim pogledom, bez skretanja u jalovi ekumenistički sinkretizam, videti Selmanović, 2011.



njegova sreća za konačni cilj. Bilo da je reč o panteističkim ili humanističkim (materijalističkim) pristupima, sve se okreće oko čoveka. Biblijski hrišćanski pristup je pak izrazito **teocentričan**, tj. bogocentričan. Unutrašnja logika hrišćanstva govori da se čovek pravilno razvija isključivo ako nije zaokupljen sobom, već onim što Biblija naziva izgradnjom "carstva Božjeg". Drugim rečima, jedino ako je nišan na toj meti (biti otelotvorene dobrote, istine i lepote Carstva Božjeg ovde i sada), čovek dostiže puninu svoje sreće. Sama (sreća) nije konačni cilj, ona je više predivni a usputni rod (Rowllins, 2011). Ovakvo shvatnje duhovnosti od koje očekujemo da bude na korist čoveku jeste kontraintuitivno, ali je u skladu sa etosom hrišćanstva: sopstvena sreća dostiže se jedino kada nije najvažniji cilj u životu, kad znači voleti Boga svim umom, dušom i snagom, a bližnjeg kao samog sebe:

"Ko hoće da spasi svoj život – izgubiće ga; a ko izgubi svoj život mene radi, naći će ga."²⁴

Svakako, osoba prvo mora da pronađe svoj **pravi identitet** (u duhovnom i svakom smislu) da bi mogla da bude okrenuta drugima. O tome će više govoriti u narednom poglavljiju. To pronalaženje svog identiteta tiče se duhovnog uzrastanja i obuhvata sve aspekte čovekovog bića. A upravo uzrastanje nije moguće bez kriza.

Konačno, biblijsku hrišćansku duhovnost preporučuje i to što je ona deo pogleda na svet koji **prostor i vreme** uzima u obzir sa najvećom ozbiljnošću. Bog je odlučio da stvari svet istorije i geografije. Kada to kažem, mislim na važnost koju Biblija, od svojih prvih stranica, pridaje trenutku i procesu, kao i mestu (rođenja, odrastanja, življenja, rada). Materija je sama po sebi dobra; materijalni svet je stvoren kao dobar. Takođe, čovekova uvremenjenost čini ga detetom procesa u njegovom životu. Vreme i događaji koji se redaju ono su što ga oblikuje. Biblija uči da je na sličan način (Bogu) važna i istorija planete i ona sama. Otud zainteresovanost pisaca Biblije da čovečanstvo nadahnu nadom da će Bog otkupiti pojedinačne životne priče (u smislu da ih na taj način linearno vodi do njihovog vrhunca i razrešenja), ali i priču čitave planete i celokupnog stvorenog sveta (u smislu da ga u fizičkom i strukturalnom smislu vrati u savršeno stanje).

Iz tog razloga je za biblijski pristup duhovnosti prirodno da čovekov razvoj tretira **holistički i sveobuhvatno** – dakle, kao sadejstvo tela, duše i duha. Iz istog razloga, u biblijskoj duhovnosti **proces** (dakle, vreme) predstavlja preduслов rasta ali i njegov jedini ambijent.²⁵

²⁴ Evanđelje po Mateju 16 (Novi zavet (prevod E.Čarnić), 2000).

²⁵ Ovo je izdvaja od drugih pogleda na svet i pristupa duhovnosti. Na drugoj strani stoji dalekoistočna suštinska nezainteresovanost za istoriju kao takvu, ali i humanističko suočenje čoveka na materijalno biće, pri čemu tom redukcijom ovaj svetonazor gubi sposobnost da pruži ubedljiva objašnjenja fenomena ljudskog duha.



Inkluzivnost i podrška

Bitno je napomenuti da su jedna od ključnih načela rada na duhovnom aspektu u okviru Centra **transparentost** u pogledu judeo-hrišćanskih polazišta na kojima počiva rad, ali i **inkluzivnost** u smislu prihvatanja i ohrabrivanja svakog rada na sopstvenoj duhovnosti, koji je klijent lično i suvereno izabrao. Ključna je vrednost što rad na duhovnosti biva u suštini u svačijem interesu. Sam pristup koji će biti iznet ovde jeste prilagodljiv; strukturisan, ali ne i krut.

Takođe, zbog prirode duhovnih radionica nije moguće izbeći jezik koji će neke podsetiti na hrišćanski katihizis (a neke čak na religijsku propagandu). Bojim se da drugačije nije moguće ako se želi ići dovoljno duboko i konkretno. Čitalac treba da zna da su tvorci ovog materijala svesni kako takav ton i rečnik mogu da zazuče nekom ko je agnostik, ateista ili sledbenik neke druge vrste duhovnosti (ali i samim hrišćanima), a korisnik je Centra. Zato treba podvući, kao što je i napomenuto, da je pristup tako osmišljen da mu je prvenstveni cilj pružanje **bezrezervne podrške** pojedincu u kretanju prema pozitivnijem duhovnom stanju sa kojim se postovetio, **koji god** to bio. A sama biblijska hrišćanska vizura koju autor ovih redova koristi, koristi se kao preporuka koju treba preispitati, nikako kao nešto natureno. Čvrsto opredeljenje svih koordinatora radionica je da prozelitizam i hrišćansko "misionarenje" ne smeju imati mesta u radu Centra. Duhovne radionice su same po sebi neizbežno svrstavajuće; *neka* metodologija moraće da se koristi i nije moguće smisliti *neutralan* pristup. Ono što je moguće postići jeste **transparentnost i podrška** kada su klijenti Centra u pitanju, i to na način da im to bude ugodno i stimulišuće za kretanje koje su **sami** izabrali.

Što se tiče sadržaja i ovog priručnika i samih duhovnih radionica, one će neizbežno predstavljati neku vrstu **uvodenja** u predvorja judeo-hrišćanske duhovnosti. Ipak, način na koji se ovde govori jeste **opisan**. Predvorje inače služi da se iz njega uskoro uđe kroz neka vrata. A zamišljene sobe u koje se ulazi predstavljaju određene hrišćanske tradicije, tj. denominacije (crkve). Kao što ćemo kasnije videti, nemoguće je negovati duhovnost bez socijalne komponente tj. organskog i aktivnog sudelovanju u realnim međuljudskim odnosima hrišćanske zajednice. U tom predvorju, dakle, svako će moći da odluči I krene kuda ga savest vodi – nazad, kroz izlazna vrata (u agnosticizam ili ateizam), ili u neku od soba. Svaka odluka će biti podržana. Istovremeno, ostaje upozorenje svakom (savremenom) čoveku sklonom individualizmu, da nije moguće duhovno napredovati praktikujući neku vrstu "duhovnosti usamljenog jahača". Hrišćanska zajednica (po mogućnosti – autentična), sa stvarnim ljudima, sa putnicima jedini je kontekst koji obećava da se putovanje neće zaustaviti na samom početku.²⁶

²⁶ O realnim opasnostima „toksične vere“, tj. aktivnog hrišćanskog života u hrišćanskoj zajednici (crkvi) koja vuče nadole pojedinca, treba na vreme razmišljati. U tom smislu preporučujemo



Krize i duh

Inače, kada se govori o uticaju kriza na duh, za početak treba istaći najvažniju istinu: čovek nije prepušten vanjskim silama stihije kada su krize u pitanju. Tačno je da on retko bira šta će na njega naići; ali kako će **reagovati** na to, u velikoj meri je u njegovoj i njenoj vlasti. Ako "krizu" prikažemo slikom raskršća pred koje je čovek doveden, možemo reći da on i ona retko mogu da biraju kada će se naći na njemu, ali kako će proći kroz njega, za to se i te kako pitaju I biraju. A to je i najvažnije. U Centru, rad na duhovnom aspektu ljudskog bića ima cilj da osvesti korisnike programa o sopstvenoj duhovnosti i pomogne im da samosvesno neguju isti kako bi negativne posledice (hroničnih) kriza i stres sveli na minimum, ili čak okrenuli u svoju korist.

S tim na umu, shvatamo da je od ključne važnosti upravo čovekovo **opredeljenje** u životu. Čemu teži, i u šta ulaže svoje snage. Drugim rečima, kako čovek u Srbiji danas razume i doživljava životni uspeh? Šta za nju i njega predstavlja uspeh? Drugačije kazano, koji je kontekst kolektivne svesti onih kojima je Centar namenjen?

Životni uspeh u Srbiji

"Uspeh je: preživeti 'ova vremena' neoštećenog moralnog i mentalnog integriteta."
Birešev, "Social Classifications in Serbia Today between Morality and Politics", 2012.

Tako je glasio odgovor najvećeg broja građana Srbije na pitanje šta treba smatrati društvenim i životnim uspehom u Srbiji danas.

Kako da komentarišemo ovakav rezultat tog nedavnog istraživanja? Neko bi primetio da je odgovor pre svega zreliji od odgovora većine ispitanika, na primer, u zapadnim zemljama: da umeš da zaradiš pare (Birešev, 2012). Drugi bi se upitao da li ovaj odgovor daje tačnu sliku: da li možda većina nas jedno govorи (u anketama), a živi suprotno? Treći bi dodali da ovo ipak jeste realna slika kojoj je kumovala traumatična prošlost manje-više svih naroda Balkana u proteklih nekoliko vekova; oni su životnim zgoditkom smatrali i samo preživljavanje nedaća (tela ili uma, svejedno) te nisu stigli da prerastu u alave materijaliste. U svakom slučaju, izgleda nesporno da veliki deo nas u Srbiji misli ovako; treba dakle imati na umu da bi to većina (uključujući i autora ovog teksta) smatrala za valjano poimanje cilja.

Moje pitanje glasi: Ne bi li bilo još bolje kad bismo uspehom smatrali preokretanje svog iskustva u "ovim vremenima" u sopstveni *rast*? Jer kriza kao i



bol i stradanje, koje ona neizostavno podrazumeva, jesu prilika za rast. Pod uslovom da im se priđe na ispravan način. Za početak, život treba razumeti kao lično putovanje na kome treba znati koračati (a i trčati, padati i ustajati).

Turisti i sledbenici

'Bitno je, 'na nebu i na zemlji', kako se čini, da to još jednom kažemo, da se dugi i u jednom pravcu bude poslušan: pri tom uvek proistekne i proisticalo je nešto zbog čega vredi živeti na zemlji.'

Fridrik Niče (Niče, 2011)

Niče reče da je najvažnije u životu da se **"dugo i u jednom pravcu bude poslušan"**. Teško da bi to moglo bolje da se izrazi. Prvo, prepoznati i imenovati cilj koji je dostojan čoveka a zatim se odlučiti za dugo putovanje upravo u tom smeru, istom smeru. S tim što taj cilj (suprotno modernim mantrama) teško da je nešto što čovek može da autonomno odredi sam za sebe. To je pre cilj koji čovek prepozna kao **poziv** s druge strane. Poziv na **putovanje** ka nečemu što bih nazvao "ja, kakav želim da budem" (Otrberg, 2010). Ispostavlja se da je onaj koji postavlja taj izazov i upućuje taj poziv i koji zna kakva je to verzija mene moje najbolje izdanje – onaj koga hrišćanska tradicija naziva Stvoriteljem i Svedržiteljem sveta. Ispostavlja se i da će se sve svesti na to hoće li čovek uočiti tu viziju koju mu Bog postavlja, biti pokrenut njome, da li će odlučno krenuti ka njenom ostvarenju, i poželeti da sve ostalo podredi takvom putovanju. Takođe, pitanje je hoće li razumeti da je kretanje, penjanje ka tom cilju moguće isključivo ako bude bio **poslušan**. A na pominjanje "poslušnosti" danas se često zakašljemo. Miriše nam na – potčinjavanje, odricanje od autonomije, gubitak drage nam slobode. A hrišćanska je istina koju iskustvo potvrđuje da je tačno upravo ono suprotno. Sloboda se stiče *tek poslušnošću*.

"Moj je život biti u slobodi jer naredbe tvoje izvršujem".²⁷

"Poznata mi je moć koju poslušnost poseduje da ono što se činilo nemogućim preči u stvarnost." (Tereza Avilska)

Čitave generacije su danas zaglavljene u nekakvom produženom adolescentskom stanju. Mnogi su pristali na nagovor da je poenta života – pobuna po svaku cenu protiv autoriteta kao takvog (roditeljskog, religijskog, državnog). S jedne strane, jeste tačno da autoritetima ne treba slepo verovati:

"Ako želiš da budeš sluga dobu u kom živiš, budi njegov izdajnik,"²⁸

u smislu da razotkrivaš slabosti i mane vremena u kome živiš, njegov umišljenost i lažne moralne izvesnosti. Svi nosioci autoriteta zaslužuju takve "sluge". Međutim, čak je i Niče – patron savremenih postmodernih revolucionara

²⁷ Psalam 119 (Birviš, 1990).

²⁸ Kennely, 1992.



ra, znao da jedino poslušnost viziji koju si prihvatio kao najbolji put garantuje da se nećeš uparložiti i duhovno umreti. Jedino te poslušnost tom pozivu čuva od smrti pre smrti. Ovde, u konktekstu priče o duhovnosti, posmatramo poziv koji dolazi od samog Boga. Konačno, usuđujem se da ustvrdim da najveće pitanje biblijske religije nije "ima li života posle smrti" već "ima li života pre smrti". Kada sa ove strane čovek počne da živi kvalitetnim načinom života (mereno visokim ali više nego dostižnim Nazarećaninovim standardima), može da računa da ga čeka i večno postojanje. Jer, kada čovek zauzme kurs neprestanog podizanja kvaliteta života (sa ove strane smrti), ima smisla razmišljati o mogućnostima da se živi i posle smrti. Izvorna hrišćanska logika govori da je smisleno večno postojanje samo onih stvorenih bića koja su naučila (sa ove strane smrti) da žive kvalitetom života koji je večno održiv. Drugačije rečeno, kvalitetom života koga krase čistota, istinitost i radost.

Bibija opisuje ljude koji odluče da krenu na to putovanje i da na njemu do kraja ostanu sa dva izraza: **sledbenik** i **hodočasnik** (Peterson, 2000).

Sledbenik (mathētēs) poručuje da je reč o ljudima koji svoj život vode kao pripravnici/šegrti jednog Majstora, Isusa Nazarećanina prozvanoga Hristos. *Hodočasnik (parapidēmos)* govori da se radi o ljudima koji svoj život pretvaraju u kretanje prema nečemu, prema nekome – živom Bogu. Približavanje živom Bogu znači i približavanje sebi kakav želim da budem. Ta dva pojma ujedno predstavljaju viziju na kojoj počivaju duhovne radionice u Centru.

Kao što već rekoh, duh današnjeg vremena ne gleda sa simpatijama na poslušnost i potčinjavanje bilo čemu što nije moja volja i autonomna odluka (nevažno je šta biram sve dok je to *moj izbor*). Možda je to jedan od razloga što nam ne ide od ruke da duhovno rastemo. Bez poslušnosti n/Nekom ko zna šta radi i ima naše interesu na umu (čitaj: Bogu), nije moguće razvijati se kao ličnost u punom smislu. Pri tome, govorimo o poslušnosti dugoj i u jednom pravcu. Danas smo pretvoreni u turiste; u posmatrače života, u povremene posetioce vlastitog života iz kojeg smo u dobroj meri isključeni. Jer, ukoliko ne ulažeš u svoj duh i ne krećeš se unapred i naviše (što znači da izbegavaš da se pokoriš viziji Nekog ko bolje zna i priznaš da nisi najpametniji i najbolji), ti faktički nisi živ u najbitnijem smislu te reči. Stoji jasan izazov da se **uključimo** u sopstveni život, da ga prihvatimo kao priliku da rastemo, svakog dana i u *svakom* pogledu, uključujući i duhovni. I da prihvativmo da će se rast dešavati ukoliko budemo poslušni pozivu koji nam živi Bog upućuje.

Turisti *ili* sledbenici.

Jedino hodočasnička i sledbenička posvećenost **radu na sebi** - samosvesna, podržana iznutra ali i spolja²⁹, može čoveku pomoći da prepozna takvu, umrvljujuću struju ovog sveta i da joj se odupre. A glavni predmet našeg is-

²⁹ O tome da je nemoguće napredovati bez aktivne podrške samog Stvoritelja ali i podrške drugih ljudi, hodočasnika, govorićemo kasnije.



traživanja – kriza, jeste vrsta goriva koja omogućava čoveku to kretanje i duhovno sazrevanje.

Pre nego počnemo da se bavimo time...

Naslov

...dugujem pojašnjenje u vezi sa naslovom.

Zašto nam se obraćam kao **Balkancima**? Zato što svi mi koji živimo na ovom podneblju, ili pak koji više nismo tu, ali smo tu bili i skustveno oblikovani, nosimo u sebi nekakvo kolektivno nasleđe (genetsko, porodično, društveno, duhovno, i ko zna koje sve još), ali i specifično i skustvo igranja rola u ovom socijalističkom, post-socijalističkom, tranzicijskom i nedovršenom balkanskom filmu. Geografija, istorija, genetika, okolnosti, samozvane ili tragične čine nas onim što jesmo. Od toga ne možemo pobeci. Mi smo Balkanci. Bojim se da se ovaj pojam danas koristi i doživljava pretežno sa negativnim tonovima, ali ne mora da bude tako. Taj pojam bi trebalo da obuhvati sve što mi jesmo. Prihvatajući to polazište, moći ćemo da pronađemo adekvatan, nama saobrazan pristup i lek. Taj pristup će se u okviru rada Centra za prevenciju negativnih posledica krize razvijati postupno i i skustveno. Svi će učiti od svih. Iz tog razloga, ovde nećemo iznositi do kraja razrađenu metodologiju, već više "filosofsku" osnovu i smer u kojem će se ići.

U svakom slučaju, reč *Balkanci* u naslovu ukazuje na to da se svesno obraćam nama koji delimo specifično i skustvo koje drugi nemaju, i skustvo stećeno na taj način i sadržinski isto.

S druge strane, duhovna vitalnost podrazumeva, hrišćanski rečeno – susretanja sa Bogom. Neću ulaziti na ovom mestu u razmatranje svih mogućih značenja "susreta", pa ni raspredati o tome kako biblijska hrišćanska tradicija razumeva "Boga". Ovde jednostavno govorim o tome da je jasno da kriza ("**videti svoga boga**") jeste često prilika da se čovek sretne sa živim Bogom i duhovno uzraste ("**videti svoga Boga**"). Ovakva postavka će mi biti "radna površina" na kojoj ću raditi sve ostalo.

I konačno, sam život koji neizbežno donosi nevolje i krize različitih vrsta, jeste prilika da **učimo**, i to veštinu življenja koja se nalazi na suprotnoj strani od pukog životarenja i egzistiranja, a koju Nazarećanin³⁰ naziva **životom u izobilju** – životom u punini.

"Ja sam došao da imaju život i da ga imaju u izobilju."³¹

³⁰ Nazarećanin, poznat kao Isus Hristos, što zapravo znači Isus Mesija. "Mesija" znači "Pomazanik", što je biblijska titula za onog koga je živi Bog poslao i odredio da obavi poseban, spasonosni zadatak.

³¹ Evanđelje po Jovanu 10:10 (prevod E. Čarnić).



To je život istinske slobode, radosti i čistote, po meri najdubljih čovekovih potreba i najuzivšenijih težnji. Negde u etosu Centra stoji uverenje da je prava šteta da se čovek zadovolji manjim od najboljeg.

Duhovna snaga

Ponovimo, duhovno jaki će krizama u životu odoleti ili će ih makar, nekavim duhovnim aikido veštinama,³² svesnim ili nesvesnim, pretvoriti sebi u gorivo za dalji duhovni rast i sazrevanje. Ostaje pitanje, **ko** je duhovno jak? Šta se smatra duhovnom **snagom**? Kako se ona **stiče**? Šta čovek može da čini da bi duhovno **ojačan** dočekao sledeći udarac krize? Kako samu krizu **iskoristiti** za dalje jačanje svog duha?

³² Gde se energija protivnika koji napada preusmerava protiv njega samog, ili na neku drugu stranu.



1. BOL UDARCA I BOL ODRASTANJA

"Patnja ponekad donosi spasenje, a ponekad srce pretvorí u kamen."

Frederik Bekner

Kriza se odnosi na situaciju kada se osoba nađe pred **raskrsnicom**. To je tačka preokreta i obrta. To je prekretnica koju neminovno prati poremećaj dosadašnjeg *statusa kvo* a u određenim slučajevima i **zbrka**. Govorimo o situaciji ili stanju kada je osoba **pod pritiskom**. Nije joj dobro. Unutrašnji resursi su pokrenuti da bi se izašlo na kraj sa svim tim. Osoba se suočava sa **bolom**. Iz tog razloga, svi ovi pojmovi mogu da pomognu prilikom razmatranja krize.

1.1. O bolu

Bekner nas podseća da se treba na početku pomiriti s činjenicom da ne možemo da **objasnimo** svaki slučaj krize, nevolje i bola. Jer, recimo, jedna ista krizna i bolna situacija može nekom da omekša "srce" a drugom da otvrđne. Jedan isti bol može da čoveka pogura ka unutrašnjoj promeni a drugog da uništi. Očigledno je da sve zavisi od duhovne (koliko i duševne i fizičke) konstitucije čoveka. Ali ostavimo to po strani za neko vreme i pozabavimo se onim što znamo o bolu.

Znamo, dakle, da kriza i bol mogu da budu dobri. To znaju i oni u teretani ili na atletskoj stazi. Ako si redovno fizički aktivan, bićeš zdrav i osećaćeš se dobro. To svi oni znaju, ali im je (pretpostavljam) često teško da tako postupaju. Zašto? Možda zato što se, kao i mi ostali, bore sa lenjošću. Jedno je sigurno, fizičko vežbanje i podnošenje bola u tom smislu jesu analogija za lični, duhovni rast i stradanje.

Bol **može** da omogući zdravlje.

Kada podnosimo bol dok vežbamo svoje telo, stičemo snagu i mnogo dobrog proizilazi iz toga. Međutim, nije to sve. Fiziolozi kažu da se osećamo umornim posle dizanja tegova zato što smo opteretili svoje mišiće preko njihove granice; naterali smo ih da se pruže više od svoje dužine. Posle vežbanja oni se obnavljaju, oporavljaju i rastu dostižući novi nivo razvoja. Čovek se rastavlja



da bi mogao da se obnavlja. I tako, kroz bolni proces, događa se rast. Mrsko nam je to, ali je dobro.

Biblijsko hrišćanstvo podrazumeva da je isti onaj Bog koji je stvorio naše telo, stvorio i naš duh. Zamislio je i proces rasta u njemu kao što je omogućio i njegovu obnovu. Kao što rastežemo svoje mišiće da bismo ih učinili jačim, Bog rasteže naš duh da bi ga pretvorio u nešto snažnije i bolje. Prema tome, stradanje može da bude dobro.

Međutim, stradanje može da bude i užasno.

Iako Bog može da izvede dobro iz takvog (užasnog) iskustva, samo iskustvo nije uopšte dobro. Rekao bih da postoje **dobar bol i loš bol**, tj. bol koji dolazi **iznutra** i onaj koji dolazi **spolja**.

Razmislimo o sledećem:

Zamišljam da ste sada, dok čitate, u nekoj zgradi. Kada biste izašli iz nje i na mračnom parkingu primetili maskiranog muškarca koji vam ide u susret, vadi nož, zabija vam ga u stomak, uzima vam sav novac i ostavlja vas u nesvesti, nazvali biste ga – **pljačkašem**. Neko bi pozvao policiju i ona bi pokušala da uhvati počinioca krivičnog dela. Međutim, kada biste izašli odavde, odvezli se do lokalne bolnice, čovek sa maskom vam prišao u osvetljenoj sobi, izvadio nož, rasekao vam stomak, uzeo vam sav novac, ostavio vas u nesvesnom stanju, nazvali biste ga **lekarom** i zahvalili mu što vam je pomogao. Jedno predstavlja napad uličnog lopova, dok je drugo hirurška operacija.

Slično je sa stradanjem ili patnjom. Postoji terapeutsko stradanje, a postoji i razarajuće stradanje koje izazivaju zli ljudi. Ono što je ključno jeste sposobnost da se razluči između njih i da se odgovarajuća vrsta iskustva primeni na svako od njih. Najvažnije je napraviti razliku između bola od udarca i bola koji prati odrastanje.

Bol čoveka primorava da obrati pažnju.

“Bog nam šapuće u našim zadovoljstvima, govori nam kroz savest, ali nam kroz naš bol – viče. Bol je njegov megafon za buđenje gluvog sveta.” (Lewis, 1998)

1.2. Bol koji dolazi spolja

Govorimo ukratko o lošem bolu, tj. onom koji nije dobar nizašta i na koji ne treba da gledamo kao na nešto svrsishodno. Izazivaju ga zli ljudi, podivljala priroda ili podivljale ćelije u našem telu, svejedno. On nam može pomoći da razvijemo veru, istrajnost i duboku sposobnost saosećanja sa drugima. Međutim, naš karakter ne raste na isti način kao kada smo suočeni sa dobrom bolom. Ovo je važno jer u našem narodu postoji loša navika da, kada neko bude “opljačkan” (dakle, doživi bol spolja), ljudi u okruženju to prokomentarišu kao Božje delo, naime, da Bog želi nešto da mu kaže (čitaj: da ga kazni), ili da je obavezno u pitanju posledica njegovog greha ili deo procesa rasta.



Upravo to se dogodilo Jovu.³³ Njegovo stradanje nije bilo posledica greha koji je počinio; u stvari, on je stradao baš zato što je bio besprekoran. Međutim, njegovi prijatelji to nisu znali. Samo su mu pogoršavali prolazak kroz sve to naopakim shvatanjem i tumačenjem toga što je proživljavao. Iz tog razloga je od velike važnosti razlikovati loš bol od dobrog bola.

Ovde govorimo o udarcima spolja koji **nisu** proizvod našeg karaktera i ličnosti. Oni nanose štetu. Sami po sebi nemaju nikakvu vrednost. Ta stradanja *mogu* pomoći čoveku da sazri, ali isključivo u smislu da nauče čoveka trpljenju, da čovek razvije veru (tj. poverenje u Boga i u sebe) i da dublje i bolje saoseća sa drugima. Takvo stradanje posredno može da bude na korist. Međutim, samo po sebi ono je **loše** (Henry Cloud, 2001).

Međutim, kriza može biti izazvana i iznutra, razlozima koji se tiču naših prethodnih izbora, koji imaju veze sa našim karakterom, onim što mi jesmo. A život ne bi bio to što jeste da često ne ukrsti ove dve grupe uzroka.

Nas zanima bol koji je **dobar**. Na njega se treba usredsrediti. Za čovekovo dobro je da nauči da **prihvati** ovu vrstu bola i da je ne izbegava. Čitav proces rasta okreće se oko ove čovekove (ne)sposobnosti.

1.3. Bol koji dolazi iznutra

Ta druga vrsta krize i bola poseduje vrednost i izaziva rast. Nazvaćemo je bol koji dolazi iznutra, ili dobrim bolom.

Ni on nije kazna od Boga. Za njega nisu odgovorni zli ljudi, naopaka država, nesrečni geni, loša sreća, zlonamerni bog, niti nešto što dolazi spolja. On ima veze s tim ko smo mi iznutra.

Ta druga, dobra vrsta stradanja poseduje vrednost i doprinosi rastu. Iz tog razloga je nazivamo "dobrim bolom". Miloš³⁴ je primer kako dobar bol može da vodi ka rastu.

Dva loša ubiše (starog) Miloša

On je bio definicija uspeha u životu. Podigao je na noge moćno preduzeće, stekao mnogo "prijatelja" i osnovao predivnu porodicu. Ljudi u okruženju su ga poštivali i važio je za čoveka koji je čak aktivran u crkvenom životu. On je mnogima predstavljaо primer savršenog života.

Sve dok dve stvari nisu duboko ranile Miloša. Prvo, doživeo je probleme na poslu. Podigao je velike kredite radi ulaganja neposredno pre nego što će tržište doživeti krah. Bez znakova upozorenja, dogodilo se da preduzeće više nije bilo solventno. Njegovo ponašanje je postalo nepredvidivo. Počeo je da gubi

³³ Knjiga o Jovu; Biblija (prevod Đ.Daničić i Vuk Karadžić), 2000.

³⁴ Imena osoba koje će se pomenuti su izmenjena.



živce sa ljudima s kojima je radio. Zabrinuti za njegov uticaj kao vođe – kao i za njega kao prijatelja, njegove kolege su izašle pred njegov upravni odbor da bi ih izvestili da nije sve kako treba. S početka je odbor bio podeljen oko mogućih koraka. Nekoliko njih u odboru su bili Miloševi “klimaći glavom” i nisu bili voljni da uskoče i u oči mu skrenu pažnju da greši.

Međutim, dogodilo se još nešto. Vesna, njegova supruga, ga je napustila. U toku krize na poslu, Milošev nepodnošljivo ponašanje se prelilo i na njegov dom. Imao je česte napade gneva i sve se više udaljavao od svoje supruge. Vesna je već dugo bila nezadovoljna brakom. Miloš je uvek radio previše, bio perfekcionista i težak za blisku komunikaciju, ali do ovog trenutka nije smatrala da su to dovoljni razlozi da ga ostavi.

Međutim, sada se stanje znatno pogoršalo. Što se stres pojačavao na poslu, Miloš je sve češće gubio kontrolu kod kuće a žrtve su bili supruga i deca. Uobičajeni hladni odnosi zamenjeni su visokim zidom između njih dvoje. Osećala se nemoćnom da bilo šta učini kako bi brak preživeo. Tako je jednog dana odlučila da ode. Spakovala se, pripremila decu i otputovala kod svojih roditelja tri stotine kilometara daleko. Ostavila je poruku: “Dobro sam, jednostavno nisam više mogla da izdržim. Pozvaću te. Ti mene ne zovi.”

Ovakav razvoj situacije kod kuće učinio je da Miloš postane još gori na poslu. Odbor ga je konačno pozvao na razgovor. Saopštili su mu da ga trenutno razrešavaju svih dužnosti koje obavlja kako zbog rezultata preduzeća, tako i zbog pritužbi zaposlenih. Miloš je izgubio um i svaku kontrolu. Vikao je nekontrolisano i histerično po hodnicima preduzeća da se dogodila pobuna! Borio se i lobirao kod članova odbora da mu dozvole da zadrži svoj posao. Nisu popuštali. Rekli su mu da su otvoreni za njegov povratak, ali tek nakon što svoju narav stavi pod kontrolu.

Na mesto Miloševog besa došao je očaj. Nije znao šta da čini u situaciji kojom nije bio u stanju da upravlja, niti da svojim naporom i radom pronađe izlaz iz nje. Njegov šarm i sposobnost da proda svoje mišljenje drugima izgubili su delotvornost, i kod odbora i kod supruge. Molio je i preklinjao. Međutim, niko nije slušao. Upadao je u sve dublju depresiju i na kraju prestao da izlazi iz kuće.

U tom trenutku jedan od Miloševih prijatelja mu je rekao da se obrati psihologu, u njegovom slučaju hrišćanskom savetniku/psihologu. Zajednički prijatelj je uspeo da nagovori i suprugu da se pridruži. Ona je prvo odbijala, jer – zašto bi to išta promenilo. Samu je sebe iznenadila u kojoj meri su je obuzela osećanja gađenja, bola i beznađa. Miloš je toliko puta obećavao da će biti bolji, a ništa se ne bi menjalo. Ipak je pristala. Naravno, kada je došao red da Miloš počne da priča svoju priču, ponavljao je Vesni obećanja da će biti drugačiji i da želi da se ona vrati. Ovo je inače uobičajeno ponašanje za supruga koji je ranije zanemarivao najbliže, a sada se suočava sa zastrašujućom mogućnošću razveda. Savetnik je uočio dubinu Miloševe nefunkcionalnosti u koju je ovaj stub od vode upao. Do pre nekoliko meseci svi su tražili njegov savet, podršku, prija-



teljstvo i društvo. Sada je bio obična olupina. Krio se od svih kojima je bilo stalo do njega.

Ubrzo su na sastancima isplivavali razlozi koji su ga načinili takvim čovekom. Njegov otac je umro kada je bio veoma mlad a njegova majka je bila ljutita i teška žena. Rano je naučio da se sam brine o sebi i da koriste svoje talente, um i šarm da bi opstao i probio se u životu. Bilo je jasno da je čitav život, svoj identitet i temelj sigurnosti gradio na pesku – **pesku dospojnuća, sticanja poštovanja i statusa**. Kada su nevolje došle po svoje, ovaj temelj nije mogao da izdrži silinu nevremena. Kuća se urušila. To se dogodilo Milošu.

Uprkos Miloševoj teškoj naravi, besmislenom paničnom cenjkanju i одbrambenom stavu, savetnik je saosećao sa njim. Bilo mu je jasno da je Miloš postao takav trudeći se, koliko je mogao, da ne dozvoli da mu se život raspade. Međutim, znao je još nešto što će biti prava dobra vest.

Dok je razmišljao o Vesninom retoričkom pitanju: „Zašto bi sada bilo u bilo čemu drugačije?“, savetnik je imao spremjan odgovor za nju. Dok su Vesna i Miloš u prošlosti prolazili kroz veoma teške periode – ono što bismo nazvali **lošim bolom**, tj. bolom koji ne donosi nikakve promene – ovog puta radilo se o nečem drugačijem. Ono kroz šta su zajedno prolazili nazvao bih **dobrim bolom**. Ovog puta Miloš je bio sateran u prostor gde njegove dosadašnje metode da se nosi sa problemima nisu delovale; u stvari, bile su rastavljene na komade.

Ranije je Miloš svoju unutrašnju prazninu nadomeštao pojačavanjem tempa rada, pobedama i šarmom kojim je druge navodio da mu se dive. Nizanje takvih pobjeda održavalo je njegove emocije na visini, ali mu je uvek bila potrebna nova doza istog. Ovaj put taj novi “fiks” nije dolazio i on se našao u zamci; Miloš je konično **dolijao bolu i nedostatku unutrašnjeg života** (up. Swenson, 2004). Sav sjaj i pompeznost koji su mu godinama bili poštupalica, sada više nisu bili tu. S druge strane, Vesna koja je uvek do sada bila kraj njega da bi mu obezbedila udobnost i osećaj sigurnosti i pored njegovog izbegavanja odnosa i bliskosti prestala je da igra tu umirujuću ulogu. Tako je Miloš bio ostavljen sam sa svojim bolom.

Porođajne muke i novi Miloš

Vesna nije morala da brine o njegovim starim metodama za izlaženje na kraj sa problemima. Stari Miloš je umirao. Sam Bog je upravljao događajima koji su gušili starog Miloša u njemu. Međutim, kad god Bog dozvoli da na čoveka najde ovakav pritisak, biblijsko sagledavanje problema pokazuje da ga On potom vraća u život na veličanstven način.

U prvom razgovoru sa hrišćanskim savetnikom, Miloš je tražio od njega da učini da sve to nestane. Moraće da shvati da je jedini način da s tim izadje na kraj da prođe **kroz bol**. Moraće da se suoči sa nekim bolnim činjenicama. Ako to bude učinio, najverovatnije više nikad neće morati da to radi. Na koncu, neće vi-



še stajati na pesku³⁵, već na čvrstom zemljištu. Tako su njih dvojica krenuli zajedno. Miloš je morao da se suoči sa bolom sopstvene izolovanosti. Morao je da se suoči sa teskobom koju će osećati dok bude odustajao od pokušaja da sve i svakog kontroliše. Moraće da se suoči sa bolom gubitaka i povreda od kojih se krio sve te godine. Moraće da se suoči sa snažnim osećajem manje vrednosti koji je ležao duboko u njemu, a čemu je pokušavao da doskoči svojim postignućima.

Uzelo je to dosta vremena, ali je Miloš konačno došao do "celovitijeg" stanja nego što bi to uspeo da nije doživeo čeoni sudar. Vesna i on su naučili da se povežu na mnogo dubljem nivou. Prvi put je veće zadovoljstvo pronalazio u običnoj šetnji sa njom nego u sklapanju sledećeg poslovnog ugovora. Takođe je naučio da se prema radu odnosi na razumniji način kao i da se prema ljudima na poslu odnosi na bolji način. Način na koji se nosio sa stresom potpuno se promenio. Posledica se ogledala u tome što je bio u stanju da se vrati na posao i da ga ubuduće obavlja na drugačiji način. Zadržao je svoje talente i sposobnosti a iz sebe ostavio svoju grozničavost i rastrzanost.

Jakov, jedan od autora Novog zaveta, je napisao:

Smatrajte za čistu radost, braćo moja, kad padnete u različite napasti, znajući da kušanje vaše vere gradi strpljivost. A strpljivost neka ima savršeno delo, da budete savršeni i potpuni, bez ikakva nedostatka.³⁶

Miloš nije smatrao za "čistu radost" ono što ga je najpre udarilo svom silom; njegov život je u tom trenutku postao svet nevolja i muka. Mislio je da će umreti. I bio je u pravu, delimično. Ono što je oteglo papke bili su njegovi stari karakterni obrasci ponašanja. Hrišćanski rečeno, Božja namisao je bila da oni umru. Kao posledica usledило je Milošovo "vaskrsenje" u novi život, onaj koji je sada nesumnjivo bio u skladu sa životom u Carstvu nebeskom.³⁷ Može se reći da je sada, zahvaljujući tome što je umro, prvi put bio zaista živ.

U skladu sa Jakovljevim rečima, izdržavši muke razgrađivanja svojih starih načina nošenja sa životom, Miloš je prošao kroz krizu (raskrsnicu) i bio načinjen "potpunim". Stigao je do mesta gde je bio "bez ikakva nedostatka", ili – gde mu ništa nije nedostajalo. Najtačnije je reći da je najviši i najkonkretniji kvalitet tog novog bića – **ljubav**, postala deo njega. Stekao je sposobnost da se povezuje sa drugima, da bude autentičan i da doživi isceljenje. Vatreno kušanje kroz koje je prošao odradilo je svoj posao. Iako su njegovi stari obrasci ponašanja uzrokovali urušavanje, hrišćanski posmatrano – Bog je organizovao okolnosti koje su ga primorale da se s tim suoči. (Ovde valja primetiti kako *bol udarca* može postati posrednik u doživljavanju *bola odrastanja*. Prvo biva pretvoreno u drugo kada Bog upravlja situacijom u korist čoveka.)

Ova kriza i bol su nalik onima koje izaziva hirurg, a ne pljačkaš. Miloš nije bio zdrav čovek kome je neko bodežom naneo povredu pa ga ostavio da umre.

³⁵ Evanđelje po Mateju 7. poglavlje.

³⁶ Jakovljeva poslanica, 1.poglavlje.

³⁷ Ili, „životom Božjim“, kako se to kaže u Poslanici Efescima 4:18.



On je bio bolestan, nedovršen čovek koji je očajnički potrebovao hirurški zahvat. Upravo mu se to i dogodilo. Na kraju je bio "sastavljen" na mnogo bolji način. Krenuo je prema Milošu kakav je oduvek želeo (ili imao potrebu) da bude.

Rastezanje duha i nadilaženje

Svako od nas poseduje odbrambene mehanizme koji nam pomažu da zataškamo bol, da se nosimo sa strahom, sa nesposobnostima kad su međuljudski odnosi u pitanju, i da se jednostavno ne raspadnemo. Krize, nevolje i stradanja rastežu ove mehanizme do tačke dezintegracije kako bismo shvatili u kojim oblastima treba da rastemo. Tim osvećivanjem započinje istinski duhovni rast na dubljim nivoima i mi bivamo isceljeni. Na mesto tih mehanizama dolaze rodovi i karakter usklađen sa vrednostima Carstva nebeskog (čistota, istina i radost). U ovakvom stradanju, ono što na kraju dobijamo kao "nagradu" jeste karakter.

Kao i prilikom fizičkih vežbi, mi se rastežemo da bismo rasli. Prolazimo kroz bol, ranjivost i patnju. Prihvatamo stradanje da bismo prešli na viši nivo. Čoveku preostaje da sebe (i druge) privoli na prolazak kroz neka veoma bolna i strašna iskustva:

- biti ranjenog srca a ipak posegnuti ka drugima
- da ranjivo srce otvorimo drugima
- da sebi i drugima priznamo/ispovedimo greh i promašaj
- da se suočimo sa povredom i bolom i da dopustimo drugima da ih vide i budu tu
- preuzimanje rizika u novim oblastima u našem zanimanju
- preuzimanje rizika da se bude iskren
- preuzimanje rizika u suočavanju sa ljudima
- suočavanje sa traumom i bolom iz prošlosti
- postati asertivan
- postati aktivan u vlastitom životu u cilju zadovoljavanja svojih potreba
- preuzimanje odgovornosti za sopstvene slabosti i njihovo prerastanje
- učiti da žališ
- učiti da oprostiš
- učiti da tražiš oproštaj i ispraviš štetu
- učiti da isceliš i obnoviš međuljudske odnose sa "teškim" ljudima (ili među "teškim" ljudima)

Spisak se ovde ne završava. Jasno je da su to veliki zahtevi koje sebi upućujemo (ili koje Bog upućuje). Zrelost i zaokruženost i celovitost su naši ciljevi. Ovo je dobar bol, bol koji nekuda vodi.

I, konačno, Nazarećanin je pružio obrazac za prolazak kroz stradanje u vidu puta koji u sazrevanju ne možemo izbeći; a pokazao je i *kako* treba proći kroz stradanje.



Ova vrsta stradanja je dobra. Ona razlaže i rasteže "slabi mišić" duha i zamenuje ga snažnim.

Dalje od nutritivne i psihoterapije

Na ovom mestu neophodno je istaći da je metodika rada u Centru oblikovana širinom pristupa. Sve ovo Miloševo odvijalo se i na **duhovnom** nivou, a ne samo mentalnom, osećajnom ili voljnom. Nutritivni i psihoterapeutski pristup bez duhovnog ne pružaju dovoljnu podršku. Zašto? Zato što je ljudsko biće složenije od spoja tela i psihe. Smatramo da najbolje rezultate svaki od ova tri pristupa daju kada sadejstvuju sa preostala dva.

Isto tako, primer Miloša i njegove priče je stvaran i namerno izabran. Miloš nije primer samo disfunkcionalne osobe već disfunkcionalne osobe koja je već bila osvestila svoje duhovne potrebe (primetićete da smo pominjali da je imao aktivan duhovan život). S tim na umu, iz primera proističe da je on i dalje garant da je i duhovno i inače zreo. Predstojali su mu bolovi duhovnog odrastanja i sazrevanja.

Bol odrastanja i fizičke bolesti

Centar će biti usredsređen na podršku svima koji su izloženi hroničnom stresu i bore se sa njegovim negativnim posledicama, te stoga i onima koji se bore sa rizikom od malignih obolenja. Ovde treba samo reći koliko zaglavljenošć u životnim situacijama nalik Miloševoj (i njenim varijantama), kao i neprobijanje praga bola, povećava rizik od pomenutih oboljenja. S pozitivne strane gledano, podrška klijentu u činjenju koraka ka sledećoj fazi razvoja znači delovati u domenu ljudski mogućeg, kako bi se izbegla ta vrsta negativne posledice hronične krize.

Bol i početak duhovnog putovanja

Nakon što smo na stvarnom primeru sagledali kako to bol odrastanja doprinosi duhovnom pokretu ka većoj zrelosti (a samim tim i većoj otpornosti na buduće krize), spremni smo za korak na nultu poziciju.

Koji je hrišćanski odgovor na pitanje: Šta predstavlja *početak* tog putovanja? Jer, svako je u ovom trenutku *negde* na osi duhovnog razvoja. Putniku je svakako važno da što preciznije odredi svoj *trenutni* položaj. Zato, ponavljamo pitanje: Šta predstavlja početak tog putovanja? Kako da znam gde se trenutno nalazim u odnosu na početak? Da li sam odmakao i koji su sledeći koraci koji me očekuju? Da li možda ni prvi korak nisam napravio?



2. PORASTI VEĆ JEDNOM

“Sve je stalo, samo deca rastu.”

Jovan Jovanović Zmaj

“**A**ko ne budete kao deca, nećete ući u carstvo nebesko”.³⁸ Ne znam je ali čika Jova imao ovu drevnu izjavu na pameti dok je zapisivao svoju, ali cenim da svakako ima neka tajna veza među njima.

Simbol *deteta* je univerzalan i moćan. Koje su nesporne opšte odlike deteta? Prvo, ona, opšte uzevši, ukazuju **poverenje** relativno lako. Drugo, ona **rastu**. To su ljudska bića koja rastu. Ili, još preciznije, biti dete znači biti u procesu rasta. Možda postoji još nešto, ali ove dve mi se čine tipičnim. Preneto na duhovni plan, *dete* postaje slika čoveka koji je spreman da bude sledbenik Nazarećanina. Nema mi rasta ukoliko nemam mentalni stav deteta koje svakog meseca staje uz dovratak nadajući se da će moći da povuče crtulj par centimetara iznad prošle. Rastu se raduje i nije zadovoljno da (o)stane tamo gde je bilo.

Možda je u ovome ponajveći problem savremenog čoveka : on ne poklanja dovoljno vremena svom duhovnom rastu. Ne poseduje i ne neguje taj stav “**sve-tog nezadovoljstva**” (Hybels, 2007). Pozitivne ambicije za unutrašnjim napredovanjem. Ako je potrebno uložiti vremena i napora da bi se naše biće dovelo u red u fizičkom i profesionalnom smislu, ne treba očekivati da će mu biti dobro ako zapustimo ono duhovno. Isti zakoni vladaju fizičkim i duhovnim svetom.

2.1 Motivacija i stav

Kada Nazarećanin kaže da budemo kao deca, ta izjava nije izgovorena van konteksta, kao slobodni citat za neki magnet na beloj tehniци. Ona se može razumeti isključivo u kontekstu čiji je deo. On to izjavljuje u okviru svojih govora gde ljude poziva da prepoznaju da je Njegov dolazak na Zemlju i u Palestinu vrhunac velikog i dugog (premda ne uvek svima očiglednog) delovanja Stvoritelja radi spasavanja čovečanstva od greha, bola, patnje i smrti, a u skladu sa obećanjima koje je dao izabranom narodu Izraelju. Taj dolazak je vrhunac i

³⁸ Isus iz Nazareta, Evanđelje po Mateju 18:1-10.



prekretnica toka istorije. Došao je, govorio je, da pozove pojedince da iskorače iz načina života koji je deo propadajućeg sveta i postanu **deo Novog sveta** koji Bog preko njega počinje da stvara već ovde i sada. To podrazumeva i da sami postanu malo, lično otelotvorene tog Sveta već ovde i sada. Taj Novi svet koji pisci Biblije nazivaju „novo Nebo i nova Zemlja“ jeste svet u kome Bog vlada u skladu sa načelima **dobrote, istine i lepote**.

Nazarećanin upozorava da čovek ne može tek tako da postane deo tog Božjeg pokreta. To je moguće jedino ako se bude otisnuo na put ličnog sazrevaranja i preobražaja u najbolju verziju sebe, koja može da postoji. Taj put je najbolji i najteži. Taj put zahteva pristanak samog čoveka. Iznad svega, zahteva **motivaciju** da se krene i ostane na njemu. A motivacija je uvek direktno sražmerna **privlačnoj sili** te slike novog *ja*. Logika Biblije je da upravo ličnost Nazarećanina motiviše i privlači čoveka svojom izuzretnošću.

Ovde se Isusov poziv čoveku da Ga **sledi** zapravo poklapa sa našom pričom o **preumljenju** i svesnom otiskivanju na **putovanje** ličnog razvoja, koji će kao sjajne ali usputne posledice imati lično ispunjenje i zadovoljstvo, preobražaj duha, karaktera i celokupnog života. Upravo u tom smislu Nazarećanin na jednom mestu koristi sliku – deteta.

„Ako ne budete kao deca, nećete videti carstvo nebesko.“

Šta bi to značilo? Poznavanje evanđelja pomaže da pronađemo odgovor. Nazarećanin je imao dve teme o kojima je govorio, a bile su deo njegove misije. Prvo, Stvoritelj sprema novo Nebo i novu Zemlju, preobražaj i otkupljenje stvorenog sveta, i poziva ljudsku zajednicu, i svakog pojedinca, da izabere da učestvuje u njemu tako što će već sada i ovde – dok taj novi svet nije još postao stvarnost u potpunosti – živi kako će se živeti tamo i tada. Dakle, poziv čoveku da počne da uči taj, večni, život. A logika Novog zaveta je da je „večni život“ zapravo „večno održivi način života“. Drugo, izabrati učešće u tom svetu znači izabrati da **slediš Nazarećanina na putovanju ličnog razvoja** koje ima posledice u oba smera – prema unutra (promena karaktera), i prema spolja (promena ponašanja i uticaja na okruženje).

Kada imamo ovo na umu, shvatamo da reči da jedino dete može da uđe u carstvo nebesko znače da jedino oni sa stavom **učenika**, nekog ko je spreman da uči i menja se poslušnošću Učitelju, može da se nazove stanovnikom Novog carstva. **Prijemčivost** i spremnost da **poveruješ** jesu ubičajene odlike deteta. Drugi smisao je da je dete ljudsko biće **koje raste**. To je tek najistaknutija dečja osobenost. „Sve je stalo, samo deca rastu.“



2.2 Nulti korak: Ovde nešto nedostaje

"Ako prepoznam u sebi čežnje koje ovaj svet ne može da zadovolji, jedino logično objašnjenje je da sam načinjen za drugi svet."

Klav Stejpl Luis

Međutim, čovek retko bude privučen toj viziji boljeg života pre nego što doživi delovanje potisne sile, sile otpozadi. To se odnosi na nezadovoljstvo **trenutnim stanjem**. I to ne obično nezadovoljstvo već **neizdrživo** (Hybels, 2007). Često tek kada dogori do prstiju („život mi se raspada“, „tumor markeri su prešli granicu“, ili „naprosto ne mogu više ovako“), čovek postaje spreman na radikalne korake u dobrom smeru.

Osoba pritisnuta nekim akutnim ili hroničnim nevoljama može da odluči da počne aktivnije da se bavi svojim duhom, svojim unutrašnjim životom i za traži pomoć (u Centru ili drugde). To, međutim, ne jamči da će se i duhovno oporaviti. Kao što smo rekli, bol udarca spolja je beskoristan ukoliko nije praćen bolom iznutra. A bol iznutra će takođe biti jalov ukoliko osoba ne odluči da **prođe kroz njega**. Da li će se ta tranzicija dogoditi ili ne, teško da možemo predvideti. Za to je odgovoran sam Voda puta (čitaj: Bog), ali i čovek koji dopušta ili ne dopušta da ga unutrušnji bol stigne, tj. da mu privuče pažnju i da ga „slomi“.

Kao što smo rekli, taj poziv osoba razume kao poziv ka “meni kakav bih želeo da budem”. “Ovako više ne može. Nešto mora da se promeni”, kao da čovek govori. “Ne mogu više da odlažem i izbegavam to nerazrešeno pitanje. Moram nešto da preduzmem.” Ovakav stav je znak da je doneta odluka da se napravi sledeći korak. Ključno je da se nastavi u istom smeru, dovoljno dugo. Na svakom koraku preti mogućnost odustajanja. Iz tog razloga je **podrška** od suštinske važnosti.

Inače, opisano stanje karakteriše probuđeni apetit za pronalaženjem svog **pravog identiteta** (u duhovnom i svakom smislu). To će kao posledicu imati i preobražaj u novo “ja” u društvenom, emotivnom i svakom drugom smislu (Novo “ja” sam još uvek – “ja”, i to *pravo* “ja”; da ne bude zabune, ovde ne govorimo o nekakvoj lobotomiji ili nečem sličnom.) Neophodno je da pronađe pravog sebe, što uvek znači – viziju sebe kakvu mu je razastro živi Bog otkriven u Isusu Hristu, i da teži ka njenom ostvarenju. Podržan Odogzo, on može da se oseća ugodno i podržano i iznutra za nastavak putovanja. To pronalaženje sopstvenog identiteta tiče se duhovnog uzrastanja i obuhvata sve aspekte čovekovog bića. A upravo uzrastanje nije moguće bez kriza. Ili, možda je bolje reći, nije moguće bez **raskoraka** - raskoraka između onog što moj život predstavlja sada i onog kakav bi *trebalo* da bude i kakav *čeznem* da bude.



2.3. Prvi korak: Novorođenje

"Naprsline su na svemu, tako svetlost ulazi unutra."

Leonard Koen, Anthem

Ključna je **prva kriza**, tj. prva raskrsnica. Čovek bude osvedočen da ovde nešto nedostaje. Bude se pitanja, mala i velika. Od onih kojih se tiču neposrednih životnih iskustava ("Moram da popravim odnose sa decom"; "Ova zavisnost će me uništiti ako nešto ne budem uradio"; "Imam sve, ali nije mi dovoljno", itd.) do velikih, onih o smislu života ("Ko sam ja?", "Čemu ovaj život?", "Šta mi valja činiti?", "Šta zaista želim?", "Kuda sve ovo ide?", "Ima li Boga?", "Da li je smrt kraj?", itd.). Ova potonja su po nekimaj nacija ili simptom neuroze, alarm da je ličnost u krizi i da treba da zanemari takva pitanja. Naše ubedjenje je pak da su ona pre signal osobe na raskrnici, signal velike prilike koja joj se ukazala. Šta će iz toga proizaći, to je već drugo pitanje. Možda – novi život ali, treba znati, možda i dalje urušavanje. Ishod nipošto nije apsolutno izvestan. Zavisi od čoveka i njegovog izbora, ali treba reći i od drugih Sila/sila.

U svemu tome, na učestalost i način bavljenja ovim pitanjima utičaće mnogo toga – temperament, tip ličnosti, genetsko nasleđe, ambijent u kom se odraštalo, životno doba (ili prelazno doba), stimulansi u vidu događaja (pozitivni ili negativni). Tako, bavljenje ovim pitanjima nije obavezno opšte iskustvo svih. S druge strane, najmanje neizvesno je da se svako ljudsko biće u nekom smislu bavi pitanjima svog **porekla**. Pitanja o poreklu svakako podrazumevaju pitanja o detinjstvu, roditeljima, pa i ona koja sežu još više unazad – pitanja šire porodice, rodnog kraja, naroda. Međutim, to pitanje porekla treba da nas vodi **do-voljno unazad**, do samog početka. Da li sam ja stvorenje nekog višeg i drugačijeg bića? Uloga duhovnih radionica nije da nameće ova pitanja već da prepozna koja su se od njih **već** pojavila i postala deo svesnog promišljanja klijenta. Potom valja podržati osobu u **tumačenju** tih pitanja tako da je pokrenu u smeru koji će prihvati kao svoj, kao željeni i pozitivni smer kretanja. Konačno, uloga duhovnih radionica je da pruže određenu vrstu obuke - čime se "naoružati" kako bi se na tom putu opstalo.

U slučaju kada je osoba zadovoljna sadašnjim stanjem ili je odlučila da primarnu svest o potrebi da se pomeri unapred uguši, rad na sebi je onemogućen. A, "ako vam je dobro, onda ništa."³⁹

³⁹ Radio emisija „Peščanik“.



Vetar, golub i vatra

A ukoliko čoveku *nije* dobro, biblijska tradicija nudi svoje tumačenje ta-kvog stanja i smernice za izlazak iz njega. To tumačenje osećaja nezadovoljstva je osobito. Kao što je već pomenuto, sam Bog generiše taj osećaj nezadovoljstva stagnacijom.

Božji Duh (ili Sveti Duh) "duva gde hoće i fijuk njegov čuješ ali ne znaš odakle dolazi i kuda ide."⁴⁰

Dakle, pobuđivač svesti je neko drugi, izvan nas, tj. biblijski rečeno – Božji Duh. Duhovna dimenzija rada na sebi dodaje ovaj važan uvid sveukupnim naporima za čovekov razvitak. Za pokretanje čoveka neophodna je **intervencija spolja**. Čovek nije u stanju da pokrene sebe niti da iznova stvori sebe. Njemu je dato da sarađuje sa Pokretačem, a ne i da smatra sebe samoizbaviteljem. To je ta, u uvodu pomenuta, izrazita teocentrična nota hrišćanske duhovnosti. Zna se ko je jedini u stanju i voljan da izazove neobičan (jer se protivi zakonu inercije) skok od zadovoljstva trenutnim stanjem ka čežnji za nečim višim. Taj trenutak se naziva **preumljenjem**. Ovaj pojam podrazumeva promenu u orientaciji za koju čovek ne poseduje neophodne resurse da bi je sam izveo. Neophodno je delovanje spolja. Zanimljivo je da je Nazarećanin izabrao sliku "ponovnog rođenja" da opiše taj događaj. Kao i kod doslovnog rođenja, neko **drugi** je bio neophodan da to uradi za nas, tj. za bebu. Ovaj uvid je ključan u hrišćanskoj duhovnosti.

Inače, biblijska tradicija upravo ovo čudo (ponovnog) rađanja pripisuje Duhu Svetom. Takođe, ona opisuje način njegovog delovanja, prilikom tog novorođenja ali i inače. Njegova "kretanja" nisu poznata čoveku, i on najčešće deluje bez najave. Međutim, karakter tih tajanstvenih i neuhvatljivih uticaja Duha je nesporan – on raspiruje najuzvišenije čežnje čoveka za nečim čistijim, istinitijim i lepšim od života kojim on trenutno živi. To se slaže sa izjavom da je "Bog ljubav". On je odgovoran za promenu u posmatranju sebe, života, Boga, i za promenjena očekivanja od života. Često se kaže da se promena ogleda u tome da ono što je osoba smatrala neprivlačnim (recimo: moralno čist život ili pokoravanje Božjem, nesebičnom i samopožrtvovanom načinu života) sada smatra privlačnim, i obratno – što je smatrala privlačnim (recimo: težnja za društvenim priznanjima kao životnom cilju), sada smatra nezanimljivim. Ukući doživljavaju promenu, kako moralni tako i estetski.

Hrišćanska tradicija iskustveno potvrđuje i priznaje da se delovanje Duha ne može kontrolisati niti često predvideti već da čovek jedino može da ga **prepozna**, i **nazove pravim imenom** (kao poziv Odozgo da se počnem kretati prema "meni kakav želim da budem"). Kao što je u uvodu pomenuto, poziv za ličnim preobražajem nekako ide zajedno sa pozivom za aktivnim učešćem u građenju Novog sveta, onog što Novi zavet naziva "Carstvom nebeskim" ili "Car-

⁴⁰ Evanđelje po Jovanu 3:8.



stvom Božjim". Taj poziv je, prirodno – dramatičan. Čovek može da ga prenebregne, negativno protumači (kao prolazni "napad" religioznog zanosa ili fanatizma) i odbaci, a može da odluči da ga prati.

Već nekoliko puta pominjani Klajv Stejpl Luis (Lewis), oksfordski profesor i pisac, koji je od ateiste postao hrišćanin, ovako opisuje svoje iskustvo sličnog doživljaja i nastali preokret (C.S.Lewis, 1998):

„Nikad nisam imao iskustvo traganja za Bogom. Bio je obratan slučaj; On je bio lovac (ili mi se tako činilo) a ja sam bio jelen. Lovio me kao svoj plen, nepogrešivo naciljao i gađao. I drago mi je što se prvi svestan susret zbio na ovaj način.“

On nešto kasnije govori o tom trenutku prosvetljenja i susreta sa živim Bogom u hrišćanskom smislu, i uporeduje ga sa svojim shvatanjem iskustava opisanih u drugim pogledima na duhovnost:

„Čovek se uvek zaprepasti kada naiđe na život gde je mislio da je sam. „Vidi“, povičemo, „živo je!“ Upravo na ovom mestu toliko mnogo ljudi ustuknu – i ja bih tako reagovao da mogu – i odustanu od daljeg istraživanja hrišćanstva. „Nelični Bog“ – jako dobro. Subjektivni bog lepote, istine i dobrote, koji živi u našim glavama – još bolje. Bezoblična životodavna sila koja struji kroz nas, ogromni izvor moći iz kojeg možemo da zahvatimo – najbolje od svega. Ali Bog lično, živ, koji povlači konopac sa druge strane, najverovatnije približavajući nam se beskonačnom brzinom, lovac, kralj, muž – to je već nešto sasvim drugo. Dogodi se da deca koja su se igrala lopova zastanu i učute se najednom: da li su to bili *pravi* koraci u hodniku? Dogodi se da se ljudi koji su se igrali religije („Čovekova potraga za Bogom!“) najednom ustuknu. Šta ako smo zaista pronašli Njega? Nikad nismo planirali da dođe do *toga!* Još gore, šta ako je On pronašao nas?“

Indikativno je što se koristi i druga slika u Bibliji za ovog pokretača; on je prikazan kao "**golub**". Moguće je da ova slika prenosi pre svega način na koji Duh Božji radi – nežno, sa taktom, bez prisile. Važno je da osoba koja radi na sebi i koja prolazi ovaj proces zna kakav je Onaj sa kojim ima posla. Nije sve jedno ako je to – da upotrebimo Luisove reči, bezoblična životodavna sila, subjektivni bog, ili hrišćanski Bog kakav je otkriven u Isusu Hristu.

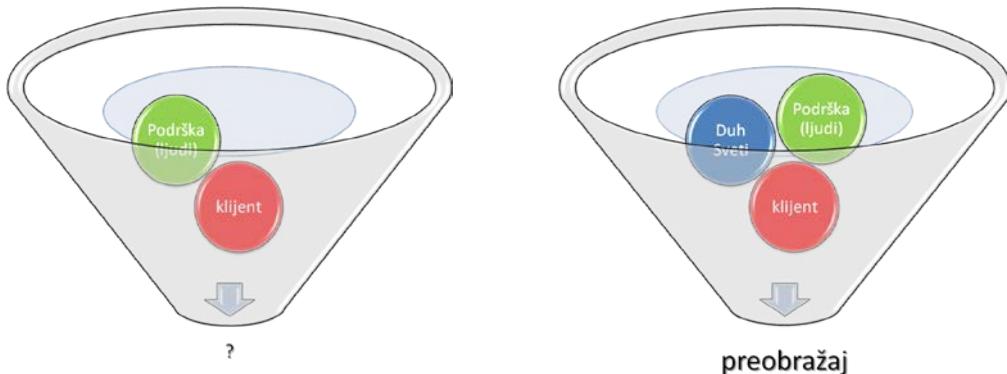
Treća karakteristična slika Duha Svetog je – "**vatra**". Za razliku od "goluba", ova slika govori o dramatičnoj strani njegovog delovanja. On pripeđuje iskustva čiju je "vatrenost" Miloš iz prethodnog poglavљa okusio. On upućuje izazove, ukorava, otvara oči čoveku da vidi neprijatne istine o svom (čovekovom) karakteru i životu, koje se ne mogu više tolerisati. To je neprijatna strana delovanja Duha.

"Previše religioznosti za moj ukus"

Ovo bi bila sasvim očekivana reakcija nekih/mnogih mislećih čitalaca na ovoliki naglasak na Svetom Duhu u načinu rada duhovnih radionica Centra. Dakle, takav doživljaj je potpuno razumljiv i mora da se prihvati. S druge strane, on poziva na dodatno pojašnjenje o neophodnosti ovakvog pristupa.



Zašto je u duhovnim radionicama neophodno govoriti o ulozi Duha Svetog? Zato što, ukoliko se za polazište ima biblijsko, judeo-hrišćansko razumevanje duhovnosti, jedino takva postavka ima smisla. Zato što se – pod uslovom da osoba ima hrišćanski svetonazor, odnos klijenta prema procesu soptvenog duhovnog i ličnog razvoja uveliko menja ukoliko je Bog, tj. Duh Sveti u "jednačini". Jedan je doživljaj i pristup radu na sebi kada se očekuje da se sva razmena dešava na relaciji podrška (horizontalna) – klijent, a drugi kada je reč o trouglu: Bog – horizontalna podrška – klijent. (Pod "horizontalnom podrškom" podrazumevamo onu koja dolazi od savetnika u Centru, ali i od najšire moguće socijalne mreže odnosa.) **Saradnja** između preostalih (ljudskih) saradnika sa nad-ljudskim u ovom trostrukom savezništvu predstavlja ključ napretka. I obratno, taj treći učesnik – ako se prati biblijsko svedočanstvno o njemu – prvi pokazuje spremnost na saradnju i podelu uloga. Štaviše, ubeđeni smo da je autentični preobražaj ostvariv cilj jedino ako metodologija zahvata dovoljno široko.



Grafikon – Redukovani i holistički model razvoja ličnosti

Kada je reč o tom savezu, treba reći da postoje načela i neka pravila čije poštovanje omogućava plodonosnu saradnju. Međutim, priroda procesa čini da će ta saradnja biti manje nalik unapred predvidljivom i tačno propisanom nizu koraka, a više – **plesu** gde postoje pravila ali gde mnogo toga zavisi od improvizacije i sposobnosti da osetiš onog drugog/Drugog.

Podela uloga

Kada smo kod saradnje, sada je jasno da će duhovni razvoj zavisiti ipak od jasnog razumevanja **uloga** svakog u ovom "savezu". O tome ću govoriti u naредном poglavljju.⁴¹

⁴¹ Za detaljnije odgovore o biblijskom hrišćanskom pogledu na osnovna životna pitanja preporučujem knjigu pomenutog proslavljenog anglikanskog autora Klajva Lu-



EKSKURS: Još jednom o "večnom životu"

Bilo je reči o ovom poznatom izrazu u Uvodu. Pošto smo u ovom poglavlju dobrano zagazili u pitanja osvećivanja svojih duhovnih potreba, duhovnosti, Bo- ga, ličnog razvoja, i *putovanja*, logično je da se na horizontu brzo pojavi i pitanje kako se u sve to uklapa "klasično" pitanje duhovnosti – večni život. Pomenuli smo ovaj izraz nakratko u Uvodu i ovde je veoma važno da ga detaljnije pojasnimo.

Izvorno, biblijsko značenje "večnog života" je dvojako i mnogo "zemaljskije" od onog kako ga u hrišćanstvu i u popularnom diskursu prikazuju. Nažalost, "večni život" se na obe potonje strane poistovećuje sa bestelesnim životom u nekom čudnom i dalekom kraju stvarnosti. "Nebeski život" koji, usudiću se da lokalizujem – prosečan čovek u Srbiji zamišlja kao neku naprednu verziju onog što poznaje kao monaški život. Iz nekog razloga, taj isti čovek monaški život doživljava kao vredan divljenja, ali "ne za mene". Možda bi drugi dodali i – dosadan, pun odričanja, samoograničavajući, asketski (svakako) i sa nekog drugog sveta. Mnogo bi se moglo govoriti o mogućim uzrocima ovakve percepcije podvižničkog života. Međutim, ovde govorim o nečem drugom.

"Večni život" je, želim da kažem, obojen takvim asocijacijama i shvaćen kao život u nekom *blaženstvu* i *beskonačan*, ali i kao *udaljavanje od materijalnog*, obeležen pre svega *odricanjem*, i manje-više svedenim životom *bez boja*. Drugim rečima: "Lepo je to, ali nije za mene". Biblijsko (i starojevrejsko) shvatanje "večnog života" je upravo suprotno. "Večni život" se pre svega odnosi na *kvalitet života* koji čovek može da nauči da živi već ovde i sada, u prostoru i vremenu. Drugo, odnosi se svakako i na (večno) postojanje koje će čovek koji je tako naučio da živi imati na Novoj Zemlji (posle odlučujućih događaja u istoriji koji su još uvek deo budućnosti).⁴² Dakle, izraz poseduje oba značenja, jasno razvijena u Evandželju po Jovanu. Pre svega je reč o **kvalitetu** života, a tek onda o prilici da se u **kvantitativnom** smislu živi bez kraja. Ovde se usredsređujemo na prvo značenje dok drugo ostavljamo za neku drugu priliku i istraživanje. Pristup u Centru svakako podrazumeva da će lični razvoj pojedinca uveliko da odredi njegov ili njen stav prema tome postoji li život posle smrti.

isa (Luis, 1997), kao i nešto savremeniju knjigu drugog anglikanskog autora, i done-davnog episkopa u Daramu, Toma Rajta (Rajt, 2012).

⁴² Tj. Drugog Hristovog dolaska i vaskrsenja preumljenih ljudi koji su postali Hristovi sledbenici.



3. JAČANJE DUHOVNIH MIŠIĆA

"O duhovnosti sam naučio više u teretani nego čitajući mnoge izvikane knjige o duhovnosti."

Kristijan Švarc

Ogromna razlika je između **vežbanja da bi nešto uradio i pokušaja da to nešto uradiš**. Čovekova uloga u ovom savezništvu je da se lati onog prvog i da ga se *drži*.

3.1. Podela uloga, vežbanje i rast

Na jednom mestu apostol Pavle kaže:

"Ja posadih, Apolo zali, a Bog dade te uzraste,"⁴³

i time otkriva suštinu savezništva na širenju Carstva nebeskog (bilo u smislu razvoja ličnosti ili u širenju uticaja u širem društvenom okruženju). Postoji uloga čoveka i uloga Boga. Čovek je taj koji stvara preduslove da bi Bog mogao da učini najvažniji, natprirodni deo posla – da omogući korak unapred. Slika iz organskih procesa u poljoprivredi prikladna je zato što je i rast Carstva nebeskog sličniji organskim procesima nego mechanicističkim. U ovim potonjim jedan deo mašine povezuje se sa drugim i za sat ili dva ona bude sklopljena. U organskom svetu promena je postepena, tiha i ne može se ubrzati. I kao što je neophodno da poljoprivrednik pokaže **disciplinu** u pripremi zemljišta (njegova uloga), ali i strpljenje dok **čeka** da se rast dogodi jer na to ne može neposredno da utiče, uloga osobe koja želi da raste jeste da isto tako praktikuje i jedno i drugo.

Ko kosi a ko vodu nosi

Inače, podela uloga je važna jer ovo drugo – samu unutrašnju promenu i sazrevanje, čovek ne može da sam ostvari. Ljudsko "srce" – ono što on jeste,

⁴³ Prva poslanica Korinćanima 3.poglavlje (Karadžić).



njegova bit, sposobnost odlučivanja, apetiti, karakter – može da preoblikuje jedino božanska sila. U tom smislu se na na drugom mestu kaže:

“Gradite svoje spasenje sa strahom i trepetom. Jer Bog je taj što čini u vama da želite i da delate – da mu budete po volji.”⁴⁴

Lakši put

Mnogi koji se late posla duhovnog sazrevanja, podrazumevaju da do njih stoji da se *jako trude* da, recimo, budu kao Isus. Na primer, nakon razgovora, čitanja ili razmišljanja o važnosti strpljenja, sledeće jutro bi se probudili *jako se trudeći* da budu strpljive osobe. Međutim, logika duhovnog razvoja je drugačija i, opet – kontraintuitivna. Duhovni preobražaj nema veze sa trudom iz petnih žila, već sa **mudrim vežbanjem**. U tom smislu se u Novom zavetu na jednom mestu upućuje savet mladiću (zapravo Pavle ga upućuje svom štićeniku):

“Vežbaj se u poniznosti.”⁴⁵

Ista misao se ponavlja u Pavlovom savetu crkvi u Korintu, zapisanom na drugom mestu:

“Sportisti vežbaju samokontrolu u svemu; oni to čine da bi zaradili raspadljivu nagradu a mi – neraspadljivu.”⁴⁶

Ljudi ponekad smatraju da je učenje da sviraš Baha na klavijaturi provodeći godine u vežbanju leštvice i harmonija, “teži” način da uradiš posao. Istina je nešto sasvim suprotno. Provesti godine vežbajući skale je lakši način da naučiš da sviraš Baha. Zamislite da sedite za koncertnim klavirom u dupke popujenoj koncertnoj Sali, a da do tada niste nijednom vežbali da svirate na njemu. *To* je teži način.

Ova potreba za **pripremom, za vežbanjem i treningom** važi i kada je u pitanju učenje umetnosti praštanja, radosti ili hrabrosti. Drugim rečima, ona se primenjuje i u slučaju zdravog i živog duhovnog života, baš kao što se odnosi i na fizičke i intelektualne aktivnosti. Učiti da misliš, osećaš i deluješ kao “ja koje hoćeš da budeš” (ili kao Isus, sasvim svejedno) isto je toliko zahtevno kao i učiti da trčiš maraton ili da sviraš klavir. Ova istina oslobođa osobu koja radi na sebi da se usredsredi na ono što će zaista doprineti njenom rastu, a da drugi deo (čudnovati rast) prepusti Drugom.

3.2. Opasnost kvazipreobražaja

Cilj tog rasta, biblijskim rečnikom izraženo, jeste da se u čoveku oblikuje taj novi “ja koji želim da budem”; zapravo, da se oblikuje karakter Isusa Hrista.

⁴⁴ Poslanica Filipljanima 2.poglavlje (Čarnić).

⁴⁵ Prva poslanica Timotiju 4:7.

⁴⁶ Prva poslanica Korinćanima 9:25 (doslovan prevod).



Biblijска postavka je prilično ambiciozna : postoji čvrsto uverenje svih njenih autora da je preobražaj **moguć**. To preoblikovanje po uzoru na karakter i ličnost Isusa Hrista (koji je model Čoveka) jeste proces. Istrajnost na tom putovanju je izuzetno bitna. Apostol Pavle poručuje svojim priateljima, hrišćanskim saputnicima da nastave da se bodre i da se kreću:

“Dok se Hristos ne uobiči u vama.”⁴⁷

U tom procesu upravo lik Isusa Hrista postaje kontrolno ogledalo koje pomaze osobi da proveri gde se trenutno nalazi. Neverovatna je moć ljudske **samoobmane** koja stvara uobrazilju da se daleko odmaklo na tom putu. Ta opasnost kvazipreobražaja je realna i može biti osnova za svakakve disfunkcionalnosti, religijska nasilja, pa čak i ozbiljnije poremećaje ličnosti (Stephen Arterburn, 2001).

Isus na jednom mestu daje spisak znakova upozorenja svim putnicima (Ortberg, 2002). Njegove izjave se mogu prevesti u pitanja koja svako može sebi da postavi:

- *Da li sam duhovni “lažnjak”?*

“Teško vama... čistite spolja čašu i zdelu a iznutra su pune grabeža i neumerenosti.”⁴⁸

- *Da li postajem osuđivački nastrojen, ponosit ili isključiv?*

“Vole pročelje na gozbama i prva mesta u sinagogama.”⁴⁹

- *Da li postajem pristupačniji, ili manje pristupačan?*⁵⁰

“Vole... da ih ljudi zovu ‘ravi’.”⁵¹

- *Da li se umaram od duhovnog rasta?*

“Vezuju teška i nesnošljiva bremena i meću na ljudska pleća.”⁵²

- Da li merim duhovni život na površne načine?

“Slepe vođe, koji ocedujete komarca, a kamilu gutate.”⁵³

Samoispitivanjem pomoću ovih pitanja može se preduprediti samoobmana i moguće paradoksalno i tragično pretvaranje ovog duhovnog putovanja u putovanje prema disfunkcionalnijoj i nezdravoj ličnosti; suprotno od onog što je trebalo da bude (Dark, 2009).

⁴⁷ Poslanica Galatima 4:19.

⁴⁸ Evandelje po Mateju 23:25.

⁴⁹ Evandelje po Mateju 23:6.

⁵⁰ Evandelje po Mateju 23:6-7.

⁵¹ Evandelje po Mateju 23:6-7.

⁵² Evandelje po Mateju 23:4.

⁵³ Evandelje po Mateju 23:24.



3.3. Istina o duhovnim disciplinama⁵⁴

Držeći se slika vežbanja tela ili uma, usredsredićemo se na ključni pojam oko kojeg će se okretati i duhovna promena: **duhovne discipline**. Ovaj izraz odnosi se na upražnjavanje aktivnosti (redovno, planski, dozirano) koje će jačati "duhovne mišiće" i biti preduslov da se rast dogodi (delovanjem Duha Božjeg). Prema tome, "duhovne discipline" su aktivnosti koje će – poput upornog vežbanja lestvica i harmonija, omogućiti **lak rast**.

Koje su to aktivnosti? Pre no što odgovorimo na ta pitanja, pojasnićemo ključne pojmove vezane za sam proces upražnjavanja duhovnih disciplina.

Nekoliko ključnih pitanja

Šta je disciplina? *Disciplina je bilo koja aktivnost koju obavljam ulaganjem neposrednog napora a koja mi pomaže da činim ono što sada ne mogu ulaganjem neposrednog napora.*

Šta je duhovna disciplina? *Duhovna disciplina je bilo koja aktivnost koja mi pomaže da steknem silu kako bih živeo život koji je Isus iz Nazareta naučavao i pokazivao primerom.* Koje su to aktivnosti? Neke su osnove – osamljivanje, molitveno razmišljanje na osnovu Svetog pisma (Biblije), razvijanje hrišćanske zajednice i služenje (ili "hrišćanski aktivizam").

Kako da znamo koje duhovne discipline treba da praktikujemo? Prvo, moramo imati jasno saznanje o tome šta znači živeti u Čarstvu nebeskom (Setimo se, to pre svega znači ovde i sada postajati otelotvorene Novog sveta i njegovih vrednosti). Isus je mnogo vremena proveo pomažući ljudima da uvide šta predstavlja istinsku duhovnost. Drugo, moramo da naučimo koje specifične prepreke stoje na putu i onemogućavaju da se živi ovakvim životom. Treće, moramo da otkrijemo koje specifične aktivnosti/prakse, iskustva ili međuljudski odnosi mogu da nam pomognu da te prepreke savladamo.

Šta osobu čini disciplinovanom? *Disciplinovana osoba je neko ko može da učini ispravnu stvar u ispravnom trenutku, na ispravan način, u ispravnom duhu.* Primetimo šta disciplinovana osoba *nije*. Nije neko ko upražnjava mnogo disciplina/duhovnih aktivnosti. Nije (obavezno) jako sistematična, koja se kruto drži rasporeda, opsednuta planovima, i ranoranilac. Ova definicija može da se primeni na umetnike, sportiste i astronaute koliko i na sledbenike Nazarećanina. Disciplinovan sledbenik Isusa je neko ko ume da prepozna kada postoji potreba za smehom, blagošću, tišinom, isceljujućim rečima ili hrabrim suočavanjem, i koja nudi upravo to, potrebno – odmah, na delovoran način i u ljubavi.

⁵⁴ Ostatak poglavlja zasnovan je na dva izvora (Dybdahl, 2011 i Foster, 2002).



Mudro vežbanje "duhovnih mišića"

Svaki instruktor u teretani, na atletskoj stazi ili kraj bazena govoriće vam o tome kako ne trenirati i kako trenirati. Isto važi i kod duhovnog treninga. Mudro vežbanje ili trening u ovom smislu odlikuje sledeće:

- Mudar trening poštuje slobodu Duha.
- Mudar trening poštuje naš jedinstveni temperament i nadarenost. (Koji god temperament da imamo, on sam po sebi nije prepreka duhovnom rastu).
- Mudar trneing uzeće u obzir životno doba u kome se nalaziš.
- Mudar trening poštuje neizbežnost ritma silazaka i uspona.
- Mudar trening počinje jasnom odlukom.

Sada smo spremni da pomenemo četiri ključne aktivnosti (duhovne discipline) koje jačaju duhovne mišiće ili, drugačije izraženo, omogućavaju duhovni rast. To su: **molitva, molitveno čitanje i promišljanje Svetog pisma, zajedničarenje i služenje.**⁵⁵

3.4. Razgovor i poverenje

Ovde zapravo govorimo o molitvi i dubokom razmišljanju. Njihova svrha je svakako jačanje duhovnog bića kako bi bilo zdravije, radosnije i doprinosilo širenju vrednosti Carstva nebeskog. Međutim, njihova svrha može da se izrazi i drugačije, o čemu nismo do sada govorili. Oni služe **jačanju poverenja u Boga i zdravog poverenja u sebe** (što je posledica prvog); (Hajbels, 2010).

Jasno je da su te dve aktivnosti odvojene ali je takođe jasno da se i u Bibliji i u praksi to dvoje često stapaju i vode jedno drugom. Imaju mnogo preklapanja, a neki aspekti mogu se definisati i kao molitva i kao hrišćanska meditacija.⁵⁶ Ako bismo ih razlikovali na klasičan način, rekli bismo da je molitva verbalna, dok je meditacija tiha i neverbalna. Biblija oslikava molitve koje su ponkad u mislima, i meditacije koje često koriste reči, kao što ćemo videti u sledećem poglavljvu.)

Prva stvar je neverovatna raznovrsnost na koju nailazimo. Molitva je centralna u svim društvenim događajima kakvi su bili posvećenje Hrama,⁵⁷ političko-vojne krize,⁵⁸ i vreme verske tranzicije⁻⁵⁹ Pojedinačna molitva je umesna

⁵⁵ Postoje i druge, ali na ovom mestu pominjemo ove četiri, osnovne.

⁵⁶ O razlici između „biblijske meditacije“ i oblika dalekoistočnih meditacija (transcendentalne, na primer), videti u (Dybdahl, 2011).

⁵⁷ Prva knjiga o carevima.

⁵⁸ Druga knjiga o carevima.

⁵⁹ Knjiga proroka Danila 9,10.poglavlje.



u vreme profesionalne krize,⁶⁰ i kada neko očajnički traga za duhovnim odgovorima tokom vremena iskušenja.⁶¹ U knjizi Psalama generacije vernika nalaze molitve koje se odnose na svaku ličnu krizu s kojom se i oni suočavaju, od gubitka prijatelja do fizičke bolesti.

Drugo, molitva je trenutak za potpunu iskrenost. Nema osećanja ni emocije koja se ne može izraziti u molitvi. Ljudi se mole kad su srećni i kad slave i kada su tužni i kada su potišteni. Ljudi se mole čak i kada su cinični ili ljuti. Nezamenjivi model za molitveni život je upravo biblijska knjiga Psalama. (O tome nešto kasnije.)

Definisanje molitve

Kako da **definišemo** tako univerzalan fenomen molitve?

Možemo da kažemo da je molitva "*uzdizanje u razgovor sa Bogom kao sa Prijateljem i Gospodom*". Ova definicija ima tri ključna elementa. **Prvo, molitva obuhvata namenu i izbor.** To je razlog za upotrebu reči "uzdizanje". Molitva je odluka koju možemo da donešemo ili da izaberemo da je ne donešemo. Bog nas ne prisiljava da se molimo – mi se odlučujemo na to.

Drugo, namerno sam upotrebio reč "razgovarati", jer ukazuje i na pričanje i na slušanje, i na tišinu i na govor, ali i na akciju. Definicije koje molitvu određuju jedino kao obraćanje Bogu, samo su delimične. Jer, molitva podrazumeva čitav spektar akcija koje ljudi izvode dok komuniciraju jedan s drugim.

Treće, molitva se uzdiže do Boga preko Isusa – priznajući Ga i za Gospoda i za Prijatelja. Ovde se hrišćani pozivaju na ravnotežu. Iako Biblija govori o prijateljstvu s Bogom, biblijska tradicija podseća da je On takođe i Gospodar nad gospodarima. Takva tenzija je zdrava. Kada u molitvi slušamo i tražimo da saznamo Božju volju o našem životu, tražimo Ga kao Gospoda. Kada delimo svoje intimne probleme i želje, pristupamo Mu kao prijatelji, verujući da će se kao ljubljeni Gospod založiti za nas.

Hrišćanska molitva, kada govorimo o pravilnosti i formi, ima **četiri ključna elementa.**

Prvi element je **obraćanje.** Kome se obraćamo kada se molimo? Hrišćanin se obraća Bogu kakvog je Gospod Isus Hristos otkrio u svom životu. Ovo molitvu čini hrišćanskom.

Drugo, posle obraćanja Bogu sledi **obožavanje** i divljenje. Mi iskazujemo obožavanje, hvalu i zahvalnost za sve što smo primili iz Njegove ruke. Dok ulazi „na vrata Njegova sa slavom, u dvore Njegove s hvalom“ (Psalam 100:4), čovek jasno uviđa šta je Bog učinio za nju/njega/vas i ko je On.

⁶⁰ Kao kod proroka Jeremije.

⁶¹ Prorok Avakum.



Treće, čovek **traži**. Nažalost, za neke ovo sačinjava glavni deo molitve. S druge strane, moramo da upamtimo da biblijski model u molitvu zaista uključuje i molbu. Svakako da iskreni vernici treba da podele svoje potrebe sa Bogom. U takvo iskanje moramo uneti i svoje zahteve, ali veliki deo iskanja treba da bude posrednička molitva u korist drugih. Iako zahtev može biti duhovne prirode, ne treba zapostaviti ni fizičke potrebe. Ne zaboravimo da je Molitva Gospodnja uključivala i molbu za "hleb nasušni".

Četvrto, hrišćanin završava svoju molitvu isticanjem Onoga ko je **vodič** na njegovom putovanju (u smislu primera ali i osnaživanja), ali i Onog ko je **omogućio** to putovanje.⁶²

Kako se moliti?

Iz razgovora sa ljudima o njihovim molitvenim problemima, jasno je da mnogi molitvu smatraju dosadnom. Oni osećaju da je njihova dužnost da se mole, ili da treba da se mole da ih Bog ne bi odbacio. Molitva koja proizilazi iz takvih pobuda, nije zadovoljavajuća. Iznećemo dva predloga koji mogu da pomognu.

Prvo, čovek treba da se moli onako kako može (autentično) a ne onako kako ne može (izveštačeno). Drugim rečima, započeti molitvu onim što čovek tačno oseća, a ne da se pretvara da je ono što nije ili da radi ono što ne radi. Tako i iskrenost postaje deo molitve.

Drugi predlog je da se pronadu neki novi načini molitve koji mogu da otvore dodatne puteve ka zajedništvu i komuniciranju sa Carem nebeskim.⁶³

Pitanje **prisnosti i poverenja** je ključno u razgovoru sa Bogom. Ljudi koji su imali najbolje odnose sa Bogom – Avram, Mojsije, David, Isaija, Jeremija – obraćali su Mu se zapanjujuće prisno. Govorili su sa Bogom kao da je On neko ko sedi u stolici preko puta, kao što bi neko razgovarao sa savetnikom, šefom, roditeljem ili osobom koju voli. Oni su se prema njemu odnosili kao prema **ličnosti**.

S početka, molitva može da izgleda kao povlačenje iz sveta, raskidanje veza sa stvarnim životom da bi se posvetilo vreme tihom razmišljanju o tome kako Bog vidi stvari. Međutim, takva aktivnost čoveka upravo nagoni da se baci na ispunjavanje Božje volje, a to je – izgradnja Carstva ovde i sada. Ljudi su Božji saradnici, te se kao takvi okreću molitvi da ih pripremi za taj **partnerski odnos**.

Psalmi i molitve

Od samih početaka judeo-hrišćanske istorije, Jevreji i hrišćani koristili su ovu zbirku molitava u ličnom i zajedničkom bogosluženju. Psalmi predstavljaju

⁶² Šta sve ovo „omogućio“ znači predmet je kojim se bave knjige o hrišćanskoj veri, na primer Goldštajn, 1998.

⁶³ Za konkretnе ideje, pogledati Dybdahl, 2011.



ju jedinstvenog **pratioca i učioniku veštine molitve**. Važnost ove knjige, koju su iskustvo i istorija potvrdili, proističe i iz toga što se u njoj mogu pronaći molitve ljudi koje nastaju u svim mogućim životnim situacijama i povodima, i iz svih mogućih stanja (od ushićenja životom i Bogom do ravnodušnosti, bolesti, nemoći, radosti, progonstva, zbrke, borbe, mira i blagostanja). Pol Riker /Paul Ricoeur/ je svojevremeno govorio da na putu duhovnog i životnog razvoja čovek prolazi kroz faze **orientacije, dezorientacije i reorientacije**. (Mi ćemo u daljem tekstu koristiti nešto drugačiji pristup razumevanju procesa razvoja vere.) Ova ista klasifikacija je upotrebljena i za psalme te se može reći da postoje tri glavne grupe psalama (Tremper Longman III, 1995):

- a) **Psalmi orientacije**, kada osoba uživa miran, stabilan i predvidljiv period u životu. Ovo razdoblje karakteriše osećaj da su Bog i život pouzdani i pozitivni. U molitvenom smislu, razgovori sa Bogom prirodno se odlikuju hvaljenjem Boga i života.

Ove himne Bogu odlikuje ton obilnog uzdanja u Boga. Psalmista poziva i druge da mu se pridruže:

Raduj se Gospodu, sva zemljo!

Služite Gospodu veselo;

Idite pred lice njegovo pевајући!

Poznajte Gospoda da je Bog.

On nas je stvorio, i mi smo nasledstvo njegovo;

Narod njegov i ovce paše njegove. (Ps. 100:1-3)

Psalmista najšešće daje razloge za hvalospev. Kao u ovom primeru iz ps. 100, ti razlozi nisu istorijski određeni. Oni su pre opšti i čak nejasni. Ta opštost/generalnost je namerna i ona omogućuje psalmu da govori kasnijim generacijama i u novim situacijama.

Jer je dobar Gospod; milost je njegova u vek;

I vernost je njegova od kolena na koleno (5. stih).

- b) **Psalmi dezorientacije**, kada osoba doživljava krizu u kojoj su oslonci i izvori sigurnosti uzdrmani ili čak razorenici. U tom periodu čovek gubi osećaj kontrole nad životom koji postaje nepredvidljiv kao i Bog i njegovo ponašanje. Mrak, borba i neizvesnost obeležavaju molitve tj. razgovore sa Bogom. Često se čini da molitve više nemaju ni smisla. Iskustvo Jova je indikativno jer je bez ublažavnja i ulepšavanja prikazan bol prolaska kroz ovakvo iskustvo. Zanimljivo je (a o tome smo govorili u poglavljju „Bol udarca i bol odrastanja“) da se najteži aspekt spoljašnje krize ogleda u onome što je ona izazvala – preispitivanje sebe, odnosa sa Bogom i odnosa prema ljudima i životu.



Nevolja dolazi iz tri pravca/izvora, i tužbalice mogu da se podele u zavisnosti od vrste izvora nevolje, iako nije neobično da su sva tri prisutna u istom psalmu.

Nevolja može da dođe od «neprijatelja». Neprijatelj je ljudsko biće i nastoji da nanese zlo, čak ubije Psalmistu:

Duša je moja među lavovima,
Ležim među onima koji dišu plamenom –
Zubi su sinova ljudskih koplja i strele,
i njihov jezik mač oštar. (Ps. 57:4)

U psalmima neprijatelj nije određen. Nisu navedena imena; nisu podignute konkretne optužbe. Psalmi su većito relevantni u novim situacijama.

Takođe, nevolja može da dođe od strane samog psalmiste. On loše reaguje na bol kroz koji prolazi:

Kao voda razlih se,
Rasuše se sve kosti moje.
Srce moje posta kao vosak;
rastopilo se u meni.
Sasuši se kao krepost/snaga moja,
i jezik moj prionu za nepce;
i u prah smrtni mečeš me. (Ps. 22:14-15)

Psalam 13:2 slikovito prikazuje ovu unutrašnju borbu:

Dokle se moram rvati sa svojim mislima.
Mučiti se u srcu svom dan i noć?

Ipak, za psalmistu je najstrašnija borba sa samim Bogom. On oseća da ga je Bog ostavio/napustio usred njegovog progonstva, sumnje i bola:

Jedem pepeo kao hleb,
I piće svoje rastvaram suzama.
Od gneva tvojega i srđnje svoje,
Jer podigavši me bacio si me u stranu. (Ps. 102:9-10)

Može se videti da se jadikovka lako prepozna po raspoloženju kojim odiše psalam. Ona je pesma dezorientacije, napuštenosti/ostavljenosti, stiske, bola i patnje.

Jadikovke takođe imaju i raspoznatljivu strukturu sačinjenu od sedam elemenata. Psalam 28 predstavlja dobar primer u tom smislu.

Opšta karakteristika tužbalica je da se one na kraju sve pretvaraju u hvaljenje (osim psalma 88). Ovaj preokret od tuge na radost na kraju mnogih tužbalica ukazuje da je psalmista znao da je Bog Bog koji će uslišiti molitve.



- c) **Psalmi reorijentacije.** Nakon što je Bog uslišio molitvu u formi jadikovke, psalmista se vraća da bi odao zahvalnost. Psalam zahvalnosti tešno je povezan sa himnom/zahvalnicom i često i zvuči kao himna na početku. Razlika bi se mogla videti u naročitoj usredsređenosti na hvaljenje: psalmista hvali Gospoda što ga je izbavio iz muke. Na primer, psalam 18 počinje kao himna:

Ljubiću te, Gospode, snago moja.
Gospode, steno moja, tvrđavo moja koja se oboriti ne može, izbavite-lju moj;
Bože moj, kamena goro, na kojoj se ne bojim zla. (1. stih)

U stihovima 4-6, međutim, psalmista se priseća vremena svoje muke kada je prizivao Boga da pomogne:

Obuzeše me smrtne bolesti,
i snažne bujice nevaljalih ljudi uplašiše me.
Opkoliše me bolesti paklene,
stegoše me zamke smrtne.
U svojoj teskobi prizvah Gospoda;
i k Bogu svojemu povikah. (4-5. stih)

Psalam 18 je sličan ostalim psalmima zahvaljivanja po tome što je veći deo pesme posvećen prisećanju na Božje izbavljenje i hvaljenje Gospoda za to izbavljenje:

Tada pruži s visine ruku, uhvati me;
izvuče me iz vode duboke.
Izbavi me od neprijatelja mojega silnoga,
i od mojih suparnika, kad bijahu jači od mene. (stihovi 16-17)

Psalam zahvaljivanja svedok je Gospodnje dobrote i moći. U njemu se hvali Gospodnje ime pred zajednicom vernika a ostatak zajednice biva poveden da hvali njegovo ime:

Živ je Gospod! I da je blagosloven stena moja!
Da se uzvisi Bog spasenja mojega!
Toga radi hvalim te, Gospode, pred narodima;
i pojem imenu tvojemu. (stihovi 46, 49)

Jasno je da knjiga psalama predstavlja **soundtrack** za duhovni život ali i **školu učenja** molitve i prisnog odnosa sa Bogom. Ne manje značajno je i to što psalmi često bivaju glas kome se veruje, koji **daje reči** da bi se izrazilo ono što osoba oseća a ne ume da artikuliše, ne zbog intelektualnih ograničenja već zbog toga što takva stanja jesu neizreciva. U tom smislu, psalmi su dragoceni duhovnom hodočasniku.



3.5. Reč, proučavanje i poverenje

Ovo je druga duhovna disciplina na kojoj počiva zdrava duhovnost. Čitanje Biblije. Molitveno čitanje i promišljanje o onom što je pročitano. Od autora Biblije, preko sv. Jovana Zlatoustog do savremenih teologa, stiže jasna snažna poruka da hrišćansko sazrevanje nije moguće bez Biblije, tj. Božje reči. Na poseban način, ona je najefikasnije „oruđe“ koje Duh Sveti ima na raspolaganju u preobražavanju našeg bića:

„Sve Pismo je bogonadahnuto i korisno za pouku, za karanje i popravljanje, za odgajanje u pravednosti, da Božiji čovek bude savršen, pripravljen za svako dobro delo.“ (apostol Pavle)

„Svo zlo počinje nepoznavanjem Svetog pisma.“ (sv. Jovan Zlatousti)⁶⁴

„Dar mentalne snage dolazi od Boga, uzvišenog bića, i ako koncentrišemo mozak na tu istinu, počinjemo da živimo u skladu sa ovom moćnom silom. Majka me je učila da tražim svu istinu u Bibliji, stoga sam posvetio nekoliko sledećih meseci proučavanju ovog dela“ (Nikola Tesla).

„Po svojoj volji on [Bog] nas je rodio istinitom rečju, da budemo prvina od njegovih stvorenja.“⁶⁵

Smatram da je disciplina proučavanja – posebno proučavanja Biblije – usko povezana s tim. Duhovni hodočasnici čitaju Bibliju i pobožnu literaturu kako bi spoznali šta Bog želi za svakog čoveka. Na osnovu proučenih tekstova, ali i na druge načine, oni se usredsređuju na otkrivanje Božje volje za svoj život.

Istinsko proučavanje

Većina, a naročito oni koji trenutno pohađaju školu, složiće se s tim da je mnogo toga što se smatra "proučavanjem" površno. Činjenice kojima brzinski klukamo svoje kratkoročno pamćenje⁶⁶ nemaju nikakav uticaj na oblikovanje koncepata u našem umu niti na promenu našeg života. U stvari, škole često ne propagiraju istinsko proučavanje, barem ne sa gledišta duhovnih disciplina.

⁶⁴ Deveta omilija na Kološanima.

⁶⁵ Poslanica Jakovljeva 1:18.

⁶⁶ Ljudski um ima dve vrste pamćenja (memorije): kratkoročno i dugoročno. I jedna i druga memorija su vitalne za naš umni život. Svaka memorija ima svoju ključnu ulogu u misaonom procesu. Sadržaj prvo ulazi u kratkoročnu memoriju i tu se zadržava oko 24 sata. Sledećeg dana kratkoročna memorija se prazni da bi se oslobođio prostor za nove sadržaje. Sve što smo prethodnog dana naučili biće zaboravljeno ukoliko podatke nismo prebacili iz kratkotračne u dugoročnu memoriju. Naš um ne vrši nikakvu selekciju prilikom pražnjenja kratkotračne memorije; on briše sve što se u njoj nalazi. Ukoliko želimo da sprečimo brisanje (zaboravljanje), podatke koje želimo da zapamtimo moramo da prebacimo u dugoročnu memoriju. A to se postiže PROUČAVANjem podataka, i to u toku prva 24 sata. Ovo je čuveni psihološki zakon koji se odnosi na učenje, pamćenje i zaboravljanje.



Pravo proučavanje, koje podrazumeva duhovni čin **osluškivanja Boga**, u potpunosti se razlikuje od školskog učenja verbalnog sadržaja. Teolozi i studenti teologije često se posvećuju nečemu što nazivaju egzegezom (na grčkom jeziku to znači "povesti se" za tekstrom). Egzegeza **predstavlja pažljiv proces tumačenja teksta** pomoću ispitivanja reči, sadržaja i istorijskog konteksta. Iako egzegeza može biti *deo* istinskog proučavanja, ona ipak nije holistička. Potpuno proučavanje mora da uključi i **lično učešće, primenu i delanje** dok originalno značenje primenjujemo na naš današnji život. Transformacija pomoći volje Boga živoga predstavlja cilj biblijskog proučavanja.

Proučavanje takođe iziskuje mnogo više od verbalnog proučavanja (a to je: ispitivanje knjige ili teksta, razgovor). U duhovnom smislu proučavanje takođe uključuje i **neverbalno proučavanje sveta oko nas** (to jest postupaka, procesa i događaja u njemu). Što je još važnije, ono uključuje i dubinsku analizu **našeg sopstvenog života i dela**. Poznanje Boga i samospoznaja idu ruku podruku. Tako, celishodno proučavanje podrazumeva pažljivo analiziranje svega toga u pokušaju da se čuje Božji glas, razabere Njegova volja, i da se ono što smo naučili primeni na naš lični život. Takvo proučavanje je retkost u današnjem svetu, i ono bi potpuno izmenilo naše živote i društvo ukoliko bi se odvijalo u globalnim razmerama. Pojedinci vrše analitički, misaoni i logički deo proučavanja, i tu se zaustavljaju. Drugi odmah primenjuju reči iz Biblije a da prethodno nisu sproveli njihovu pažljivu i temeljnju analizu. Takvi postupci često ne oslikavaju istinu ni volju Božju, već se zasnivaju na poluistinama i delimičnim rešenjima.

Istinsko proučavanje obuhvata četiri koraka. Prvi korak je **ponavljanje**. Ni ko ne može ništa stvarno da nauči ukoliko to ne ponovi nekoliko puta. Dobar nastavnik uvek ponavlja ono što je bitno. Starozavetni narod je stalno ponavljao ključne obrede kako bi ih urezao u um i produbio razmišljanje o njima. Pričest se periodično ponavlja zato što se o njoj mora temeljno razmišljati. Korisnije je dobru knjigu pročitati dva puta i učiniti je stvarnim delom života, nego dve dobre knjige pročitati jednom i zapamtiti pomalo iz svake od njih.

Drugo, potrebni su **konzentracija i pažnja sa usmerenim slušanjem**. Proučavanje se ne može odvijati ukoliko je um neutralan ili uključen u neku drugu paralelnu aktivnost. Gledanje televizije i proučavanje ne mogu se zajedno obavljati. Što je um koncentrisaniji, to je i proučavanje korisnije.

Treće, **razumevanje** je važno. Kada ne razumemo nešto, ne smemo to preskočiti, već se moramo truditi da shvatimo. Stvari koje su u početku misteriozne, a koje nakon dubinskog proučavanja postanu jasnije, često su najznačajniji delovi proučavanja. Misterije treba da dočekamo raširenih ruku, jer su one pomoći za naš rast, a ne dosadne prepreke.

Četvrto, **razmišljanje i ponovno proživljavanje** su ključni. Takve stvari zahtevaju vreme i posvećenost. Razmišljanje nas uzdiže iznad nagona i žurbe, i postavlja nas тамо где се истинско слушање може спровести. Ponovno проživљавање и применjivanje нас уздижу од простог разумевања до практичне примене. Тек тада прoučavanje donosi стварно дивне плодове у нашем животу.



Dodao bih i peti korak, koji zapravo treba da bude prvi. Moramo imati **svetu svrhu**, da bi proučavanje postalo istinsko proučavanje u duhovnom smislu. Nema ničeg suštinski lošeg u intelektualnoj radoznalosti. Želja za poznavanjem činjenica nije zlo. Ali proučavanje kao duhovna disciplina mora prevazići prostu radoznalost i intelektualno saznanje. Što smo više u svoj um urezali želju da spoznamo Boga i Njegovu volju, to će naše učenje postati produktivnije. Iskustvo to potvrđuje. Mlada osoba počinje da čita Bibliju, kao lektiru ili možda iz radoznalosti. Pojedinac proučava njen sadržaj kao da je to udžbenik iz predmeta koji ga malo zanima. Biblija je samo još jedna knjiga u nizu. Onda se nešto dešava – osoba se predaje Bogu – i ponovo se vraća Bibliji sa utiskom da se ta knjiga načisto promenila. Reči iskaču sa stranica i urezuju se u srce. Dolaže do povezivanja između teksta i uma i srca. Osoba oseća potrebu da se moli Duhu za razumevanje, i **tada** otpočinje proces novorođenja duhovnog života. To je gradivo za duhovnu revoluciju.

Za kraj ču pomenuti da mnogi hrišćani previše čitaju, a premalo proučavaju. Otkrio sam da me sve manje i manje privlači mnoštvo novih knjiga, a sve više i više osećam želju da ponovo proučim one koje su u mom životu bile stožeri. Slušanje Isusovog glasa i praćenje Njegovog vođstva treba da budu tema proučavanja u duhovnom smislu, šta god da radimo. To je ključni element za Božje vođstvo.

3.6. Zajednica

U čovekovoj težnji da duhovno napredujemo (ili da se sretнемo s Bogom), možemo početi tako što ćemo naučiti da komuniciramo s Njim putem molitve, promišljanja i proučavanja. U tom delu procesa, prilika je za preispitivanje, preumpljenje i donošenje nekih odluka. Sledeće pitanje koje se pojavljuje glasi: "Kako da istrajemo i nastavimo da rastemo u svom životu sa Bogom?" Ovo je trenutak kad treba da mislimo na **zajednicu** i **prijateljstvo** sa drugim ljudima. Iako zajednica ima mnogo funkcija u duhovnom životu, jedna od najbitnijih je ta da nam daje **podstrek i hrabrost** da rastemo i nastavimo da putujemo ka božanskom cilju, susrećući se sa svojim kolegama putnicima na tom duhovnom putu. Kao što jedan moj prijatelj reče: "Mnogo puta sam počinjao da džogiram. Jedini put kad sam stvarno džogirao bio je onda kada sam džogirao sa drugima."

Zajednica nije isto što i lokalna crkva. Mada u nekim slučajevima kongregacija zaista predstavlja zajednicu ili u svojoj sredini obrazuje manje grupe koje predstavljaju zajednicu, mnoge crkve su socijalna okupljanja kojima nedostaje istinsko drugarstvo. Zajednica nastaje onda kada grupa ljudi doživi ose-



ćaj da jedni drugima nose breme i, "paze jedni na druge s ljubavlju",⁶⁷ u cilju sledbeništva. Da bi se to desilo, broj onih koji su uključeni mora biti ograničen. Prava duhovna hrana i rast primaju se u grupama od tri do 12 osoba, po mogućству u kućnoj/privatnoj sredini. Iz tog razloga se u poslednje vreme u hrišćanskoj literaturi mnogo govori o potrebi takvih malih grupa, posebno onima koje se odnose na duhovni rast.

Ostvariti zajednicu u praksi

Već smo se bavili nekim problemima koji se nužno javljaju prilikom osnivanja hrišćanske zajednice, ali verujem da se oni mogu prevazići. Ono što mi je cilj u ovom delu poglavљa jeste da se pozabavimo nekim opštim principima za ostvarivanje zajednice.

Steći novu viziju o zajednici i njenom značaju za duhovni život. Pročitati Evanđelja i/ili Poslanice i zapaziti ključnu ulogu zajednice. Potražiti u celom Novom zavetu odlomke koji koriste izraz "jedan drugoga", odlomke koji ukazuju na zajednicu. Pročitati istoriju hrišćanskih pokreta koji su praktikovali hrišćansku zajednicu (postoje primeri i u istočnoj, zapadnoj i reformisanoj crkvi). Istražiti snagu malih hrišćanskih grupa i molitvenih okupljanja u kućama. Nova praksa se najbolje sprovodi pomoću nove i snažne vizije onoga što treba i može da bude.

Zamoliti Boga da vam pomogne u osnivanju grupe čiji ćete biti deo. Ovo se odnosi na molitvu da vas Bog poveže sa jednom do četiri osobe u crkvi u koju trenutno odlazite, s kojima možete podeliti svoju viziju. Dela će vašu priču o zajednici pretvoriti u stvarnost. Neophodno je da čovek sam to doživi.

Imati nekoliko ključnih principa na umu. Upamtiti da cilj nije struktura već zajednica. Međutim, postoje određeni principi koje treba slediti. Ljudi se moraju posvetiti okupljanjima svoje grupe. Kada ih pozovete da se priključe, zatražite od njih da prvo prođu kroz probni period u trajanju od četiri do osam sedmica. Mnogi se plaše da se na neodređeno vreme posvete onome o čemu ništa ne znaju. Struktura može da varira, ali tri principa moraju uvek da važe: iskrenost/otvorenost, ljubav/briga i odgovornost. Ljude nikad ne treba prisiliti da se otvore, ali ako to već čine, to mora biti autentično. Briga za druge članove grupe mora biti očigledna a odgovornost je neophodna za rast. Dobro je imati predmete ili ciljeve kojima će se grupa posvetiti. Suvišno je reći da sve što se unutar grupe izgovori mora ostati poverljivo.

Kada se pojavi izazov, treba potražiti mentore i izvore. Osoba od poverenja može biti od pomoći. Mogu se pronaći knjige, seminari i internet sajtovi koji vas mogu uputiti. Treba biti spreman da se uči, biti otvoren prema novim ide-

⁶⁷ Ovako su govorili pripadnici protestantske metodističke zajednice krajem 18.veka.



jama, ali na prvo mesto valja staviti načela koja su nesporna i presudna – deo biblijske hrišćanske tradicije.

Ni individualizam ni kolektivizam

Kada govorimo o aktivnom učešću u zajedničkom hrišćanskom životu, jasno je da postoje dve krajnosti u koje je ponekad veoma lako upasti. Biti deo hrišćanske zajednice nije pitanje članstva, knjižice, pripadanja grupi “mi-smo-svetiji-od-vas”. Biti deo hrišćanske zajednice jeste pitanje konteksta koji je bogomdan za lični rast, rast zajednice, i isceljivanje šire društvene zajednice kroz ovu zajednicu. Hrišćanska zajednica – ili “crkva”, nije zgrada već organizam (biblijski “Telo Hristovo”). Slika je namerno upotrebljena. Ideja je da svako (svaka celija, ako želite) jeste ono što jeste, zadovoljna onim što jeste i svojom funkcijom u organizmu. Dalje, svaka celija ili organ doprinosi napretku tela, a zajedno (ako je organizam primer nesebičnog bića) rade na korist okruženja.

Drugu krajnost bismo nazvali – individualizmom. To je, recimo, stav: “Svaka hrišćanska zajednica je puna neiskrenih i licemernih. Ne mogu da budem deo toga. Radije ću sam raditi na sebi i truditi se da živim na ispravan način”. Današnjem čoveku koji jeste dete modernizma ovakav stav nije čudan. Međutim, apostolu Pavlu i svim autentičnim primerima hrišćanskih hodočasnika sama mogućnost *individualnog* kretanja tim putem bila bi oksimoron. Biti duhovni hodočasnik je nemoguće bez pripadanja hrišćanskoj zajednici. Naravno, ostaje pitanje *koga* i *kakva* ta zajednica treba da bude.

Mora biti da postoji i treći, zdrav pristup pitanju hrišćanske zajednice.

Crkve i denominacija

Takođe, sve ovde izneto nije alternativa verovanjima i praksi postojećih verskih zajednica. Ovo je više nalik predvorju iz koga se može ući u više soba (Luis, 1997). Predvorje predstavlja prostor u koji uđete u kuću (duhovnosti), ali se tu ne živi. Iz njega vode vrata na više strana. Svakom – čitaocu i klijentu Centra, biće ostavljeno da izabere koja će vrata otvoriti i gde će pronaći kontekst za dalji duhovni razvoj. Kao što Klajv Luis mudro savetuje (1997, 15.str):

„Morate se stalno moliti za svetlost... A pre svega morate tražiti odgovor na pitanje koja su vrata prava; ne ona koja se vama najviše svidaju zbog svoje boje i obrade. Prosto rečeno, pitanje nikada ne treba da bude: 'Dopada li mi se ovakvo bogosluženje?' Već: „Jesu li ove doktrine istinite; da li je ovde svetost? Da li me moja savest na ovo upućuje? Zbog čega se opirem da zakucam na ova vrata – da li zbog svog ponosa, ili pak zbog svojih sklonosti, ili zato što mi se ne dopada ovaj vratar?“



Postoje naslovi koji mogu pomoći u sticanju veštine života u hrišćanskoj zajednici i za hrišćansku zajednicu, koja je podjednako funkcionalna i disfunkcionalna kao i čovekova osnovna porodica.⁶⁸

3.7. Služenje i poniznost

Zanimljivo je da ono što počinje razgovorom sa Bogom, molitvenim prošišljanjem Božje reči, i zajedničarenjem (kroz podršku i podsticanje) u hrišćanskoj porodici, naprsto zahteva da se pretoči u – konkretnu akciju. Tako dolazimo do najprirodnijeg izraza hrišćanske zrelosti, do služenja. A najzanimljivije je to što se služenjem postiže dva cilja – izgradnja **poniznosti** u čovekovom karakteru i izgradnja **Carstva nebeskog** na mestu i u vremenu u kojem živimo. Istom službom postiže se širenje carstva i na unutrašnjem i na spoljašnjem planu (Foster, 2002).

Poniznost

Više nego na bilo koji drugi način, vrlina poniznosti najbolje se unosi u čovekov život kroz disciplinu službe. Poniznost je jedna od onih vrlina koja se nikad ne stiče traženjem. Što više težimo njoj, to je ona udaljenija od nas. Misliti da je imamo siguran je dokaz da je nemamo. Zbog toga većina ljudi prepostavlja da ništa ne može da učini da bi stekli tu slavnu hrišćansku vrlinu, i stoga ništa i ne preduzimaju.

Ali ipak *postoji* nešto što možemo da učinimo. Od svih klasičnih duhovnih disciplina, služba je najpodesnija za rast poniznosti. Kada se čovek lati svesno odabranog kursa delovanja koje naglašava dobro drugih i predstavlja, većinom, skriveni rad, u našem duhu dolazi do duboke promene.

Ništa ne *disciplinuje* numerene telesne želje kao služba, i ništa ne *transformiše* te telesne želje kao **služba u tajnosti**. Telo gunda protiv službe, a urla protiv skrivene službe. Ono se napreže i napinje radi časti i priznanja. Ono će smisliti suptilno, verski prihvatljivo sredstvo skretanja pažnje na izvršenu službu. Ako čovek odbija da se prepusti požudi tela, on ga time razapinje. Svaki put kad razapnemo svoje telo, mi razapinjemo svoj ponos i oholost.

Apostol Jovan piše: "Jer sve što je na svetu, telesna želja, i želja očiju, i ponos života, nije od Oca, nego je od ovog sveta" (1. Jovanova 2:16). Mi ne uspevamo da shvatimo snagu ovog stiha zato što smo skloni da ga primenimo samo na polnu požudu. "Telesna želja" se odnosi na neuspeh da disciplinujemo prirodne ljudske strasti. "Želja očiju" odnosi se na sklonost da budemo očarani spoljašnjim izgledom. "Ponos života" može da se definiše kao uobraženi egoizam. U svakom od tih slučajeva primećuje se ista stvar: zanesenost prirodnom

⁶⁸ Jedan od tih naslova je Ortberg D., 2011.



ljudskom silom i sposobnostima bez ikakve zavisnosti u odnosu na Boga. To predstavlja destruktivnu (staru) ljudsku prirodu na delu, a ta priroda je smrtni neprijatelj poniznosti.

“Carstvo tvoje... na Zemlji kao na Nebu”

O mogućnostima hrišćanske službe može mnogo da se govori i čini se da su tu stvari i najjasnije. Novi duhovni identitet, novo usmerenje u životu osoba zapečaćuje načinom života u skladu sa Novim svetom, tj. Cartvom nebeskim, tj. Božijim poretkom dobrote, istine i lepote. Ovakav način života utvrđuje osobu i širi Carstvo nebesko na neznatne, privatne ali stvarne načine u njenom okruženju.

3.8. Koliko duboko je neophodno ići?

Najverovatnije će se neki/mnogi čitalac pre ili kasnije zapitati: „Da li je zadata potrebno da se osoba u *ovoј* meri posveti duhovnosti da bi bila duhovna? Ovo je možda za neke sa ambicijom za monaškim životom, ali ne i za ljude sa obavezama, porodicom, životnim planovima. Treba li ovoliko duboko ići?“

Naravno, očigledan zdrav razum стоји iza ovakvog razmišljanja. Odgovor bi bio da, svakako, jeste moguće odlučiti se za laganiju (*light*) verziju negovanja svoje duhovnosti. Kontekst savremenog života jeste specifičan i njega treba imati na umu i biti realan u očekivanjima.

S druge strane, ne daju mira stvarni primeri iz stvarnog savremenog života, koji se odlučuju za sve ili ništa. Postoje ljudi sa imenima i prezimenima koji u Srbiji danas imaju s jedne strane veoma aktivan porodičan, poslovan i privatni život, a uspevaju da žive životom pravog duhovnog hodočasnika. Ti primjeri ostaju kao empirijski podsetnik da nije sve što se čini nemogućim i zaista nemoguće. Trebalo bi pronaći takve primere hodočasnika i razmeniti mišljenje sa njima. Možda se sve na kraju svede na to koliko jako čovek želi ono što mu je postavljeno kao vizija, a što smo nazvali „ja kakav želim da budem“.



4. KORAK PO KORAK

"Nisu svi koji lutaju izgubljeni".

Dž.R.R. Tolkin

Velika je sreća što niko od hrišćanskih sledbenika i duhovnih hodočasnika ne mora prvi da prođe putem koji mu je određen. Drugi su išli i ostavili mudrost iza sebe o opasnostima koje vrebaju i prednostima koje treba iskoristiti. Postoji mnoštvo svedoka među duhovnim precima koji su ostavili znakove kraj puta. Postoji i mnoštvo savremenih saputnika čije će društvo dobro doći aktuelnom putniku. A danas možemo reći da postoje i ozbiljna, naučno odrađena istraživanja koja pokazuju da postoje **pravilnosti** na tom putovanju, da se bez malo mogu imenovati i opisati jasne **etape** koje očekuju putnike-namernike.

O tome će biti reči u ovom poglavlju.

Približna mapa puta

Ovo poglavlje možemo smatrati vodičem za samorazumevanje. Ono ima smisla posebno za one koji su već napravili nulti korak. Ili još bolje, ovde iznosimo *približnu mapu puta* (niko se ne zanosi mišlu da je moguće nacrtati preciznu mapu niti da je ona za svakog identična) koja treba da ohrabri, i predupredi padanje u očaj. Ona je proizvod ozbiljnih naučnih studija (Fowler, 1995; Maslow, 1970; Kohlberg, 1981) ali i dar kolektivnog judeo-hrišćanskog iskustva stvaranog vekovima, koje je izdržalo probu vremena. Ona poručuje da putnici nisu sami, da su mnogi prolazili tim putem i preživeli, i da mnogi *danас i ovde* prolaze tim putem i rastu, u svakom pogledu (stečeni ožiljci i rane ulaze u rok službe). Reč je o jednom dokumentovanom i razumno pouzdanom opisu putovanja u duhovnom sazrevanju u hrišćanskom smislu (može se prepostaviti da postoje paralele u duhovnom iskustvu drugih, ali i bitne razlike). Predstojeći pregled treba da služi dvema svrhama. Prvo, da pomogne svakom pojedincu da se orijentiše na svom putovanju i da pronađe način da se kreće napred. Drugo, da pomogne svakom ko ima ulogu saputnika koji treba da pomogne svojim su-hodočasnicima u fazama u kojima se nalaze, ne pokrovitelj-



ski već brižno, sa staranjem i upućivanjem potrebnih izazova u određenim trenucima.

Svaka faza prirodna

Nikada se ne sme gubiti iz vida da priča o naprednjim fazama nije priča o tome da ništa ne valjamo dok ne stignemo u šestu fazu; niti da su ovi ispred nas bolji. Odlučno podvlačim da to nije ono što želim da kažem. Svaka faza je upravo ona prava i odgovarajuća za osobu koja se nalazi u njoj a u okviru prirodnog razvoja kojim Bog upravlja. Određenu fazu možemo smatrati „nazadnom“ i „inferiornom“ jedino u slučaju kada se osoba zaglavi u njoj a potom doživi njenu „mračnu stranu“. Prema tome, ideja da su ljudi koji su u petoj fazi na neki način „bolji“ sabotira ono najvažnije – da se kod ljudi na višim nivoima sve manje mesta daje čovekovom ja, dok je fokus sve više na Bogu. Mi želimo da odemo tamo i budemo tamo. Međutim, u celoj priči ne radi se o tome da se bude nadmoćan, superioran, već isključivo o tome da ispunimo Božju svrhu u trenutku i na mestu kada se ta svrha najbolje može ostvariti. Molim vas da ovu napomenu imate na umu dok budete čitali i razmišljali o svakoj od ovih faza, i dok budete u molitvi sa Gospodom primenjivali ovo na svoj život.

Dragi duhovni hodočasniku...

... jedno važno upozorenje: Ovaj pregled lako može da postane medveda usluga čitaocima ukoliko nisu naoružani objektivnošću i ukoliko boluju od viših oblika samozavaravanja i uobrazilje. Mogu želeti da se prepoznaju u „naprednjim“ fazama, a da su zapravo (daleko) iza. Mogu samo da se nadam i molim da će ljubav prema istini i zdrav razum voditi sve u samoispitivanju. Takođe, ovaj pregled, premda zasnovan na pomenutim studijama, u najvećoj meri se oslanja na viđenje jednog autora (Paulien, 2009).

4.1. Prva faza: faza romanse

Ovo je faza u kojoj osoba otkrije Boga i odluči da Mu se posveti. Shvata da Bog postoji, da je stvaran i da je istinski bitan za čovekov život. To je vreme svojevrsne **zaljubljenosti** u duhovnom smislu. U duhovnom životu se doživljava velika radost. Osoba oseća da je doživela novi početak, da joj je darovan novi životni početak. Ljudi u ovom stadijumu otkriju Boga i odluče da mu ukažu poverenje. Oni znaju šta su doživeli i svoj život usklađuju s tim bitnim iskustvom.

Ovo je period detinje vere u Boga, u skladu sa rečima: "Ako ne budete kao



malo dete, ne možete ući u carstvo Božije”⁶⁹ Isus nije rekao: “Ostanite kao malo dete”. Period početnog doživljavanja Boga i predavanja Njemu karakteriše izvesna sličnost detetu, ali to nije sve. Ljude u ovoj fazi prepoznajemo po osećaju **novine, radosti i jednostavnosti** koje ih krase.

Ljudi obično pronalaze Boga na dva osnovna načina : kroz osećaj divljenja i strahopštovanja, i osećaj potrebe. Neki, naročito deca, susreću se sa Bogom kroz snažno duhovno iskustvo Njegove prisutnosti. Oni nailaze na Nekog ko je daleko veći od njih samih, prepoznaju tog nekog kao Boga, i spremno Mu se potčinjavaju. S druge strane, odrasli će verovatno doći do spoznaje o Bogu na osnovu potrebe koja je ostala nezadovoljena. Odnos potverenja sa Bogom doživljava se kao način da se reši lični bol zbog razvoda, odlaska u zatvor, bolesti, gubitka posla, duboke tuge, i/ili usamljenosti. Mnogi odrasli moraju da “dodirnu dno” da bi postali voljni da daju Bogu priliku. U svakom slučaju, novi život je praćen velikom radoštu koja proizilazi iz uspostavljenog skladnog odnosa sa Bogom. Prvi stupanj ne mora da bude iskustvo koje se samo jednom doživljava. Ovoj fazi se možemo vraćati više puta u trenucima potrebe.

Moguće je “zaglaviti se” u bilo kojoj od faza rasta. To se dešava kada se duhovni rast uspori i zaustavi iz bilo kog razloga; pri tom je razlog obično svojstven toj fazi duhovnog života. Najveća opasnost u prvoj fazi je osećaj **odsustva lične vrednosti** i nedostatak znanja. Ljudi u toj fazi mogu da svako vraćanje na stari način života dožive kao propast. Oni znaju da im je Bog jednom oprostio rado i u potpunosti, i omogućio im novi početak. Međutim, sada kada su ponovili stare promašaje oni se osećaju nedostojnjima da im se ponudi da “treći put” otpočnu sa životom. Ovaj osećaj nedostojnosti može da ih u duhovnom smislu zaledi i prilično oteža dalje napredovanje. Druga velika tačka opasnosti jeste **nedostatak znanja** o duhovnim stvarima. Možda im nedostaje praktično poznavanje evanđelja i sigurnosti koju imaju u Hristu. Možda im nisu poznati moći i podrška koje su skrivene u veri. Možda su robovi sujeverja: “Bog će me pogoditi bolešću ako se ne budem molio”, ili “Ako se budem molio, dobiću šta god budem poželeo”. Sujeverje sprečava ljude da duhovno napreduju.

Koja vrsta pomoći je neophodna ljudima u prvoj fazi hrišćanskog iskustva da bi krenuli napred i duhovno rasli? Evo tri saveta. **Prvo**, pomoći im da se osećaju prihvaćeni kao Božja deca. Blagodat evanđelja je veća od ljudskih neuspехa. Svako je neizmerno vredan Bogu. Kada ljudi počnu da razumevaju sopstvenu vrednost, to će ih oslobođiti da duhovno krenu napred gde god da ih Bog vodi. **Drugo**, pomoći im da otkriju da ih podržava i podupire zajednica vernika. Prelazak u drugu fazu moguć je samo ako se osoba poveže sa duhovnom zajednicom koja će je podučavati i podupirati u njenom rastu. Ukoliko su do ovog tenutka svoju veru živeli sami, u izolaciji – sada je vreme da se povežu sa životom zajednicom. Uprkos svim njenim slabostima, zajednica je od suš-

⁶⁹ Evanđelje po Luki 18:18,19.



tinske važnosti za duhovni rast. **Treće**, presudno je da u tom trenutku razviju snažan odnos sa jednim ili više duhovnih mentora. Mentorи mogu da budu živi primeri toga koliko je važno kretati se kroz faze. Pošto su se i sami kretali napred, sada su u stanju da i druge vode tim putem.

4.2. Druga faza: faza sledbeništva

U drugoj fazi, ljudi koji su iskreno zavoleli Boga **pridružuju se zajednici vernika**. To je vreme **učenja i pripadanja**. Oni žele da uče i da rastu u svakom pogledu. Oni takođe žele da razviju identitet vezan za sabraću u veri. Stoga istražuju, upijaju i praktikuju verovanja zajednice – sve to razumeju kao načine da se više približe Bogu. U toku ove faze, postoji snažan osećaj da su **u pravu**. Osoba je pronašla “pravu” zajednicu gde se uči istini i poštuje Bog na ispravan način.

Na ovom stupnju, duhovni rast naročito pospešuju **snažne vode, učitelji i mentorи**. U nekim slučajevima najveći mentorи jesu – knjige. Snažni, biblijski modeli s kojima osoba može da se poistoveti mogu se pronaći u nekim ličnostima opisanim u Bibliji.⁷⁰ Pošto je u ovoj fazi mentorstvo izuzetno važno, novim vernicima je potrebno puno pomoći da bi pronašli “pravog” mentora. Nezdravi mentorи mogu nove vernike da odvedu u opasnom smjeru. Ako je vaš duhovni mentor Osama bin Ladin ili Dejvid Koreš, to može ugroziti čak i vaš goli život. Zbog toga je od najvećeg značaja da nove vernike usmeravaju mentorи koji odgovaraju njihovom stepenu duhovnog rasta.

Kako osoba prepoznaje da se nalazi u drugoj fazi? Osobe u drugoj fazi u duhovnom sazrevanju osećaju snažnu potrebu da slede nekog. Prionuće uz bilo koga ko izgleda da može da ih poduči i pomogne im. Voljni su da uče i veoma poštuju autoritet, odnosno autoritet u vlastitoj zajednici. Čudno je što je ova otvorenost prema učenju kombinovana sa visokim stepenom samopouzdanja. Iako oni ne znaju sve, oni “znaju” da su na pravom putu. Otuda osobe u fazi dva mogu da pate od *duhovne krutosti*. Ovo ne predstavlja problem pod uslovom da se ne zaglave u drugoj fazi. U normalnom razvoju, dok ljudi duhovno sazrevaju, krutost polako popušta. To znači da je ovo priordan stupanj u iskustvu duhovnog uzrastanja. Druga slabost u ovoj fazi je sklonost da se prihvataju i vole *laki odgovori*. Vernici u drugoj fazi ne cene previše *nijanse*. Međutim, tokom duhovnog sazrevanja, menjaće svoja pojmanja Boga, sebe i života u skladu sa novostečenim uvidima u zanimljivu ali izuzetno složenu stvarnost.

Postoji nekoliko tačaka povodom kojih treba biti oprezan. Čest je slučaj da se ljudi u duhovnom smislu zaglave u ovoj fazi u ovoj tački i da imaju proble-

⁷⁰ Mislim pri tom na odnose Pavla i Timotija (mentora i učenika), ili samog Isusa i njegovih apostola.



ma da se pokrenu napred. Vernici koji su u fazi broj dva mogu da postanu izraziti legalisti i osuđivački nastrojeni. Može da se desi da njihovim životom upravljuju glagoli "mora" ili "treba". Kada drugi ljudi ne posmatraju stvari na način identičan njihovom, to može da ih prilično izbacи iz koloseka. Ukoliko ne nadrastu tu početnu krutost i pojednostavljenost misli, mogu da postanu još krući u pristupu veri. Ako ih je neki uticajni učitelj ili mentor učio određenoj perspektivi, mogu da zaključe da je učiteljev pristup jedini; da se tako treba i mora razmišljati i delovati. Mogu pomicati da svi moraju da stvari rade upravo na taj način. Ukoliko budu u poziciji, biće skloni "kažnjavaju" prestupnika. Što je najgore, oni nisu u stanju da sagledaju vlastitu krutost. Vide sve kao crno ili belo, kao upereno protiv njih samih. Osećaju se ispravnima i jakima, dok su druge perspektive za njih pogrešne i slabe. Svaka duhovna zajednica ima neke članove koji su se zaglavili u drugoj fazi.

Na koji način im se može pomoći da se duhovno pokrenu napred? Iako je ponekad jako naporno imati posla s njima, jedini način da se nastavi napred jeste kroz međuljudske odnose pune *brigovodstva i staranja*. Ključan je odnos te osobe sa zajednicom i sa pobožnim mentorima. Kruti vernici su glavu stavili ispred srca a izvesna verovanja ispred međuljudskih odnosa. Takva krutost će opstati ukoliko bude izostala duhovna nega koja će pomoći osobi da postane svesna šta je pogrešno, ali i za šta treba da se pokaje i koje odnose da popravi. Mentor mora da se odupre iskušenju da uzvraća istom merom, i mora istražati u blagosti, poniznosti i spremnosti da pouči.

Još jedan bitan element za izlazak iz faze dva je stvaranje prilika u kojima ovi vernici mogu da **služe** drugima. Njima je potrebno da otkriju sposobnosti koje mogu da pomognu zadovoljavanju životnih potreba drugih. Te sposobnosti se nazivaju "duhovni darovi". Zapravo, govorimo o stvaranju prilika gde oni mogu da razviju svoje darove vođe. To će značiti ulaženje u izvestan rizik, ali će nagrada takođe biti velika. Neophodna im je pomoć da postanu ljudi koji daju doprinos a ne samo zagovornici određenih stanovišta. Dok budu učili i sami rasli, i bili svedoci da ih Bog koristi na pozitivne načine, približavaće se prelasku u treću fazu.

4.3. Treća faza: faza uspeha

Treću fazu nazvao bih fazom uspeha. Osoba oseća poziv od Boga da od sledbenika postane **vođa**. Počinje da poučava druge onome što je sama naučila. Dok bude pokazivala nadarenost za duhovno vođstvo, doživeće da će je drugi gurati u tu novu ulogu, čak i kada ona ne bude bila duhovno niti emotivno spremna. Kako joj se budu pružale prilike, sticaće sve veću samouverenost što se tiče sposobnosti da vodi. Ovo je faza duhovne produktivnosti, kada osoba doprinosi promeni tuđih života i obavlja bitne duhovne zadatke. Raste broj osoba kojima je ona izvestan autoritet. Raste broj onih koji poštuju njeno delovanje, a razli-



čite vrste "nagrada" pristižu. Vođe u ovoj fazi otkrivaju svoje duhovne darove i preuzimaju uloge u duhovnim zajednicama kojih su deo, a njihovi naporci donose rezultate i izazivaju poštovanje.

Kako osoba može da prepozna da se nalazi u ovoj fazi? Po osećaju da je "potentrala". Biće prisutan snažan osećaj da doprinosi promenama u životu drugih. Sa duhovnim uspehom dolazi značajna mera duhovnog zadovoljenja, osećaj da se nešto postiglo. Kao i u drugoj fazi, ovde ćemo osećati veliku meru samopouzdanja. Znamo da činimo ono što je dobro, i znamo da se nalazimo na mestu gde i treba da budemo. Slabost u ovoj fazi ogleda se u tome što ćemo se više nego ikad opirati tome da imamo mentora. Vođe iz treće faze ne osećaju potrebu za mentorstvom. Oni su sada "stručnjaci" i mentori drugima, i nemaju potrebu da uče od drugih. Nalaze se na vrhu planine, i nema više stepenica koje treba savladati. U većini religijskih institucija, ljudi u ovoj fazi su se popeli na vrh; to je bio zacrtani cilj i on je sada dostignut. Kada bi se faze vere ovde okončale, mali broj bi time bio iznenađen.

Naravno, takvo pouzdanje nas dovodi do nekoliko **zabrinjavajućih** momenta kada je u pitanju ova faza. I pored toga što je u središtu celokupne duhovne službe – Bog, postoji sklonost da vođe u fazi tri služe Bogu u *svojoj (ljudskoj) snazi*, motivisani svetovnim (ne-duhovnim) ciljevima kao što su: *brojevi, priznanje, nagrade i finansijski rast*. Oni vole dostignuća i priznanja. Život понекad liči *na takmičenje*, na predstavu, na odmeravanje snaga; sve što oni rade je na korist drugima koji ih posmatraju. Ljudi u trećoj fazi često ne mogu da se reše *perfekcionizma*. Oni žele da budu najbolji; najbolji učitelj u školi, najbolji lider u verskoj zajednici, najuspešniji član verske zajednice. Vođe u ovoj fazi vole da se osećaju *zaposlenima*. Međutim, ta zaposlenost je često *maska* koja skriva unutrašnje zebnje i rane. Kada ovo bude slučaj, oni će biti poslednji da to primete, pošto ne zastaju da potraže iskreno mišljenje nekog sa strane. Vođe u trećoj fazi mogu da se istroše i sagore, mogu da osete da ih niko ne ceni i da zbog toga postanu opori i prezirvi. Možda potajno preziru zajednicu koju vode, pa čak i Boga koji ih je upotrebio za neke ciljeve, a mogli su da imaju lakši život. Ovo su neke od opasnosti duhovnog uspeha.

Većina religijskih institucija zaglavila se u drugoj ili trećoj fazi. Prvi razlog je što je većina sledbenika u religijskoj instituciji (statistički, tj. neminovno) relativno nova i tek počinje svoj put. Drugi razlog je što se religijska institucija s vremenom sve više usredsređuje na svoj opstanak umesto na to da bude u funkciji misije – da živi i deluje na širenju Carstva nebeskog. Institucije su žedne uspeha i brižno beleže svaki znak uspeha. Međutim, ovi uspesi se često mere na ljudski a ne Božji način. Religijske institucije mogu da postanu pohlepne kada su u pitanju moć i bogatstvo koliko i bilo koji pojedinac, ali im je mnogo teže da dožive preumljenje nego što je to slučaj kod pojedinca.

Kako osobe u trećoj fazi mogu da krenu napred? Prvi korak je da *svu kontrolu predaju Bogu*, u meri u kojoj su u stanju da to urade u ovoj fazi. To znači biti spremjan da predaš svoj ego, sopstvene želje, čak i svoju poziciju vođe kako



bi drugima bilo učinjeno nešto dobro (ljudima na korist, Bogu na radost). Vođama u trećoj fazi potrebno je da prepoznaju da *Bog svakog poziva da se suoči sa istinom o sebi*, da radi na ispravljanju iskrivljenog lika Božjeg u sebi, da dopusti isceljenje rana iz detinjstva, živih rana iz prošlosti, ali i da se isceli od uskraćivanja oproštenja drugima koji su ih povređivali. Potrebno im je da disciplinovano *praktikuju ličnu duhovnost*, molitvu, proučavanje svetih spisa, praksi ostalih duhovnih disciplina (Dybdahl, 2011) i svedočenja o tome šta Bog čini u njihovom životu. Više od svega, vođama u ovoj fazi je potrebno da progutaju svoj ponos i potraže mentora koji je u fazi četiri ili iznad. Mentoru u višim fazama jesu ljudi koji su se suočili sa iskušenjima svojstvenim za treću fazu i nadвладали ih.

Međutim, pronaći takve mentore nije lako. Ako se setimo onih koji su nam pomogli u prošlosti, možda demo ustanoviti da oni više nisu odgovarajući vodiči za ovaj deo putovanja. Ljudi koji su bili u fazi uspeha i otišli dalje, ljudi koji su obučeni da pomognu ljudima da prođu kroz ove faze, jesu jedinstveni i za njima se mora uporno tragati. Kad čovek pronađe takvu osobu, treba da je se drži, jer se dokopao retkog blaga. Po mnogo čemu treća faza izgleda kao kraj duhovnog putovanja, ali ona to nije. U izvesnom smislu, duhovno putovanje je tek počelo.

Otprilike na ovoj tački putovanja, obično između tridesete i pedesete godine, kod većine na duhovnom putovanju dešava se nešto zapanjujuće. Poslednje što bi mogli očekivati. Radi se o neželjenom gostu.

4.4. S one strane treće faze: Mračna noć duše⁷¹

Na samom vrhuncu duhovnog uspeha, ume da se desi nešto što najmanje očekujemo, obično između naše tridesete i pedesete. Dok se broj (naših) sledbenika povećava, dok se ljudi osećaju blagoslovenima, dok pristižu podrške a priznanja nas zasipaju, dolazi nam neželjeni gost. Reč je o ličnoj krizi koju su mnogi nazvali **mračnom noći duše**.

Ono što je osobi ranije predstavljalo sigurnost, više nije dovoljno. Ona dovodi u pitanje sve u šta je ikada verovala i sve što je ikada radila. Oseća da je sve potpuni promašaj, da - čini se - ništa ne može da uradi kako valja. Oseća se poniženom. Njen svet se zatvara u sebe. Njena vera, koja ju je tako moćno nosila do tog trenutka, izgleda kao da posustaje. Na mesto svih njenih odgovora dolaze pitanja. Bog kao da nestaje iz vidokruga, ili izlazi iz predvidive i za osobu udobne kutije u kojoj ga je "držala". Ona "udara u dno", i dolazi do "ivice provalije". "Udara u zid" i kao da nije u stanju da nastavi ni korak dalje na duhovnom putovanju. Spasavala je druge, ali sebe ne može. Oseća krajnju usamljenost. Bog kao da ju je napustio.

⁷¹ Izraz koji je skovao sv. Jovan od Krsta, srednjevekovni mistik i hrišćanski autor.



U Bibliji ima mnogo primera za takvu pojavu. Klasičan primer je **Jov**, koji ničim nije to zaslužio, a ipak je prošao kroz istinsku životnu tragediju i unutarju krizu duhovne depresije koja ga je dovela skoro do samoubistva.⁷² Takođe - **Jona**, čiji je život kao proroka imao uzlaznu putanju dok Bog nije na sve stavlja tačku uz posredovanje velike ribe. Mislimo i na **Iliju**, koji je u trenutku svog najvećeg duhovnog uspeha na gori Karmil trenutno pao na najnižu tačku obeshrabrenja.⁷³ I na **Isusa**, koji je istog trenutka kada mu je otkriveno šta će biti njegova slavna misija, otišao u pustinju gde je četrdeset dana bio izložen napadima sila tame.

Mračna noć duše **liči** na kraj svih duhovnih nada i snova, ali ona to nije. Ona zapravo predstavlja *poziv na dublju i veću bliskost sa Bogom*. Ona otkriva da su sav naš uspeh, sve ono dobro što smo do tog trenutka činili, bili u izvesnoj meri motivisani *ambicijom i sebičnošću*, ili željom da *zadovoljimo druge*. Tu otkrivamo da su naš snažni osećaj svrhovitosti života i naših napora u trećoj fazi stvarali drugi i/ili duhovna zajednica kojoj pripadamo, isto koliko i sam Bog. Uviđamo da se, dok je Bog koga smo upoznali do ovog trenutka bio živ, u nama sada rađa potreba da Ga iznova otkrijemo, kao na početku.

Mračnu nod duše može da pripremi mnogo toga. To može jednostavno biti *životna faza*, ono što neki nazivaju „krizom srednjeg doba“. Zato kažemo da se ona često dešava ljudima između tridesete i pedesete godine. Može je pripremiti neki spoljašnji događaj, kao što je *buntovno dete, gubitak posla ili smrt voljene osobe*. Ponekad okidač bude neki unutrašnji događaj, poput *bolesti ili emocionalne traume* koja je u prošlosti bila potisnuta a sada pomalja svoju ružnu glavu i izbjiga na površinu. Mračna noć duše može da se jednostavno odnosi na osećaj da je *Bog svoje prisustvo povukao iz čovekovog života*. Tražimo Ga, ali se On ne može pronaći.

Koja je razlika između mračne noći duše i kliničke depresije? Naravno da postoji klinička depresija – tmina koju hrane i raspiruju hemijske neravnoteže u nervnom sistemu ili drugi slični poremećaji. Međutim, mračna noć duše je *depresija koja dolazi kao poziv od Boga da se krene u veće dubine sa Njim*. Ona može biti kombinovana sa kliničkim simptomima depresije, ali uključuje snažnu dimenziju duhovne krize.

Većina onih koji rade na svojoj duhovnosti bivaju **duboko potreseni** ovakvim razvojem događaja. Oni su verovali da Božje prisustvo u životu umiruje duh, otklanja sve strahove, i donosi radost na životnom putovanju. Mračna noć se čini kao *pogrešan zaokret*, znak da su nekako izgubili svoj duhovni put. U iskušenju su da tu mračnu noć *napadnu i pokušaju da je poraze*, ili pak da *ustuknu i povuku se pred njom. Ego se podiže i želi da se odupre takvom iskustvu*. Možda su ophrvani krivicom ili sramotom, osećajući da su i zaslužili ovo što im se dogodilo. Mogu da sami sebe kinje i da čak počnu da na neki način *uživaju u svom jadu*.

⁷² Knjiga o Jovu 3:1-26.

⁷³ Prva knjiga o carevima 19:3-4.



Ljudi koji su vođe (u bilo kom smislu) možda prepostavljaju da su mračne noći rezervisane za druge, ali ne i za njih. Oni bi, je l' tako, trebalo da budu snažni i puni pouzdanja (u Boga, u sebe). Oni osećaju potrebu da svoju tamu sakriju od drugih, čak i od sebe samih. Možda se zbog toga osećaju usamljenim, i čini se kao da niko drugi ne prolazi kroz nešto slično. Međutim, uprkos tome šta osećanja govore, taj mrak je zapravo **poziv od samog Boga**, on je **pozitivan znak**. To je znak da je Bog duboko uključen u tvoj život. Premda sumnja može biti nešto negativno za duhovni život, mračna noć duše jeste sumnja koja može da vodi u dublju veru.

Sa mračnom noći se čovek ne može izboriti tako što će raditi 60 sati sedmično ili praviti se da ona ne postoji.

Bol je tu sa određenom svrhom. Bog ga koristi da bi pozvao ljude da to ispiju i nauče ono što *treba naučiti*. Najbolji lek za mračnu noć je *mnogo osamljivanja* koje omogućuje da se čuje Božji glas, da bi se prepoznalo i protumačilo šta On želi da nam prenese, da bi se razmišljalo i duboko promišljalo. *Mentor* koji se sam nalazi u nekoj poodmakloj fazi takođe može biti od pomoći; neko ko je sam bio u mračnoj noći i izašao s njene druge strane, neko ko je nastavio da se kreće, i u svoj život ugradio pouke kojima je Bog želeo da ga pouči.

Ovde bih istakao **dve opasnosti** koje potencijalni mentori moraju da imaju na umu, a koje vrebaju osobu koja se nalazi u mračnoj noći. Prvo, iskušenje da se *ustukne i pobegne od iskustva nazad u treću fazu*. Tamo je osoba bila uspešna. Tamo je sve teklo kao po loju. Tamo je Bog izgledao blizak. Prema tome, postoji iskušenje da se mračna noć odbaci i da se osoba vrati tamo gde je bila uspešna. Ovo čak izgleda kao uspešan potez. Vraćaš se onome što si radio i bio uspešan u tome. Radiš ono što si radio ranije. Većina sa strane verovatno neće ni primetiti razliku u tome što radiš. Problem je što ćeš *tí* znati, duboko u sebi, da te je Bog bio pozvao a ti si odgovorio: "Ne". Na taj način se osoba pretvara u "šuplje drvo", u nekog ko oponaša poteze pravog vođe i uspeha, ali nešto jasno nedostaje. On ili ona su se zaglavili u zamkama uspeha, a srce duhovnog života kretanja unapred ih je napustilo.

EKSURS: Hrišćanske vođe (pastiri/sveštenici) i mračna noć duše

Na osnovu iskustva raznih hrišćanskih savetnika koji su podučavali hiljade hrišćanskih pastira (sveštenika), možemo da zaključimo da se **50-60%** njih odlučuje da krene ovim smerom – da se odbaci mračna noć i vrati tamo gde si bio uspešan. U tome možda leži jedan od razloga zašto mnoge crkve izgledaju duhovno mrtve.

Verovatno **25%** duhovnih vođa krede u drugom smeru. Oni mračnu noć duše doživljavaju kao nešto što dovodi u pitanje njihovo duhovno putovanje koje su do tog trenutka prošli. Oni veruju da razlog za mračnu noć nije u Božjem pozivu već da ima veze sa propustima i manjkavostima na strani religijske institucije sa kojom su se poistovetili u drugoj fazi. Uzdrmanost duhovnog pouzdanja koje je sastavni deo mračne noći može da izazove gubitak vere i čvrstih uverenja iz druge i treće faze. Ovo je obično zdrava pojava. Međutim, mračna noć rezultuje sunovratom ukoliko osoba digne ruke od svega u šta je verovala, ili napusti svoje duhovne naslede zbog iluzije da neka druga institucija neće imati slične duhovne mane. Ne mislim da ovim navedem na zaključak da promena duhovnog opredeljenja nikada nije duhovno produktivna; samo da čovek mora to da učini iz *ispravnih razloga!* Govoreći iz ličnog isku-



stva, verovatno četvrtina hrišćanskih pastira napusti crkvu usred mračne noći jer ne može da pronađe odgovarajućeg mentora, a Božji poziv tumače kao poziv da se napusti ova vera i prede u drugu, ili pak odluče da napuste (hrišćansku) veru u potpunosti.

Verovatno **deset do petnaest procenata** od ukupnog broja onih koji se nalaze na duhovnom putovanju, zadrže kurs, prihvate lekcije kojima Bog želi da ih pouči, i nastave prema četvrtoj fazi. Uz pomoć mentora iz naprednije faze (četvrte ili još više) oni sve više postaju svesni vlastite usredstvenosti na sebe. Polako shvataju da su svi njihovi duhovni naporci do ovog trenutka bili u velikoj meri pokretani tim *ja* i očekivanjima drugih i crkve. Oni uče da u mračnoj noći prepoznaju Božji poziv da raskinu sa sobom i krenu dublje u život sa Bogom, dublje i od najsmelijih snova. Uče da sebe gledaju kako ih Bog gleda i da prihvate svoju ljudsku prirodu i ograničenja. Počinju da uče kako da oproste sebi i kako da oproste drugima. Njihova ljubav prema sebi se produbljuje (zbog otkrivanja dubina Božje ljubavi prema njima samima), a time raste i njihova ljubav prema drugima. Možda su sve ovo intelektualno dobro poznivali i ranije, ali sada ove uvide usađuju duboko u svoje biće i kreću se ka tome da budu zaokružene, celovite ličnosti.

Koja je vrsta pomoći neophodna onima koji prolaze kroz mračnu noć duše?

Ophoditi se prema njima sa *strpljenjem*. Mentorii iz viših faza u ovom periodu predstavljaju suvo zlato. Ljudi koji prolaze kroz patnju izliče svoju povređenosť, frustraciju, bes i usamljenost na takvog pomoćnika. Ne treba nuditi odgovore na način na koji su to činili Jovovi prijatelji, već jednostavno treba *slušati i saosećati* s njima dok se bore sa traumatičnim sećanjima i žaljenjem. Podeliti sa njima *vlastito iskustvo* mračne noći (ukoliko sami mentorii nisu prošli kroz to, verovatno neće biti od velike koristi). Uveravati ih da je ono kroz šta prolaze normalno u životu sa Bogom. Vraćanje na klasične životne priče o Ilijii, Jovu, Petru i Isusu. Njima je potrebna osoba koja će sama emitovati energiju nekog ko ih lično prihvata, što će biti predukus Božjeg prihvatanja. Njima je potrebna osoba koja će oprostiti kada je to potrebno i ohrabriti ih da sami iskuse Božje oproštenje. U većini slučajeva svane dan kada mračna noć ostane iza, i tada će ove osobe biti u stanju da nastave dalje. Neki ljudi će morati da prolaze kroz mračnu noć *više puta* kako bi prolazak bio uspešan i potpun, ali će na posletku, ukoliko budu ostali na kursu, biti u stanju da nastave putovanje.

DODATAK: Mračna noć duše i grešne/destruktivne navike

Mračna nod duše ne tiče se samo potrebe da se naša religija preseli iz uma u srce, od nečeg u čemu smo mi u središtu ka nečemu čemu je Bog središte. Ona se tiče i potrebe da se pozabavimo nerazrešenim pitanjima iz ranijeg iskustva. Mislim pre svega na grešne navike. Još određenije, na različite oblike zavisnosti. Danas postajemo sve svesniji različitih oblika zavisnosti kojima robujemo, od narkomanije, alkoholizma i pušenja, preko prejedanja, zavisnosti od interneta, pornografije, prekomerne aktivnosti, do radoholizma, zavisnosti od dobrog izgleda, od određenih osoba, čak zavisnosti od religije. Zavisnosti su bolest savremenog doba. One imaju jasnou psihološku logiku, ali su svakako zagađivač života sa Bogom, samim sobom i drugima. Borba sa zavisničkim mislima i oblicima ponašanja trajaće do kraja čovekovog života. Međutim, realno je



moguć neprestan napredak u procesu oslobađanja od svega zavisničkog. To oslobađanje je jedan od preduslova za napredovanje kroz duhovne faze. Zaglavljivanje u nekoj fazi može biti manifestacija neke zavisnosti u ovom ili onom obliku, koja čeka da se sa njom obračunamo. Dobra vest je što mračna noć duše jeste prilika da se oslobođimo i balasta zavisničkih misli i ponašanja.

4.5. Četvrta faza: Otkrivanje Božjeg jedinstvenog plana

Neki su ovu fazu nazvali **putovanjem ka unutra**. Rezultat mračne noći duše jeste putovanje ka unutra kako bi se otkrilo pravo *ja*, prava svrha zbog čega smo ovde. U trećoj fazi smo imali snažan osećaj svrhovitosti, ali su nju više pokretali i kontrolisali naša verska zajednica i naši darovi i talenti nego sam Bog. U četvrtoj fazi mi provodimo više vremena *nasamo, volimo da proučavamo duboko i da se molimo*. Čeznemo za *mentorima* koji su ranije hodali tim putem i koji nam mogu pomoći da prokopamo ispod površine. Iako smo i do ovog trenutka bili u odnosu sa Bogom, sada smo žedni nečeg *dublјeg*, i kada je Bog i kada su drugi u pitanju. Frustrani smo plitkim i površnim odnosima, želimo da i sa drugim ljudima krenemo u dubinu (mnogi od njih neće biti spremni za to).

Bili smo zadovoljni jednim opštim utiskom da Bog upravlja našim životom. Sada želimo da nas Bog *neposrednije usmerava*. Želimo da otkrijemo *svoju jedinstvenost*, tu jedinstvenu svrhu koju nam je Bog namenio od samog početka, svrhu koju nema niko drugi. Može da se dogodi da osoba uvidi da mnogo šta od običaja i prakse u njenoj verskoj tradiciji više ne funkcioniše. S druge strane, ona postaje vezanija za one u svojoj tradiciji koji su sami pronašli tu jedinstvenu svrhu za sebe. Ovo je takođe period kada se mogu doživeti isceljenja nerazrešenih psiholoških i duhovnih problema.

Ona postaje celovita osoba; praznine se popunjavaju i ona dođivljava nešto od onog što bi mogao da bude bliskiji hod sa Bogom. U izvesnom smislu osoba doživljava *spuštanje duhovnosti iz uma u srce*. Sve ovo liči na drugo novorođenje. Osećaj romanse sa Bogom se vraća, ali na daleko *dublјem* nivou od bilo kog ranije.

Pošto se četvrta faza duhovnog razvoja i te kako tiče odnosa sa drugim ljudima, ovde bih ukratko izneo koristan sažetak faza u okviru prijateljstva dve osobe. Svaka faza nudi povećavanje bliskosti i ranjivosti, istovremeno. To čini da neki oklevaju da uđu u blizak odnos sa drugom osobom. Međutim, ljudi u četvrtoj fazi duhovnog života istinski ne podnose plitke odnose i oni iskreno čeznju za bliskošću i ranjivošću.

Prva faza prijateljstva je *faza pozdravljanja*. Kada je reč o strancima na ulici, čak i ova faza može biti ranjiva. Drugu fazu bismo nazvali *razmenjivanjem činjenica i izveštaja*, onih jednostavnih "Zar nije lep dan?" ili "Da li si čuo najnovije vesti?" Treća faza prijateljstva je *razmena mišljenja i procena*. Deliti sa nekim mišljenje može biti ranjivije od deljenja činjenica. Ukoliko neko odbaci moje mišljenje, to se dešava nešto bliže "mojoj kući"



nego da im se jednostavno nije svideo moj izbor košulje ili činjenica koju sam preuzeo na internetu. U četvrtoj fazi prijateljstva se dovoljno ugodno osećamo u odnosu, tako da smo voljni da podelimo sa drugom osobom *svoja osećanja*. Biti odbačen zbog svojih osećanja je bolnije iskustvo od odbaćenosti zbog svojih mišljenja, tako da je ovo korak prema većoj ranjivosti. Peta faza nastupa kada se osećamo dovoljno opušteno u odnosu sa nekim, tako da smo voljni da sa njim ili njom podelimo *svoje krivice i promašaje*. Takođe, ovo je faza kada u svom odnosu sa Bogom priznajemo svoje grehe i primamo spasenje. Šta može biti dublje od toga? Šesta faza je karakteristična po tome što imamo dovoljno poverenja u drugu osobu tako da joj dopuštamo *da govori o našim promašajima*. Kada se ovo dešava u oba smera, to predstavlja izrazito dubok odnos. Međutim, često u religijskom kontekstu ljudi osećaju slobodu da druge suočavaju s njihovim manama i greškama, a to pravo još nisu zaradili. Činite drugima ono što biste hteli da drugi čine vama. Sedmu fazu predstavlja potpuna bliskost, kada među nama *ne postoje nikake tajne*. Taj nivo prijateljstva je na Zemlji je redak, ako uopšte i postoji.

Kada ulazimo u odnos, mi osećamo gde se nalazimo na ovoj lestvici, ne prestano proveravajući da li je druga strana voljna da bude onoliko ranjiva koliko smo mi to spremni. Ukoliko je odnos na drugom nivou – nivou razmene činjenica i izveštaja, jedna strana će izraziti svoje mišljenje ili sud da bi proverila kako će druga strana odgovoriti.

Ukoliko odnos prezivi taj potez, prerašće tu fazu. Ako ne prezivi, strana koja se bila odlučila na taj riskantni potez možda će se povući i odložiti taj odnos u kategoriju običnog usputnog odnosa. Inače, jedan od problema u braku je da će se jedan supružnik suočiti sa drugim, ali ovaj drugi neće biti voljan da podeli sa prvim svoja osećanja, a da greške i ne pominjemo. U tom slučaju govorimo o neuravnovešenom odnosu. Mi moramo zaraditi i izgraditi bliskost sa drugom osobom. Ima još mnogo implikacija ovih faza prijateljstva, ali o tome drugom prilikom.

Što se duhovnog života tiče, ljudi u četvrtoj fazi skloni su da budu *nestrpljivi* kada se suoče sa plitkim odnosima. *Oni žele da što brže dođu do bliskosti. Tu se dešava pravi rast*. Međutim, većina drugih ljudi ne pokazuje istu meru spremnosti, tako da se ljudi u četvrtoj fazi osećaju usamljenim, ili se dublje vezuju samo sa još jednom ili dve osobe, a to su obično njihovi mentori. Ljudi koji pripadaju sferi koktel-kontakata, tj. kontakata u kojima se ljudi muvaju po sobi i razmenjuju jedni sa drugima činjenice, izveštaje i poneko svoje mišljenje (ukoliko nisu podstsknuti posrednikom za pseudoodnose: alkoholom), a ono što oni jesu i imaju u dubini svog bića skrivaju zaključano, neće pokazivati načito zanimanje za osobe iz četvrte faze duhovnog razvoja.

Kako prepoznati osobu u četvrtoj fazi? Ona neprestano postavlja pitanja koja upućuju izazov, tj. remeti *status quo*. Dok ovakvo ponašanje može biti pokazatelj nedostatka vere, kod duhovne osobe to je znak da je Bog poziva u veće dubine.



Osobe u četvrtoj fazi vole da budu same, ali jedva čekaju i da se upuste u mentorski rad. Zanovetala jednostavno uživaju da se svojim pitanjima poigravaju sa ljudima, dok su osobe na četvrtom nivou duhovnog razvoja istinski tragaoci za odgovorima. Kada pronađu pravu osobu, brzi su da otvore svoje srce. Drugima su poznati po svojoj čežnji za dubokim odnosima. Zanovetalo koristi pitanja da bi izbegao odnose sa duhovnim ljudima, dok vernik na četvrtom nivou koristi pitanja da bi prepoznao ko je spreman da zakorači u dublji odnos.

Postoji nekoliko razloga za **zabrinutost** i kod ove faze; to su opet mesta na kojima ljudi mogu da se zaglave i zaustave svoj duhovni rast. Ljudi u četvrtoj fazi mogu da se zaglave *u negativnom razmišljanju ili u obeshrabrenju*. Oni su ponекад previše obuzeti *ocenjivanjem samih sebe*. Provode ogromnu količinu vremena recimo vodeći dnevnik, obrađujući podatke i iskustva, i baveći se sobom. Mogu da se neprestano bave pitanjima *zašto*, a da nikad ne pronađu odgovore. Oni čak mogu da uživaju u osećanju duhovne dvosmislenosti (ovo njihove prijatelje može da izludi). Ta bitka može da ih parališe. Postoji sumnja koja *vodi u veru* (to je istisko iskustvo četvrte faze), ali postoji i sumnja koja vodi *u sumnju*. Četvrta faza je nešto predivno ukoliko služi kao prelaz u dublji hod sa Bogom. Ali ona može da se pretvori u mesto jada ako se čovek tu zaustavi.

Šta može pomoći ljudima da izadu iz ove faze? *Ohrabrijanjem* ljudi u četvrtoj fazi da njihova pitanja i sumnje ne znače napuštanje duhovnog putovanja, već da predstavljaju poziv od Boga da se krene u dublji odnos sa Njim. Ono što je osobama u četvrtoj fazi potrebno jeste, iznad svega – prihvatanje i podrška. Oni su obično veoma strogi prema sebi. Treba da neguju svest da je Bog sa njima u njihovim pitanjima, traganjima pa i u sumnjama. Ohrabriti ih da *puste Boga iz kutije* u koju su Ga možda smestili u toku druge i treće faze. Ohrabriti ih da budu *otvoreni za Božje podučavanje i vođstvo*. Pomoći im da iskreno i otvoreno *provetre svoje biće i suoče se sa traumama iz prošlosti*. Tu će možda biti neophodna pomoći još nekog. Uz pomoć mentora koji je na višem nivou, i uz dosta osamljivanja, ljudi iz četvrte faze mogu dovoljno da uzrastu da budu spremni za sledeću fazu. Biće u stanju da čuju Božji poziv da još jednom izadu napolje, u svet. Putovanje unutra (i mračna noć duše) pomažu nam da pronađemo istinsku svrhu koja nam je namenjena, baš kao što nas pripremaju i za službu drugima na dubljem nivou.

4.6. Peta faza: Putovanje prema unutra

U četvrtoj fazi osoba se boriti ne bi li otkrila koja je to jedinstvena svrha koju joj je Bog namenio. Sebičnost biva lagano razotkrivana i Bog sve više postaje najvažniji ako ne i jedini fokus čovekovog života. U petoj fazi Bog osobu vraća nazad u svet, a često se događa da je upućuje na istu vrstu zanimanja kojom se ranije bavila (duhovni vođa, nastavnik, lekar, savetnik, itd.), s tom razlikom što će ovog puta posao biti obavljan sa osećanjem vizije i svrhe. Četvrta faza je do-



vela do *unutrašnje promene*, te sada odlazimo da budemo *posrednici promene u ostatku sveta*. Preobraženi ljudi mogu da preobražavaju druge.

Međutim, postoji još jedna razlika u petoj fazi u odnosu na prethodnu. U fazi uspeha (trećoj) tebe su pokretale potrebe tvoje religijske zajednice, tvoje porodice, tvojih prijatelja, kao i skriveni glasovi iz prošlosti. U pravom smislu te reči, tebe je pokretao vlastiti interes u različitim oblicima. *Duhovno vođstvo pete faze je život izvan vlastitog interesa*. U njemu se deluje radi drugih s jednim okom neprestano upravljenim na to da se udovolji Bogu, i samo Bogu. Udovoljavanje ljudima se u ovoj fazi doživljava kao još jedan oblik služenja svojim interesima.⁷⁴ Vođe u petoj fazi neumorno rade za Carstvo Božje. Njima prija da naporno rade za korist zajednice ili institucije a da pri tom ne dobiju bilo kakvo priznanje za pozitivne promene koje su omogućili. Njihovi napori su možda bili od ključne važnosti da bi se došlo do uspeha, ali je njihov posao ostao neprimećen; njima je sasvim dovoljno to što Bog primećuje. Ova nova perspektiva utemeljena je na rastu i isceljenju koje se dogodilo u četvrtoj fazi.

Spolja gledano, vođe koje su u petoj fazi mogu da se ni u čemu posebno ne razlikuju od onih u trećoj fazi, ali su motivacija i strast sada iskreniji, autentičniji. Iz nove vizije i svrhe rada se sve veća usredsređenost na saosećanje. Oni koji su duboko propatili savršeno osećaju tuđu patnju. Fokus je sve manje na sopstvenom uspehu ili reputaciji. Duhovna motivacija u ovoj fazi dolazi sa dve strane: od svrhe na koju je Bog ukazao i od saosećanja prema drugima. Mi tada otkrivamo da ispunjavanje svrhe koju je Bog dodelio našem životu takođe ispunjava i zadovoljava naše najdublje čežnje kojih ranije možda nismo ni bili svesni. U prošlosti smo bili motivisani osećajem dužnosti, ali smo sada motivisani ljubavlju prema drugima koju je Bog dao. U trećoj fazi ljudi su često pod stresom i pritiskom; peta faza donosi smirenost i strpljenje. Kada se sve u poverenju položi u Božje ruke možete noću mirno da spavate znaјući da je On taj koji zapravo sve drži pod kontrolom, da je zapravo On glavni odgovorni.

Ova **usredsređenost na Boga** često utiče na poslove koje čovek obavlja u ovoj fazi duhovnog razvoja. Ljudi u petoj fazi često će promeniti smer u životu prelazeći, na primer, na zanimanje koje je skromnije, poniznije, riskantnije i/ili pionirsko. Vodeće ličnosti u instituciji možda podnesu ostavku na radno mesto i zamene ga za nešto manje istaknuto, izolovanije, naoko daleko manje bitno za uspeh institucije. Naveo bih ovom prilikom primer Alberta Švajcera. On je bio svetski priznat stručnjak u tri oblasti: muzici, biblijskim studijama i medicini. Svega se toga odrekao da bi preuzeo upravljanje nekom misijskom ispostavom u zabačenom kraju zapadne Afrike, i tako je u velikoj meri nestao sa svetske scene. S druge strane, primer koji je time pružio verovatno je motivisao mnogo više ljudi da lično krenu u pozitivnom duhovnom smeru nego što bi njegova muzika ili njegov akademski rad ikada mogli.

⁷⁴ Uporediti Prvo pismo Solunjanima 2:3-6.



Kako prepoznati kada se neko drugi nalazi u ovoj fazi? Slična je tređoj fazi, ali su *motivi drugačiji*. Osoba je *smirena i strpljiva*, ne rastrzana i pod neprestanim pritiskom osećaja da nešto mora da učini. Liči na nekog ko je upravo izašao iz neke duboke krize; ne boji se ljudi niti bilo koje situacije u koju može upasti. Ilustrativan je u tom smislu primer Danila iz Biblije.⁷⁵ Osuđen na smrtnu kaznu i bačen u jamu s lavovima, Danilo ipak preživljava zahvaljujući Božjoj intervenciji. Da li je nakon ovog dramatičnog obrta bilo takvog kralja koji bi ga mogao zastrašiti? Kao što je to prethodno pomenuto, ljudi u petoj fazi često menjaju poslove, misiju i/ili mesto življenja, i to na načine koji su drugima neobjašnjivi. Međutim, dok to rade, oni sprovode Božju nameru za sebe, a ne planove koje drugi imaju za njih. Posledica je da ljudi u petoj fazi kod drugih nalaze na mnogo više nerazumevanja nego što je to bio slučaj dok su bili u trećoj fazi. Ljudski putevi i putevi ljudskih institucija nisu uvek i Božji putevi.⁷⁶

Na koje oblasti treba obratiti pažnju kod ljudi u petoj fazi? Da li je moguće da se osoba zagлавi i u ovoj fazi? Nešto što se odmah izdvaja jeste utisak da su ljudi u petoj fazi *izgubili vezu sa svim ostalim*. Oni hodaju u nekom drugom ritmu. Kada bismo to opisivali hrišćanskim žargonom, rekli bismo da oni osluškuju delikatni Božji glas koji je za većinu ostalih neraspoznatljiv usred kakofonije zemljanih glasova i pozadinske buke. Ovi ljudi mogu da izgledaju nezainteresovano za praktična pitanja svakodnevice. Oni su postali *kontra-kulturni*.

Oni su odlučili da se poravnaju sa živim Bogom i da slušaju njegova uputstva tako da se više ne uklapaju u očekivanja sveta kojem je najvažnije da bude što produktivniji i da pobedi. Ljudi koji se nalaze u ranijim fazama čak mogu da zaključe da su ovi "izgubili oštricu". "On je nekad bio zaista uspešan, ali ne znam, nekako je izgubio to u sebi, nema to više u sebi." Ljudi u petoj fazi mogu da izgledaju kao da su im nebitne one stvari koje su bile tako važne u ranijim fazama. Više ih ne privlače religiozne kontroverze i sukobi. Više ih ne zanima da se prepucavaju oko detalja u pogledu verovanja i pravila. Oni čak mogu da *izgledaju manje "duhovni"*. Oni se u toku dana prirodno povezuju sa Bogom i više ne robuju krutom poštovanju obreda i drugih aktivnosti posvećivanja Bogu.⁷⁷

⁷⁵ Knjiga proroka Danila (Stari zavet).

⁷⁶ Knjiga proroka Isaije 55:8-9 (Stari zavet).

⁷⁷ Ovde bi se na neki način valjalo ograditi. Dok razmišljamo o ovome, nije na odmet upozoriti da to ne znači da disciplinovanost u posvećivanju Bogu (u vidu redovne molitve i ozbiljnog proučavanja Biblije, posta, bogosluženja, služenja, priznavanja greha, i dr.) nije bitna. Upravo suprotno. Imajmo na umu da ovde govorimo o tome da se posvećivanje Bogu kod ljudi u petoj fazi dodatno produbilo upravo zato što se sve vreme do ovog trenutka praktikovala ovakva vrsta discipline u duhovnim aktivnostima. Zahvaljujući Bogu koji je radio kroz disciplinovan život, hrišćanski način života je i postao deo čovekovog iskustva. Taj čovek je sada – u petoj fazi, još usklađeniji sa živim Bogom otkrivenim u Bibliji, a autentična zajednica sa Njim postala je njegov način života. U *tom* smislu je ta zajednica spontanija nego ranije.



Mentori mogu da pomognu ljudima u petoj fazi da nastave svoj duhovni razvoj hrabreći ih da na sve i na svakog gledaju *Božjim očima i kroz sočiva Njegovih otkrivenja*. Kada drugi ne razumeju šta Bog radi u njihovom životu, treba ih ohrabriti da zauzmu *Hrištov* stav „*baš me briga*“. Zaista nije bitno što drugi ljudi misle kada živiš i sprovodiš Božji plan za svoj život. Sama bit pete faze jeste da slediš Božji poziv, da te pokreće revnost koja iz tog poziva proističe da udovoljiš Njemu, a ne tuđim očekivanjima. Vođe koje se nalaze u petoj fazi pokreće i saosećanje prema onima na koje se drugi ne osvrću; čineći to, oni svoj život usklađuju sa Božjim delovanjem.

4.7. Mračna noć duše: Nastavak

Do sada smo posmatrali ljude koji duhovno rastu od početne romanse sa Bogom kroz periode sledbeništva, preko uspeha u duhovnom vođstvu. To vreme uspeha karakterisali su brojevi u porastu kao i ostali pokazatelji duhovnog uspeha; to je bar tako izgledalo ljudskim očima i iz ugla ljudskih očekivanja. Međutim, u određenom trenutku na dušu pada mračna noć koja razotkriva skrivene sebične i pomešane motive, kao i to da se do sada više obraćalo pažnje na ljudski stvorene zamke uspeha nego na Božji poziv. Mračna noć može da učini da osoba počne da se oslobađa usredsređenosti na sebe i da se poveže sa Bogom na dubljem nivou nego što je to bio slučaj u prošlosti. Umesto da je motiviše unutrašnja sebičnost ili agende drugih ljudi ili same religijske institucije, njoj ili njemu dolazi poziv na dublji i nesebičniji život sa Bogom. U četvrtoj fazi osoba otkriva jedinstvenu svrhu koju je Bog namenio njenom životu. Umenoj spoznaji Boga te osobe dodaje se i spoznaja srca koje više pokreće saosedenje od činjenica. Dok su u četvrtoj fazi težili osamljivanju i vremenu sa mentorom iz viših faza, u petoj fazi oni se „vraćaju u svet“. Vraćaju se mnogim poslovima koje su i ranije obavljeni, ali ovog puta sa drugačijim motivima i sa drugačijim ciljem. On ili ona čuju poziv da krenu u dublji život sa Bogom, dodatno oslobođeni sebičnosti. U četvrtoj fazi čovek otkriva jedinstveni zadatak koji Bog ima za njegov život. Njegov život pokreće njegova povezanost sa Bogom više nego odluke odbora ili smer koji su odredili drugi. Ovi ljudi u svom životu pokazuju šta praktično znači hodati, živeti sa Bogom.

Neko bi pomislio da će te, što si bliže Bogu, što si usklađeniji sa Njegovom voljom i Njegovom putevima, drugi koji su na duhovnom putovanju utoliko više ceniti, da će te religijske institucije više poštovati. Međutim, dešava se upravo suprotno. **Druga mračna noć duše zapravo dolazi sa otkrićem da što si prisniji s Bogom, izgleda da si u većem raskoraku sa religijskim zajednicama i institucijama.** Drugi te manje razumeju, premda se i oni nalaze na duhovnom putovanju. U meri u kojoj sve više doživljavaš odobravanje od strane Boga, dolazi i sve veći teret ljudskog neodobravanja. I to moraš da nosiš. O Isusu se u Evanđeljima kaže da Njega nije mogao da uznesi aplauz, niti da Ga u očaj baci odbij-



janje. Međutim, u petoj fazi i dalje osećamo bol koji stvara odbacivanje i on je često znak druge tamne noći koja se približava. Drugu mračnu noć može da izazove i nešto drugo, ali je odbacivanje glavni uzrok.

Koja je svrha ove mračne noći u Božjem planu? *Pružanje još jedne prilike za isceljenje. Još jedna prilika za rast.* Ljudska bića su nalik crnom luku; sačinjeni smo od slojeva koji se nalaze jedan ispod drugog – slojeva sebičnosti i skrivanja od Boga. U svakom naletu valja se otarasiti po jednog sloja. U pravom smislu te reči, mračna noć se pojavljuje u mnogo talasa dok Bog pokušava da ljudsko srce koje se nalazi na putovanju privuče u prisniji odnos sa sobom. Verujem da je Skot Pek bio na pravom tragu kada je primetio: “Nas privlači osoba koja se nalazi u jednoj fazi ispred naše. Međutim, nas potpuno zbumuje osoba koja se nalazi dve faze ispred. Iz tog razloga su ubili Isusa; Jevreji i Rimljani su mislili da je on zao.”

Podrška drugom duhovnom hodočasniku (tj. mentorski rad) najbolja je kada se nalazite jednu fazu ispred osobe koju podržavate. Ako ste dve faze ispred i nastupate s te pozicije, to će osobu samo zbuniti. Taj odnos će postati mučan. (Naravno, ukoliko ne budete umeli da joj se prilagodite.) Zašto? Zato što te osobe nemaju kontekst koji bi im pomogao da razumeju šta Bog radi u vašem životu. Vaš pokušaj da im se obraćate iz te perspektive može naneti više štete nego koristi. Međutim, ovde nije kraj lošim vestima. Ukoliko ste tri faze ispred nekog, taj neko ne samo da vas neće veličati, on će vas ubiti (ili poželeti to da učini)! Ovo je jedan od najvećih šokova koje spoznajete posredstvom druge mračne noći duše: svest da vas duhovno putovanje ne vodi iz jednog pobedonosnog iskustva u drugo, ved zapravo u sve dublju spoznaju Hristovog stradanja kroz koje je On prošao za nas.⁷⁸ Dok govorimo o ovome, verovatno svi skupa želimo da smo stali negde kod faze broj tri. Međutim, stati tamo značilo bi lagati. Navešću reči Bonhofera: “Kada Hristos poziva čoveka, On ga poziva da dođe i umre”.

Ovo podseća na drugu mračnu noć u životu i službi samog Isusa. Isusova prva mračna noć dogodila se u pustinji, gde je postio 40 dana i noći (bez hleba, a verovatno i bez vode) da bi dobio kristalno jasniju sliku o tome koja i kakva će biti Njegova misija i koji zadatak Mu je Bog namenio. Međutim, daleko mračnija noć će Ga čekati u Getsimanskom vrtu. Tamo se rvao sa punom cenom koju će morati da plati ukoliko bude do kraja poštovao Božji plan, plan koji Ga je pozivao da umre za one kojima je, činilo se, potpuno svejedno šta će se dogoditi. Getsimanija se dogodila u prisustvu jasnog dokaza (to su bili Njegovi učenici) da oni za koje će se On žrtvovati ne razumeju niti poštuju zadatak na koji Ga je Bog pozvao – sve radi njih. U stvarnom smislu tih reči, druga mračna noć duše ljudskom biću omogućava da doživi deo Isusovog iskustva iz tog vrta. *Kroz to iskustvo naša srca bivaju dublje povezana sa božanskim od bilo čega što su ranija iskustva mogla da obezbede.*

⁷⁸ Uporediti reči apostola Pavla u njegovoj Poslanici Filipljanima 3:8-11, naročito 10.stih.



Moram da podvučem da je mračna noć duše *stvarnost* kao i da je ona *neizbežan deo* produbljivanja sopstvene duhovnosti i odnosa sa Bogom. Čovek bi prirodno želeo da to nije slučaj. Možda bi više voleo da je istina priča o uspehu u kojem novac i odobravanja neprestano teku u smeru onih koji su verni Bogu. Ovo o čemu govorim nije kritika usmerena na one koji su "uspešni". U različitim fazama duhovnog razvoju možemo doživljavati i uspeh - tj. uspeh *ljudski* definisan. Međutim, mračna noć različitim ljudima će dolaziti u *različitim oblicima*. Nekima će ona doći u vidu velikog, nepodnošljivog tereta koji će se pojaviti jednom ili dva puta i nikad više. Drugom ona može dolaziti u manjim dozama, ali neprestano se vraćajući. Trećem će ona biti relativno blaga i laka za podnošenje. Biće ljudi – kakva je možda bila Majka Tereza, kojima će mračna noć duše trajati decenijama. Otkud sve ove razlike? Hrišćanska duhovnost odgovara da *te razlike imaju veze sa Božjom rukom koja savršeno zna šta nam je potrebno*. Ono najvažnije što želim da kažem jeste da osoba ne sme da padne u očaj i obeshrabrenje misleći da ju je Bog odbacio u nekom konačnom i nepovratnom smislu. Mračna noć zapravo predstavlja radosnu, izvanrednu vest. Ona je pokazatelj da se duhovno putovanje nije završilo, da Bog nije još uvek dovršio svoj posao u čoveku, da ima još toga pred njim na putu, i da je Božja svrha za čoveka dublja i smislenija nego što on to u datom trenutku može da shvati. Dok čovek ispija svaku od tih mračnih noći, on i ona postaju sve pripremljeniji za put koji je pred njima.

4.8. Šesta faza: Život bezuslovne ljubavi

Oni koji uspeju da prebrode drugu mračnu noć duše dospevaju do šeste faze. U njoj **bezuslovna ljubav** postaje pravilo za život. Veoma mali broj ljudi uspeva da duže žive u ovoj fazi. Ljudi u šestoj fazi saosećaju sa drugima, čak u uslovima ekstremnog pritiska i nevolje. Hrišćanskim žargonom rečeno, Božja ljubav protiče kroz njih prema drugima, i to u svakom smeru. Ljudi u šestoj fazi sežu prema onima koji su ih povređivali, čak i prema onima koji bi im u ranijim fazama bili duboko odbojni, čak i prema onima koje su prezirali. Oni su dopustili Bogu da promeni njihovo srce, da im pomogne da dožive Njegovu mislost i saosetanje čak i prema "neprijateljima". Nekima je dovoljno da samo budu u prisustvu ovakvih ljudi da bi se osetili uzdignutima. Ljudi u šestoj fazi su istinski naučili da praštaju. Druge gledaju Božjim očima. Božji način života postaje njihov uzor. Prema drugima se ophode kao da služe samog Boga.⁷⁹

Ljudi u šestoj fazi možda se neće u potpunosti odreći materijalnog, ali im je ono svakako manje potrebno nego drugima. Oslobođeni su od onog što druge ispunjava brigom i zebnjom. Ako vam materijalno nije neophodno da biste bili zadovoljni, nećete se bojati da ga izgubite i nedete jadikovati ako se to dogodi.

⁷⁹ Uporedi Evanđelje po Mateju 18:23-35 i 25:31-46.



Oni poseduju unutrašnji mir, zadovoljstvo koje izgleda ništa ne može da poremeti. Nemaju ambicije da budu poznati, bogati, uspešni, zapaženi, usmereni na cilj pa čak ni duhovni. Ne obeshrabruju se dok ih drugi kritikuju zato što je njihovo unutrašnje ja ukotvljeno u Božjoj ljubavi i odobravanju.

Pošto je šesta faza konačno odredište ovog putovanja, ne postoje ljudi koji će biti mentori ljudima u ovoj fazi. Umesto toga, Bog je njihov neposredni mentor. Takođe, jasno je da je besmisleno govoriti o tome da se neko može "zaglaviti" u šestoj fazi. Jedini zadatak je da čovek ostane u njoj. Kao i u petoj fazi, drugima se može činiti da ljudi u šestoj fazi nemaju veze sa stvarnim životom, da su zanemarili vlastite potrebe, da traće svoj život baveći se nečim što ne donosi uspeh i rezultate mereno svetovnim merilima. Ipak, oni su spokojni zbog saznanja da slede Božje vođsto i savete. *Ako Bog odobrava, nije bitno šta bilo ko drugi misli o tome.* (Neophodno je ovde ograditi se: Ovakav opis osobe u šestoj fazi neke možda navodi na zaključak kako želim da kažem da će ta osoba *obavezno* biti jurodiva, neka vrsta pustinjaka, zapuštenog i asocijalnog zanesenjaka. To nije moje uverenje. Ta osoba može biti bilo kog profila u spektru od upravo opisanog, s jedne strane, do savremenog čoveka koji vodi manje-više uobičajen, porodičan, društveni ili poslovan život, s druge strane. Ako je već Isus iz Nazareta jedini pouzdan primer osobe u šestoj fazi, zanimljivo je primetiti da je On u svom načinu života, između pustinje i mnoštva, voleo slavlja koliko i osamljivanje, opuštene periode bez obaveza koliko i disciplinovan i naporan rad.)

Dok su ljudi u šestoj fazi ogroman blagoslov svetu, oni imaju poteškoće da se uklope u *religijske institucije* pa čak i u *strukture ljudskog društva*. (Da se ponovo ogradimo: Ovo ne znači da oni odbijaju da budu deo tih zajednica ili institucija, da budu organski deo Božjeg naroda - crkve. Biti u šestoj fazi ne podrazumeva nepoštovanje bogomdanih zemaljskih, premda nesavršenih, struktura u vidu crkve. Opet, primer Nazarećanina pomaže. On, koga biblijska tradicija smatra osobom koja je bila u šestoj fazi, uvek je poštovao Božju instituciju crkve i govorio da je ona sastavni deo života svakog ko je Njegov ozbiljan sledbenik. Istovremeno joj je upućivao izazove i pozivao na reformu.)

Pomislili bismo da bi ih njihova bezuslovna ljubav učinila najomiljenijim ljudima na svetu. Međutim, istina je nešto sasvim suprotno. Nema ponašanja koje više remeti i smeta većini od bezuslovne ljubavi. Ljudi u šestoj fazi vole svakog, uključujući i one koje ja ne mogu da podnesem, čak i moje neprijatelje. A ono što ti ja neću oprostiti jeste to što voliš mog neprijatelja. U stvari, poznato je da su se neprijatelji mirili jedni s drugima kako bi se obračunali sa nekim ko svakog voli. To se dogodilo Isusu. Pilat i Irod su se izmirili u procesu suđenja Isusu. Ljudi koji vole svakog često dožive izolaciju od praktično svih ljudi, zato što njih vide kao opasnost po sistem koji uvek favorizuje jedne na štetu drugih, jednu grupu na uštrb druge.



Čuvena Propoved na Gori⁸⁰ je u nekim svojim delovima namenjena ljudima u šestoj fazi. Ljudi u šestoj fazi znaju šta *zaista* znači biti siromašan u duhu, krotak, gladan i žedan pravednosti (sve ovo je pominjano u tom čuvenom govoru). Možeš da ošamariš osobu u šestoj fazi i da ne doživiš vatrenu odmaždu. Pre ćeš doživeti okretanje drugog obraza. Ovo nije tipično ljudsko ponašanje; ono je hristoliko, bogoliko. Kao što rekoh, malo je onih koji na ovom nivou žive neprestano. Isus je govorio o ljudima u šestoj fazi kada je rekao: "Koji pronađe svoj život, izgubiće ga; a svako ko izgubi svoj život radi mene, naći će ga."⁸¹ Možda bismo više voleli da su faze vere vrhunac doživele sa trećom, fazom uspeha merenog ljudskim merilima. Voleli bismo da je slučaj da drugi, što smo bliži Bogu, prepoznaju tu bliskost i odaju nam zbog toga priznanje, kao što ljudi danas čine kad su u pitanju proroci u dalekoj prošlosti. Međutim, upravo ti proroci nisu primali čast za svog života zato što su bili u raskoraku sa prihvaćenom religijskom normom. Tek sa izvesne razdaljine možemo jasno da sagledamo Božje delovanje u njihovom životu. Kada bismo ih imali kraj sebe žive, većinu nas bi ti Božji ljudi i proroci izluđivali baš kao što se to događalo u biblijska vremena.

Putovanje vere ne vodi ka slavi i priznanjima kako ih mi ljudi razumevamo i pod ljudskim uslovima. Ono vodi ka slavi kako je Bog vidi. Na kraju krajeva, u tome se krije tajna i svrha duhovnog rasta. Bog je u središtu svega, i Njegov poredak dobrote, istine i lepote. U središtu je poziv da Ga pronađemo, da Ga upoznamo, da pomognemo drugima da Ga upoznaju, da se učimo poslušnosti Njemu iz ljubavi, da se učimo da svet gledamo Njegovim očima, da se učimo ljubavi prema drugima na način na koji On to čini. Sve ovo zapravo se okreće oko Njega. U središtu svega je – Bog.

4.9. Ugrožena vrsta

Možda je najveća dilema onih koji tek razmatraju mogućnost da se otisnu na ovakvo duhovno putovanje u tome kako pronaći žive primere ljudi koji se već kreću ovim putem. Činjenica je da svi vole da vide da neko tako *zaista* živi, da je to moguće, i da će imati s kim da "putuju". Osobi koja je postala svesna svojih duhovnih potreba, život Isusa iz Nazareta često bude odgovor koji je tražila. Međutim, traži se živi primer, a ne samo opis i slovo na papiru. Potreban je *živi* primer, ljudsko biće, iz mog grada, iz mog vremena, koji je autentičan, uravnotežen i privlačan primer duhovnog hodočasnika. Često, tek kad to vidimo, poverujemo da je to moguće i sami se pridružujemo tom putovanju.

A nevolja je u tome što su zvanični predstavnici "duhovnih ljudi" neretko sve samo ne privlačni, uravnoteženi, autentični i "zarazni" reklameri hrišćan-

⁸⁰ Zapisana u Evandelju po Mateju, 5-7. poglavlja.

⁸¹ Evandelje po Mateju 10:39.



skog duhovnog putovanja. Neretko je opštenarodni doživljaj ovih ljudi sasvim suprotan. Narod će reći (nekad sa razlogom a nekad bez njega) da su ovi kruti, nepristupačni, samozvani sveci, licemerni, namazani religioznim bojama, i u suštini manipulatori koji služe svojoj duhovnoj partiji (čitaj: crkvi). Takva anti-reklama ne doprinosi baš popularizaciji hrišćanske duhovnosti iako gladnih za duhovnom hranom nije da nema. Ti primeri duhovnika (ili "duhovnika") neminovno stvaraju sliku hrišćanstva i boje ga kao i samog Boga pred narodom. I od toga se teško može pobeći.

Moja poruka svim duhovnim putnicima namernicima jeste da se ljudi koji su iskreni duhovni putnici I te kako mogu pronaći. Upravo autentični, uravnoteženi, prijatni i kontrakulturalni. Takvi ljudi postoje, i uvek su postojali, samo su po pravilu na suprotnoj strani od kamera, publiciteta i samoreklamirajućih duhovnih zvezda. Jedno je sigurno, biće vam neophodni saputnici. Hrišćanske zajednice saputnika (čitaj: crkve) su jedini bogomdani kontekst za lični razvoj i rast u unutrašnjem životu i spoljašnjem aktivizmu za Carstvo nebesko. Konačno, ni Frodo nije mogao bez Družine.

4.10. Završni komentari

Možemo da celu priču zaokružimo s nekoliko komentara o široj slici kojoj pripadaju ove faze verskog putovanja u pitanju.

Prvo, ne želimo da ovom pričom ostavimo utisak da ljudi kroz faze prolaze sa opisanom filigranskom preciznošću. Stvari su daleko složenije od toga. Svakom od nas je u određenom trenutku neka od opisanih faza – domaća. Međutim, tačnije je reći da se u stvarnom životu mi krećemo napred-nazad duž ovog puta. Jedino izvesno je da se svaka naredna faza temelji na prethodnoj. Ne možeš sa druge skočiti u petu fazu; faze između te dve su prirodni koraci razvoja, nalik fazama u životu biljke. Međutim, moguće je da se vratiš jednu ili dve faze. To se dešava bilo na "prirodan" način tako što nesvesno sklizneš unazad u slučaju kada ti nova faza ispred tebe izgleda kao suviše veliki izazov, ili kao posledica svesnog vraćanja iz straha, sebičnih ili čovekoljubivih razloga. Izvesna mera dvo-smislenosti je kod tih pojava prirodna i normalna. Ovo samo potvrđuje činjenicu da duhovni rast, upravo kao i rast biljke, mora biti prirodan, u Božje vreme, a ne programiran, silovan spolja ili iznutra, s naše strane. Bog daruje rast tempom koji On želi i smatra najboljim, za sve uključene.

Dруго, svaka od ovih faza je prirodna, normalna, dobra i odgovarajuća. Kasnije faze nisu "bolje" od ranijih. Svaka je najbolja za osobu u okviru prirodnog napredovanja. Naći se u određenoj fazi postaje negativno iskustvo jedino u slučaju kada se osoba zaglavi u njoj i ne može da se izvuče iz blata negativnih elemenata koji mogu stvoriti ozbiljne probleme. Na primer, druga faza (faza učeništva) može da zvuči negativno i nazadno pošto je za nju svojstvena sklonost ka krutosti i osuđivačkom duhu, ali je ona zapravo nešto primereno ako



se posmatra kao vreme učenja, rasta i pronalaženja svog mesta u duhovnoj zajednici. Ona postaje nešto negativno jedino u slučaju kad ljudi izgube hrabrost da nastave sa rastom.

Treće, vođama i mentorima će biti od naročite koristi da nauče osobenosti svake faze kako bi mogli da ustanove gde se ljudi nalaze na toj ravni. Nas privlače oni koji su jednu fazu ispred nas. Zbunjuju nas ljudi koji su dve faze ispred nas. A ljudima koji su tri faze ispred često ode glava (Isus Hristos). Prema tome, mentorski rad postaje delotvoran kada je mentor voljan da se "spusti" fazu ili dve kako bi susreo ljude tamo gde se nalaze (u fazama jedan, dva ili tri). Ovo ne predstavlja licemerstvo već prihvatanje činjenice da ljudi najbolje uče kada im informacija dolazi u obliku koji su spremni da prihvate, što uglavnom znači da dođe u obliku koji pripada jednoj fazi iznad u odnosu na onu u kojoj su trenutno. Ići unazad radi drugih jeste samo posebni čin nesebičnosti. S druge strane, ići unazad usled straha, sebičnosti ili potrebe da kontrolišeš, može da rezultuje duhovnim začepljenjem i okamenjivanjem, svakako nečim što može da bude opasno. Kako duhovno sazrevamo, sve je manje mentora koji nam mogu pomoći. Međutim, dok ljudi duhovno sazrevaju, prilike u kojima oni mogu biti mentori sve su češće. Mi smo mentori onima koji se nalaze u ranijim fazama jer smo i mi bili tamo i poznajemo to iskustvo. Mi učimo od onih koji su prošli kroz ono kroz šta mi još uvek nismo. Obostrana podrška i nega dešava se između ljudi koji se nalaze u istoj fazi duhovnoj razvoja.

Četvrto, Biblija govori o svih šest fazama duhovnog razvoja i o mračnim noćima duše koje su često njihov sastavni deo. To je jedan od razloga što su neki delovi Biblije nama, da se tako izrazimo – zatvoreni, nerazumljivi i neprobojni. Ti delovi možda progovaraju onima koji su u fazama koje mi još uvek nismo proživeli. Iz tog razloga mi ih ne možemo potpuno razumeti. Dok duhovno rastemo, sve veći deo Biblije nam biva otvoren za razumevanje i poimanje. Prepostavljam da u najmanju ruku jedan deo Propovedi na Gori jeste napisan za one u šestoj fazi, fazi bezuslovne ljubavi. Koliko ljudi poznajemo koje mogu da ošamare a da to ne probudi ogorčenje u njihovom srcu? Koliko ljudi poznajemo koji ne preziru niti jednu jedinu osobu? Koliko njih poznajete kojima je naprsto prirodno da blagosiljavaju one koji njih prokljinju? Za većinu nas, Propoved na Gori je nešto čemu težimo, ali što nije u potpunosti deo našeg iskustva. Ohrabrujuće je što spisi Biblije imaju ponešto za svakog ma u kojoj se fazi on nalazio na putovanju vere. To objašnjava zašto, ma koliko puta čitali Bibliju, ostaje potreba da joj se vraćamo sutra i prekosutra : zato što će nas čekati uvidi, poruke koje smo ranije propuštali ili koje nismo bili spremni da vidimo, cennimo i usvojimo. Dok duhovno budemo rasli, da se tako izrazimo, i Biblija će rasti sa nama.



ZAKLJUČAK

Ovaj priručnik iznosi **filosofiju** rada u Centru za prevenciju negativnih posledica krize, osnovne **metodološke** smernice, kao i predukus **sadržaja** duhovnih radionica. Centar je mlada ustanova sa jasnom vizijom, prilagođena specifičnim potrebama stanovništva ovde i sada, dok će metodologija i sadržaj biti unapređivani iskustvom koje će se sticati. Važnost duhovnog rada koji će biti integrisan u holistički set aktivnosti podrške je u toj meri veća što sličnih holističkih pristupa nema u preventivnoj praksi u Srbiji danas.

Smatra se da je prva duševna bolnica u Evropi bila u okviru manastira Studenica, a ne kako udžbenici govore, u Francuskoj. Još tada su ovi prostori imali primere objedinjavanja – u ovom slučaju, duhovne i mentalne podrške pod istim «krovom» (prirodno, tu pripada i podrška koja se tiče fizičkog zdravlja). Smela ambicija ovog mladog Centra jeste da bude savremeni nastavljач tradicije **objedinjavnja svih aspekata podrške** pojedincu u jedan holistički i integrativan pristup, ovog puta u smeru prevencije negativnih posledica krize.



BIBLIOGRAFIJA

- Birešev, I. S. (2012). "Social Classifications in Serbia Today between Morality and Politics" u Predrag Cvetičanin (ur.), *Social and Cultural Capital in Serbia*. Niš: Centar za empirijske kulturološke studije u jugoistočnoj Evropi.
- Birviš, A. (1990). *Psalmi - ritmički prepev*. Beograd: Britansko i inostrano biblijsko društvo.
- C.S.Lewis. (1998). *Miracles*. London: HarperCollins Publishers.
- Dark, D. (2009). *The Sacredness of Questioning Everything*. Grand Rapids: Zondervan.
- Dybdahl, J. (2011). *Glad duše*. Zagreb: Znaci vremena.
- Foster, R. (2002). *Celebration of Discipline: The Path of Spiritual Growth*. San Francisko: HarperSanFrancisko.
- Fowler, J. W. (1995). *Stages of Faith: The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning*. San Francisko: HarperOne.
- Goldštajn, K. (1998). *Znaš li da si stvoren za nešto više?* Beograd: Preporod.
- Hajbels, B. (2010). *Ima li nekog tamo gore?* Beograd: Centar LIFE+.
- Henry Cloud, J. T. (2001). *How People Grow: What the Bible Reveals About Personal Growth*. Grand Rapids: Zondervan.
- Hybels, B. (2007). *Holy Discontent: Fueling the Fire that Ignites Personal Vision*. Grand Rapids: Zondervan.
- Ivana Spasić, A. B. (2012). "Social Classifications in Serbia Today between Morality and Politics". In P. C. (ur.), *Social and Cultural Capital in Serbia* (pp. 139-58). Niš: Centar za empirijske kulturološke studije u jugoistočnoj Evropi.
- Kennely, B. (1992). "Service". In B. Kennely, *Book of Judas: A Poem*. Bloodaxe Books.
- Kohlberg, L. (1981). *The Philosophy of Moral Development: Moral Stages and the Idea of Justice (Essays on Moral Development, Vol.1)*. Harper & Row.
- Lewis, C. (1998). *Problem of Pain*. London: HarperCollins Publishers.
- Luis, K. S. (1997). *Hrišćanstvo*. Beograd: Afla i omega.
- Maslow, A. (1970). *Religions, Values, and Peak-Experiences*. New York: Viking Press.
- Niče, F. (2011). *S one strane dobra i zla: Genealogija morala*. Beograd: Dereta.
- Ortberg, D. (2011). *Svako je normalan dok ga ne upoznaš*. Beograd: Preporod.



- Ortberg, J. (2002). *The Life You've Always Wanted: Spiritual Disciplines for Ordinary People*. Grand Rapids: Zondervan.
- Otrberg, J. (2010). *The Me I Want to Be: Becoming God's Best Version of You*. Grand Rapids: Zondervan.
- Paulien, J. (2009, April). Lecture: Stages of Faith. Belgrade, Serbia.
- Peterson, E. (2000). *Long Obedience in the Same Direction: Discipleship in an Instant Society*. Downers Grove: InterVarsity Press.
- Rajt, T. (2012). *Jednostavno hrišćanstvo*. Beograd: Preporod.
- Rowlins, P. (2011). *Insurrection: To Believe Is Human, to Doubt, Divine*. New York: Howard Books.
- Selmanović, S. (2011). *It's Really All About God: How Islam, Atheism, and Judaism Made Me a Better Christian*. Willey.
- Stephen Arterburn, J. F. (2001). *Toxic Faith: Experiencing Healing from Painful Spiritual Abuse Toxic Faith*. Shaw Book.
- Swenson, R. A. (2004). *Margin: Restoring Emotional, Psychical, Financial and Time Reserves to Overloaded Lives*. Colorado Springs: NavPress.
- Tremper Longman III, R. D. (1995). *Introduction to the Old Testament*. Grand Rapids: Zondervan.



SADRZAJ

Uvod: Raščišćavanje terena.....	93
Biblijska duhovnost	93
Inkluzivnost i podrška.....	95
Krise i duh.....	96
Životni uspeh u Srbiji	96
Turisti i sledbenici.....	97
Naslov	99
Duhovna snaga.....	100
1. Bol udarca i bol odrastanja.....	101
1.1. O bolu.....	101
1.2. Bol koji dolazi spolja.....	102
1.3. Bol koji dolazi iznutra.....	103
Dva loša ubiše (starog) Miloša	103
Porođajne muke i novi Miloš	105
Rastezanje duha i nadilaženje	107
Dalje od nutritivne i psihoterapije	108
Bol odrastanja i fizičke bolesti	108
Bol i početak duhovnog putovanja.....	108
2. Porasti već jednom	109
2.1 Motivacija i stav	109
2.2 Nulti korak: Ovde nešto nedostaje	111
2.3. Prvi korak: Novorođenje	112
Vetar, golub i vatra.....	113
“Previše religioznosti za moj ukus”	114



Podela uloga.....	115
3. Jačanje duhovnih mišića	117
3.1. Podela uloga, vežbanje i rast.....	117
Ko kosi a ko vodu nosi	117
Lakši put 118	
3.2. Opasnost kvazipreobražaja	118
3.3. Istina o duhovnim disciplinama	120
<i>Nekoliko ključnih pitanja</i>	120
Mudro vežbanje “duhovnih mišića”	121
3.4. Razgovor i poverenje	121
Definisanje molitve	122
Kako se moliti?.....	123
Psalmi i molitve	123
3.5. Reč, proučavanje i poverenje.....	127
Istinsko proučavanje	127
3.6. Zajednica	129
Ostvariti zajednicu u praksi	130
Ni individualizam ni kolektivizam	131
Crkve i denominacija.....	131
3.7. Služenje i poniznost.....	132
Poniznost	132
“Carstvo tvoje... na Zemlji kao na Nebu”.....	133
3.8. Koliko duboko je neophodno ići?.....	133
4. Korak po korak.....	135
Približna mapa puta	135
Svaka faza prirodna	136
Dragi duhovni hodočasniku.....	136
4.1. Prva faza: faza romanse	136
4.2. Druga faza: faza sledbeništva	138
4.3. Treća faza: faza uspeha	139
4.4. S one strane treće faze: Mračna noć duše.....	141



DODATAK: Mračna noć duše i grešne/destruktivne navike.....	144
4.5. Četvrta faza: Otkrivanje Božjeg jedinstvenog plana.....	145
4.6. Peta faza: Putovanje prema unutra.....	147
4.7. Mračna noć duše: Nastavak.....	150
4.8. Šesta faza: Život bezuslovne ljubavi	152
4.9. Ugrožena vrsta.....	154
4.10. Završni komentari.....	155
Zaključak	157
Bibliografija.....	159
Sadržaj.....	161

O ISHRANI

NUTRITIVNE PREPORUKE ZA
PREVENCIJU I LEČENJE

Marija Šalinić



UVOD

„Ako bismo svakom pojedincu mogli odrediti odgovarajuću količinu hrane i vežbi, ni previše, ni premalo, pronašli bi najsigurniji put do zdravlja.“

Hipokrat, Grčki lekar, 460-370 godine p.n.e.

Svi se uglavnom slažemo sa tvrdnjom da je zdravlje najveće bogatstvo koje treba brižljivo negovati i čuvati. Međutim, i pored velikog napretka medicine, zapaža se da su mnoge bolesti sve učestalije. Danas se sve više srećemo sa epidemijskom pojmom pojedinih nezaraznih oboljenja u čijoj osnovi je najčešće nepravilna ishrana udružena sa jednim ili više pratećih faktora, kao što su socioekonomski, genetski faktori, faktori životne sredine i slično. Smatra se da je bar 40% bolesti sa najvećim stepenom smrtnosti koje se danas javljaju, posebno kardiovaskularne bolesti i karcinom, usko povezano sa načinom života, posebno sa navikama u ishrani. (Pamplona-Rodžer, 2013.)

Ishrana je jedan od stubova zdravlja. Ukoliko smo svesni potrebe, životni stil je nešto na čemu ćemo raditi čitav život. Zdrav životni stil podrazumeva uravnoteženu ishranu, harmonične međusobne odnose, uspešno savladavanje stresova i preuzimanje lične odgovornosti za svoje zdravlje. Životni stil se menja i prilagođava uslovima života kroz razvojene krize. To se odnosi i na navike u ishrani. Navike u ishrani su se menjale sa razvojem civilizacije. Ishrana je povezana sa slobodnom voljom i svesnim činom pojedinca, zato je potrebno duboko ubedjenje da bi se loše navike u ishrani zamenile zdravijim. Vaspitanje apetita da uživa u prirodnim proizvodima i blažim ukusima je spor i postepen proces koji daje značajne rezultate. Zahvaljujući kontroli apetita i umerenosti u ishrani, nećemo preterivati u jelu, izostavićemo ono što nam škodi i pobedićemo naviku konzumiranja hrane između obroka. Biti umeren u ishrani znači umereno koristiti ono što je dobro za zdravlje i uzdržavati se od onoga što je štetno. Stari mudraci su govorili: "Ako si oboleo, promeni način života. Ukoliko to ne pomaže, promeni ishranu. Ukoliko i to ne pomogne, pribegavaj lekovima i lekarima."

Planiranje pravilne, dobro izbalansirane ishrane, ima za cilj postizanje energetske vrednosti i strukture ishrane koja može da unapredi zdravlje i spreči nastanak bolesti. Pravilna ishrana treba da zadovolji dnevne čovekove potrebe u energiji, gradivnim i zaštitnim materijama. Raznovrsna ishrana je osnovni uslov



za postizanje i održavanje dobrog zdravlja. U kombinaciji sa fizičkom aktivnošću, zdrava ishrana vam može pomoći da postignete i održite zdravu telesnu težinu, smanjite rizik od hroničnih bolesti i sačuvate dobro zdravlje. Međutim, treba nglasiti da je ishrana samo jedan od činilaca koji utiču na nastank bolesti, gde odlučujuću ulogu imaju genetska predodređenost, kao i izloženost zagađivačima i izazivačima bolesti. S obzirom na činjenicu da su i u definiciji zdravlja Svetske zdravstvene organizacije, istaknute četiri komponente ličnosti, telesna, socijalna, psihološka i duhovna, celoviti pristup je neophodan u jačanju zdravstvenog kapacite- ta ličnosti, što je cilj nutritivne edukacije u Edukativnom centru.

Ovaj vodič ima za cilj da unapredi zdravlje čitaoca, spreči nastanak rizičnih faktora za razvoj masovnih nezaraznih bolesti, probudi svest kod pojedinca o vlastitom zdravlju i brizi za njega i ukaže kako na vrlo jednostavan način možemo sačuvati i unaprediti zdravlje.



1. SAVREMENI NAČIN ISHRANE I ZDRAVLJE

"Ma ko bio otac jedne bolesti, nepravilna ishrana joj je majka"

Džordž Herbert- prirodnjak- XVI vek

Ishrana predstavlja jedan od najvažnijih faktora za očuvanje ljudskog zdravlja, jer nam obezbeđuje hranljive materije koje su neophodne za rast i razvoj, održavanje zdravlja i obezbeđivanje energije za rad. U našem gradu postoji izreka koja glasi: "Vi ste ono što jedete!" U toj rečenici je izrečena činjenica da uneta hrana nakon varenja, odnosno razlaganja do najsitnijih molekula, postaje sastavni deo svake naše ćelije. Ishrana direktno utiče na zdravlje i od nje zavisi svaka funkcija koje telo obavlja. To se pre svega odnosi na gradivne materije zahvaljujući kojima rastemo i razvijamo se, i energiju, preduslovu aktivnosti. Pravilna ishrana štiti organizam od bolesti, zbog čega predstavlja deo preventivne medicine. Osnovni principi pravilne ishrane su:

- raznovrsnost,
- uravnoteženost,
- dobra izbalansiranost.

Ova pravila su u direktnoj vezi sa uzrastom, vrstom posla koju osoba obavlja, trenutnom telesnom masom, kao i geografskim područjem gde osoba živi.

Pre sto godina mnogo je manje osoba patilo od kardio- i cerebrovaskularnih bolesti, kao i karcinoma. Danas su ove bolesti, uzrokovane načinom života, odgovorne za najveći procenat smrtnih slučajeva u razvijenom svetu.⁷ Na osnovu statističkih podataka, vodeći uzroci smrti u Srbiji su bolesti srca i krvotoka, i tumori. U Srbiji svake godine 33 000 ljudi dobije rak, od kojih 20 000 umire.

Uzroci takvog stanja mogu se pronaći i u nepravilnoj ishrani, odnosno masnoj upotrebi namirnica siromašnih vlaknima, a prebogatih masnoćama, holesteolom i šećerom.

Brza hrana ili fast food – "Brza hrana" je vrsta hrane koja se brzo priprema i servira. Pored toga ova vrsta hrane je jeftina. U brzu hranu spadaju hamburger, hot dog, brzo pripremljena piletina, pomfrit i drugo, što se neretko konzu-



mira uz gazirana pića. Ova vrsta hrane je najpopularnija kod osnovno- i srednoškolске omladine.

Osnovni dodatak "fast food" obroka jesu razni sosovi, majonez, pavlaka, margarin. Ovakvi dodaci sadrže velike količine zasićenih „loših“ masti, šećera, pojačivača ukusa, konzervansa... Ovi sastojci mogu izazvati zakrećenje krvnih sudova, opteretiti jetru, povisiti krvni pritisak i delovati kao kancerogeni faktor. Brza hrana se sastoji iz prerađenih namirnica, a takve namirnice su osimomašene esencijalnim materijama za organizam. Vitamina, minerala, vlakana, nezasićenih masti skoro da nema, ali zato obiluju kalorijama. Kod dece koja više od četiri puta nedeljno jedu brzu hranu postoji povećani rizik od razvoja bolesti srca i krvnih sudova u odrasлом dobu. Deca koja jedu brzu hranu takođe imaju manju osetljivost na insulin što je rani pokazatelj dijabetesa, a suočavaju se i sa problemom prekomerne telesne mase.

Gazirani napici – Upotreba gaziranih pića naglo je porasla u poslednjih nekoliko godina. To je navika koja doprinosi gojaznosti, kvarenju zuba, pojavi dijabetesa i gubitku koštane mase. Konzumiranjem gaziranih pića u organizam se unose znatno veće količine šećera od preporučenih. (Dil, 2007.) Na primer, jedna limenka može sadržati i do 46 grama šećera, koji ima važnu ulogu u nastanku karijesa i propadanju zuba. Redovno konzumiranje više šećera nego što je organizam u stanju da probavi može doprineti otpornosti na insulin i razvoju dijabetesa tipa 2.

Jedan od najopasnijih zdravstvenih faktora koji se odnosi na konzumiranje gaziranih pića je povećan rizik od gojaznosti. Prosečna limenka gaziranog pića sadrži oko 150 kalorija. Ukoliko izbacite samo jednu limenkiju gaziranog pića dnevno, u roku od godine dana izgubićete 6.8 kilograma. Pijenje gaziranih napitaka umesto vode, prirodnih sokova ili čajeva dovodi do nedostaka važnih nutrijenata u organizmu (vitamina i minerala). (Dil, 2007.)

Kofein je čest sastojak gaziranih pića. Izaziva povišeni krvni pritisak, nesanicu, nemir, ubrzan rad srca. (Dil, 2007.)

Mnogi bezalkoholni napici, bilo da su dijetalni ili ne, sadrže fosfornu kiselinu. To je jaka hemikalija koja se inače koristi za graviranje u staklu. Ukoliko se hranimo namirnicama životinjskog porekla, mi već ionako konzumiramo previše fosfora koji telo mora ukloniti preko bubrega vezujući ga uz kalcijum. S obzirom na današnju rasprostranjenost osteoporoze, upotreba gaziranih pića značajan je izvor rizika u tom smislu. Činjenica je, naime, da svaki napitak koji sadrži fosfor vezuje i izlučuje određene količine kalcijuma iz kostiju. Mlađa deca, koja su još uvek u fazi rasta i razvoja, mogu takođe biti pod rizikom, jer im je kalcijum neophodan za nesmetano razvijanje i jačanje kostiju. (Dil, 2007.)

Kofein - Kafa sadrži komponente za koje je poznato da izazivaju hemijske reakcije u ljudskom organizmu. Važan sastojak kafe je kofein, koji se ponaša kao stimulans. Upravo to je razlog zašto se kafa najčešće konzumira ujutru i za vreme rada. Kofein deluje neposredno na centralni nervni sistem podstičući prijatno raspoloženje. U istom trenutku događa se jedna negativna pojava: ka-



fa snažno stimuliše nadbubrežnu žlezdu koja luči hormone stresa zbog čega postajemo budniji pod dejstvom ovog hormona. Jedna šoljica kafe ostaje u telu 72 sata povišavajući nivo hormona stresa, a samim tim povećava nivo šećera i nivo masnoće u krvi. Zato dijabetičarima nije preporučeno konzumiranje kafe. Kada se nepržena kafa peče na visokoj temperaturi, dok ne pocrni, u njoj se pokidaju ugljenikove veze i tog momenta u tom crnom zrnu stvara se veliki broj loših materija, od kojih su neke kancerogene.

Kofein nije kancerogen ali je otrovna biljna baza i nije za ljudsku upotrebu. Kofein pojačava dejstvo otrova i zato pušači imaju naviku da uz cigaretu piju kafu.

Kofein može dovesti do:

- povišenja krvnog pritiska,
- povišenja nivoa triglicerida u krvi,
- povišenja nivoa šećera u krvi,
- jačanja PMS simptoma,
- drhtavice, razdražljivosti i nervoze,
- gubitka kalcijuma i magnezijuma putem mokraće,
- nesanice,
- nepravilnih i neredovnih otkucaja srca,
- drhtavice, razdražljivosti i nervoze i dr. (Dil, 2007.)

Na američkom Kolumbijskom Univerzitetu rađeno je istraživanje o uticaju kofeina na zdravlje kada se došlo do zaključka da telesna oštećenja nastupaju kada se u toku dana unese više od 20 mg ove supstance.

Rekosmo da sadržaj samo jedne šoljice kafe ostaje u telu punih 72 sata a prvo što uradi je da iz hrane povuče kalcijum i magnezijum. Kad ženska osoba uđe u menopauzu dolazi do fiziološkog gubitka kalcijuma pa se, s obzirom da su rezerve bile male, javlja osteoporozu.

Redovna upotreba kofeina kroz duži vremenski period može stvoriti zavisnost koja se manifestuje fizičkim i mentalnim simptomima. Jedan od načina na koji ćete ustanoviti da li ste zavisnik jeste da tokom jedne sedmice prestanete da uzimate kofein u bilo kom obliku. Ako ste zavisnik, osetićete simptome glavobolje, lošeg apetita i mučnine koji mogu potrajati i do 5 dana. Psihološki se možete osećati bezvoljno i klonulo. Da bi ste olakšali proces odvikavanja, nadomestite kofein pijenjem velike količine vode, sveže ceđenih voćnih sokova i provodite što više vremena na svežem vazduhu. (Dil, 2007.)

Sa - Većina stanovnika zapadnih zemalja uzima 10 do 20 puta više soli nego što im je potrebno. Ako preterano koristite so možete da dovedete svoj organizam u opasnost na sledeći način: poremećen odnos natrijuma i kalijuma, povišen krvni pritisak, zadržavanje vode u organizmu, ometanje procesa iskorisćivanja proteina, izazivanje otoka i migrene, nagomilavanje soli u zglobovima i kičmi i dr. Istraživanja koja su obavljena u Americi pokazuju da svaki treći odrasli stanovnik te zemlje ima povišeni krvni pritisak, upravo zbog preveli-



ke upotrebe soli. Mnoge osobe sa visokim krvnim pritiskom mogle bi normalizovati to stanje samo kad bi smanjile unos soli. Smanjenje unosa soli omogućuje telu izlučivanje viška vode. So može da uništi vitamine i enzime u organizmu. Ljubitelje soli češće muče glad i žđ. Od prevelikih količina soli u organizmu i bubrezi su u problemima, jer nisu u mogućnosti da je do kraja izluče, zbog čega se ona taloži po telu gde vremenom može dovesti do zdravstvenih tegoba.

Ljudskom organizmu potrebno je vrlo malo soli, u proseku oko pola grama dnevno. Maksimalna dnevna preporučena doza je jedna čajna kašičica ili 5 grama dnevno. (Dil, 2007.) U prirodnoj ishrani ima dovoljno svih sastojaka, pa i soli, tako da kuhinjska so uopšte nije potrebna. Sklonost prema soli nije urođena, već je stečena navika. So maskira prirodni ukus hrane koja postaje neukusna.

Rafinisana kuhinjska so je skoro 99% čist NaCl (natrijum hlorid) i kao takva nam nije potrebna. Morska so sadrži više od 80 minerala i elemenata u tragovima, bolji je izbor od kuhinjske soli, ali i ona nije zdrava u velikim količinama.

Svoje navike možemo izmeniti tako što ćemo izbegavati industrijski proizvedenu hranu, suhomesnate proizvode, grickalice, ne dosoljavati hranu za stolom, birati konzervisane namirnice bez dodatne soli, ali pre svega, birati sveže namirnice, a umesto soli koristiti začinsko bilje za poboljšanje ukusa hrane (bosiljak, peršun, mirođiju, beli luk itd.)

Šećer – Gotovo sve industrijski prerađene namirnice sadrže beli šećer. U prehrambenim proizvodima nalaze se različiti šećeri: saharoza, dekstroza, maltoza, fruktoza i dr. Rafinisani šećeri vrlo brzo ulaze u krvotok čime se naglo podiže njihov nivo u krvi. Zbog toga čovek odmah oseti povećanu energiju. To stanje je privremeno budući da pokreće reakciju gušterače i navalu insulina u krvotok koji spušta nivo šećera. To izaziva osećaj slabosti, gladi, umora i iscrpljenosti. Uobičajna reakcija osobe u tom stanju jeste posezanje za sledećim slatkinišem, pa eksperiment počinje ispočetka. Ukoliko taj šećer trenutno nije potreban organizmu, on ga skladišti u obliku masnoće. (Dil, 2007.)

Većina koncentrovanih oblika šećera za razliku od prirodnih izvora, lišena je bilo kakvih vitamina i minerala. Iz belog šećera odstranjeno je oko 90 odsto njegovih originalnih vitamina i minerala. Bez njih, organizam postaje neefikasan, doprinoseći opadanju nivoa energije i lošem kontrolisanju telesne težine. Rafinisano brašno u belom hlebu, belom pirinču imaju dejstvo slično rafinisanom šećeru.

Prekomerno trošenje šećera podstiče nastajanje sledećih tegoba: glavobolju, umor, razdražljivost, probleme sa kičmom, zaboravnost, zatvor, impotenciju, bolesti zuba i desni, artritis, neuroze, itd. (Ginter, 1996.)

Postoje zdravi izvori šećera što uključuje upotrebu svežeg voća i meda. Oni mogu biti sigurna alternativa u snadbevanju energijom a da zdravlje ne bude ugroženo.



Masnoće – Višak masnoće proglašen je najvećim problemom ishrane na Zapadu, posebno u Americi. Zbog toga dolazi do štetnih posledica kao što su začepljenje krvnih žila, impotencija, oštećenja srca i mozga. Ishrana zasićena masnoćama takođe doprinosi prekomernoj telesnoj masi, pojavi šećerne bolesti tipa 2 i određenih vrsta raka. (Dil, 2007.) U mesnoj ishrani karakterističnoj za razvijene zemlje, 45% kalorija potiče od masti što je veoma visok procenat. Očigledna je povezanost između ukupne količine masti u isharani i opasnosti od dobijanja nekih vrasta raka (dojke, prostate, debelog creva). Pojedini izvori ne preporučuju unošenje više od 300mg holesterola dnevno. (PAMPLONA-Rodžer, 2013.)

Moderni način ishrane prezasićen masnoćama možemo promeniti ako najveći deo masnih kalorija zamenimo nerafiniranim biljnim namirnicama. Takođim uravnoteženim načinom ishrane možemo uživati u boljem zdravlju, imati više energije i izdržljivosti i istovremeno sprečiti razvoj mnogih savremenih, kroničnih bolesti.

Neredovna ishrana – Do neredovne ishrane uglavnom dolazi zbog neusklađenih i preteranih obaveza. Kod osobe koja se neuredno hrani, bez obzira da li često konzumira neku hranu ili se količinski neu Jednačeno hrani tokom dana, creva neadekvatno rade. Kod prvih rade neprestano a kod drugih, kada je neredovna ishrana, organizam koristi rezerve lagerovane u jetri. Smatra se da su neredovna i nepravilna ishrana osnovni uzročnici gojaznosti i drugih bolesti i poremećaja. Neke od njih su: dijabetes, povišen krvni pritisak, anemija, visok holesterol i trigliceridi, kamen u žučnoj kesi i druge. Na udaru je jetra koja služi kao rezervoar glikogena (brze energije iz šećera), ali i ostali organi, pa i mozak. Gladovanje nepovoljno utiče na umne i fizičke sposobnosti, jer je mozak najveći potrošač glikogena. Zato se osećamo neraspoloženim za bilo kakav umni rad ili fizičke napore kada smo gladni.



2. HRANA KAO LEK

“Da bi smo sačuvali zdravlje voće i povrće moramo učiniti osnovom svoje ishrane.”

Mahatma Gandhi, 1869-1948

“**N**eka vaša hrana bude lek, a lek vaša hrana”, savetovao je Hipokrat. Nutritivna radionica u Edukativnom centru ima upravo taj cilj, da predstavi povezanost hrane i zdravlja. Zdrava ishrana omogućava da očuvamo zdravlje, povećamo radnu sposobnost i produžimo trajanje aktivnog života. Put ka boljem zdravlju i dužem životu zaobilazi štandove “brze hrane” i umesto toga vodi ka vrtovima i svežem voću, hrskavom povrću, orašastim plodovima i zrnevlju. (Dil, 2007.) To je ishrana koja je bliska našem narodu, u našoj je tradiciji, ako se sećamo bakinih priča. Hranili smo se povrćem iz bašta, a meso se jelo tek u posebnim prilikama.

Voće i povrće spadaju u grupu namirnica koje se odlikuju velikim sadržajem vode, malom energetskom vrednošću, malom količinom masti i proteina, znatnim sadržajem vitamina, minerala, celuloze i ugljenih hidrata, kao i sadržajem drugih hranljivih sastojaka kao što su enzimi, tanini, organske kiseline.

Voće i povrće predstavljaju najbolji izvor C vitamina, beta-karotena (provitamin A), vitamina E, nekih vitamina B kompleksa i drugih. Obojeno povrće (šargarepa, spanać, paradajz, paprika) sadrže znatne količine vitamina A koji ima preventivno dejstvo protiv stvaranja malignih tumora. (PAMPLONA-RODŽER, 2013.) Povrće je izuzetan izvor zaštitnih materija iz grupe enzima i minerala. Od minerala posebno treba naznačiti kalijum, ali i gvožde, čiji nedostatak dovodi do anemije, naročito kod dece.

Povrće je nezamenljiv izvor **hlorofila**, veoma korisne materije koja uspešno doprinosi borbi protiv raka. Hlorofil na prirodan način pomaže čišćenju i obnavljanju organizma, odnosno neutralizaciju toksina. Sveže voće i povrće predstavljaju hranu bogatu enzimima koja jača imuni sistem, održava organizam zdravim i popravlja štetu nastalu bolešću.

Enzimi su katalizatori (pokretači) svake hemijske reakcije u našem telu. To su hemijska jedinjenja koja razgrađuju velike komade namirnica na male čestice. Tako se belančevine razlažu na aminokiseline, složeni ugljeni hidrati u



proste šećere, a masnoće u masne kiseline i glicerol. U ljudskom telu postoje dve vrste enzima. Jedni su tzv. endogeni enzimi koje nazivamo i fermentima. Oni nastaju u žlezdama organa za varenje, pa stoga regulišu sam proces varenja. Druga vrsta enzima su eggogeni enzimi koje telo ne može da proizvede. Kao što nam sam prefiks "egzo" u reči "eggogeni" kaže, oni se mogu uneti jedino spolja, preko hrane, kao i vitaminii. (Ginter, 1996.)

Što je organizam mlađi to je njegovo telo bogatije enzimima. Međutim, njih je u starosti manje, čime se umanjuje i životna snaga. Zbog toga je starijim ljudima u naročitom smislu potrebna hrana bogata enzimima. Koristeći je oni u velikoj meri ostaju pošteđeni umora i tegoba koje nastaju u starosti. Majčino mleko iz prvih dana sadrži petostruko više enzima nego ono kasnije, jer je tek rođenom životu potrebno mnogo snage. (Ginter, 1996.) Interesantno je da svaka namirница u sirovom stanju sadrži perfektan miks probavnih enzima, koji omogućava da se u potpunosti svari. Ukoliko unosimo hranu koja nema dovoljno enzima, u tom slučaju se troše iz "depoa" ili "banaka" enzima u našem telu, kao što su žlezde ili kosti, i na taj način slabe organizam.

Sveže voće i povrće sasdrži znatnu količinu vode, koje je takve strukture da najbolje pogoduje našim biološkim procesima. Konzumiranje svežeg voća i povrća nam omogućava da unesemo dovoljne količine vitamina C. Vitamin C se nalazi u vrlo maloj količini u mesu, ribi i jajima, ili ga uopšte nema. Mleko sadrži malu količinu dovoljnu za bebu, ali ne i za dete ili odraslog čoveka. Vitamin C je veoma osetljiv na toplotu i svetlost, otuda kuvane ili pržene namirnice gube veći deo vitamina. To je dodatni razlog da upotrebljavamo sveže namirnice, kao što su voće i salate. (Pamplona-Rodžer, 2013.)

U dugom vremenskom periodu biljna hrana može uticati na povećanje koncentracije pojedinih ćelija imunog sistema. Kao i većina drugih funkcija организма, imuni sistem takođe slabi sa starošću a jedan od otežavajućih faktora često je neodgovarajući nutritivni status. Zbog toga starije osobe posebnu pažnju obraćaju na raznovrsnost ishrane, pre svega na unos odgovarajuće količine antioksidantrnih supstanci. Na rad odbrambenog sistema организма utiče i količina kalorija unetih tokom dana. Stoga je za dobar imunitet važno umerno uzimanje hrane. Uravnotežen, raznovrstan jelovnik koji se temelji na prirodno uzgajanim namirnicima čini osnov pravilne ishrane. (Dil, 2007.)

O načinu života takođe se mora voditi računa. Organizmu je neophodno dovoljno sati noćnog sna i fizička aktivnost. To podrazumeva boravak i umerno vežbanje na svežem vazduhu najmanje pola sata dnevno.

"Najvažnije otkriće medicine dvadesetog veka jeste da su bolesti Zapada povezane sa načinom života i da se zahvaljujući tome može sprečiti njihov nastanak i podstaknuti povlačenje u slučaju da su se već razvile!", rekao je čuveni hirurg, dr Denis Burkitt, koji je otkrio limfom, maligno oboljenje limfocita.



2.1. Zeleni sokovi

Zeleno lišće (raštan, blitva, kelj, itd.) bolje je jesti termički neobrađeno. Budući da mnogi nisu navikli na ukus zelenog lišća, zbog čega se ne unose dovoljne količine, preporučuje se konzumiranje tzv. zelenih sokova. Zeleni sokovi su mešavina lišća i voća koje napitku daje slast. Viktorija Boutenko, autor knjige "Zeleno za zdravlje" smatra da je zeleno lisnato povrće savršena hrana za čoveka. Zbog toga je napravila eksperiment koji je postao pravo otkriće u svetu ljubitelja zdrave hrane. Viktorija je voćem "prikrlila" miris u blenderu izmiksovanog zelenog lisnatog povrća tako da je dobila ukusan i lagan frape. Zahvaljujući njenom otkriću sada možemo uživati u ukusnom obroku, koji ima veoma povoljan učinak na zdravlje.

Zeleni kašasti sok je lagan i zdrav, a priprema se samo 5 minuta. Zeleno povrće je puno vitamina, minerala, vlakana, hlorofila i aminokiselina od kojih se sastoje proteini. To je sve što nam je potrebno da bi bili i ostali zdravi.

Ne preporučuje se kombinovanje voća i povrća u istom obroku. Voće je lako svarljivo a povrće sadrži skrob koji se duže vari. Zbog nepravilnog kombinovanja namirnica hrana duže ostaje u želucu, što može uzrokovati fermentaciju, nadutost i ponekad opstipaciju (zatvor). Ali u ovom pravilu postoji izuzetak, to je zeleno lisnato povrće koje se može kombinovati sa voćem i citrusno voće koje se može kombinovati sa povrćem. Zeleno lisnato povrće ne sadrži skrob i može se bez problema kombinovati sa voćem, kao i sa drugom vrstom hrane.

Uputstvo za pripremu sokova:

1. Sokovi se dobijaju centrifugiranjem povrća i voća koje je dobrog kvaliteta, oprano i očišćeno. Ako je potrebno, u posudu miksera uliti minimalnu količinu voderadi lakšeg miksanja, pa tek onda pripremljeno voće i povrće.
2. Sokovi se pripremaju za jednokratnu upotrebu kako se hranljive materije ne bi oksidovale; treba ih koristiti u svežem stanju i nerazblažene, kako bi ostvarili najbolji efekat.
3. Preporučujemo pravljenje soka za svaki obrok posebno mada se može odjednom pripremiti količina potrebna za jedan dan. Sok se čuva u dobro zatvorenim staklenim flašama u frižideru. Pola sata pre upotrebe, sok iz flaše sipati u čašu (250 ml) kako bi se sadržaj ugrejao do sobne temperature. Maksimalna doza je do 1,5 - 2 litra soka dnevno. Sokovi se ne kuvaju i ne piju hladni, već ugrejani do sobne temperature.

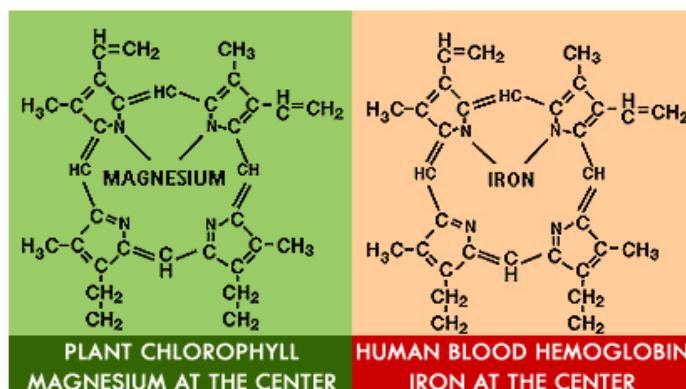
Kako bi sačuvali vlakna iz namirnica, najbolje je koristiti sokovnike koji ih ne odbacuju. Smesa koja se dobija gusta je poput pudinga ali se može razrediti čime se dobija sok. (Dil, 2007.)



2.1.1. Hlorofil

Hlorofil ili zeleni pigment, hemijsko je jedinjenje koje je uključeno u jednu od naj važnijih hemijskih reakcija na zemlji, fotosintezu. Gotovo sva živa bića su direktno ili indirektno vezana za kiseonik, proizvod fotosinteze. Hlorofil donekle podseća na hemoglobin, supstancu koja prenosi kiseonik do svake ćelije. Zbog toga se hlorofil naziva "zelena krv biljaka".

Hlorofil je jedinjenje čija je molekularna struktura slična strukturi hemoglobina, mada je hemoglobin neuporedivo složeniji. U obe supstance, koje imaju presudni uticaj na život, nalazi se po jedan atom, u hlorofilu magnezijuma, u hemoglobinu gvožđa.



Kada unosimo hlorofil, on obavlja posao hemoglobina koji čini 75% krvi.

Hlorofil pomaže u izgradnji i obnavljanju crvenih krvnih ćelija i vrlo brzo utiče na porast energije i popravljanje zdravlja. Hlorofil ima moć da regeneriše telo na molekularnom i ćelijskom nivou. Takođe, poznato je da hlorofil pomaže u čišćenju organizma, borbi protiv infekcija, zarastanju rana i poboljšanju probave, imuniteta i cirkulacije krvi.

Hlorofil pomaže uklanjanje zakiseljavajućih efekata visoko masne i visoko proteinske ishrane karakteristične na Zapadu. Hlorofil smanjuje sposobnost vezivanja kancerogenih materija za DNK u jetri i drugim organima. Osim toga, što pomaže u ponovnoj izgradnji i obnavljanju crvenih krvnih ćelija, hlorofil ima sledeće dobropititi za zdravlje:

- akalizira organizam: Poznato je da kiselost организма може negativno uticati na naše zdravlje jer podstiče rast bakterija, gljivica, virusa i parazita,
- anti-kancerogen: Hlorofil štiti od niza kancerogena sadržanih u hrani i zagađenoj okolini,
- antioksidant i anti-reumatik: Hlorofil ima snažna antioksidantska



svojstva. Osim toga, otkriveno je da hlorofil ima anti-upalna svojstva,

- antiseptik: Hlorofil jača otpornost ćelija i tako pomaže organizmu da se bori,
- podiže mentalnu sposobnost,
- lako vezuje teške metale u organizmu,
- lklanja neugodan zadah iz usta,
- unapređuje metabolizam,
- utiče na smanjenje nepotrebnih rezervi u organizmu, pa samim tim na gubitak telesne mase,
- pojačava odbranu tela
- usporava starenje,
- pomaže održanju nivoa šećera u krvi.

Svaka zelena biljka sadrži određenu količinu hlorofila. Međutim, neke namirnice su bogatije hlorofilom od drugih. Uopšteno govoreći, tamnije zeleno bilje sadrži više hlorofila, kao što su kelj, blitva, zelje. Dodavanje listova peršuna i celera u salate takođe predstavlja način povećanja sadržaj hlorofila u ishrani. Naglašavamo da kuhanjem hlorofil nestaje iz povrća.

2.2. Čajevi (Grupa autora, 2010.)

Ljudi su još u dalekoj prošlosti otkrili značaj lekovitog bilja. Čajevi su na neki način preteča lekova pa je i Hipokrat ostavio zapise o četiri stotine lekovitih biljaka i njihovoj primeni u lečenju

Kamilica

Čaj od kamilice deluje smirujuće i često se koristi kao lek protiv nesanice. Ublažava bolove u želucu, kao i simptome loše probave, grčeve, nadutost, dijareju, gastritis, stišava bolove u bubrežima, jetri, žuči. Ovaj čaj olakšava disanje i osvežava organizam te smiruje upalne procese. Kamilica je blaga biljka pa je naročito pogodna za decu. Koristi se i u kozmetici, jer ima umirujućai protivupalna svojstva.

Nana

Povoljno deluje na funkciju jetre i žučne kese i ublažava bolove. Koristi se i kao sedativ. Ima smirujuće dejstvo i pomaže u slučaju migrene. Ublažava simptome herpesa dok je virus još aktivran. Nezamenljiva je pri nesanici, menstrualnim tegobama, povišenom stresu, čistač je urinarnog trakta, a umanjuje i



poteškoće u klimaksu. Može da pomogne i kod upale sluzokože u ustima, a koristi se i za poboljšanje apetita.

Žalfija

Žalfija se smatra prirodnim antibiotikom, zato čaj od ove biljke zaslađen medom oslobađa organizam mnogih štetnih sastojaka, pročišćava krv i pomaže kod prehlade. Čaj od žalfije reguliše znojenje, deluje kao antiseptik, pa se primenjuje kod upala krajnika, desni, mokraćnih kanala, kod želučanih tegoba, jetre, žući. Neutrališe virus gripa i pojačava funkciju leukocita. Žalfija povećava umne sposobnosti, poboljšava memoriju, koncentraciju i raspoloženje.

Šipak

Šipak je odličan izvor vitamina C i uglavnom se koristi za ublažavanje prehlade. Čaj od šipka podstiče budnost, greje i krepi, ublažava i sprečava infekciju bešike, glavobolju i vrtoglavicu, otklanja umor, malaksalost i sklonost oboljenjima. Voćne kiseline iz šipka povoljno deluju na izlučivanje mokraće, pa sprečavaju stvaranje kamenca u mokraćnim kanalima i bubregu. Šipak se koristi u slučaju gastritisa, dijareje, avitaminoze i dehidratacije.

Kopriva

Čaj od koprive koristi se za čišćenje celog организма i protiv opšte slabosti. Delotvoran je kod lečenja upala mokraćnih kanala i kod prevencije nastanka kamena u bubregu, a zbog gvožđa koje sadrži odličan je za lečenje malokrvnosti i pomaže snabdevanje tela kiseonikom. Ovaj čaj čisti krv i pomaže kod oboljenja kože, upale akni i bubuljica, a pozitivno utiče i na upalne procese u usnoj duplji, leчи upale usta i desni. Rezultati najnovih istraživanja pokazuju da koren koprive može sprečiti preteran razvoj tkiva prostate i ublažiti urinarne poremećaje povezane sa prostatom, na primer često mokrenje.

Lipa

Lipa deluje smirujuće u slučaju grčeva, pomaže kod oboljenja bubrega, organa za disanje, nervnih slabosti, duševne premorenosti i stimuliše rad srca. Osobe pod stresom biraju je zbog umirujućeg učinka. Cvetovi lipe su lek i protiv pojedinih poremećaja cirkulacije. Okrepljuju i opuštaju zidove krvnih sudova, pa se zato koriste kod povišenog krvnog pritiska, naročito kad je povezan sa napetošću i nervozom. Treba je povremeno koristiti jer kod permanentne upotrebe može izazvati oštećenje srca.



Matičnjak

Koristi se protiv nadimanja, gađenja, povraćanja, proliva, ali služi i za poboljšanje apetita i za jačanje organizma. Matičnjak umiruje i poboljšava opšte psihičko stanje organizma. Takođe je koristan za smirivanje bola u želudcu, živčanih napada, lečenja glavobolje i osećaja vrtoglavice kod trudnica. Blagotvorno deluje i na srce. Najnovija naučna istraživanja dokazala su da matičnjak deluje i protiv virusa.

Majčina dušica

Upotrebljava se u lečenju bronhitisa, kašlja, a u smesi s koprivom i u lečenju malokrvnosti. Takođe opušta mišiće i olakšava izbacivanje sluzi u plućima. Sadrži lekovito etarsko ulje koje ima dosta tanina pa se koristi protiv dijareje. Upotrebljava se i protiv crevnih parazita - dečijih glista. Pored toga, majčina dušica ublažava simptome loše probave (nadimanje, grčeve), a korisna je i u lečenju gastrointestinalnih infekcija.

Bosiljak

Čaj od bosiljka ublažava glavobolju, smiruje i piće se protiv nesanice. Primenuje se kod lečenja upala (želuca, creva), kod kašlja, početnih stanja tuberkoloze, kod bolesti mokraćnih organa (bubrega, bešike). Zbog blago sedativnog dejstva, preporučuje se kao čaj za umirenje.

Zeleni čaj

Sadrži vitamine i minerale i odlično je sredstvo za čišćenje celog организma od štetnih radikala. Poboljšava kosti i krvne sudove, a predstavlja dobru preventivu protiv malignih oboljenja. Najnovija istraživanja pokazala su da zeleni čaj štiti od opekomina od sunčanja kad se primenjuje topično⁸², a da redovno žvakanje specijalnih tableta zelenog čaja smanjuje rizik od upale desni i stvaranje plaka. Ne preporučuje se u velikim količinama trudnicama, malokrvnim osobama i osobama koje imaju zatvor.

Hajdučka trava

⁸² Topična primena leka znači da lek deluje samo na površini na kojoj je primenjen.



SADRŽAJ

Uvod	167
1. Savremeni način ishrane i zdravlje.....	169
2. hrana kao lek.....	175
2.1. Zeleni sokovi.....	177
2.1.1. Hlorofil.....	178
2.2. Čajevi (Grupa autora, 2010.).....	179
2.3. Začini.....	182
3. Voda	187
3.1. Kada i koliko vode treba piti?.....	189
4. Zdrav stil života i ishrane i prirodna detoksikaciju organizma	191
Problemi koji mogu nastati za vreme detoksikacije.....	194
5. Poboljšajmo varenje hrane.....	197
5.1. Varenje ugljenih hidrata	197
5.2. Varenje lipida	199
5.3. Varenje proteina	199
6. Kalorije	203
7. pH vrednost krvi i zdravlje.....	209
7.1. Šta je pH?.....	209
8. PREPARAT GE 132 + NATURAL.....	215
8.1. Sastav preparata GE 132 NATURAL	215
Istraživanje delovanja preparata GE 132 + NATURAL.....	217
Viva Cell Biotechnology.....	219
Zaključak istraživanja:.....	220



Karakteristike proizvoda Ge132 + NATURAL.....	220
Zaključak	223
Bibliografija.....	225
Sadržaj.....	227

RAZMIŠLJAM

Savetovalište za prevenciju negativnih posledica krize
www.jeknic.rs

Izdavač:
U.G. RASKRŠĆE, Kraljevo
Tanaska Rajića 44/4

Za izdavača:
SLOBODAN KREJAKOVIĆ

Lektor i korektor:
MILENA GLIŠOVIĆ (O razvoju)
MIRJANA ĐERIĆ (Kad Balkanac vidi svoga Boga)

Likovna obrada korica:
DEJAN OSTOJIĆ

Prelom teksta:
SLOBODAN KREJAKOVIĆ
DIMITRIJE MILIĆ

Štampa:
KVARK, Žiča

Tiraž:
300 primeraka

ISBN 978-86-

Copyright©Petar V. Jeknić
Copyright©2013, 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.

