

**SPOSOBNOST ZA LJUBAV I RAD**  
**I**  
**O.L.I.-INTEGRATIVNA PSIHODINAMSKA**  
**PSIHOTERAPIJA**

**Nebojša Jovanović**

**Saradnici: Aleksandar Kontić, Renata Senić, Sandra**  
**Jovanović**

**Beoknjiga 2013**

# Sadržaj

## Contents

I.....	1
Šta je O.L.I.-Integrativna Psihodinamska Psihoterapija .....	4
Zašto O.L.I. metod, kad već postoji toliko psihoterapijskih metoda?.....	6
Bazične sposobnosti za obradu emocija-emocionalne kompetencije .....	13
Celovitost i konstantnost objekta .....	13
Celovitost objekta-„lepak psihe”.....	13
Konstantnost objekta-stabilizator psihe .....	14
Sindromi povezani sa poremećajima celovitosti i konstantnosti objekta.....	24
Tehničke implikacije .....	53
Neutralizacija (i mentalizacija)-razboritost, regulator psihe .....	86
Stupnjevi neutralizacije .....	88
Kako se razvija neutralizacija ?.....	90
Tehničke implikacije .....	96
Tolerancija na frustraciju-imunitet psihe .....	130
Razvoj kapaciteta za toleranciju frustracije .....	130
Tehničke implikacije u radu sa tolerancijom na frustraciju .....	161
Tolerancija na ambivalenciju-usmerivač psihe .....	176
Istorijat pojma .....	177
Tipovi ambivalencije kod dece .....	178
Odbrambeni mehanizmi protiv ambivalencije .....	180
Egzistencijalni otpori prema životu: izbegavanje, ambivalencija i kontrola .....	182
Tehničke implikacije u radu sa tolerancijom na ambivalenciju .....	192
Volja-motor psihe.....	245
Narcizam i volja-konceptualna konfuzija: .....	248
Narcizam i volja kao pozitivne linije razvoja.....	248
Linija razvoja ljudske volje .....	249
Narcizam i volja-aspekti patologije.....	250
Razumevanje volje izvan okvira psihoanalize .....	256
Manipulacije voljom .....	261
Odnos volje i bazičnih emocionalnih sposobnosti .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
O.L.I. metod i rad sa voljom .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Inicijativa-pokretač psihe .....	262
Određenje pojma .....	262
Inicijativa nasuprot krivici-Eriksonova teorija.....	262
Falusni odbrambeni mehanizmi .....	266
Faze razvoja inicijative.....	273
Četiri psihoanalitičke psihologije-motivacija i organizacija ličnosti .....	285
Tehničke implikacije u radu sa inicijativom .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Sposobnost za ljubav .....	311
Ljubav kao umeće-Fromova teorija .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tri Frojdove teorije o ljubavi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Intrapsihičke funkcije ljubavi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Psihoterapija i povećanje kapaciteta za ljubav .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Preduslovi za razvoj kapaciteta za zaljubljivanje i ostajanje u ljubavi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

Bazične sposobnosti za obradu emocija i sposobnost za ljubav .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Sposobnost za rad.....	312
Šta je rad? .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Princip rada-instikt za ovladavanjem .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Poremećaji kapaciteta za rad-konkretizam i ego deficit... ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Celovitost objekta i kapacitet za rad.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Konstantnost objekta i kapacitet za rad.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Sposobnost za neutralizaciju i mentalizaciju i kapacitet za rad .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tolerancija na frustraciju i sposobnost za rad .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tolerancija na ambivalenciju i kapacitet za rad .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Volja i kapacitet za rad.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Inicijativa i kapacitet za rad .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Taksonomija terapijskih ciljeva .....	314
Bazične sposobnosti, veštine i stanja .....	314
Konceptualno učenje-konceptualna znanja i bazične emocionalne sposobnosti .....	316
Proceduralno učenje – znanje i bazične emocionalne sposobnosti .....	318
Metakognitivno učenje – znanje i bazične emocionalne sposobnosti.....	320
Uverenja, stavovi, uvidi...i bazične emocionalne sposobnosti.....	322
Vrednosna orijentacija O.L.I. metoda .....	325
Kakav je čovek taj «dobar čovek»?.....	331
Dobar čovek ne laže ni sebe ni druge.....	331
Dobar čovek je odgovoran prema sebi i drugima .....	335
Koncept razvojnih zadataka .....	348
Miljokazi ispunjavanja razvojnih zadataka kod dece.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Razvojni zadaci i bazične ljudske sposobnosti .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Razvojni zadaci odraslih .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Razvojni stadijumi po Eriksonu .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Razvojni zadaci koje odrasla osoba može da ispuni da bi omogućila razvoj svog samopoštovanja: .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tolerancija na egzistenciju.....	349
Literatura: .....	351

# Šta je O.L.I.-Integrativna Psihodinamska Psihoterapija

## *O.L.I. je skraćenica od Otkrivanje Lične Istine Otklanjanjem Lažnih Informacija*

O.L.I. metod je psihoterapijski (savetnički i koučing) pravac sa **bazično psihodinamskom orijentacijom**. Teorijski je zasnovan na integraciji saznanja četiri psihoanalitičke psihologije: psihologije nagona („klasnična psihoanalitička teorija“), Ego psihologije, psihologije objektnih odnosa i self psihologije. Iz ovih teorija ekstrahovana su saznanja o bazičnim sposobnostima za obradu emocija na kojima se bazira rad u O.L.I. metodu. **Metod rada** sa klijentima je, takođe, **integrativni**, jer se **primenjuju tehnike različitih psihoterapijskih pravaca** (psihoanalize, geštalt terapije, transakcione analize, bioenergetike, N.L.P., „fokusanje“, biofidbeka i neurofidbeka, R.E.B.T...) u kombinaciji sa tehnikama nastalih u okviru O.L.I. metoda kao što su „O.L.I. protokoli za razvoj ličnosti“, „protokoli za razvoj Bazičnih emocionalnih kompetencija“, „Emotivno računovodstvo i psihološka matematika“...

O.L.I. metod, međutim, **nije eklektički, već integrativan**. **Osnovu za integraciju različitih teorijskih okvira, metoda i tehnika, pruža model bazičnih emotivnih kompetencija**. Osnovna postavka O.L.I. metoda je da „nema alata bez zanata“, da se osoba ne može promeniti ako se ne razviju ili deblokiraju njene osnovne „alatke za život“, bazične sposobnosti za obradu emocija, softveri kojima naša psiha obrađuje emotivne informacije (emocije su oblik obrade informacija). „Bagovi“ ili „virusi“ u tim izvršnim programima dovode do disfunkcionalnih emocija, pogrešnog opažanja i tumačenja odnosa sa sobom, drugima i svetom. **O.L.I. psihoterapeut radi u dve ravni: ravni sadržaja i ravni procesa**. Slušajući sadržaj koji klijent iznosi, razgovarajući sa njim o tom sadržaju, životnim događajima, njegovim odnosima, ljubavi i radu, O.L.I. terapeut posebnu pažnju obraća na obrasce koje klijent primenjuje, na tipične načine na koje obrađuje svoja iskustva i emocije koje ta iskustva izazivaju.

Terapijske tehnike različitih pravaca se uključuju u rad sa klijentom ako one mogu da doprinesu razvoju određene bazične emotivne sposobnosti. To je osnov za integraciju tehnika iz različitih pravaca, bilo da potiču iz psihodinamske, bihevioralne ili neke druge orijentacije.

O.L.I. metod se usmerava na dve ključne, složene sposobnosti: sposobnost za ljubav i sposobnost za rad. Ove dve složene ljudske sposobnosti su, kao „lego kocke“ sastavljene od određenog broja manjih, jednostavnijih kockica-bazičnih emotivnih kompetencija:

- 1) Sposobnosti za neutralizaciju i mentalizaciju (razboritost psihe)**
- 2) Celovitost „objekta“ (lepak psihe)**
- 3) Konstantnost objekta (stabilizator psihe)**
- 4) Tolerancija na ambivalenciju (usmerivač psihe)**
- 5) Tolerancija na frustraciju (imunitet psihe)**
- 6) Volja (motor psihe)**
- 7) Inicijativa (pokretač psihe)**

Bez bilo koje od ovih kockica psiha je defektna. (Osobi „nedostaje neka daska u glavi“-neka kockica) Sposobnost osobe za ljubav i rad je oštećena. Bez razvijene neutralizacije osoba je u vlasti svojih nagona („kao bez glave“), impulsivna, iracionalna i neartikulisana. Bez „lepka“-sposobnosti za celovito doživljavanje druge osobe („objekta“) doživljaji osobe su rascepljeni na crno-beli svet dobra i zla (kaže se da je „odlepila“, sve vidi ili ružičasto ili crno, idealizuje ili mrzi...). Bez konstantnosti objekta-stabilizatora psihe, osoba je „nestabilna“, zavisna od drugih. Bez tolerancije na frustraciju-osoba nema imunitet na frustracije koje donosi život, ljubav i rad, „puca pod pritiskom“. Bez tolerancije na

ambivalenciju osoba je neodlučna, nesposobna da se suoči sa oprečnim emocijama prema nekome ili nečemu (ili prema sebi) i da odmeri i „preseče“, da se opredeli i donese odluku. Bez volje, osoba je kratkog daha, bez energije da podrži u kontinuitetu sopstvene želje i ciljeve. Bez inicijative osoba je reaktivna, nema „ključ“ za svoj „motor“, potrebno je da je pokrene neko drugi.

Teško je živeti, voleti i raditi bez razvijene bilo koje od navedenih sposobnosti. Ključ promene u terapiji je pomoći klijentu da navedene sposobnosti razvije ili deblokira. Terapijske tehnike su „sortirane“ po tome koju sposobnost i u kojoj fazi razvoja mogu da pokrenu ili deblokiraju. O.L.I. metod daje i taksonomiju psihoterapijski ciljeva, ukazujući na to koje vrste učenja se odvijaju u procesu psihoterapije i koje sposobnosti se aktiviraju kroz određeni oblik učenja.

O.L.I. metod je saznavna procedura usmerena ka otkrivanju lažnih informacija o sebi i svetu, proces dolaženja do lične istine. Zadatak svakog čoveka je da otkrije kako funkcioniše život da bi bio kompetentniji da se u životu snalazi. Od rođenja nas uče tome kako funkcioniše život, ali u tom procesu primamo i mnogo lažnih informacija koje usvajamo i orijentišemo se prema njima. Primamo lažne informacije (ili ih stvaramo sami, zbog nezrelosti našeg kognitivnog sistema da adekvatno obradi informacije koje dobija) o tome kakvi smo mi, kako funkcionišu međuljudski odnosi, kako možemo uspeti u zadovoljavanju naših bazičnih psiholoških potreba, šta se može očekivati od života...Informacije primamo od osoba koje i same imaju puno neistinitih informacija u svom sistemu uverenja. Svaka lažna informacija vezana za neki bitan aspekt života koja je usvojena kao uverenje vodi do neuspeha u toj oblasti života. Lažna informacija je kao kompjuterski «bug» ili virus koji uništava «fajl» u kojem se nalazi. Virusi su skloni razmnožavanju, širenju. Lažne informacije su sklone da se generalizuju, uopštavaju.

Stručnjaci za kompjutere razvili su programe čiji je cilj da otkriju «vireuse» i eliminišu ih. O.L.I. metod je psihološki program koji ima sličnu ulogu u sistemu zvanom psiha. Njegova uloga je detekcija i otklanjanje lažnih informacija u sistemu uverenja čoveka koje su vezana za osnovne, bitne aspekte življenja-predstavu o sebi, predstave o međuljudskim odnosima, predstave o roditeljstvu, predstave o funkcionisanju čoveka, predstave o svetu i životu. Naravno, i predstave o dešavanjima, promenama, sistemu vrednosti i „pravilima igre“ u konkretnom društvu u kojem osoba živi.

Zašto je orijentacija na procese obrade emocija od ključnog značaja za O.L.I. metod? Napravićemo, radi jasnije slike, ponovo poređenje funkcionisanja čoveka sa funkcionisanjem računara (čovek je, naravno, neuporedivo složeniji sistem od računara.) Kada nešto ne funkcioniše sa radom računara, korisnik to vidi na ekranu. Pojavljuju se neke kukice, kvakice, kvadratići...ne može se pročitati tekst ili videti slika...Korisnik koji je iole upućen u način funkcionisanja kompjutera ne misli da se pokvario ekran, već softver koji obrađuje podatke i stvara ono što se vidi na ekranu, ili hardver-neki mehanički deo računara. Kad je kod čoveka “pokvaren hardver” on ide kod lekara, neurologa, hirurga, ili nekog drugog specijaliste za određeni ljudski hardver, ili organ. Kada mu ne funkcioniše “softver” (program za obradu podataka), obraća se stručnjacima za psihu.

Stanja zbog kojih se obraća su, zapravo, ekran ili “klinička slika”, kako je obično zovu stručnjaci za psihu. Slika se ne može poraviti, već samo defekti na hardveru ili softveru koji je stvaraju. Psihoterapeuti se ne bave organima (hardverima) već sposobnostima i veštinama koje klijent nema dovoljno razvijene. Dakle, mi ne možemo popraviti nečije samopoštovanje ili depresivnost ili nestrpljenje ili bilo koje drugo nepoželjno stanje, niti možemo stvoriti bilo koje poželjno stanje, ako ne “popravimo” bazične sposobnosti za obradu emotivno-kognitivnih podataka, što će dovesti do promene stanja. Čovek stvara svoja stanja načinom obrade onoga što mu se dešava. Posao psihoterapeuta je da pomogne klijentu da razvije ili

oslobodi od “virusa” te osnovne, izvršne softvere za obradu emocija, jer njihov nepravilan rad stvara one vidljive problem i poremećaje koje nazivamo “klinička slika”.

Ponekada su ljudi svesni nedostataka određenih veština i obraćaju se za pomoć psihoterapeutima (u novije vreme lifecoachevima-trenerima životnih veština) sa željom da nauče određene veštine, kao što su veštine komunikacije, planiranja, organizovanja... Međutim, ovladavanje veštinama nije moguće ako se ne bazira na određenim sposobnostima. Ne možete naučiti nekoga da pleše, ako nema sposobnost koordinacije pokreta, niti nekoga da peva, ako ne može da kontroliše glasne žice. Pre mogućnosti da se ovlada veštinama potrebno je da se razviju sposobnosti koje čine to ovladavanje mogućim.

Ako definišemo OLI metod kao psihoterapijsku proceduru koja je usmerena ka otklanjanju lažnih informacija, sa pravom nam se može postaviti pitanje: „Da li vi mislite da znate koje su ispravne informacije, da biste lažne zamenili njima?“. Ako bismo odgovorili „Da, znamo“, bio bi to vrlo prepotentan i arogantan odgovor. Rekli bismo da znamo šta je život, da smo otkrili sve njegove misterije, smisao, pravila funkcionisanja...da znamo kakvi treba da budu ljudi da bi bili zdravi...zauzeli bismo jedan sveznajući stav i ponudili neku novu religiju. Ne, mi to ne znamo. Pored otklanjanje lažnih informacija, skraćenica O.L.I. znači i otkrivanje **lične** istine. Naglasak je na to da je procedura usmerena na otkrivanje lične istine. Svakako, i tome se može prigovoriti i postaviti pitanje „Ako nemate neke univerzalne istine kojima zamenjujete pogrešne informacije-neistine, kako znate da su te lične istine istinite? Kako znate da to nisu samo nove iluzije na koje upućujete klijente ubacujuću u njih, na uvijen način, sopstvene iluzije, životne filozofije, teorijske koncepte...a pravite se da to ne radite, pod parolom da vodite klijenta ka otkrivanju nekakvih ličnih istina?“. I klijenti se često plaše da će psihoterapeuti pokušati da ih „prekroje“ po nekoj svojoj meri, kao što su to pokušavali i njihovi roditelji, nastavnici, partneri...Odgovor na ovo pitanje nije jednostavan. Možemo reći da, koliko ima ljudi, toliko ima i ličnih istina. Ali, da li, onda, postoje bilo kakve univerzalne istine, nešto što se zove „ljudska priroda“, nešto u čemu se presecaju lične istine ljudi? Da li ljudi, ako ne iskrivljuju stvarnost, ili ako to ne čine u većoj meri, dolaze do nekih opštih, zajedničkih istina o sebi, ljudskoj prirodi, životu...koje ih čine boljim ljudima (o terminu „dobar čovek“, kao jednom od ključnih termina O.L.I. metoda ćemo posebno govoriti kasnije), sposobnijima da žive punim ljudskim kapacitetima, da vole i rade? Naš odgovor je „Da“.

Tragajući za ličnim istinama, što dublje ulaze u svoje lične istine, ljudi dolaze do opšteljudskih istina, pravilnosti utkanih u ljudsku prirodu, u korene života. Da li mi znamo nešto o tim opšteljudskim istinama? Znamo. Kroz decenije psihoterapijskog rada sa ljudima na otkrivanju ličnih istina brojni psihoterapeuti širom naše planete postepeno su dolazili do nekih „tačaka preseka“ istina njihovih klijenata, do nekih pravila razvoja ljudskog bića, njegovog rasta i ispunjenja potencijala, kao i do mehanizama koji mogu taj razvoj iskriviti ili zaustaviti. Gradeći O.L.I. metod, pokušali smo da napravimo integraciju tih opštih principa razvoja koji su tačke preseka raznih psihoterapijskih metoda, i ponudimo delotvoran metod za podsticanje promene kod ljudi-promene u smeru istinitijeg doživljavanja sebe, drugih i stvarnosti, koje bi omogućile potpuniji razvoj kapaciteta osobe da voli i radi, da se potpunije uključi u život, da bude bolji čovek.

## ***Zašto O.L.I. metod, kad već postoji toliko psihoterapijskih metoda?***

Na ovo pitanje odgovoriću u prvom licu, kao autor O.L.I. metoda (u knjizi ćemo koristiti obraćanje čitaocima u prvom licu množine jer su brojne ideje koje iznosimo nastale razmenom mišljenja i iskustava iz prakse grupe O.L.I. psihoterapeuta).

Bavim se poslom psihoterapeuta više od trideset godina. Krenuo sam sa psihoanalizom (kroz koju sam prošao i kao “pacijent”, “analizant” na didaktičkoj analizi) i koristim se psihoanalitičkim metodom i danas (i u takvom radu veći akcenat dajem na procese, rad sa bazičnim sposobnostima za obradu emocija), kada imam mogućnost, to jest klijenta koji ima vremena i novca da se, nekoliko puta nedeljno, duži period vremena, upusti u proces samootkrivanja i menjanja. Takvih je, na žalost, sve manje, posebno u našoj sredini. Pored psihoanalize, koristio sam u svojoj praksi metode i drugih psihoterapijskih pravaca-bioenergetske psihoterapije, Transakcione analize, Geštalta, Neurolingvističkog programiranja (N.L.P.), biofidbek i neurofidbek metoda, R.E.B.T.a...Postao sam, kako se to kaže, eklektičar. Praktičar koji koristi svašta u svojoj praksi kada mu se učini da će biti delotvorno, bez obzira iz kojeg pravca to dolazi i kakav mu je teorijski okvir. Naravno, pored kriterijuma efikasnosti, izbor određenih “tehnika” ili “metodologije” rada bio je određen i time da li sam osećao da se to što koristim uklapa u sistem vrednosti koji je osnova mog pristupa čoveku. Ono što bi, možda, dalo nekog efekta, ali bi se kosilo sa mojim uverenjima i vrednostima, nisam koristio u svom psihoterapeutskom radu.

U radu sa ljudima, posebno u poslednjoj deceniji, osećao sam da mi treba još nešto, nešto što mi nisu nudile metode koje sam već koristio. Jedan od razloga bio je taj što mi se obraćao sve veći broj ljudi koji su bili u stanju da dolaze na psihoterapiju ređe nego što je to potrebno da bi se primenjivao psihodinamski pristup ili neki od pomenutih pravaca. Ljudi su me, često, pitali da li mogu oni nešto da rade na svom psihološkom problemu između seansi, nešto po principu “uradi sam”, neki „domaći zadatak“. Šta da im ponudim? Da ima kažem: “Pa, razmišljajte o sebi i svojim problemima, odnosima...” Da su dovoljno dobro znali kako to da rade, ne bi mi se ni obratili za pomoć. Onda mi je palo na pamet da napravim izvesne protokole, pitanja koja bi sistematski vodila klijenta kroz proces samoistraživanja između seansi. Primetio sam da, gotovo u svakoj psihoterapiji koju sam radio, izvesna pitanja kad tad dođu na “dnevni red”. Pa zašto onda ne bih postavio ta pitanja klijentu u nekoj struktuiranoj formi upitnika za razgovor sa samim sobom. Takve stvari već postoje u brojnim takozvanim “self help” metodama (metodama samopomoći) i metodama psihologije uspeha. Pregledao sam brojne takve self-help upitnike i konstatovao da im nedostaje dubina, posebno takozvana “nezgodna pitanja”, pitanja vezana za izvesnu korist koju klijenti imaju od svojih “negativnih” ponašanja (U psihoanalitičkoj teoriji se ta korist koju neko izvlači iz sopstvenih problema i zastoja u razvoju naziva “sekundarna dobit”).

Iz odgovora koje su moji klijenti davali na takva pitanja mogao sam jasno da vidim da postoje neke emotivne kalkulacije, najčešće nesvesne, o tome „šta se isplati, a šta se ne isplati“ u emotivnom životu, neka skrivena „psihološka matematika“ koja rukovodi ponašanjem i emotivnim životom osobe. Iako čovek obično nije svestan formula po kojima preračunava emotivnu dobit i štetu koje nastaju kao posledica određenog načina življenja i psihološkog funkcionisanja, te unutrašnje formule postoje i po njima osoba, brzinom svetlosti, preračunava isplativost svojih ponašanja bezbroj puta, u svakoj sekundi svoga života. Te formule su osnova našeg karaktera. Na osnovu njih, uglavnom nesvesno, neprekidno odlučujemo o svakoj aktivnosti u našem životu. Na primer, da li ćemo uraditi nešto ili ne, da li ćemo se suprotstaviti kada neko ugrožava naše interese, ili ćemo mu se nasmejati da ga umilostivimo i budemo „dobri“, da li ćemo izabrati neku vrstu pasivnog otpora pa ga puštati da nas pritiska, ali biti skriveni oportunisti, ili ćemo se povući...Da li ćemo dozvoliti sebi da rizikujemo i izađemo iz svoje „zone sigurnosti“ i iskusimo nešto novo, ili ćemo uvek biti „ziheraši“...Da li ćemo ići ka problemu i rešavati ga, ili ćemo bežati od njega. Ljudi biraju različite „strategije“ na osnovu iskustva koje ih je naučilo da se nešto „isplati“ ili „ne isplati“.

Te strategije su uglavnom nesvesne, neizrečene i deluju automatski, kao neki softver, program za preračunavanje isplativosti ponašanja ugrađen u nas. Većina ljudi je na „automatskom pilotu“.

Problem sa ovim softverom za „emotivno računovodstvo“, kako sam ga nazvao, i formulama „psihološke matematike“ koje su ugrađene u njega, utome je što je zastareo i nefleksibilan. Nije prilagođen, kako bi to rekli ekonomisti, „savremenim zahtevima poslovanja“. Poslovanja sa životom. Stvoren je nekada davno, kada smo bili mali i kada su naše mogućnosti, naše veštine, znanje, sposobnosti...bile na daleko nižem nivou. Kada smo bili mnogo zavisniji od drugih. Tada su te strategije možda i bile prikladne da nas zaštite od bola i neprijatnih osećanja, ali smo morali da plaćamo i visoku cenu za taj „sistem zaštite“. Plaćali smo je umrtvljavanjem, gubitkom energije i životne radosti, radoznalosti, strasti za životom, ili nekom drugom emotivnom cenom. Osnovno sredstvo plaćanja i nagrađivanja, u našem odnosu sa životom, su emocije. Ljudi rade za emocije. Kada odrastemo i kada se naše mentalne sposobnosti i veštine uvećaju, kada postanemo samostalniji, više ne moramo da trošimo tolika „sredstva“ na sistem zaštite, možemo pronaći efikasniji i rentabilniji način da se branimo od neprijatnosti i onoga što doživljavamo kao opasnost. Ali, staro emotivno računovodstvo je već naviknuti, uhodani sistem koji rutinski funkcioniše i opire se promenama. Uglavnom ga nismo ni svesni. Doživljavamo ga kao sopstvenu prirodu. „Takav sam“ ili „takva sam“, kažemo sami sebi. Da bi se nešto promenilo, potrebno je da ga prvo budemo svesni. Ne možemo promeniti ono što ne priznajemo, ono što ne znamo da postoji, ili verujemo da je urođeno i nepromenljivo, da je sama naša suština.

Da bih pomogao svojim klijentima da prepoznaju ove svoje unutrašnje formule koje određuju njihov emotivni život i ponašanje razradio sam protokole „psihološke matematike“ i „emotivnog računovodstva“ čija je namena upravo izvlačenje tih nevesnih obrazaca na svetlost dana, njihovo jasno formulisanje, prikazivanje „crno na belo“, na papiru, ponovna evaluacija tih formula i redefinisanje onoga što nije adekvatno.

Programeri kompjuterskih programa znaju da, ako žele da otklone neki „bag“, neku grešku, ili ako žele da izmene neki algoritam na osnovu kojega program radi, moraju da „edituju“ bazu podataka, da uđu u „source“, u nevidljivu matricu koja je ispod onoga što vidimo na ekranu računara. Tamo su, uglavnom, formula tipa „if-then“, ako se pojavi X onda uradi Y. Tako je i u našoj glavi. Naš „softver“ radi upravo to: ako-onda. Ako su te formule dobro usklađene sa realnošću i dobro prilagođene uslovima „poslovanja“ sa životom, onda mi živimo dobro i uživamo u svojim životima. Ako nisu, onda se precizno, gotovo kao i kroz računovodstvo neke kompanije, može predvideti kako i kada će neko da „pukne“, da doživi emotivni bankrot koji je posledica njegovog lošeg „poslovanja sa životom“. Kada uspem da sa klijentom izvučem na „svetlost dana“ njegovo emotivno računovodstvo, u stanju sam da mu, kao i svaki dobar knjigovođa u kompaniji, predočim greške u „poslovanju“ i rizike takvog poslovanja po njegov emotivni život.

Ljudi se ne menjaju samo kroz psihoterapiju. Često sam bio svedok bitnih pozitivnih promena kod nekih ljudi koje nisu bile posledica određenih velikih i dubokih psiholoških uvida. To me je uvek kopkalo. Šta se to dešava pa dođe do takvih „spontanih“ promena kod nekih osoba. Ako bih „provalio“ šta je izvor takvih promena, mogao bih, možda, da to ugradim i u psihoterapijski rad. Kroz razgovore sa ljudima kod kojih su se desile takve „spontane“ promene došao sam do zaključka da se one, uglavnom, zasnivaju na tome što su te osobe od nekoga naučile kako da razviju izvesne sposobnosti i veštine koje ranije nisu bile, u dovoljnoj meri, razvijene kod njih. Najčešće su imali „sreću“ ili „njuh“, „nos“ da uđu u odnos (ljubavni ili prijateljski) sa nekom drugom osobom koja je imala razvijene sposobnosti koje su njima nedostajale. Na primer, povučena, stidljiva osoba sa problemom ispoljavanja agresivnosti uđe u odnos sa ekspresivnom osobom koja je provocira na otvorenije ispoljavanje i pri tome je ne poklapa (dopušta joj da dođe do izražaja, ne dominira u



komunikaciji). Ili, osoba bez inicijative uđe u odnos sa osobom koja ima inicijativu, ali je ne otima sebično u želji da uvek vodi, već dopušta i partneru da razvije inicijativu podstičući ga i prihvatajući njihovu inicijativu. Naravno, takvi odnosi, da bi se konstruktivno razvijali, moraju se zasnivati na nekoj razmeni učenja i razvoja sposobnosti. Ljudi se, ako imaju njuha i sreće, često biraju po tome što jedno drugo mogu da nauče nečemu, po potencijalu da postaknu razvoj neke sposobnosti koju jedan član para ima razvijeniju od drugog i da, za uzvrat, od onog drugog nauče kako da razviju neku sposobnost koja im nedostaje. Npr. „ja ću od tebe naučiti da se slobodnije ispoljavam, a ti od mene da budeš manje impulsivan i strpljiviji...“ Postoji, naravno, i mogućnost da ne uče jedno od drugog, već da pokušaju da onom drugom nametnu svoj „stil“ trudeći se da ga „prekroje po svojoj meri.“, da razliku u sposobnostima koriste za dominaciju i neki oblik manipulacije drugim.

Ono što sam izvukao kao zaključak koji se može primenjivati u psihoterapijske svrhe je to da se promena može podstaći vežbanjem određenih sposobnosti i kada se ne uđe duboko u razloge zbog kojih osoba te sposobnosti nije razvila. Kada se sposobnost razvije i kada se počne primenjivati u životu, razlozi zbog kojih je osoba blokirala razvoj te sposobnosti u prošlosti počinju da blede, da gube na snazi. Da li je nečiju ekspresivnost, spontano izražavanje emocija, ili inicijativu...gušio tata ili mama, ili baba, ili deda, ili neka druga osoba od koje je kao dete zavisila...nije više tako bitno. Novo, pozitivno snažno iskustvo je otklonilo barijeru i ono staro i negativno gubi na snazi. Ako se takve promene mogu spontano dešavati u životu, da li ih možemo podsticati i kroz proces psihoterapije tako što ćemo jasnije utvrditi koja bazična sposobnost nije razvijena i ponuditi klijentu određene metode za razvoj te sposobnosti? U brojnim psihoterapijskim metodama postoje određene „tehnike“ koje upravo tome i služe. Na primer, za razvoj sposobnosti spontanog i konstruktivnog ispoljavanja postoji „asertivni trening“, trening ispoljavanja. U okviru transakcione analize postoje tehnike za trening „veština komunikacije“, u okviru biofidbeka postoje tehnike za trening kontrole fizioloških reakcija i emocija...“Arsenal“ psihoterapijskih tehnika za razvoj sposobnosti je prilično obiman, ali su one „raštrkane“ po raznim psihoterapijskim metodama i ne postoji spisak tehnika i uputstvo za upotrebu – koja tehnika čemu služi i kada se treba i može primenjivati. U okviru O.L.I. metoda, radimo na tome da napravimo spisak tehnika iz različitih psihoterapijskih metoda (kao i tehnika koje smo razvili), spisak bazičnih ljudskih sposobnosti sa uzrasnim zadacima, i da povežemo ta dva spiska sugestijama koje se tehnike mogu koristiti za razvoj određenih sposobnosti.

Međutim, da bi te tehnike stvarno pomogle nekom klijentu da razvije sposobnosti za obradu emocija neophodno je da se one primenjuju kroz dobar, dubok emotivni kontakt sa terapeutom. O.L.I. metod nije tehnologija za promenu u kojoj je kontakt sporedna stvar. O.L.I. metod je „full contact“ pristup. Sposobnosti se usvajaju kroz identifikaciju klijenta sa sposobnostima psihoterapeuta, kroz prenos funkcija i takozvano „proceduralno učenje“ (neposredno „preuzimanje“ funkcija obrade emocija). Kako će klijent preuzeti naše funkcije obrade emocija ako su mu nepoznate naše emocije, načini na koje se nosimo sa njima, šta osećamo i mislimo dok radimo sa njim...? Terapeut ne može biti „prazno platno“ na koje klijenti projektuju svoje nesvesne fantazije, niti tehničar koji samo uči klijenta nekim procedurama i tehnikama. Terapeut se mora razotkrivati, ali na onaj način i u onim aspektima koji podstiču razvoj klijentovih sposobnosti. To nije ni malo lako. Lakše je skrivati se iza paravana uloge psihoterapeuta. Međutim, iskustvo u radu sa klijentima mi je pokazalo da su ti „momenti susreta“ između klijenta i terapeuta ključni izvori promene. Ljude menjaju ljudi sa kojima su u bliskom odnosu, a ne terapijske tehnike. Osnova obuke O.L.I. terapeuta je razvoj njihove sposobnosti za kontakt, kroz izgradnju njihovih bazičnih sposobnosti za obradu emocija, ljubav i rad.

Razmišljajući o uspešnim, manje uspešnim i neuspešnim psihoterapijama koje sam radio, tragao sam za onim što ih razlikuje. Šta sam radio drugačije sa klijentima kod kojih je

došlo do značajnih pozitivnih promena, pitao sam se? Jedan odgovor se odmah nametnuo: bili su mi draži. Da li su mi bili draži zato što su se promenili, pa sam ja ispao uspešan? Ne. Bili su mi dragi i dok se nisu promenili, i dok su se opirali promenama, i dok su imali negativne emocije prema meni...Osećao sam da mi je jako stalo do njih, da želim da im pomognem...zapravo, da ih volim, koliko god „blesavi“ bili. Imao sam i grešaka u radu sa tim klijentima (koje sam priznavao kad bi ih otkrio, ili kad bi mi oni na to ukazali), ali te greške nisu napravile neku ozbiljnu štetu u našem odnosu (kod klijenata koji mi nisu bili tako dragi i manje greškice su imale ozbiljnije negativne efekte po naš odnos.) Da, odnos je bio „tehnika broj jedan“. Kroz odnosu so od mene učili kako ja obrađujem sopstvene emocije, kako obrađujem njihove, kako izlazim na kraj sa ovim životom...Kada bi se nešto pokvarilo u našem odnosu, kada bi osećali da smo manje bliski, ono što su naučili od mene bi prvo nestajalo (vraćali bi se na stare oblike ponašanja), sve dok ne bismo ponovo uspostavili bliži odnos. Vremenom su se te sposobnosti učvršćivale i postajale nezavisnije od odnosa sa mnom.

Drugi zaključak do kojeg samo došao, upoređujući svoje uspešne i manje uspešne psihoterapije je da su uspešnije bile one u kojima sam sa klijentima više radio na procesima, na njihovim tipičnim načinima obrade sadržaja, na karakteru, načinu komuniciranja i razumevanja drugih, posebno ako smo te procese zapažali i analizirali „ovde i sada“, u našem odnosu. Sadržaji koje su iznosili više su služili da se na njima može videti proces, njihov način razmišljanja, ono što je dovelo do toga da se osećaju tako kako se osećaju, da veruju u ono u šta veruju. Fokus na bazične sposobnosti za obradu emocija davao je najbolje rezultate.

U psihoterapijskoj literaturi nisam naišao, na jednom mestu, na sveobuhvatan i jasan prikaz bazičnih ljudskih sposobnosti za obradu emocija (onih koje se mogu razvijati psihoterapijom), kada i kako se one razvijaju, koje razvojne zadatke čovek mora da ispuni da bi razvio svoje sposobnosti, čime zdrava ljudska jedinka treba da ovlada u određenom periodu života. Vremenom sam, sve više, svoj psihoterapeutski pristup počeo da baziram upravo na konceptu bazičnih sposobnosti za obradu emocija i na konceptu razvojnih zadataka. Naravno, ovde govorimo o onim bazičnim kognitivno-emotivno-konativnim (voljnim) sposobnostima koje se mogu razviti u procesu psihoterapije. Da bih podstakao prepoznavanje tih nedostataka u razvoju određenih bazičnih sposobnosti kod svojih klijenata i pospešio rad na njihovom razvoju, razvio sam određene protokole samoprocene koji imaju funkciju da osoba stekne uvid (edukaciju) u to koje su to bazične sposobnosti, koliko su razvijene kod nje, kako se one ispoljavaju kada su dobro razvijene, koji je uzrast kada treba da se razviju u punoj meri. Taj „poprečni presek“ vlastitih sposobnosti i njihovog stepena razvijenosti omogućava osobi da, uz pomoć psihoterapeuta, napravi „plan rada“, akcioni plan za lični razvoj.

Interesantno je to da su psihoanalitički pojmovi vezani za mehanizme odbrane prilično poznati široj javnosti. Prosečni gimnazijalac je čuo za potiskivanje, racionalizaciju, projekciju...malo obrazovaniji znaju da je „najzreliji mehanizam odbrane sublimacija“...Dakle, o mehanizmima odbrane se dosta zna, a o zrelim sposobnostima za obradu emocija, razvojnim dostignućima koja nadrastaju mehanizme odbrane (zrelim adaptivnim mehanizmima koji ne koriste laži ili iskrivljavanja stvarnosti u svrhu odbrane), veoma se malo zna čak i u stručnoj javnosti. Psihoanalitička razvojna psihologija, ili dubinska razvojna psihologija normalnog razvoja, dala je brojne uvide u to kako se ove sposobnosti razvijaju, kakve devijacije mogu nastati, ali i to kako izgleda normalan razvoj bazičnih sposobnosti za obradu emocija i šta može pomoći u njihovom sazrevanju. U ovoj knjizi ćemo dati pregled tih saznanja.

Ljudi se najčešće obraćaju psihoterapeutima za pomoć zbog neke patnje koju imaju, zbog nekog simptoma, poremećenog odnosa... Međutim, ta patnja je izvesna „kazna“ zbog nerazvijenosti sposobnosti koje bi im omogućile da se sa životnim problemima nose na konstruktivniji način. Cilj psihoterapije i jeste da se podstakne razvoj određenih sposobnosti i klijent oposobi da životne i emotivne probleme rešava sam u budućnosti. Što pre klijent

postane svestan te povezanosti njegove patnje sa nerazvijenošću određenih sposobnosti i sa time što izbegava da se suoči sa razvojnim životnim zadacima, pre će se terapijski proces okrenuti ka njegovom prihvatanju odgovornosti za sopstveni razvoj, aktivnom traženju rešenja i razvoju.

**Osnovna razlika O.L.I. psihoterapijskog pristupa** od drugih psihoterapijskih pravaca (po našem viđenju) **je u tom naglasku na radu na bazičnim sposobnostima - „softverima“ za obradu emocija, kroz pun kontakt sa terapeutom.** Slušajući sadržaj koji klijenti iznose (i gledajući njegovo ponašanje, telesne manifestacije...) terapeut se može usmeriti na razne stvari. On može, kao u Rodžersovoj klijentom centriranoj terapiji, pustiti da „klijent vodi“ terapijski proces, da reflektuje ono što klijent iznosi (mada, terapeut uvek mora da bira šta će, od onoga što klijent iznese, da reflektuje). Može da pokuša da prepozna šta je, od onoga što iznosi, klijentu emotivno najznačajnije, ili da reflektuje ono što mu se čini da je odraz konflikta koji treba rasvetliti...Terapeut može da se usmeri na prepoznavanje pojava otpora (sve ono što klijent čini opirući se napretku terapijskog procesa) i transefera (prenos osećanja sa važnih osoba iz detinjstva na psihoterapeuta), na analizu nesvesnih sadržaja...zavisno od psihoterapijskog pristupa koji psihoterapeut koristi i svojih teorijskih uverenja šta je važno za proces promene. Moje psihoterapeutsko iskustvo dovelo me je do zaključka da psihoterapijski proces najbrže napreduje i da dovodi do najstabilnijih promena ako se usmerimo na bazične sposobnosti klijenta za obradu emocija i njihov razvoj. To ne znači da zanemarujemo ostale aspekte psihoterapijskog procesa, analizu odnosa, nesvesnih sadržaja, istoriju klijenta, detinjstvo...Međutim, svi ostali aspekti su protkani klijentovim bazičnim sposobnostima (ili njihovim nedostacima) i mogu se posmatrati kao odraz, manifestacija tih sposobnosti ili njihove manjkavosti. Emocije vidimo kao primarni oblik mišljenja. One su naši bazični sudovi o stvarnosti. Nešto što se dešava nam se sviđa ili ne sviđa (taj raspon je kontinuum), prija ili ne prija...emocijama to dešavanje procenjujemo kao dobro ili loše, lepo ili ružno...na bazičnom nivou. Na taj nivo se nadovezuje naša kognicija, ono što zovemo mišljenjem i suđenjem. Emocije su, dakle, primarni oblik kognicije, emocionalno, „mišljenje“ koje je baza za ono što obično nazivamo mišljenjem. (Stein, R. 1998). (o emocijama kao kogniciji detaljnije ćemo govoriti u poglavlju o neutralizaciji) Naš ego, veoma rano, gradi softvere za obradu primarnih sudova o stvarnosti-emocija, i te softvere nazivamo „bazičnim emotivnim sposobnostima“. One su u osnovi naših kasnijih kognitivnih sposobnosti i, u velikoj meri, određuju sposobnost racionalnog mišljenja. U psihoterapijskom radu polazimo od površine, od „sekundarnog mišljenja“ ali, u „šumi“ misli tragamo za problemima u „sours“-u, u bazi mišljenja, u neadekvatnom radu naših softvera za obradu emocija.

Poznata je izreka da „bez alata nema ni zanata“. Koje su to „alatke“ neophodne za život. Koje su to bazične kognitivno-emotivno-konativne sposobnosti koje se razvijaju u procesu psihoterapije? Frojd je govorio da je cilj psihoanalize razvoj (ili oslobađanje) kapaciteta za ljubav i rad. Sposobnosti da se voli i da se radi. Međutim, sposobnosti za ljubav i rad su veoma složene sposobnosti. One su, kao lego kockice, sastavljene od grozda manje složenih sposobnosti. Kao složeni molekul sastavljen od različitih atoma. Kao i sve sposobnosti, i sposobnost za ljubav i rad prolaze kroz određene faze razvoja. Kad radimo na razvoju određenih sposobnosti, moramo znati koje su faze njihovog razvoja. Ne možemo preskakati stepenice. Potrebno je da znamo koji je sledeći razvojni korak. Čuveni razvojni psiholog Vigotski (1983) govorio je o tome da se vaspitanje može odvijati samo u „zoni narednog razvoja“. Zona narednog razvoja je ono što je dete u stanju da uradi, ali ne može samo. Potrebna mu je „mala pomoć prijatelja“ ili „kompetentnog odraslog“. Kako je psihoterapija, u svojoj suštini, proces naknadnog, korektivnog vaspitanja (a ne lečenja), potrebno je da psihoterapeut zna koja je to zona narednog razvoja klijenta sa kojim radi na razvoju neke njegove sposobnosti. Ako radimo na onome što klijent može sam, trošimo i

njegovo i naše vreme. Ako radimo na nečemu što je dva ili više koraka dalje od njegovih trenutnih razvojnih potencijala, razvoj se ne može desiti. Može se razviti zavisnost od psihoterapeuta ili odbojnost.

Da bi smo znali koja je zona narednog razvoja potrebno je da znamo kako se, kojim redosledom, kojim razvojnih koracima, razvijaju sposobnosti na kojima radimo. Dakle, za dobro vođen terapijski proces, potrebno je da se zna: **odakle polazimo** (stepen razvijenosti neke bazične sposobnosti kod klijenta, u kojoj je fazi razvoja te sposobnosti), **gde treba da stignemo** (kako izgleda razvijena sposobnost na kojoj se radi), i **kojim putem idemo** (kroz koje faze razvoj te sposobnosti prolazi). Pored toga, kroz upoznavanje klijenta možemo videti i brojne devijacije određenih sposobnosti-nazivamo ih **kontraveštinama**, koje je klijent razvio umesto onoga što je trebalo da razvije. Kontraveštine su ćorsokaci na putu razvoja. Kao što je potrebno da znamo kojim putem razvoj sposobnosti ide i gde treba da nas dovede, bitno je da znamo i kuda može da zaluta, i kako se iz slepih ulica može vratiti na razvojni put. Prepoznavanje, rasvetljavanje kontraveština (nazivamo ih i „vrši posao“ veštinama, jer donose određenu emotivnu korist, ali i veliku štetu. Pre svega zbog zaustavljanja razvoja klijenta) njihova rekalkulacija (ponovno izračunavanje dobiti i štete procesom emotivnog računovodstva), odricanje od njih i njihova zamena bazičnim razvojnim sposobnostima, nužni su procesu koji vodi do promene.

Jedna od bitnih osobenosti O.L.I. metoda je mogućnost integrativne primene, prema jasnim kriterijumima kada i zašto, tehnika različitih psihoterapijskih pristupa. Tehnike koje koristimo u O.L.I. metodu potiču iz različitih psihoterapijskih pravaca, od bihejvioralnih (pravaca koji se bave modifikacijama ponašanja, bez dubljeg ulaženja u nesvesnu dinamiku) do psihodinamskih. Koristimo i psihofiziološke metode kao što su biofidbek i neurofidbek, metode iz psihologije uspeha (coachinga), i raznih drugih oblika pomoći ljudima. Ali, O.L.I. metod nije eklektika, svaštarenje bez jasnih kriterijuma koji nas upućuju na to kada, sa kim, kod kakvih problema, kako i zašto primeniti određenu tehniku. Kriterijum za primenu različitih pristupa i tehnika nam daje poznavanje bazičnih emotivnih sposobnosti na kojima radimo, faza njihovog razvoja (kao i devijacija, zamenskih kontraveština), znanje o tome šta može pomoći u razvoju određene sposobnosti u određenoj fazi. Poznato je da određani psihoterapijski pravci odgovaraju nekim klijentima, dok drugima ne odgovaraju. Ali, nije nam dovoljno poznato zašto nekima odgovaraju, a nekima ne. Odgovor na to pitanje vidimo upravo u poznavanju bazičnih emotivnih sposobnosti i faza njihovog razvoja. Svaka psihoterapijska tehnika je usmerena na razvoj neke sposobnosti. Međutim, najčešće nije jasno definisano čemu ona služi, šta, zapravo, razvija. Obično su to uopštene pretpostavke kao što su „proširenje svesnosti“, „suočavanje sa neprihvaćenim aspektima sebe“, „preuzimanje odgovornosti“... Takvim definisanjem efekata određene tehnike ona dobija status „tehničke opšte prakse“, nešto kao antibiotik širokog spektra, kao mreža koju bacimo u vodu, pa šta uhvatimo. Ako se određena psihoterapijska tehnika poklopi sa razvojnom potrebom, sa stepenom razvoja određene bazične sposobnosti, zonom narednog razvoja klijenta, onda u „mrežu uleti nešto“, dolazi do izvesne promene kod klijenta. U tome, u velikoj meri, pomaže sposobnost terapeuta za empatiju, njegova intuicija i sposobnost da uspostavi dobar kontakt sa klijentom.

Intuicija se, međutim, ne može prenositi drugima. Kada budemo govorili o tehnici rada u O.L.I. metodu ponudićemo kriterijume na osnovu kojih biramo terapijsku tehniku, a koji se zasnivaju na prepoznavanju statusa razvijenosti određenih bazičnih emotivnih sposobnosti, faze u kojoj se nalazi razvoj sposobnosti, i jasnijeg razumevanja čemu određena tehnika služi-šta i zašto ona može da razvije ili razvoj koje sposobnosti i u kojoj fazi može da podstakne.

# Bazične sposobnosti za obradu emocija-emocionalne kompetencije

O kakvim sposobnostima ćemo govoriti? U ovom tekstu nećemo pratiti razvoj onih sposobnosti o kojem uglavnom govori razvojna psihologija: nećemo govoriti o razvoju govora, mišljenja, pamćenja (osim kada se ukaže potreba da bismo obrazložili razvoj sposobnosti o kojima je reč). Psihoterapija nije proces u kojem se razvija govor, niti pamćenje, niti se, u klasičnom smislu, radi na kognitivnom razvoju. Mada, možemo reći da se kroz proces psihoterapije razvijaju i izvesne kognitivne sposobnosti i vrši određena edukacija vezana za metakogniciju-učenje kako se uči o sebi. Sposobnosti o kojima ćemo govoriti su pre bazične emotivne sposobnosti koje su složene i uključuju u sebe i kogniciju i konaciju (voljne radnje). Ljudi se psihoterapeutima uglavnom javljaju zbog emotivnih problema koji, u određenoj meri, utiču i na njihovo kognitivno funkcionisanje, kao i na njihovu volju. Zapravo, podela na kogniciju, emocije i konaciju je, u velikoj meri, veštačka. Već smo govorili o tome da emocije smatramo oblikom primarne kognicije-bazičnom procenom, suđenjem o aspektima spoljašnje i unutrašnje stvarnosti. Emocije su neka vrsta ugrađenog ukusa, estetskih kriterijuma za procenu stvarnosti. Na ove biološki ugrađene primarne kriterijume za ocenu stvarnosti nadograđuju se sekundarni, kognitivni kriterijumi za procenu stvarnosti, naši sekundarni pogledi na sebe, druge i svet. Bazične emotivne sposobnosti o kojima ćemo govoriti su softveri za obradu ovih primarnih, emotivnih sudova o stvarnosti i prevođenje tih primarnih obrazaca u nove ravni, simboličke kodove, u predstave, misli, reči, uverenja i delanja. Razvoj bazičnih sposobnosti ćemo pratiti, uglavnom, iz ugla psihoanalitičke razvojne teorije jer nas, pre svega, interesuje psihodinamika razvoja tih sposobnosti i primenljivost tih saznanja na psihoterapijski proces.

## *Celovitost i konstantnost objekta*

### **Celovitost objekta-„lepak psihe”**

*„Ništa na zemlji nije tako bedno  
Da ne pruži kadkad i po dobro jedno  
Nit je išta dobro toliko da neće  
Od prirode svoje ponekda da skreće  
Što u zlo neko neće da zabasa.  
I vrlina sama ponekog se časa rđavo primeni,  
te će porok biti;  
a porok se katkad  
dobrim delom kiti.”*

(Šekspir, „Romeo i Julija”, govor monaha Lavrentija)

Celovitost i konstantnost objekta su prve bazične sposobnosti ego za obradu emocija o kojima ćemo govoriti. Ako bismo svakoj od bazičnih ego sposobnosti dali i neko ime, nešto što bi bilo blisko svakodnevnom iskustvu i označavalo osnovnu funkciju određene sposobnosti, onda bismo **celovitost objekta** mogli nazvati „lepak”. **To je sposobnost održavanja različitih aspekata doživljaja (pozitivnih i negativnih) neke osobe, sebe, stvarnosti, kao jedne celine.** Pod pojmom „objekt” psihoanalitičari podrazumevaju osobu prema kojoj su usmerena osećanja ljubavi ili mržnje. Osoba koja oseća je subjekt. Objektni odnos je odnos sa drugom osobom, ili

nečim drugim (idejom, pojavom, vrednošću, ciljem, poslom...). Celovitost objekta je, dakle, sposobnost doživljavanja i prihvatanja druge osobe (ili nekog željenog cilja, posla, aktivnosti) kao celine. Sposobnost da budemo svesni i dobre i loše strane onoga što volimo i želimo. Sposobnost da to prihvatimo. Ni jedna osoba ne može zadovoljiti sve naše potrebe, i ne može ih zadovoljiti uvek. To ne može ni neki naš željeni cilj. Sve u sebi nosi i dobre i loše strane. Zadovoljava i frustrira. To je, ujedno, i sposobnost da sebe doživimo i prihvatimo kao celovito biće, sa vrlinama i manama. Rekli smo već da emocije smatramo oblicima primarne kognicije, davanjem ocena stvarnosti. Stvarnost je, međutim, kompleksna. Ona u sebi ne nosi samo jednu dimenziju, boju, kvalitet...pa u nama izaziva različite procene-to jest emocije. Prema istoj osobi možemo osećati različite, često suprotne emocije. Možemo, dakle, imati emotivne sudove o istom „objektu“ koji se ne slažu jedan sa drugim, ili su čak u suprotnosti. A ipak, osoba prema kojoj imamo različite sudove-emocije, jedna je osoba-celovita osoba. Naši primarni sudovi o stvarnosti-emocije, nisu sposobne da se same sa sobom usklađuju i integrišu. Za to im je potreban poseban softver za obradu primarnih sudova koji se stvara u našem egu i koji nam omogućava da stvorimo kompleksnije sudove o stvarnosti druge osobe, sudove koji mogu da integrišu različite aspekte doživljaja u jednu celinu i da tu celinu održavaju kompaktnom u našem doživljaju, otpornom na nalete tenzije koju stvara nezadovoljenje potreba. Celovitost objekta je sposobnost koja nas same čini celovitima, osobama „iz jednog komada“, integrisanima. Takođe, ono što čini da naš doživljaj drugoga i stvarnosti bude celovit-integrisan.

## Konstantnost objekta-stabilizator psihe

*“Volite se, ali ne namičite okov ljubavi:  
Nek' ona radije bude more što se talasa međ' obalama vaših duša.  
Punite čaše jedno drugome, ali nemojte piti iz jedne čaše.  
Podajte jedno drugome hleba, ali ne jedite od istog somuna.  
Pevajte i igrajte zajedno i radujte se, ali neka svako od vas bude za sebe,  
Kao što su strune leutove za sebe, iako trepte muzikom istom.  
Dajte svoja srca, ali ne jedno drugom u vlasništvo.  
Jer, samo ruka Života može da drži vaša srca.  
I budite zajedno, ali ne odveć blizu:  
Jer, i stubovi u hramu razdvojeni stoje,  
A hrast i čempres ne rastu jedan drugom u senci.”*  
Halil Džubran, “Prorok”-o braku

Lepo nam je, u gornjim stihovima, Džubran opisao kako se voli kada partneri imaju konstantnost objekta, kao se gradi bliskost na „optimalnoj distanci“. Na žalost, ljudi često imaju problem u funkcionisanju sposobnosti koja bi im omogućila da vole na optimalnoj distanci-problem u konstantnosti objekta.

**Konstantnost objekta** je sposobnost koja bi mogla nositi nadimak „**stabilizator psihe**“. Kad kažemo da osoba ima razvijenu konstantnost objekta to, zapravo, znači da je njegova veza sa voljenim objektom stabilizovana i postaje proširena **unutrašnja povezanost**, nezavisna od zadovoljenja potreba. Jednostavnije rečeno, možemo voleti nekoga i onda kada ne zadovoljava naše potrebe i možemo ga „imati u sebi“. Nismo zavisni od njegove fizičke prisutnosti. Kada je voljeni objekt neki naš cilj: posao, zadatak koji smo sebi postavili, imamo jasnu svest o tome šta hoćemo, nezavisno od toga da li smo nagrađeni u određenom trenutku

za svoje aktivnosti, da li je ostvarenje cilja daleko. **Konstantnost objekta je naša sposobnost koja nam omogućava da budemo stabilni, da imamo stabilne unutrašnje predstave sebe, drugih ljudi, stvarnosti...da nas ne uzdižu i spuštaju previše spoljašnji događaji, zadovoljenje ili nezadovoljenje naših potreba. Ova sposobnost je osnova naše psihičke-emotivne stabilnosti.**

**Celovitost objekta je ono što osobu čini realističnom**, sposobnom da vidi druge, sebe i svet onakvima kakvi jesu, ne iskrivljavajući svoju percepciju i doživljaj kako bi odgovarali onome što osoba zamišlja ili želi da bude. Jedan od zakona psihodinamike o kojima govorimo u O.L.I. metodu (navešćemo ih kasnije), **“zakon potiska”**, kaže: **“svaka laž, uronjena u psihu ili um, istiskuje onu količinu mentalnog zdravlja kolika je zapremina te laži”**. Laži o tome kakvi smo mi, kakvi su drugi, kakav je svet...su laži velike zapremine. Mehanizam cepanja doživljaja sebe, drugoga ili sveta (nedostatak celovitosti objekta) pravi veliku distorziju u doživljaju stvarnosti deleći dobre i loše aspekte istog objekta na razdvojene sveteve (“parcijalne objekte”), i time istiskuje veliku količinu mentalnog zdravlja. Cepajući objekat (doživljaj drugoga, sebe i sveta) osoba se fragmentira. U žargonu kažemo da je “odlepila”, “pocepala se”- jer celovitost objekta je lepak koji drži različite aspekte doživljaja zalepljenima, integrisanima. Osobe sa snažno izgrađenom celovitošću objekta u stanju su da ostanu u komadu, zalepljene, integrisane i pod veoma visokim pritiskom. Prevladavanje pozitivnih emocija, ono što zovemo bazično poverenje i optimizam, opstaje, zahvaljujući tom lepku, i pod stresom, pod naletom negativnih emocija. Kada je besna ili uplašena, osoba ne gubi doživljaj pozitivnih aspekata drugoga, sebe ili stvarnosti. Oni su tu da je sačuvaju od preplavlivanja negativnim emocijama.

Konstantnost objekta je sposobnost da se te unutrašnje, mentalne predstave objekta održavaju stabilnima u vremenu i prostoru. To osobu čini nezavisnom od prisustva drugoga i od zadovoljenja potreba. **Konstantnost objekta osobu čini stabilnom i nezavisnom**. Takva nezavisnost uključuje bliskost i distancu. Osobe sa dobro razvijenom konstantnošću objekta su **sposobne za veliku bliskost i naklonost**, ali se, takođe, osećaju samodovoljno, sigurno i slobodno, tako da nemaju očajničku potrebu za drugima. Konstantnost objekta nam daje **jasan osećaj sopstvenih granica i granica druge osobe**. Znamo gde se “jedna koža završava, a počinje druga”. Kada su razdvojeni, mogu da se nose sa tim savršeno dobro. Umeju da se sasvim lepo provode i sami. **Imaju sposobnost da budu sami**. Njihov život nije pokvaren strahom od gubitka voljenog objekta, strahom od samoće, brigom o tome kako će se snaći ako izgube svog partnera. Zato nisu prinuđeni da kontrolišu partnera, svoju decu, roditelje...(što nam više trebaju drugi ljudi, to više imamo potrebu da ih kontrolišemo), mogu mu “dati prostora” (kao i sebi). Nasuprot tome, osobe sa problemima u konstantnosti objekta će očajničku potrebu za nekim smatrati merilom prave ljubavi (“ne mogu da živim bez tebe”, “umro bih bez tebe”...). Zdravi parovi, osobe koje mogu jedna bez druge, međusobno su posvećeniji- jer je to njihov izbor, a ne moranje. Oni nemaju ljubavnike jer to ne žele, a jedan od razloga je što bi mogli, ako bi hteli. Osećanje zavisnosti je, često, razlog da se učini neverstvo, da se dokaže sebi neka nezavisnost. Zavisnost motiviše osobu da kontroliše partnera (a time i sebe), što povećava motivaciju da se pobegne iz odnosa ili sloboda potraži na drugoj strani. Međutim, zavisne veze se teško napuštaju. Paradoksalno, često je lakše prihvatiti gubitak odnosa ili iskustva koje je bilo veoma dobro, nego se oporaviti od nekog nezadovoljavajućeg. Kao da postoji prisila da se stalno vraćamo tom odnosu kako bismo pokazali da može da funkcioniše. To je, zapravo, pokušaj da se uspostavi narušena konstantnost objekta. Ako je nešto bilo dobro, i zbog toga smo se osećali srećno i ispunjeno dok razmišljamo o tome, lakše nam je da prihvatimo da to ne možemo imati zauvek, jer smo već toliko dobrog dobili, i uspomena na to nas održava. Mogli bismo reći da su konstantnost objekta, zapravo, jake, snažno stabilizovane i integrisane dobre uspomene. Taj odnos, tu osobu i uspomene na nju (psihoanalitičari to zovu “mentalne reprezentacije”), čvrsto držimo u

sebi. Te uspomene postaju deo naše strukture, deo ličnosti kroz koji filtriramo i obrađujemo stvarnost. Od pozitivnog odnosa se možemo odvojiti jer je sećanje na njega pozitivno, tako da se ne osećamo krivima što nije funkcionisao i ne osećamo prisilu da ga dovedemo u red. To nam omogućava da možemo da žalimo ako u stvarnosti izgubimo tu osobu ili odnos. Loše odnose ne možemo da "pustimo", da ih prežalimo. Stalno imamo potrebu da im se vraćamo (u stvarnosti ili u sebi). Ono što ne možemo da pustimo, ne možemo ni da prežalimo. Proces žaljenja oporavlja ljude. Nesposobnost da tugujemo i žalimo čini nas stalno zarobljenim u samosažaljevanju i grčevitom nastojanju da ne prihvatimo stvarnost. Tuga je prihvatanje gubitka. Osoba koja tuguje se ne povlači pred prirodnim patnjom koju gubitak izaziva i ne brine više o sebi nego o osobi koju je izgubila. Dozvoljava da bol deluje na nju i da je promeni. Nakon legitimnog tugovanja dolazi oporavak. Suprotno tome, osoba sa narušenom konstantnošću objekta (time i zavisna osoba) oseća samosažaljenje i nije u stanju da prihvati gubitak. Umesto da dozvoli da iskustvo promeni nju, ona želi da stvarnost bude drugačija nego što jeste, želi da se vrati unazad, kao da se gubitak nije ni dogodio.

Da vidimo kako se ove dve sposobnosti razvijaju i formiraju.

### ***Konstantnost objekta-pojam i istorijat***

U ovom poglavlju ćemo češće navoditi izvode iz psihoanalitičke literature jezikom autora-psihoanalitičara, koji je, pretpostavljamo, nedovoljno jasan većem broju čitalaca. Iz tog razloga, potrudimo se da, pored izvoda, damo i objašnjenja koja su razumljiva i čitaocima manje upućenim u psihoanalitičku terminologiju. Termin konstantnost objekta uveo je u psihoanalitičku literaturu Hartman (1952) kad je rekao: "...*dug je put od objekta koji postoji samo dok zadovoljava potrebe do onog oblika zadovoljavajućeg objektnog odnosa koji uključuje konstantnost objekta*". On je, ovim pojmom, hteo da označi stadijum u kome se sve dublja detetova veza sa voljenim objektom stabilizuje i postaje proširena unutrašnja povezanost, nezavisna od zadovoljenja potreba. Hartman je smatrao da usvajanje ove sposobnosti zavisi od razvoja „stalnosti predmeta“ (Pijaže, 1937), tj. od kognitivne trajnosti mentalne predstave nekog predmeta kada je on fizički odsutan<sup>1</sup> i od 'izvesnog nivoa neutralizacije' agresivnih i libidinalnih nagona. (O neutralizaciji kao sposobnosti govorili smo posebno). Dete je, dakle, na najranijem uzrastu, svesno objekta (majke) dok ona zadovoljava njegove potrebe i dok mu je u vidnom polju. Vremenom (i razvojem kognitivnog aparata), mentalne predstave objekta postaju trajnije (mogli bismo, običnim rečima, mentalne predstave nazvati „uspomenama“ koje se učvršćuju). Razvija se i sposobnost pamćenja. Između deteta i majke razvija se veza koja je prisutna iznutra, u detetu (naravno, i u majci), i kada majka nije fizički prisutna i kada ne zadovoljava njegove potrebe.

Većina autora koja je pisala o konstantnosti objekta smestila je dostizanje libidinalne konstantnosti objekta u uzrast između 6 i 18 meseci. Oni koji su smestili dostignuće u taj rani uzrast uzeli su kao kriterijum detetovu libidinalnu vezanost za objekt ljubavi (vidi se da je dete jasno vezano za majku), dok su oni koji su smestili konstantnost objekta u kasniji uzrast u okviru ovog opsega dodali kao kriterijum neki oblik stabilne mentalne reprezentacije objekta, uključujući Pijažeove kriterijume pojavljivanja mentalnih reprezentacija.

---

<sup>1</sup> Pre nego što razvije konstantnost predmeta dete može biti zainteresovano za neku igračku, na primer, dok je vidi, ali je ne traži kada mu nije na vidiku, jer nije u stanju da održi njenu predstavu u svom umu. Kasnije može da je traži ako je premeštanje vidljivo, potom je traži na mestu gde je ranije nalazilo (iako vidi kad se igračka premešta)...sve dok postepeno, prolazeći kroz razne faze, dete ne postane sposobno da održi sliku predmeta u svom umu i kada ga ne vidi. Tada više nije „centrirano“ za ono što opaža, već može da barata unutrašnjim slikama, predstavama-ima unutrašnju trajnu predstavu predmeta (konstantnost predmeta) što je, prema Pijažeu, jedno od presudnih razvojnih kognitivnih dostignuća.



Ana Frojd (1965) je, takođe, u opisivanju razvoja od zavisnosti do oslanjanja na sopstvene snage, govorila o 'stadijumu **konstantnosti objekta koji omogućava da se pozitivna unutrašnja slika objekta održi, bez obzira na zadovoljstvo ili nezadovoljstvo**'. Jasna implikacija da 'objekat' koji, u ovom kontekstu, predstavlja uglavnom majka, postaje eksplicitna u Spicovom (1946, 1965) konceptu 'libidinalnog objekta', tj. razvijanja posebne stabilne veze deteta sa majkom. Ipak, tek je u radu Margaret Maler ideja postepenog usvajanje konstantnosti objekta u kontekstu odnosa majka-dete našla svoje istaknuto mesto. Margaret Maler je (1963) pojavljivanje konstantnosti objekta smestila u kasniji uzrast deteta smatrajući da dete dostiže izvestan stepen konstantnosti objekta tek između 25 i 36 meseci starosti, za vreme četvrte subfaze procesa separacije-individuacije. Njen glavni kriterijum je bio **spособnost deteta da toleriše kratke separacije od majke-sposobnost za koju je verovala da je rezultat dostizanja stabilne unutrašnje reprezentacije majke od strane deteta**. Koncept faze separacije-individuacije u razvoju ličnosti odnosi se na razvoj objektnih odnosa. Postoje kompleksne cirkularne interakcije, međutim, između progresivnog psiho seksualnog razvoja, sazrevanja ega, i procesa separacije – individuacije, čiji je ishod diferencijacija self i objekt reprezentacija<sup>2</sup> i početak dostizanja konstantnosti objekta.

Jednostavnije rečeno, kada dete učvrsti svoje mentalne predstave majke, uspomene na nju, posebno one pozitivne, kada te unutrašnje slike (i emocije) može da zadrži i kad je majka odsutna i kada ne zadovoljava njegove potrebe, onda je ono sposobno za izvestan stepen odvajanja i razdvajanja predstava sebe od predstava majke (diferencijacija). Ono što je radila majka, zahvaljujući učvršćenim predstavama majke u detetu, dete postaje sposobno da radi samo sebi (separacija – da samo sebe teši, kontroliše, reguliše...izvesno vreme. Detetove sposobnosti su zamenik majke u njemu. Ono što je bilo spoljašnje postalo je unutrašnje, i omogućava odvajanje od spoljašnjeg.) Sposobnost za separaciju otvara vrata procesu individuacije-postajanja deteta nezavisnom ličnošću.

Separacija i individuacija uključuju dva međuzavisna procesa i komplementarne vrste razvoja. **Separacija se odnosi na intrapsihički proces koji vodi do self-objekt diferencijacije** (razdvajanja predstava sebe od predstava objekta ljubavi) i "objektivacije" (Hartman 1956). **To je proces u kojem majka počinje da se opaža kao odvojena od selfa. Individuacija je centrirana oko detetovog razvijajućeg self koncepta, i nastaje kroz evaluaciju i akspanziju detetovih autonomnih ego funkcija. Ovi procesi dovode do spremnosti i zadovoljstva u nezavisnom funkcionisanju.** Kapacitet da se zadrži i koristi stabilna mentalna reprezentacija libidinalnog objekta je produkt međuzavisnih, recipročnih odnosa između sazrevanja, modulacije, i fuzije libidinalnih i agresivnih nagona; razvoja ega, uključujući perceptivni aparat i memoriju, i defanzivnih i adaptivnih funkcija; kao i stvarnog iskustva gratifikacije i frustracije u životu deteta. Posebno zavisi od emocionalne dostupnosti majke i kvaliteta interakcije majka-dete.(McDevitt, J.B. 1975)

### ***Inicijalno usvajanje konstantnosti objekta***

Ono što nas uvek voli, stvari koje konstantno zadovoljavaju sve naše potrebe, ne opažamo kao takve, već ih jednostavno računamo kao deo svog subjektivnog ega; ono što je oduvek bilo neprijateljski usmereno na nas, jednostavno odbacujemo; ali za **ono što se ne pokorava bezuslovno našim željama, što volimo zbog toga što nam donosi zadovoljstvo i mrzimo jer nam ne služi u svakom pogledu, vezujemo specifične mentalne markere i**

---

<sup>2</sup> Self reprezentacija je stabilna unutrašnja predstava sebe, a objektna reprezentacija stabilna unutrašnja predstava druge osobe-objekta ljubavi.

**tragove u sećanju koji nose sa sobom kvalitet objektivnosti** (Ferenczi, 1926). (Govorićemo malo kasnije o nužnosti "optimalne frustracije" i sposobnosti tolerancije na frustraciju za formiranje stabilne mentalne reprezentacije objekta-konstantnost objekta). Ta psihološka pravilnost se može videti i u odnosima odraslih. Ako imamo partnera koji nam u svemu ugađa, koji se ponaša tako da „kud mi okom, tu on skokom”, počinjemo da ga ne primećujemo kao osobu. Uzimamo ga „zdravo za gotovo”, podrazumevamo ono što on čini. Deca, u današnjem sistemu „decocentričnog vaspitanja”, često roditelje doživljavaju na taj način, kao da se sve što dobijaju od roditelja podrazumeva, kao da ne primećuju ono što dobijaju od uvek uslužnih roditelja.

Da bi se razvila konstantnost objekta potrebno je da dete, pre toga, razvije celovitost objekta-da objedini različite aspekte doživljaja majke u jednu celinu, da je vidi kao osobu koja i zadovoljava i frustrira. Pre razvoja celovitosti objekta, objekt i ne postoji kao celovito biće. Može se reći da se **konstantnost objekta dostiže onda kada specifičan način odbrane - cepanje slike objekta - nije više lako dostupan egu** (Mahler, 1968). (pre nego što majku doživi kao celovit objekt prema kojem oseća i ljubav i mržnju, koji i zadovoljava i osujećuje, dete koristi mehanizam cepanja-„splitting” i ima odvojene doživljaje „dobre majke” i „loše majke”. Dete, u toj fazi razvoja objektnog odnosa, nema celovit doživljaj druge osobe, već podeljen-„parcijalni objekt”-„majku dobru vilu” i „majku vešticu”). Mehanizam cepanja nije nešto što se dešava samo deci. I odrasle osobe ga koriste (srećom retko, ako je celovitost i konstantnost objekta dovoljno razvijena, i brzo povrate ove sposobnosti). Setite se samo kako vam se desi, kad „poludite” zbog nečega što vam je učinila voljena osoba (partner, dete...) kako u momentu zaboravite njene dobre osobine, to da volite tu osobu, i vama prevlada osećanje besa, ili čak mržnje...kako vam dođe da je „smoždite”...kao da je „crni đavo”. Međutim, ako „lepak” drži, pozitivna strana osećanja će poslužiti kao neka vrsta amortizera i sprečiti cepanje i navalu besa. Važi i obrnuto, svesnost celine neće dozvoliti da nas naše libidinozne potrebe učine „slepima” za nedostatke voljene osebe, i nećemo je idealizovati i iskrivljavati stvarnost. Šta omogućava egu deteta da spoji te oprečne doživljaje, da sastavi sliku objekta u celinu?

**Preovladavanje ljubavi je ono što spaja ujedinjene reprezentacije** (Settlage, 1991).

Na osnovu opsežnih opservacionih studija koje je izvela sama ili u saradnji sa kolegama, Malerova je napravila razliku između psihološkog rođenja deteta, tj. početka detetovog koherentnog osećaja samosvesti i njegovog biološkog rođenja. Ona je naglašavala da **dva uslova moraju biti ispunjena za organizovanje ega i neutralizaciju nagona da bi se dostigao takav osećaj samosvesti: 1) vančulni-unutarčulni stimulusi ne smeju biti kontinualni (stalni) ili toliko jaki da spreče formiranje strukture i 2) majka mora biti sposobna da ublaži i organizuje unutrašnje i spoljašnje stimuluse za dete.** Dakle, da bi moglo doći do razvoja celovitosti i konstantnosti objekta, potrebno je dete odrasta u sredini koja ga ne stimuliše neprekidno (bilo pozitivno ili negativno) i koja ne izaziva suviše snažne emocije koje preplavljaju nejak ego deteta. Majka mora biti sposobna da smiri dete, da učini te spoljašnje i unutrašnje stimuluse blažima, kako bi omogućila egu deteta da ovlada postepeno njima.

Ona je takođe postulirala poredak simbioze i separacije-individuacije, faze kroz koje dete mora da prođe da bi dostiglo dovoljno stabilan doživljaj sebe i drugih .

Dok se 'bazična srž' (Weil, 1970) deteta **u simbiotskoj fazi** (prva faza) budi u stanju **isprepletanosti sa majčinim selfom**, samo u podfazi **diferencijacije** (otprilike od 4-5 do 8-9 meseci), koja predstavlja **prvu podfazu separacije-individuacije**, dete je pogurano ka unutra težnjom za autonomijom, **počinje da raspoznaje svoju psihološku razdvojenost** kroz rudimentarno istraživanje selfa, majke i njihovog okruženja. Ovo je period sa dosta manuelne, taktilne i vizuelne eksploracije majčinog lica i tela. Može postojati angažovanje u igrama

'skrivalice' u kojima dete i dalje ima pasivnu ulogu (Kleeman, 1967). **Uporedo sa distanciranjem od majke dolazi i do veće svesti o njoj kao o zasebnoj osobi.**

Za ovim sledi **subfaza praktikovanja** (od 9 do 16-18 meseci) u kojoj dete koje puže i kasnije hoda gegajući se, oduševljeno pokazuje svoju novootkrivenu psihičku autonomiju i motoričku slobodu. Ohrabreno probojnim sekundarnim narcizmom i relativno nepristupačno za spoljašnje izazove, čini se da je dete krenulo u osvajanje sveta. Oduševljenje je možda takođe i slavljenje bega od majčinog okrilja. Iako se dete često osvrće na majku, radi 'emotivnog dopunjavanja', njegova **glavna preokupacija je da uvežba alate svoga ega i proširi krug istraživanja.**

Zatim sledi **subfaza ponovnog približavanja** (između 16. i 24. meseca), u kojoj **dete oseća da njegova autonomija i psihomotorička sloboda imaju svoja ograničenja** i da je spoljašnji svet kompleksniji nego što je ono to prethodno zamišljalo. Dete koje je pretrpelo narcističku povredu (shvatio da nije tako moćno i sposobno kao što mu se činilo u prethodnoj fazi), regredira u nadi da će ponovo naći simbiotsko jedinstvo sa majkom. Ipak, **povratak izaziva ambivalenciju**, s obzirom da je nagon za individuacijom već uzeo maha, a dete se susrelo sa zadovoljstvom ega koje donosi autonomno funkcionisanje. Ova ambivalencija ima i svoju bihevioralnu manifestaciju, tj. **tendenciju da se rade kontradiktorne stvari** (Mahler, 1974). Tako se dete u jednom trenutku nagine i pripija uz majku tražeći sigurnost, čak i stapanje, a u drugom hrabro distancira da bi potvrdilo autonomiju, kontrolu i separaciju. Ako na ovu neodlučnost deteta majka odgovara prilagodljivo, i **ako pozitivne emocije prevladaju hostilnost**, nove regulacione strukture će početi da se pojavljuju (McDevitt, 1975). Pored toga što je subfaza približavanja burna, ona je takođe i najznačajnija, pošto njeno uspešno savladavanje rezultira dubokim intrapsihičkim promenama uključujući: 1) **ovladavanje kognitivno intenziviranom separacionom anksioznošću**; (*razvoj detetovih kognitivnih sposobnosti dovodi do toga da shvati da je svet složeniji nego što je ranije videlo u fazi praktikovanja, kad je bilo poneto svojim novootkrivenim sposobnostima, i nekritično. Te spoznaje intenziviraju separacionu anksioznost, koja se umanjuje ponovnim približavanjem objektu, i osvajanjem novih sposobnosti.* 2) **afirmaciju osećaja bazičnog poverenja** ( *ako majka razume dete u ovoj fazi, i omogući mu ponovno približavanje i autonomiju, uprkos njegovoj hirovitosti, dete ponovo potvrđuje osećaj bazičnog poverenja, što ga ohrabruje na dalju separaciju;* 3) **postepeno snižavanje i napuštanje osećaja onipotencije koja je doživljena u simbiotskoj zajednici sa majkom;** 4) **postepenu kompenzaciju za umanjene osećaj onipotencije kroz razvoj detetovih narastajućih kapaciteta ega i osećaja autonomije;** (*da bi se napustio nerealni osećaj onipotencije potrebno je da razočarenja u svoju svemoć i svemoć objekt budu postepena i optimalna, kao i to da se, umesto toga, dobije nešto novo-razvoj autonomije i ovladavanje veštinama*); 5) **očvršćivanje sržnog doživljaja selfa;** 6) **uspostavljanje osećaja kapaciteta za ego kontrolu i modulaciju snažnih libidinalnih i agresivnih poriva i afekata** (kao npr. infantilni bes); 7) **saniranje razvojno normalne tendencije da se održi veza sa voljenim objektom kroz njegovo cepanje na 'dobar' i 'loš' objekat, a time i saniranje odgovarajućeg intrapsihičkog rascepa;** 8) **zamenu cepanja kao mehanizma odbrane potiskivanjem, kao kasnijim mehanizmom za obuzdavanje neprihvatljivih afekata i impulsa prema objektu** (Settlage, 1977).

Poslednja subfaza separacije-individuacije (između 24 i 36 meseci) se završava **postizanjem konstantnosti objekta i, sa tim u vezi, konstantnosti selfa.** Ovu subfazu karakteriše **pojavljivanje realističnijeg i manje promenljivog doživljaja selfa.** Takođe je karakteriše **učvršćivanje dublje, donekle ambivalentne, ali održive internalizovane objekt-reprezentacije majke, libidinalne vezanosti koja nije ozbiljno ugrožena privremenim frustracijama.** Postojanje konstantnosti objekta osigurava majčino dugotrajno prisustvo u mentalnoj strukturi deteta. **Razvoj konstantnosti selfa**

**uspostavlja koherentnu, samostalnu self-reprezentaciju, sa minimalnim fluktuacijama pod pritiskom nagona. Zajedno, ove dve funkcije, rezultiraju (a u dijalektičkom smislu i doprinose) odstranjivanjem agresivnosti prema selfu i objektu putem potiskivanja, a ne cepanja. Kapacitet za toleranciju ambivalencije se sada pojavljuje na psihičkom horizontu** (tolerancija na ambivalenciju je još jedna od bazičnih sposobnosti o kojoj ćemo govoriti). Dete postaje sposobno za kompleksnije veze sa objektom (Kramer & Akhtar, 1988). Unutrašnje prisustvo 'dovoljno dobre majke' (Winnicott, 1962) smanjuje potrebu za njenim fizičkim prisustvom. Pripijanje i odvajanje od nje omogućavaju održavanje **'optimalne distance'** (Bouvet, 1958); (Mahler, 1974). 'Psihičko pozicioniranje koje dopušta **intimnost bez gubitka autonomije i odvojenost bez bolne usamljenosti'** (Akhtar, 1992). **Paralelno sa ovim se odvija razvoj 'konstantnosti realnosti'** (Frosch, 1966), koja omogućava autonomnim ego funkcijama 'da tolerišu promene u sredini bez psihičke pometnje ili poremećaja adaptacije'.

Dakle, kada govorimo o celovitosti i konstantnosti objekta, **pod pojmom objekt ne podrazumevamo samo drugu osobu, već sve ono u šta osoba trajno i stabilno investira sopstvene emocije. To može biti stabilnost doživljaja drugoga, sebe, realnosti, poziva, života i njegovog smisla...Razvijajući celovitost i konstantnost objekta osoba, zapravo razvija sopstvenu sposobnost da sebe, druge, poziv, svet, život...doživljava celovito** (sa svim i pozitivnim i negativnim aspektima) **i stabilno** (i kad je teško, i kad potrebe nisu zadovoljene, i kad objekt nije prisutan..."U dobru je lako dobar biti, na muci se poznaju junaci"). Izrazi kao što je "on je čovek iz jednog komada" odražavaju, zapravo, to da je osoba razvila trajnu (stabilnost) celovitost doživljaja sebe i objekta

Ako bismo „preveli” ova psihoanalitička zapažanja na jezik bliži svakodnevnom govoru, mogli bismo to izraziti i ovako: emotivna stabilnost-ili konstantnost objekta je sposobnost koja se razvija prolazeći kroz određene faze. U prvoj, simbiotskoj fazi, detetove predstave o majci i predstave o sebi su izmešane. Dete majku (objekt) doživljava kao deo sebe. Pozitivne i negativne predstave (dobra i loša majka, dobro i loše ja...) su razdvojene mehanizmom cepanja (kao da su pozitivni aspekti majke smešteni u jednu „fijoku” uma, a negativni u drugu, uz doživljaj da su to dva različita bića, koja su nejasno razlučena od doživljaja sebe.) Zatim sledi faza diferencijacije u kojoj dete počinje da razdvaja predstave sebe od predstava majke, i time počinje odvajanje od nje. U tom periodu dolazi i do jačanja „lepka”, ili celovitosti doživljaja objekta, i dete počinje da doživljava majku kao posebnu, celovitu ličnost. U subfazi praktikovanja dete postaje opčinjeno svojim novim mogućnostima (pokretljivost, govor...) i kreće u istraživanje sveta puno naivnog samopouzdanja. Svet se, međutim, pokazuje mnogo kompleksnijim nego što je dete zamišljalo, ono otkriva i svoja ograničenja i ulazi u fazu ponovnog približavanja, vraćanja majci i njenoj zaštiti (da dopuni „baterije” kad se uplaši života.) Neodlučno je i ambivalentno. Htelo bi i slobodu, i simbiozu sa majkom. Ako je majka prilagodljiva ovoj „ćudljivosti” detetovog ponašanja, ono prevazilazi ambivalenciju i postepeno se opredeljuje da više ide napred nego nazad, kreće se ka separaciji i individuaciji. Postaje realistično u pogledu svojih sposobnosti, ume bolje da se „odmeri” u odnosu na zadatak. Formira se sposobnost održavanja konstantnosti objekta koja se ogleda u tome što se više ne koristi (osim povremeno) mehanizam cepanja (učvrstila se celovitost objekta). Negativna osećanja se potiskuju, umesto da se doživljaj osobe deli cepanjem. Stabilizuje se doživljaj sebe, majke (objekta, drugoga) i realnosti (konstantnost realnosti). Dete postaje emotivno stabilnije i nije tako osetljivo na promene u sredini (može da održi sopstvenu stabilnost i kada je u izvesnoj tenziji). To mu omogućuje da, u odnosu na majku, uspostavi optimalnu distancu-da bude blisko sa njom, ali ne i jedno sa njom (simbiotsko).

**Postizanje konstantnosti selfa i objekta ipak nije korak koji se čini jednom za uvek, već proces koji se dalje odvija.** Malerova (1968), (1971), (1974) je naglašavala da,

iako se njeni opisi fokusiraju na fazu separacije-individuacije, **taj proces nastavlja da se razvija i stabilizuje kroz dalji razvoj , čak i u toku odraslog doba.**

### ***Kasniji tok razvoja celovitosti objekta***

**Oba razvojna dostignuća – konsolidovanje individuanosti i emocionalna konstantnost objekta – se lako nađu pred izazovom borbe sa roditeljima oko toaletnog treninga (navikavanja na čistoću) i uvidanja anatomskih seksualnih razlika koje su udarac za narcizam devojčice i opasnost za telesni integritet dečaka (Mahler et al., 1975). Self i objekt reprezentacije ne postižu stabilnost i čvrste granice sve do završetka adolescencije, kada postaju otporne na promenljivost kateksi (Blos, 1967). (u psihoanalizi, pojam kateksa označava vezanost, stabilnu emotivnu investiciju objekta). Stabilnost vezanosti za objekt, kao i stabilnost predstava o sebi i stvarnosti se, dakle, dostiže tek završetkom perioda adolescencije.**

**Pošto se subfaza koja vodi konstantnosti objekta preklepa sa početkom falusno-edipalne faze psihoseksualnog razvoja (Mahler et al., 1975); (Parens, 1980, 1991), pitanja karakteristična za taj period takođe igraju ulogu i kasnije. Ove teme se vrte oko zamene cepanja potiskivanjem, pojave kapaciteta za ambivalenciju i uspostavljanja optimalne distance.**

Da bi dete moglo na zadovoljavajući način da prođe kroz iskušenja edipalne faze (faza psihoseksualnog razvoja u kojoj se pojavljuju erotska osećanja prema roditelju suprotnog pola, i rivalitet prema roditelju istog pola) potrebno je da, u dovoljnoj meri, razvije celovitost i konstantnost objekta, da razvije sposobnost podnošenja ambivalencije (oprečnih osećanja prema istoj osobi). Edipalno iskustvo zahteva ujedinjeni self (osećanje sopstvene celovitosti, ujedinjenost pozitivnih i negativnih predstava sebe, sa dominacijom pozitivnih), sa kapacitetom za intencionalnost (razvijena volja) i objekte koji se doživljavaju kao različiti od nas samih (da druge doživljavamo kao nezavisne, celovite osobe) i prema kojima je moguća tolerancija ambivalencije. Međutim, **ovi zahtevi stavljaju na probu novousvojenu konstantnost objekta i selfa. Zaista, postoji recipročni razvojni uticaj (Parens, 1980) između teškoća u separaciji - individuaciji i konflikata edipalne faze. Tek sveže saniran rascep između 'dobre' i 'loše' reprezentacije majke (podstaknut libidinalno i agresivno) je posebno ranjivo područje koje bi moglo da se reaktivira dok se dete suočava sa kontradiktornim imagom majke ('Madona' i 'kurva') u edipalnoj fazi. Raniji strahovi o gubitku dobre majke bi takođe mogli da ponovo isplivaju na površinu pred intenzivnim kastracionim strahom.** Edipalna faza je konfliktna, pobuđuje u detetu snažna oprečna osećanja, i ta tenzija stavlja pod veliko iskušenje „novopečene“ sposobnosti celovitost i konstantnost objekta. Ako su osećanja prema majci (ili ocu) u edipalnoj fazi u većoj meri ambivalentna, da li će „lepak“ celovitosti objekta uspeti da ih integriše i zadrži celovit doživljaj objekta, ili će doći do cepanja i odvajanja doživljaja „dobrog“ i „lošeg“ objekta. Da li će doći do idealizovanja ili satanizovanja jednog roditelja, do zadržavanja u svesnom doživljaju samo jednog njegovog kvaliteta, negiranjem onog drugog, zavisi od čvrstine „lepka“ (celovitosti objekta) i stabilnosti veze (konstantnosti objekta). Raniji razvojni zastoji u građenju ovih sposobnosti u velikoj meri određuju sposobnost deteta da se nosi sa edipalnom situacijom.

**Građenje konstantnosti objekta takođe može biti poljuljano ako se iskustva sa oba roditelja veoma razlikuju<sup>3</sup>**, kao što je to, po svojoj prilici, slučaj, bar u nekoj meri, u toku edipalne faze razvoja. **Iskušenja i ograničenja ovog perioda takođe predstavljaju test i za kapacitet za optimalnu distancu.** Uostalom, 'zadatak savladavanja edipalnog kompleksa nije prosto odricanje od primarnog edipalnog objekta, već odricanje na način koji istovremeno omogućava osobi ličnu autonomiju, zajedno sa vrednovanim tradicionalnim kontinuitetom' (Poland, 1977). Štaviše, **uspostavljanje incestne barijere ne bi trebalo da eliminiše suptilne afirmacije privlačnosti inhibirane ciljem između dece i roditelja.** Zaista, **može postojati 'optimalna edipalna' distanca** (Akhtar, 1992) koja nije ni incestuozno intruzivna, niti nesvesna krosgeneracijskog eroticizma, a takođe ni robovski poslušna prema ranim roditeljskim naredbama ili potpuno neobazriva na porodično nasleđe.

Autori su, zapravo, hteli da kažu da razrešenje edipalnog kompleksa ne znači odricanje od svake privlačnosti između deteta i roditelja suprotnog pola. Suptilna privlačnost i dalje postoji, ali je cilj inhibiran (ne teži se zadovoljenju potrebe-incestuoznom seksualnom kontaktu sa roditeljem suprotnog pola).

Latencija (period nakon edipalnog konflikta, kada dolazi do stišavanja nagonских težnji) se razvija internalizacijom roditeljskih zabrana u formi superega, i karakterišu je bolje kognitivne i motorne veštine. Konstantnost objekta je više ili manje sigurna. Briga oko separacije i dalje postoji, iako je podnošljivog intenziteta i stopljena sa podsvesnim edipalnim nagonima. Mnoge igre dece u fazi latencije ovo odaju u pomerenim, ego-sintonim formama (Glenn, 1991).

Međutim, adolescencija je period tokom kojeg, u punoj snazi, dolazi do ponovnog izbijanja na površinu tema vezanih za konstantnost selfa i objekta. Ova razvojna faza, sa svojim karakterističnim naviranjem nagona, pothranjuje regresiju (vraćanje na prethodne oblike doživljavanja i ponašanja. Adolescenti „podetinje“). Adolescenti oba pola nastoje da pobegnu od edipalnog konflikta, tražeći utočište u borbama sa roditeljima oko pitanja kontrole, autonomije i udaljavanja. U isto vreme traže slobodu i regresivno se ponašaju kao zavisni od roditelja. Adolescent je u sukobu između želje za osamostaljivanjem i potreba za zavisnošću od roditelja. Regresivne tendencije intenziviraju prvobitne self i objekt odnose (odnose sa roditeljima kakvi su postojali na ranijim uzrastima). Progresivni pravci, odbrambeni i autonomni, donose novu konfiguraciju selfa i razrešenje infantilnih objektnih odnosa. Sa jedne strane, odricanje od ranijih formi objektnih odnosa (detinjskih oblika vezanosti za roditelje) utire put za nove veze primerenije godinama adolescenta; dok, u isto vreme, regresija dopušta povratak na napuštena ego stanja, uključujući i ona koja sadrže intenzivne idealizacije i obezvređivanja roditelja („matorci“ su čas „super“, čas „grozni“). Tako se adolescent ponaša kao „ping-pong loptica“, čas kao dvogodišnjak, čas kao odrasla osoba. Pokazuje nepokolebljivo nastojanje ka oslobađanju od ranijih roditeljskih normi internalizovanih u formi superega („matorci“ su „konzerve“, „šta oni znaju, pregazilo ih je vreme...“), dok se, istovremeno, podjednako snažno oslanja na vrednosti vršnjaka (veoma mu je stalo da bude „In“, u skladu sa normama vršnjačke grupe). Probne identifikacije i eksperimentisanje ulogama u kasnijem kontekstu postepeno proširuju autonomiju ega pomažu da se ustanovi čvrsta i zrela reprezentacija selfa. Adolescenti igraju „probne uloge“, često se ponašaju različito u različitim društvima, traže sebe, dok ne stabilizuju predstavu o sebi. (stabilizuju konstantnost self reprezentacije)

Isto se događa i u domenu objektnih reprezentacija (predstava o drugima). U procesu oslobađanja od primarnih objekata ljubavi i mržnje, postoji često intenzivna regresija na cepanje odnosa sa objektima (Blos, 1967); (Kramer, 1980). Dok se odvaja od roditelja, pod

---

<sup>3</sup> Frojdov komentar u vezi sa 'konfliktima vezanim za različite identifikacije između kojih je ego rastrzan' (1923, 1) je ovde pogodan.

napetošću koju izaziva proces separacije, “lepak”, to jest celovitost objekta, često popušta i adolescent prestaje da doživljava roditelje celovito. Koristi mehanizam cepanja, i doživljava ih kao idealno dobre ili izrazito loše. Ne vidi “sredinu”, žive ljude sa vrlinama i manama. Rečnikom psihoanalize, dekataksa roditeljske objekt-reprezentacije biva praćena pojačanim narcizmom pre nego što će libidinalna investicija u neincestuoze, za tu fazu karakteristične objekte, postati moguća. Običnim rečnikom, to znači da adolescent povlači svoje emotivne investicije od roditeljskih figura (roditelji nisu više toliko bitni, kao na ranijem uzrastu) i te emocije, u prelaznom periodu, veže više za sliku o sebi. Investiciju emocionalne energije u sopstveni Ego psihoanalitičari nazivaju narcizam. Tada je adolescentu mnogo više stalo do toga kako ga drugi vide, kako on vidi samog sebe...jednostavnije rečeno, prilično je sujetan i osetljiv na predstavu o sebi i sopstvenoj vrednosti. Tek nakon te faze pojačanog narcizma, adolescent postepeno okreće svoje emocije (libidinoznu energiju) ka drugim “neincestuoznim” objektima (osobama)-ka vršnjacima. Jednom kad je progresivni pravac postao dominantan, kapacitet za veze sa objektom se produbljuje na najznačajniji način. “Zaista, ono što ostaje kao konačni zadatak adolescencije je učvršćivanje post-ambivalentnih veza sa objektom” (Blos, 1967). Adolescent postaje opredeljen, zna šta hoće, nije uhvaćen u konflikt ambivalencije (suprotnih osećanja i težnji), između potreba za bliskošću i straha od toga da bude uhvaćen, progutan u odnosu, da izgubi sebe. Naravno, to se dešava ako su adekvatno razrešeni konflikti edipalne faze i ako je adolescent uspeo da održi i “lepak”(celovitost) i “stabilizator”(konstantnost) objekta izlazeći iz krize koju adolescencija sa sobom nosi.

Kasniji životni zadaci (na primer, odvajanje od kuće i roditelja, brak, izbor karijere, često zahtevajući kratkoročno obnavljanje ambivalentnih veza sa mentorom ) takođe oživljavaju nestabilnost subfaze približavanja (Escoll, 1992). Tako se i u ranom odraslom dobu testira konstantnost selfa i objekta, iako u manjoj meri nego u adolescenciji.

**Konstantnost objekta može takođe biti poljuljana kasnije, kroz izazov podizanja dece.** Kad se nađu na udaru turbulentnosti subfaze približavanja deteta, roditelji, a majke posebno, moraju da prilagode sopstvene recipročne tendencije i kontradiktorne objekt-reprezentacije koje dete ima. Prisetimo se, faza ponovnog približavanja je podfaza separacije i individuacije o kojima govori M. Mahler, i sledi nakon subfaze praktikovanja, u kojoj je dete nerealistično i “puno sebe”. U subfazi ponovnog približavanja, ono se uplašilo sveta i postalo svesnije svojih ograničenja. Tada ima potrebu da se ponovo približi majci, ali, samo dok “dopuni baterije”, dok se odplaši, a potom odgurne majku. U toj subfazi je dete veoma čudljivo, lepljivo i odbojno u isto vreme, što može da uznemiri majku, pogotovo ako je njena majka neadekvatno reagovala u subfazi ponovnog približavanja. Ako je dete čudljivo, majka mora ostati stabilna (održati konstantnost objekta) Ovde je **materinska konstantnost objekta u službi konteininga (Bion, 1967) detetovih kontradiktornih afekata, rasutih self reprezentacija i nestalnih veza sa objektom.** To, zapravo, znači da, dok je dete rasuto i kontradiktorno, majka treba da ga razume i sakupi. Ako je ono, na momente, izgubilo vezu sa njom, majka nije izgubila vezu sa detetom. Ako dete nije u stanju da obradi ili, kako Bion kaže, svari svoje mentalne sadržaje (potrebe, misli, emocije...), majka je u stanju da to učini umesto njega, da ona razume “šta mu je”, i da mu te sadržaje vrati obrađene. Unoseći te mentalne funkcije majke u sebe kroz identifikaciju, dete polako uči da to radi samo-da samo “vari” i obrađuje svoje emocije, potrebe i misli.

**Kasnije, kapacitet za toleranciju detetove seksualne nametljivosti, kompetitivnosti i hostilnosti tokom edipalne faze, testiraju roditeljski kapacitet za održavanje optimalne distance. Detetova umanjena potreba za roditeljima tokom perioda latencije i intenzivne, često manične oscilacije u ponašanju, afektivnom reagovanju i postavljanju distance tokom adolescencije, na sličan način zahtevaju konstantnost objekta kod roditelja da bi sve prošlo kako treba.**

Dalje, srednje doba pokreće konačno opraštanje od nemih i neispoljenih self-reprezentacija. (osoba shvata da nema više vremena da postane sve ono što je mogla biti, što je zamišljala kao svoje mogućnosti...) Ovo je praćeno proširivanjem sržnih self-reprezentacija i kompenzatornim produbljivanjem onoga što je neko zaista postao. Konstantnost objekta je takođe prerađena, pošto agresivnost i zavist prema mladosti, koje uključuju i sopstvene potomke, sada više ne može da se poriče, a identifikacije sa roditeljima, sa svim implicitnim edipalnim ambivalencijama, konačno su podržane (Kernberg, 1980).

**Konačno, tokom starosti, kako se osoba bliži smrti, mora se razviti duboki post-ambivalentni pogled na svet (svet, život-su objekti prema kojima se ima konstantan, pozitivan stav) u kome je osoba živela i koji će uskoro napustiti, kako bi ovaj poslednji prelaz bio lak.** Postambivalentni pogled na svet, zapravo, znači prihvatanje života takvog kakav je, odnos prema životu sa dominacijom pozitivnih osećanja. Osećanje da je život osobe imao smisla, da ga je vredelo živeti (iako nije bio idealan), da ga je osoba zaista živela. Osećanje neproživljenosti života pojačava strah od smrti.

Sada, kada smo definisali pojmove celovitosti i konstantnosti objekta, skicirali njegovu važnost u razvoju i pratili promene kroz razvoj, možemo da se osvrnemo na psihopatologiju odraslih koja je u vezi sa poremećajima ovih sposobnosti. Salman Akhtar (Akhtar, 1994), uz pomoć kratkih kliničkih prikaza, opisuje **šest psihopatoloških sindroma u odraslom dobu koji su u vezi sa poremećajima konstantnosti objekta:**

**1) smanjenje optimalne distance; 2) persistentno cepanje self i objekta reprezentacija, sa pratećim pojačavanjem afekata; 3) paranoja; 4) preterani optimizam i očekivanje (fantazija 'jednog dana..'); 5) maligni erotski transfer; 6) smanjeni kapacitet za tugovanje, intenzivna nostalgija i fantazija 'da je samo...'**

## **Sindromi povezani sa poremećajima celovitosti i konstantnosti objekta**

Literatura obiluje radovima i člancima koji se bave posledicama neuspeha internalizacije, povećanja separacione anksioznosti i drugim kliničkim pokazateljima koji ukazuju na sledeće: **da spajanje i sinteza slika dobrog i lošeg objekta i selfa nisu postignuti** (nije uspostavljena celovitost objekta); **da su ego-filtrirani afekti postali preplavljeni suvišnom ne-neutralizovanom agresijom** (neutralizacija, kao sposobnost, nije razvijena); **da su iluzije onipotencije** (svemoći) **preokrenute u krajnju zavisnost i samooklevanje** (nerazvijena konstantnost objekta); **da je slika sopstvenog tela postala ili ostala preplavljena seksualnim nagonom i agresivnošću povezanim sa idom, skrivenim telesnim doživljajima usled nemogućstva neutralizacije itd.** (Mahler, 1971)

Nemogućnost internalizacije ugađajuće konstantne majke je povezana sa manjkavošću u integraciji ega. Niska frustraciona tolerancija i kontrola impulsa, krhko samopoštovanje i agresivnost koja nije neutralizovana, predisponiraju osobu za ozbiljne sado-mazohističke sklonosti i izlive besa (Blum, 1981).

Ova psihoanalitička zapažanja nam, zapravo, govore o tome da osoba koja nije razvila celovitost i konstantnost objekta, u odraslom dobu, funkcioniše kao dete. Ni sebe, ni druge, ne doživljava celovito. Ili ih idealizuje, ne videći lošu stranu, pa se posle razočarava i ocrnjuje objekt ljubavi, ili se brani od vezivanja i zavisnosti tako što vidi samo lošu stranu... To cepanje slike objekta ili doživljaja sebe dovodi je do nerazboritog ponašanja (to je nedostatak sposobnosti koju zovemo neutralizacija, o kojoj ćemo govoriti u narednom poglavlju). Njen ego ne uspeva da razumno misli jer ga preplavljaju osećanja koja su proizvod nerealnog



zapažanja i mišljenja. Kad idealizuje, osoba je euforična, slepa za nedostatke onoga što voli i idealizuje. Kad je pod dejstvom "lošeg objekta", kad u njegovom umu prevlada negativni deo predstave objekta, onda "mrzi iz dna duše", slepa je za pozitivne aspekte objekta. Isti odnos osoba ima i prema sebi. Česte su ekstremne oscilacije slike o sebi, od doživljaja sebe kao savršenog, superiornog bića, do doživljaja sebe kao bezvrednog i inferiornog stvora...I doživljaj sebe je rascepljen i nestabilan kao i doživljaj objekta.

### *Poremećaj optimalne distance*

*"Potražih samoću  
kako ne bih morao gledati lica ljudi koji prodaju sebe  
i kupuju za istu cenu stvari koje su manje vredne od njih samih."  
Halil Džubran.*

**U zdravom odnosu između ljudi potrebno je da postoji optimalna distanca.** Sposobnost da se zadrži optimalna distanca zasnovana je na paradoksu. Uzmimo, na primer, ljubavni odnos. Sa jedne strane, ljubavnici, da bi bili bliski i bili zajedno, moraju da tolerišu relativni gubitak autonomije i samodovoljnosti (da se uklapaju, nalaze kompromise u različitim potrebama...). Sa druge strane, oni moraju da prihvate i nezavisnost drugoga, različitost, drugačija shvatanja, navike i potrebe, kao i to da su odrastali u drugačijim uslovima, imali drugačije roditelje, stilove vaspitanja, življenja...**Kapacitet za optimalnu distancu znači sposobnost da se bude prilično blizak sa nekim, a opet svoj...kao i da se to isto dopusti i partneru. Biti i zavistan i nezavistan u isto vreme. Osećati jasne granice između sebe i drugoga. Poštovati sopstvene i tuđe granice.**

Akhtar (Akhtar, S. 1994) govori o tome da **nemogućnost usvajanja konstantnosti objekta vodi dugoročnoj sklonosti ka prekomernom oslanjanju na spoljašnje objekte pri samoregulaciji. Agresivnost prema njima pokreće strahove o njihovom unutrašnjem uništenju, a ovo, povratno, aktivira potrebu za njihovim pažljivim nadgledanjem u stvarnosti. Libidinalna vezanost i anaklitičke težnje (težnje za spajanjem), suprotno tome, pobuđuju strahove od zarobljavanja od strane objekata spolja, pa prema tome izazivaju potrebu za povlačenjem od njih. Sve ovo rezultira dubokim poteškoćama u održavanju optimalne distance.**

Ako osoba nije uspela da uspostavi trajnu unutrašnju povezanost sa svojim primarnim objektima, u kasnijim odnosima će težiti da se prekomerno oslanja na druge, težiće da se kači, lepi, kontroliše osobe za koje se vezuje. Sa druge strane, zbog prekomerne potrebe da se stopi sa drugim, plašiće se vezivanja i gubljenja sebe u vezi. Takve intenzivne suprotne težnje onemogućavaju osobi da u svojim odnosima sa ljudima održava optimalnu distancu. Distanca na kojoj se postiže bliskost sa drugim i zadržava sopstveni identitet.

**Ozbiljni poremećaji ličnosti predstavljaju najvažiji primer ovakve psihopatologije.** U navedenom članku, on spominje narcistički, shizoidni, granični, paranoidni, hipomanički, infantilni, 'kao da', i antisocijalni tip ličnosti. Za njih, **mešanje sa drugima pokreće karakterističnu 'potreba-strah dilemu'** (Burnham et al., 1969): **intimnost predstavlja rizik da ih drugi proguta, da potpuno izgube sopstvenu individualnost, ili da osete da su užasno zavisni, povredljivi i odbačeni, dok rastavljenost znači osudu na usamljenost koju ne mogu da podnesu.** To je, kao u igri „domine“, pozicija „duplo golo“-ni jedan ishod nije dobar. **Ovo dovodi do različitih kompromisa, specifičnih strategija u pokušajima da se razreši „nemoguća situacija“.** Kakve su to

strategije kojima ljudi sa problemima konstantnosti objekta pokušavaju da reše „potreba-strah“ dilemu?

**Granična ličnost nastavlja da se kreće napred-nazad** (Akhtar, 1990), stalno je na „klackalici“ između zbližavanja i bežanja, simbioze i odvajanja; (Gunderson, 1985); (Melges & Swartz, 1989). Veze koje gradi su haotične, nestabilne, sa velikim oscilacijama između ljubavi i mržnje, sa periodima idile i periodima nepodnošenja. Oni teže potpunom spajanju od kojega ih uhvati užas, i tada se okreću u suprotnost.

**Ličnost narcističke organizacije može da ostane odana duže i da ređe pokazuje takve oscilacije** (Adler, 1981); (Akhtar, 1989); (Kernberg, 1970). Međutim, strategija osobe sa narcističkim poremećajem je u tome da ona gradi dvostruka pravila za sebe i druge. Ne želi da se odrekne svoje potpune autonomije u odnosu, ali ni da prihvati to isto pravo za partnera, da prihvati njegov odvojeni mentalni život. Pod pritiskom svojih libidinoznih potreba, narcistična osoba prilazi previše blizu drugoj osobi i tada, braneći se od sopstvene agresivnosti koju bliskost pokreće (zbog straha od bliskosti, duboke ambivalencije koju nosi u sebi), povlači se i postaje hladna i distancirana. Nasuprot zreлом ljubavnom povezivanju koje se postepeno produbljuje, narcističko povezivanje je karakteristično po tim ciklusima intimnosti zasnovanoj na potrebi-i defanzivnog povlačenja. Karakterne osobine narcističke ličnosti odražavaju fantaziju „grandioznog selfa“ (fantazije o sebi u kojima su spojene i smešane predstave o sebi, idealnom selfu i idealnom objektu-bez razgraničavanja realnog i idealizovanog doživljaja sebe, i doživljaja sebe i idealizovanog roditelja). Održavanjem tih fantazija grandioznog, samodovoljnog sebe kome nisu potrebni drugi, narcistična osoba izbegava užas unutrašnjeg sveta u kojem doživljaj konstantnosti objekta ne može da se odži. Patološki grandiozni self je sekundarna struktura koja služi da nekako održi nedostatak konstantnosti objekta.

**Paranoidna ličnost se ježi od svake promene distance koju iniciraju drugi** (Akhtar, 1990) **i nastoji da se oslanja na 'pouzdanost' svog straha da će ga drugi izdati** (Blum, 1981). Kada oseti bliskost i potrebu za drugim, paranoidna ličnost kreće sa paranoidnim strahovima u odnosu na objekt ljubavi, koji je održavaju na distanci od njega. Međutim, u isto vreme, umesto realne emotivne povezanosti, održava fantaziju o specijalnoj, magičnoj povezanosti sa objektom. (imaju iste misli, neprekidno su jedno drugom „u glavi“...). Paranoidna ličnost ne može da podnese ravnodušnost, ali ni kontakt. Građenje „specijalne veze“ je njena zamena za realni kontakt. Međutim, ta specijalna veza je nešto kao „on line“ povezanost, nešto što je, takođe, ugrožavajuće. Kada se pokrenu negativne emocije u odnosu, takva povezanost se doživljava kao opasna, jer partner može da joj „uđe u glavu i kontroliše je“.

**Šizoidna ličnost se odlučuje za prividno povlačenje, dok zadržava intenzivnu zamišljenu vezu sa svojim objektima** (Akhtar, 1987); (Fairbairn, 1952); (Guntrip, 1969). Umesto odnosa sa realnim osobama, šizoidna osoba rešava potreba-strah dilemu tako što se povlači iz realnih odnosa i živi kroz odnose koji se dešavaju samo u „njenoj glavi“.

**Antisocijalne i hipomanične ličnosti, iako se u biti ne posvećuju, veoma brzo razvijaju površnu bliskost sa drugima. Tendencija da se bude krajnje prilagođen drugim, pa čak i da se magično identifikuje sa njima, najbolje se vidi na primeru 'kao da' ličnosti** (Deutsch, 1942) **i u osnovi je obmanjujućih tendencija kod svih osoba sa ozbiljnim patologijama karaktera** (Gediman, 1985)...

Vidimo da osobe sa ozbiljnim defektima u celovitosti i konstantnosti objekta ne mogu da izgrade realistične odnose koji se produbljuju. Oni vape za povezanošću i užasnuti su od bliskosti. Njihove karakterne strukture izgrađene su na pokušajima da nađu neku strategiju, neki kompromis između potreba za spajanjem i straha od gubljenja sebe u odnosu.

## ***Cepanje, emocionalno preplavlivanje i nasilje***

Jedna od posledica neuspešnog usvajanja konstantnosti objekta je persistirajuće cepanja self i objekt reprezentacija (predstava o sebi i drugogome). Cepanje dovodi do ponovljenih, intenzivnih i ubedljivih oscilacija samopoštovanja (Akhtar & Byrne, 1983); (Kernberg, 1967); (Mahler, 1971), što doprinosi održavanju nesigurnog osećanja identiteta. Takva 'difuzija identiteta' dovodi ne samo do upadljivih kontradiktornosti u crtama ličnosti, već i do privremenog diskontinuiteta u doživljaju selfa; 'to je život u parčićima' (Pfeiffer, 1974). Unutrašnji svet ostaje nastanjen karikaturalnim parcijalnim objektima. Osoba doživljava sebe i druge fragmentirano-kao idealno dobre, ili potpuno loše. Te iscepkane predstave sebe i drugoga se ne sastavljaju, već deluju nezavisno jedne od drugih. **Ne postoji kapacitet za razumevanje drugih u njihovoj celosti i tolerancije na ambivalenciju, a javlja se tendencija da se na realne prepreke reaguje negativnim promenama raspoloženja. Kod klijenata sa aktivno usmerenim egom, takvo preplavlivanje sa agresivnošću koja ne može da se neutrališe, može dovesti do destruktivnih i nasilničkih postupaka.** Akhtar navodi sledeći primer:

### **Primer 1**

*Gospodin G, mladi čovek, inače granični slučaj sa izraženom osetljivošću na odbijanje, dolazio je na psihoanalitičku terapiju licem u lice tri puta nedeljno. Jednom sam ga obavestio o tome da će uskoro doći do prekida u našem rasporedu viđanja. Reagovao je paničnom tišinom, izbegavanjem pogleda i značajnim padom u tonu glasa. Moja empatička podrška i ohrabrivanje da ono što oseća izrazi rečima nisu imali mnogo uspeha. Kasnije te večeri (ispričao mi, jecajući, u sledećoj seansi) video je u svom dvorištu malu žabu koja mu je delovala usamljeno i tužno. Podigao je, uneo u kuću i napravio joj mali dom od kutije. Zatim je pokušao da je oraspoloži pričajući joj i davajući joj mrvice hleba. Žaba je ubrzo iskočila iz kutije i nestala. Gospodin G. je tražio po celoj kući. Uporno je dozivao i, nakon nekog vremena, u odsustvu bilo kakvog odgovora, počeo je da se oseća odbačeno i ljuto. Ova osećanja su prerasla u bes. Onda, iznenada, ugledao je žabu. Glasno je proklinjao dok je jurio po sobi, pri tom uništavajući neke od stvari koje su mu se našle na putu. Napokon je uhvatio i u besu je više puta udario o zid iz sve snage. Kasnije ga je javljanje svesti o tome da je 'počinio ubistvo' zaustavilo. Teško povređenu žabu je pustio kroz prozor.*

«Dobra žaba/loša žaba splitting, prebacivanje sa selfa negovatelja na ubica self, nepostojanje kapaciteta za ambivalenciju i preplavlivanje ega sirovom agresivnošću, eksplicitni su u ovom odigravanju, kao i u transfernim osećanjima odbačenosti sa moje strane (loša žaba) i posledičnom osećaju usamljenosti i besa. Blum navodi da je, u ovakvim slučajevima, usled zamagljivanja granica između selfa i objekta, želja objekta da bude nezavisan doživljena kao očajna, te stoga i nezaboravna izdaja.»

Šta se, zapravo, desilo mučenom «čoveku sa žabom»? Očito je bio veoma zavisna osoba i nepodnošljivo mu je bilo razdvajanje od analitičara na neko vreme (nije mogao da održi stabilnu mentalnu reprezentaciju analitičara i da podnese odvajanja družeći se sa njim u sebi). To je doživeo kao izdaju i osetio se odbačenim. Svoja osećanja, sa kojima nije mogao da se nosi, projektovao je na «jadnu, malu» žabu, i imao potrebu da njoj učini ono što je želeo da analitičar čini njemu-da je čuva, teši, mazi i pazi... Mogli bismo reći da je pomešao sebe i žabu, da je izgubio osećaj granica, da su on i žaba bili jedno biće. Međutim, žaba je prekršila

pravilo «ne smeš biti odvojena od mene, osećati drugačije, želiti drugačije...». Time je postala «loš objekt» i izgubila status «dobrog objekta» koji je klijent doživljavao kao deo sebe. Mehanizam cepanja je doveo do toga da je klijent doživeo tu žabu kao parcijalni objekt, kao nešto što je toliko loše da zasluhuje da se tresne o zid (klijent je izgubio celovitost objekta). Kada je prošla bura i smanjila se napetost, klijent se ponovo «zalepio», to jest, spojio pozitivne i negativne predstave objekta-žabe, i onda je osetio «moralnu dilemu», problem ambivalencije, ljubavi i mržnje prema istom objektu, što je izazvalo osećanje krivice i depresivnost. U njegovom odlepljivanju je stradala nevina žaba (koja nije ni tražila bilo kakvu pomoć). Međutim, veoma slične situacije se ljudima dešavaju upravo u odnosima sa osobama za koje su najviše vezane, jer u tim odnosima je najveći «napon», pa najbliži najčešće stradaju.

### ***Paranoja i nepostojanje konstantnosti objekta***

**Paranoidna osoba ima blisku i duboku povezanost sa objektom koji nije konstantan, ambivalentno voljenim objektom koji je, ujedno, i potreban i persekutivan (progoniteljski). Voli se i mrzi.** Objektu koji nije konstantan se ne može dozvoliti da ima nezavisnu egzistenciju. On se mora kontrolisati. Ovde se ne radi o realnoj, emotivnoj bliskosti sa spoljašnjim objektom, već o grčevitim pokušajima da se, fantazijama o spocijalnim, magičnim oblicima povezanosti, nadoknadi nedostatak konstantnosti objekta. Konstantna neprijateljska persekucija je recipročna libidnoj konstantnosti objekta i 'očajničkim naporima da se očuva iluzija konstantnosti objekta dok postoji neprekidni strah od izdaje i gubitka'. Koliko je snažna potreba za objektom, toliko je jak i strah od gubljenja sopstvenosti, kontrolisanosti i izdaje ili odbacivanja.

Uspešan proces separacije-individuacije, sa uspostavljanjem sigurnih granica između sebe i objekta i formiranje nezavisnog selfa i identiteta, neophodni su uslovi za kapacitet za intimnost. Zdrava sibiotska faza, sa jedne strane, stvara snažnu unutrašnju povezanost i osposobljava osobu da može da bude sama (Winnicot, 1965) a, sa druge strane, bez tog osećaja spojenosti osoba ne može stvarno da bude intimna sa drugim. Taj kapacitet ne može da se razvije ako majka nije emotivno dostupna i ako nije nenametljiva. Intimnost nije moguća bez doživljaja stapanja (Ericson, 1963) jer ona zahteva da osoba izloži svoj unutrašnji, privatni self voljenom biću («da se otvori») i preklopi svoje Ego granice sa drugim. (Kernberg, 1995). To zahteva propustljive Ego granice i sposobnost da se toleriše privremeni gubitak selfa i osećanje koje briše granice između sebe i drugoga. (Davis, 1988). Zbog toga je, u doživljaju osoba koje se nisu nikada adekvatno odvojile od simbiotskog jednistva sa objektom i individuiraile, dakle, dostigle izvestan stepen konstantnosti objekta, intimnost ekstremno opasna. Njima normalna želja za ugodnim stapanjem može biti izvor najintenzivnije opasnosti, jer pretil totalnim gubitkom nezavisnog subjektivnog postojanja (Adler, 1985). Kao posledica tog straha od gubljenja sebe u intimnom odnosu, oni se često povlače iz intimnih odnosa, što je Guntrip (1969) nazvao «šizoidnom dilemom» koja nastaje iz straha da se bude «progutan», «zarobljen», «absorbovan», «ugušen», «svezan», «kontrolisan»... (Ehrenber, 1975). Sa druge strane, kod onih koji nisu adekvatno prošli kroz proces separacije-individuacije, postoji i intenzivan stah od odbacivanja. Za njih gubitak objekta može biti doživljen kao potpuno raspadanje ili uništavanje selfa («ne postojim bez tebe», «umro bih bez tebe»). To je drugi razlog zbog kojeg se ovakve osobe plaše da uđu u intimne odnose, jer ne žele da učine sebe povredljivima na odbacivanje. Kako nisu nikada dostigli stabilan pozitivan odnos prema sebi i osećaj sopstvene vrednosti i važnosti za

drugoga, one se plaše intimnosti predviđajući da će druga osoba lako izgubiti interesovanje za njih, zamoriti se od njih i verovatno ih odbaciti. (Cohen & Sherwood, 1991).

Iako su i **strah od «ugušivanja» i strah od odbacivanja (izdaje) dominantni «strahovi blizanci» kod onih koji nisu dostigli konstantnost objekta**, stepen u kojem jedan ili drugi strah inhibiraju kapacitet za intimnost zavisi od toga dokle je osoba stigla na razvojnoj liniji prema uspostavljanju sopstvene individualnosti. **Ako je zarobljena u periodu pre uspostavljanja sigurnih Ego granica, biće snažniji strah od gubljenja sebe u odnosu. Ako je zaustavljena u kasnijoj fazi, nakon uspostavljanja makar rudimentarnog osećanja sebe, biće snažniji strah od odbacivanja** (Masterson, 1976, 1988). Kako ne postoji „perfektno“ materinstvo, svi ljudi se, u izvesnom stepenu, bore sa anksioznostima koje su karakteristične za „paranoidno-šizoidnu“ poziciju u razvoju.

U ovoj poziciji dominantan doživljaj je paranoidan-objekt se doživljava kao progoniteljski. Taj doživljaj je rezultat arhaične detinje mržnje (posledice frustracije) koja je, originalno, projektovana na prvi objekt, majku. Objekt u kojega je projektovana mržnja (projekcija funkcioniše tako što se osobi u koju projektujemo naša osećanja pripisuju namere koje smo mi imali-ako ja mrzim nekoga-onda on mrzi mene i želeće da me povredi) postaje progonitelj. Kada postoji „dovoljno dobro materinstvo“, uz predominaciju „dobrih“ nad „lošim“ iskustvima, ova pozicija postepeno slabi i dolazi do sledećeg razvojnog procesa nazvanog „depresivna pozicija“ (Segal, 1964) u kojoj dete doživljava majku kao celinu (ne korisati više mehanizam cepanja na „dobru“ i lošu“ majku) i javlja se potreba za reparacijom-potreba da svojom ljubavlju dete ublaži negativna osećanja (zbog kojih se oseća tužno-depresivno) i nadoknadi zamišljenu štetu koje je nanelo voljenom objektu. Međutim, iako originalni intenzitet paranoidne anksioznosti slabi, u depresivnoj poziciji i nakon nje, on se nikad u potpunosti ne preraste. Ostaje kao potencijal koji se može aktivirati pod određenim stresnim uslovima i kasnije u životu, pa osoba može doživljavati stvarnost kroz „paranoidno-šizoidne“ naočare. (Capponi, 1979). Intimnost može izazvati te paranoidne anksioznosti, posebno ako su rani razvojni nedostaci onemogućili razvoj bazičnog poverenja (koje uključuje poverenja u integritet granica Ja-drugi). Bez bazičnog poverenja je teško spustiti „odbrambene zidove“.

Što je jača primitivna mržnja prema ranom objektu, i ti „odbrambeni zidovi“, mehanizmi odbrane, su primitivniji. Govorili smo o dominantnom primitivnom mehanizmu odbrane-cepanju doživljaja objekta na idealizovane „potpuno dobre“ i progoniteljske „potpuno loše“ objekte. Mada je idealizacija objekta ljubavi normalan, sastavni deo intimne privrženosti, kada se koristi u odbrambene svrhe ona je dizajnirana tako da zaštiti dijadu od ambivalencije. Odnosi te vrste su veoma krhki jer ne mogu da podnesu bilo kakva razočarenja. Kada dođe do nekog razočarenja, idealizovani objekt se radikalno transformiše u svoju suprotnost (loš objekt) i intimnost se pretvara u mržnju. (Kernberg, 1995). Prenaglašen i nerealan kvalitet idealizacije sprečava formiranje intimne veze jer intimnost zahteva realističnu percepciju drugoga. Iako elementi ljubavi i mržnje postoje u većini ljudskih odnosa, intimnost zahteva integraciju tih osećanja i sposobnost za toleranciju ambivalencije. (Kernberg, 1984). Drugi glavni odbrambeni mehanizam u paranoidno šizoidnoj poziciji, koji onemogućava intimnost, je **projektivna identifikacija**. Ova odbrana, koja je tesno povezana sa cepanjem, sastoji se u projektovanju neželjenih delova selfa (uglavnom destruktivnih) na druge osobe. Ta druga osoba se, zapravo, indukuje, navodi da se ponaša na način koji je u skladu sa tim projekcijama, a onda to dovodi do osećanja kod osobe koja je projektovala da mora da kontroliše drugoga jer ga doživljava kao pretnju. Ove primitivne odbrane dovode do nemogućnosti stvarnog kontakta, dijaloga, uzajamnosti i autentične povezanosti sa drugim. Intimnost je, pod tim uslovima, nemoguća.

Međutim, paranoidne osobe će, kao zamenu za nemogućnost stvarne intimnosti, kreirati nešto drugo-neku vrstu magične povezanosti. (Auchincless & Weiss, 1992). Karakter

paranoidne osobe se struktura oko fantazija o magičnoj i konkretnoj povezanosti sa objektom. Te fantazije služe da se izbegne užas nedostatka konstantnosti objekta. Paranoidna osoba mora da održava te fantazije po svaku cenu, da bi izbegla nepodnošljivi osećaj ravnodušnosti između sebe i objekta. Paradoksalno, žrtvovanje granica između sebe i objekta, koje je sadržano u takvim fantazijama, čini dostizanje konstantnosti objekta još težim, jer se mobilnije sekundarna, defanzivna uloga agresije da bi se te iste granice selfa zaštitile. Objasnimo detaljnije taj začarani krug u kojem se vrte osobe paranoidne organizacije ličnosti.

Suočene sa zastrašujućom unutarpsihičkom opasnošću, paranoidne osobe stalno teže sličnom konkretnom i magičnom iskustvu povezanosti sa drugima, ispoljavajući to u fantazijama, kojih se drže sa uverenosti, da su oni i drugi (sa kojima su povezani) isti, da misle iste misli, da mogu da međusobno znaju šta misle ili o čemu razmišljaju, bez razgovora... Razumevanje barijera ka efektivnom, realnom povezivanju i istraživanje fantazija koje teže ka alternativnoj, magičnoj povezanosti, ključno je za razumevanje paranoidnog stanja uma. Paranoidna osoba je uvek zavisna od mogućnosti povezivanja sa svetom objekata kroz taj specijalan način povezivanja, koji neparanoidne osobe koriste samo u stanju velikog stresa. Takve misli o specijalnoj povezanosti se ogledaju u njihovim komentarima kao što su: „nikada nisam morala da brinem o tome šta moj otac misli; oduvek sam znala da on i ja mislimo potpuno isto...“, ili „Ako ne promenim tekst koji mi vi govorite, vaše ideje će ući u moju glavu, i vi ćete moći da me kontrolišete...“, „Jedino što mogu da mislim je ono što znam da vi hoćete da kažem...“. Kako je, kod paranoidnih osoba, konstantnost objekta i sposobnost da vole nestabilna, umesto realnog vezivanja za objekte, oni zamišljaju specijalnu povezanost koju pokušavaju da održe kroz magijsko konkretno mišljenje. **Mnoge paranoidne osobe su toliko zavisne od doživljaja te magične povezanosti jer osećaju da bi svako iskustvo, iako prolazno, u kojem oni ne bi razmišljali o objektu, ili objekt o njima, na neki magično povezani način, bilo identično sa totalnom emocionalnom ravnodušnošću.** „Ako ne mislim stalno na tebe, ili ti na mene, ako ne mislimo isto, ako nismo neprekidno povezani na taj specijalni način, onda smo potpuno rastavljeni, ravnodušni jedno prema drugome“. Ako nema potpune, magične spojenosti, odnos je potpuno razoren. Self i objekt su kao „izgubljeni u ravnodušnom svemiru“. Takva specijalna, neprekidna povezanost, naravno, duboko ugrožava njihovu slobodu i, paradoksalno, čini mogućnost realnog emotivnog povezivanja još opasnijom.

Fantazije o magičnoj povezanosti su, dakle, centralne kod paranoidnog karaktera kao sekundarne strukture koje služe da zaštite paranoidnu osobu od anksioznosti zbog nedostatka konstantnosti objekta. One nisu fiksacija za paranoidnu poziciju, niti primarna nesposobnost da se odvoje predstave selfa i objekta, već nastaju kao naknadne, sekundarne odbrane, pokušaji parcijalnog defanzivnog spajanja predstava selfa i objekta da bi se izbegla anksioznost vezana za ideju o potpunom gubljenju veze sa objektom, o potpunoj ravnodušnosti između objekta i selfa. Kada ta specijalna povezanost funkcioniše u odbrani od anksioznosti, kada je veza sa objektom doživljena pozitivno, ona uspeva kao delimična zamena za nesigurnu realnu emotivnu povezanost (nadoknađuje nedostatak konstantnosti objekta), ali je veoma krhka. Onda kada taj sistem specijalne povezanosti ne uspeva da nadoknadi realnu emotivnu povezanost, javlja se mržnja koja se intenzivira mehanizmom cepanja (objekt postaje „zao“, gube se njegove dobre osobine). Tada dominiraju paranoidne ideje progonjenosti, a ta specijalna povezanost bez granica postaje otvoren kanal za napade objekta na self (ideje da drugi direktno ulazi „u glavu“, čita misli, kontroliše, rastura iznutra...). Ako je kanal specijalne povezanosti ispunjen osećanjima, a agresija se, mehanizmom cepanja, potpuno odstrani, rezultat može biti euforija ili erotomanija.

## Primer 2

Evo jednog primera (Akhtar) u kojem se može videti kako se paranoidne ideje progonjenosti mogu smenjivati sa euforijom i erotomanijom u jednoj analitičkoj seansi gde oba stanja uma koriste istu fantaziju o magičnoj povezanosti-fantaziju klijentkinje u kojoj je psihoterapeut „u njenoj glavi“:

*Klijentkinja M., pedesotogodišnjakinja, komercijalista, dolazi na terapiju jer nikada nije imala vezu sa muškarcem. Naizgled topla, druželjubiva, sa devojačkim izgledom (izgleda dosta mlađe od godina koje ima), popularna je i uspešna na poslu. Ima dosta dugotrajnih prijateljstava sa ženama. Međutim, oseća da je totalno „trapava sa muškarcima, kompletno nesposobna da bude ono što jeste“. Govori o tome kako je njena dominantna preokupacija to šta drugi misle o njoj, sa naglašenim idejama posebnih odnosa (u kojima su i drugi posebno okupirani mislima o njoj). Takve ideje imaju kvalitet ubeđenosti, ne doživljava ih kao fantazije. Ubrzo razvija slična preokupirajuća uverenja vezana za terapeuta. Na jednoj seansi, M. Se žali kako se oseća primoranom da slobodno asocira (iznosi sve što joj padne na pamet). „Ako vam kažem sve što mislim vi ćete biti u mojoj glavi“, kaže, „Ja ću biti napadnuta i kontrolisana. Mrzim to. Mislim da to ne mogu da radim.“*

*Imao sam utisak da M., izgleda, ne razlikuje svoju ekstenzivnu informisanost o njoj od doživljaja da sam bukvalno u njenoj glavi. To sam joj i rekao. Odgovorila je da je to tačno, i nastavila sa ljutitim insistiranjem da neće da mi govori sve što pomisli. Tada se, sa iznenadnom promenom raspoloženja, prisetila da ne oseća uvek bes prema meni. „Vikendima, kada ne mogu da vas vidim, neprestano mislim na vas“-rekla je. „tada nisam ljuta već se osećam blaženo i srećno. Osećam da me vi stvarno volite.“*

*Istakao sam M. da, govoreći kako misli o meni konstantno, zapravo ponovo govori o tome kako oseća da sam „u njenoj glavi“ u tim periodima. „Apsolutno“, odgovorila je, „samo što je osećanje suprotno. Ono je divno.“ Komentarisao sam da, dok god oseća da mogu da budem u njenoj glavi, i da nismo odvojeni, onda mogu sigurno da razumem kako je podložna takvim ekstremnim promenama raspoloženja u zavisnosti od toga šta oseća prema meni dok smo tako intimno povezani. Sugerisao sam joj da bi moglo biti važno da istražimo i pokušamo da razumemo njenu ideju da mogu biti u njenoj glavi. M. je bila radoznala u vezi toga, ali i zbunjena. Prokomentarisala je: „Ako ljudi ne mogu da uđu jedni drugima u glave, kako se uopšte povezuju“. Shvatio sam da je, za nju, to pitanje ozbiljno. Ako paranoidna osoba izmisli sistem magične povezanosti da izbegne suočavanje sa ljubavlju i mržnjom, očito je da u tome gotovo uvek biva neuspešna. M. pokazuje jasno da je fantazija magične povezanosti veoma krhka i da u nju lako upadaju intenzivna odcepljena osećanja (ljubav-mržnja) kad god se suoči sa stresom, obično u situacijama koje izazivaju iznenadne potrebe ili bes. Među najjačim stresorima za paranoidne klijente su promene u optimalnoj distanci od objekta. Kada M. oseti da je suviše blizu terapeutu (na seansama) ili da je previše daleko (vikendom, kada nema seansi), ona oseća ili neprijateljsko upadanje u njenu glavu ili blaženu spojenost.*

Potreba za magičnom povezanošću dovodi do toga da paranoidna osoba mora da koristi projekciju kao mehanizam, jer projekcija omogućava „zadovoljavajuću simbiozu“ kroz fantazije stapanja. Gubljenje granica nije neželjeni usputni efekat projekcije, već deo namere projekcije. Paranoidna osoba ne projektuje samo zato da bi se oslobodila svesnosti konfliktnih želja, već da bi mogla da bude ista kao objekt, i da tako može da zna šta objekt misli-obebeđujući, na taj način, osećaj bliske povezanosti. Takva upotreba projekcije je važna jer se jedan aspekt nedostatka konstantnosti objekta kod paranoidne osobe manifestuje u njenim poteškoćama u intuitivnom i empatičkom razumevanju drugih. Uprkos njihovoj preteranoj opreznosti, oni su uvek u mraku kada je u pitanju razumevanje unutrašnjeg života drugih. Ironično, paranoidni klijenti uvek teže da imaju neka posebna znanja o unutrašnjim

iskustvima drugih, uverenja da mogu da „pročitaju“ šta drugi misle i nameravaju. Oni pokušavaju da druge razumeju kroz intelekt, umesto kroz empatiju. Često su fascinirani psihološkim testovima, uređajima za merenje fizioloških procesa (biofidbek) i raznim drugim mehaničkim načinima za upoznavanje drugih kao zamenom za emocionalno povezivanje. (Mogli bismo reći i da je dominantna orijentacija u psihologiji, orijentacija na testiranje, merenje, paranoidne prirode, da je veliki deo psihologije kao nauke „paranoidna psihologija“)

Osnovni problem, kod paranoidnih osoba, koji proizilazi iz nedostatka konstantnosti objekta je, zapravo, **netolerancija na ravnodušnost** (Auchincless & Weiss, 1992). Kao dodatak fantazijama o tome da se misle iste misli sa objektom i da se poseduje specijalno znanje o mislima drugoga, paranoidne osobe, kako bi se osećale povezane, često pribegavaju tome da neprekidno misle na svoj objekt ili da zamišljaju kako objekt neprekidno misli na njih. Doživljaj da objekt stalno misli na njih je veoma očigledan kod paranoidnih osoba. Zaista, kad se susretnemo u životu sa ljudima koji su uvereni da su stalno u centru tuđih razmišljanja, obično smo u iskušenju da im kažemo: „Pa, nisi ti baš toliko važan ili važna...ne misle svi samo o tebi...“. I kada su misli progoniteljske, negativne po osobu, kada je „svi ogovaraju ili preziru...“, iza njih stoji megalomanski paranoidni doživljaj da objekti stalno misle o njima, koji je sekundarna odbrana i proističe iz potrebe za održavanje sistema magične povezanosti. Paranoidne ideje progonjenja nisu samo sistem koji služi da upozori paranoidnu osobu na opasnost od napada, već, takođe, koriste osobi da održi povezanost sa svetom objekata misleći stalno o njima ili verovanjem da objekti stalno misle o njoj. Netolerancija na ravnodušnost (jer ravnodušnost doživljavaju kao apsolutni prekid povezanosti) dovodi do neophodnosti takvih odbrambenih fantazija. Ili si magično povezan, ili si totalno odvojen-to je dihotomija paranoidnih osoba, njihov način cepanja.

Ta vrsta „ili-ili“ doživljaja (cepanja, raspadanja celovitosti objekta) može da se odvija po nekoliko različitih linija, ne samo po liniji ljubav-mržnja. Suprotnost ljubavi nije samo mržnja (kod paranoidnih je potpuna ravnodušnost, „svemirska ravnodušnost“). Frojd je (1915) zapazio da „ljubav nema samo jedan, već tri opozita. Kao dodatak antitezi „voleti-mrzeti“, tu je i druga „voleti-biti voljen“, i kao dodatak tome, voleti i mrzeti, uzeto zajedno, opozit su nezainteresovanosti ili ravnodušnosti.“ Frojd je sugerisao da je polarnost „ljubav-ravnodušnost“ prva po pojavljivanju na razvojnoj liniji. Pošto ne može da ovlada polarnošću ljubav-mržnja, ne može da se osloni na emotivnu povezanost sa objektom, pa mora da održava tu povezanost na magičan i konkretan način o kojem smo govorili, ili da rizikuje da bude opasno odvojen od sveta objekata. Određen stepen ravnodušnosti, pod čime mislimo na emotivnu i kognitivnu odvojenost u službi autonomije i nezavisnosti, ključna je komponenta u zdravim i stabilnim objektnim odnosima. Za paranoidnu osobu je taj stepen ravnodušnosti nepodnošljiv.

Korišćenje paranoidnih mehanizama magične povezanosti se često može sresti i kod osoba koje nisu bazično paranoidne i, u našem iskustvu, često je povezano sa paničnim napadima. Evo nekoliko primera:

### **Primer 3 (Jovanović, N.)**

*Klijentkinja M., tridesetogodišnja devojka, obratila mi se za pomoć zbog paničnih napada koji traju pet godina. Pojavljuju se iznenadno, bez nekih njoj vidljivih razloga, ponekada i u toku noći-probudi se iz sna u stanju panike. Njeni problemi, zapravo, nisu počeli sa napadima panike. Još u doba detinjstva, u osnovnoj školi, imala je socijalne fobije za koje nije mogla da nađe nikakav „opravdani razlog“. Vršnjaci je nisu odbacivali, čak je bila dobro prihvaćena. Ali, njoj je druženje sa vršnjacima bilo neprijatno iskustvo koje nije mogla da objasni bilo kakvim lošim događajima. Njena majka je, takođe, imala napade panike koji su trajali negde od njene treće do desete godine. Seća se da je bila vrlo vezana za majku i da*



joj se stalno „kačila za suknju”. Nije želela da ide na dečije rođendane i proslave. Razvila je mehanizam „površnog druženja”, sa svima je bila dobro, ali nikome nije dozvolila da joj priđe bliže. Kasnije, u toku terapije, saznajem da je mokрила u krevet do sedmog razreda.

U adolescenciji su se socijalne fobije nastavile. Izbegavala je žurke, prisnije druženje, ulaznje u vezu sa nekim vršnjakom. Jedan od razloga za socijalne fobije bio je strah da će je, ako uđe u prisnije odnose sa ljudima, oni „provaliti”, da će videti koliko je jadna i neadekvatna. To što je vršnjaci prihvataju, zovu je na druženja, ukazuju joj pažnje...nije pomagalo da razveje uverenje da je jadna. Pozivi i naklonosti samo su predstavljali iskušenje, pojačavali neprijatnost. To je „mamilo” na kontakte koji su nosili potencijalni fijasko. Ako joj se dovoljno približe, videće ko je ona, zapravo. Bolje da ne ulazi u to. Uvežbala je veštinu kako da bude u nekom površnom kontaktu, a da nikome ne dozvoli da joj se dovoljno približi.

U devetnaestoj godini, pod sugestijom majke, odlazi kod terapeutkinje kod koje je i majka ranije odlazila. Na terapiji provodi oko šest meseci, pri tome joj terapeut daje i izvesne antidepressive, i biva joj bolje. Oseća se sigurnijom i punom nekog elana. Pri tome, ne ume da objasni šta se zapravo dešavalo na toj terapiji, zašto joj je bilo bolje, šta je shvatila, promenila...”Izlečenje” deluje nekako magijski. Osim što je sa terapeutkinjom „uspostavila dobar odnos”, ne iznosi ništa drugo sa tih terapijskih sastanaka. Tada se pojavljuje i mladić sa kojim brzo stupa u odnose (iako se ranije „plašila muškaraca” i delovalo joj je da „nikada neće moći da bude sa muškarcem”). Počinje period u kojem je „sve super”. Ne shvata kako je ranije mogla da bude tako skućena, plašljiva, izolovana. Tada je osećala da sve može, da joj je sve lako, da se ničega ne plaši...”. Veza tako traje nekih godinu i po dana. (Interesantan podatak je to da je njena sestra mlađa tačno godinu i po dana, i da je njena „idila” sa majkom prekinuta posle tog perioda). „Nema nikakvih problema”, „Sve je super”...Odjednom, „neopravdano i ničim izazvano”, kreću njeni panični napadi. Zašto? U tom periodu morala je da upozna svog momka. Nije moglo sve biti idealno i super. Veza je od nje zahtevala da osobu sa kojom je doživi kao realnog čoveka, sa vrlinama i manama, da doživi i pozitivne i negativne emocije prema njemu. Da ih spoji u jednu sliku. Da toleriše ambivalentna osećanja. Da ga voli i pored mana. Umesto toga, ona je izbegavala da vidi bilo šta negativno, dok se negativne slike nisu „nakupile” i počele da probijaju njene odbrane. Tada je uhvatio strah. Nije imala sposobnost za zreliji ljubavni odnos, odnos sa celovitim objektom, sa ambivalencijom i sposobnošću da je toleriše.

Kao što smo ranije rekli, panika nastupa kad neka kontraveština (u ovom slučaju idealizacija i negacija negativnih osećanja) zakaže, a legitimne razvojne sposobnosti nema. U prethodnom periodu, pre veze, koristila je druge kontraveštine-paranoidnu zaštitu. Projektovanjem sopstvene agresivnosti spolja, na vršnjake, doživljavala je njih kao agresivne (iako je bila svesna da joj nisu učinili ništa nažao, oslanjala se na svoj strah da će je prezreti, odbaciti...ako je stvarno upoznaju). Izbegavanje je služilo samozaštiti. Međutim, potreba je rasla. Potom je, nakon prve terapije, okrenula mehanizam-sve je idealno, sve je lako, ovo nisam ona ista ja, ona nema veze sa mnom, ona je ostatak ružne prošlosti. Njen mladić je bio parcijalni dobar objekt (kao i terapeutkinja kod koje je odlazila pre te veze), idealizovana figura, i ničeg negativnog nije bilo u njemu, u njoj, u njihovom odnosu. Naravno, realnost je počela da ruši kulu od karata crno belog sveta. Kako je mehanizam koji je stvarao socijalnu fobiju odstranjen, prešla je na drugi mehanizam-panični napad. Od mladića je sada nije odvajala socijalna fobija, već napadi panike. Da li će je on ostaviti kad sazna da ima panične napade? Da li to onda znači da je ona bezvredna (a on je kriterijum njene vrednosti)? To se, naravno, i desilo. U svojoj panici da ne bude ostavljena, činila je sve da bude ostavljena. Smršala bitno, postala aseksualna, nervozna i uplašena...”jadna” (po njenim rečima”)...pogodna za ostavljanje, sasvim drugačija od one koju je upoznao (druga strana medalje koju je skrivala i od sebe i od njega). Iz toga je izvukla zaključak:”Kad mi bude bolje, onda će sigurno uslediti kazna, pa će mi biti još gore nego pre”. Panika je gora,

neprijatnija, više onesposobljava i teža je za podnošenje od socijalne fobije. Htela je da se vrati na raniji mehanizam, ali više nije mogla. Rado bi menjala panične napade za socijalnu fobiju. „Tako joj i treba, kad je htela više nego što je smela...”. Zapravo, kad je pustila potrebu da se razvije, a nije imala adekvatan mehanizam da je zadovolji. Idealizacija nije adekvatan mehanizam za zadovoljavanje potrebe da se voli i bude voljen.

Još je jedna okolnost otežala njen razvoj u tom periodu. Naime, ponovo se obratila svojoj terapeutkinji, ali je ova „bila zauzeta” i nije mogla da je primi, pa joj je preporučila da ode na terapijsku grupu kod druge terapeutkinje. U razvoju konstantnosti objekta kod deteta postoji jedan kritičan momenat koji psihoanalitičari (Margaret Mahler) nazivaju subfaza ponovnog približavanja. Pre subfaze ponovnog približavanja dete prolazi subfazu praktikovanja u kojoj ono počinje da puže, zatim hoda, oduševljeno pokazuje svoju novootkrivenu psihičku autonomiju i motoričku slobodu; ohrabreno probojnim sekundarnim narcizmom i relativno nepristupačno za spoljašnje izazove, čini se da je krenulo u osvajanje sveta. Iako se dete često osvrće na majku, radi 'emotivnog dopunjavanja', njegova glavna preokupacija je da uvežba alate svoga ega i proširi krug istraživanja. Zatim sledi subfaza ponovnog približavanja (između 16. i 24. meseca), u kojoj dete oseća da njegova autonomija i psihomotorička sloboda imaju svoja ograničenja i da je spoljašnji svet kompleksniji nego što je ono to prethodno zamišljalo. Dete koje je pretrpelo narcističku povredu (shvata da nije tako sposobno i moćno), regradira u nadi da će ponovo naći simbiotsko jedinstvo sa majkom. Nakon napada panike i prekida veze, M. je pokušala da se „ponovo približi” svojoj terapeutkinji, ali je odbijena (to se desilo i sa majkom-rođenjem sestre, i majčinim paničnim napadima. Kada se M. uplašila u svom „osvajanju sveta”, nije mogla da se vrati idiličnom odnosu sa majkom). Stvari su se „nekako namestile” i ponovila se emotivno slična situacija. M. grčevito kreće u traženje novog „gurua”, psihoterapeuta. Čula je od poznanika koji su imali problema sa panikom da postoji „neki R.E.B.T terapeut koji rešava te panike za nekoliko seansi”. Otišla je kod tog terapeuta koji joj je „obećao da će to da sredi za dva meseca”. Bila je „puna nade i poverenja”. Međutim, prošlo je dva meseca, pa još dva, pa još dva... Shvatila je da je ona „izgleda posebno težak slučaj”, da je „idiot... svi drugi su se oslobodili toga za neko kratko vreme, a ja kao neki debil, ništa nisam shvatila...”. I tako oko dve godine. Dobijala je zadatke da se suoči sa situacijama koje je izbegavala, da se što više kreće... i ona je sve to radila, osećajući se sve gore i gore, potpuno iscrpljeno od svih tih „na silu” pokušaja da se ponaša kao da je normalna. (moja je preporuka klijentima da, ako im terapeut garantuje „izlečenje” za nekoliko seansi, bolje odu kod nekoga ko je manje siguran u svoju efikasnost. Ako i poklone poverenje i ostanu da probaju tih „nekoliko seansi”, pa ne uspeju, da ne produžuju mandat.).

Zatim dolazi na terapiju kod mene. Rekao sam joj da ne znam koliko će terapija trajati, ali da verujem da mogu da joj pomognem. Terapija je trajala dve godine. U tom periodu radili smo, pre svega, na spajanju njenih rascepljenih doživljaja sebe i drugih, bivšeg dečka, roditelja i mene. Jedan deo situacija u vezi sa kojima je doživljavala napade panike odnosio se na mogućnosti da negde sretne bivšeg dečka, ili bilo koga ko je povezan sa njim. Suština tog straha bila je povezana sa mogućim suočavanjem „koliko je ona sada jadna, a koliko je on otišao dalje”. Njega je, na neki način, nastavila da idealizuje, a sebe da potpuno obezvređuje. Druga grupa situacija koje su prethodile napadima panike su situacije u kojima je doživela neko zadovoljstvo, uspeh, naklonost... Kad god bi joj bilo bolje, kao da je sledila kazna-napad panike. Analiziranjem tih situacija i njenih doživljavanja došli smo do razumevanja obrasca-posle idile (kao što je bila idilična simbioza sa majkom, idilična simbioza sa bivšim dečkom) dolazi napuštanje. Posle svakog pokušaja „osvajanja sveta”, uspeha, osamostaljivanja, ponovo se javlja strah da, ako se uplaši u svojim osvajačkim pohodima na samostalnost, nema gde da se vrati. Nema mogućnost „ponovnog zbližavanja” (kao što se to desilo sa majkom, prvom terapeutkinjom-koja nije imala vremena kada joj se

ponovo javila...). Tu dilemu, življenje na "raskrsnici", onda je odigravala u svemu. Imala je iznajmljeni stan (znak samostalnosti), ali je svakog vikenda, a često i preko nedelje, odlazila da spava kod roditelja jer se tamo osećala sigurnijom (potreba za simbiozom, vraćanjem...). Međutim, nije htela da se vrati kod njih, a ni da živi sama. Bila joj je potrebna fizička prisutnost roditelja (pre svega majke) jer u sebi nije imala čvrstu predstavu "dobrog objekta", ili ono što smo nazvali "konstantnost objekta", a što je, u isto vreme, i čvrsta predstava dobrog sebe, konstantnog sebe, sebe sposobnog sa samoregulaciju. Ovu vrstu paničnih napada bismo mogli povezati sa separacionom anksioznošću, strahom od odvajanja. Međutim, bitno je razlikovati separacionu anksioznost osoba koje su bile prezaštićene, pa nisu mogle da razviju veštine koje bi razvile da im je pružena mogućnost da se bore sa određenim frustracijama od separacione anksioznosti osoba koje nisu razvile konstantnost objekta. U prvom slučaju, psihoterapijski pristup se bazira na učenju tih veština, na testiranju sposobnosti za nošenje sa životom. U slučaju paničnih napada kod osoba koje nisu razvile konstantnost objekta terapijski pristup se bazira na odnosu, na razvoju konstantnosti objekta. Terapeut mora biti konstantan, razumevajući, empatičan objekt. Nema tehnike koja to može da uradi umesto odnosa.

Dakle, pored svih naših razgovora, analiza njenih doživljavanja, uvrenja, racionalnih ili iracionalnih...osnova terapijskog tretmana je bio odnos. Stalno je očekivala kada će mi dosaditi sa svojim žalbama, kada ću dići ruke od nje. Veliki napredak je bio to što je mogla da mi govori o takvim svojim strahovima i osećanjima. Kada je počela da napreduje, onda se plašila da ću joj reći da je bilo dosta, da dalje može, to jest mora, sama...A da li može da se vrati ako joj bude dobro, pa napusti terapiju, a posle joj opet bude loše...Takva osećanja i strahovi vezani za odnos sa mnom postali su centralna tema negde između 16-24 meseca terapije (prisetimo se da je subfaza ponovnog približavanja u procesu separacije i individuacije deteta u tom rasponu starosti, kao i toga da je M. na tom uzrastu dobila sestru, a da je nešto kasnije njena majka dobila panične napade.) U tom periodu se naizmenično pogoršava stanje što se tiče napada panike. Dolaze periodi kada se oseća dobro, nema napada, počinje da se više kreće, odlazi čak na put u inostranstvo, ponovo vozi kola. Te periode, po pravilu, prate periodi pogoršanja i intenzivnijih napada panike. Sledi serija snova koji donose prilično jasne poruke (neću ovde prikazivati analizu tih snova da se ne bismo udaljili od teme)-"loša osećanja su moja veza sa majkom, porodicom, sa terapeutom...ako izgubim loša osećanja (strahove, paniku...) izgubiću odnose (objekte)...da li da platim tu cenu za samostalnost?"

Ovde možemo videti kako funkcioniše paranoidni mehanizam održavanja specijalne, magične povezanosti kao odbranom od zastrašujuće ravnodušnosti u odnosu sa objektima. Lošim osećanjima, svojim jadom, ostala je magično povezana sa majkom (spajaju ih napadi panike, ona zna kako majka misli-jer su iste, paničarke), sa bivšim dečkom (plaši se da ga sretne, jer će joj to pokazati kako je on napredovao, a ona ostala jadna. On je njeno "ogledalo". Neprekidno misli na njega tako što se plaši da ga može sresti bilo gde, ili sresti nekoga ko ih je poznavao zajedno...I time održava vezu, nasuprot zastrašujućoj ravnodušnosti), Lošim osećanjima je ostajala i u vezi sa mnom. Ako bi joj bilo dobro "izvetrila bi iz moje glave, zaboravio bih je, prestao da mislim na nju...a ko zna da li bih je ponovo primio, ako bi joj opet bilo loše..."

Pri kraju druge godine psihoterapije (dolazila je jednom nedeljno) smanjuju se prvo njeni strahovi da će mi dosaditi svojim žalbama i time što je jadna, počinje da doživljava da je ja ne vidim kao jadnu osobu, već kao vrednu osobu, da ne želim da je se otarasim. Napadi panike se proređuju, zatim potpuno prestaju. Dogovaramo se da proredimo sastanke. Tema sastanaka prestaju da budu njeni strahovi i panike. Razgovaramo o potrebi da nađe bolji posao, novu vezu, o tome šta želi, a šta ne želi, o dobrim i lošim stranama posla, nekih mladića koje sreće...O tome kako ne želi da uleće u nešto, već da bude sposobna da realno

*vidi i dobro i loše, da ne idealizuje...da bude realna...o temama koje ukazuju na proces integracije (celovitost objekta i doživljaja sebe), separacije (osamostaljivanja) i individuacije. Ti procesi su mogući uz razvoj sledećih bazičnih emotivnih sposobnosti o kojima ćemo malo kasnije govoriti-toleranciji na ambivalenciju i frustraciju.*

Korišćenje paranoidnih odbrana kroz formiranje fantazija o magičnoj povezanosti, u mom iskustvu u radu sa osobama koje se obraćaju za pomoć zbog napada panike i hipohondrije, često je mehanizam koji stoji u osnovi ovih stanja i kod osoba za koje se ne bi moglo reći da imaju paranoidni poremećaj ličnosti, ali imaju izražen takav potencijal reagovanja u izrazito stresnim i kriznim stanjima. Često pitam svoje klijente, kada govore o strahu da ne polude, kako zamišljaju da bi izgledalo njihovo ludilo. Svaka osoba bi, pod izrazito nepovoljnim okolnostima, verovatno mogla da „poludi“. Ali, ne bismo svi poludeli na isti način. Zamišljanje načina koji bismo, da kucnem u drvo, mogli da poludimo može nam mnogo toga reći o slabim tačkama u konstrukciji naše ličnosti. Klijentkinja iz prethodnog primera je zamišljala svoje ludilo kao potpuni gubitak kontakta sa ljudima, nemogućnost da komunicira. „U sebi bi svega bila svesna, ali to ne bi mogla da ispolji...kao zatvorena u nekom kavezu, potpuno odvojena od ljudi i užasnuta time...“. Za nju je specijalna povezanost preko panike, strahova, „loših misli koje je delila sa majkom“ i terapeutom, povezanosti sa bivšim dečkom preko strahova da ga sretne i ogleda se u njegovim očima...bila jedina povezanost koja je ipak držala u neakvim oblicima veza. Slični mehanizmi, sa različitim stepenom iskrivljavanja stvarnosti fantazijama specijalnih odnosa, mogu se videti i u sledećim primerima:

#### **Primer 4. (Jovanović, N.)**

*Klijentkinja L., tridesetogodišnja devojka, veoma uspešna u karijeri marketing menadžera, obratila se za pomoć zbog napada panika koji traju tri godine i stalne zabrinutosti za svoje zdravlje (ideja da ima razne vrste teških bolesti, od raka, dijabetesa...pa na dalje. Iako analize kod različitih lekara specijalista pokazuju da je zdrava, stalno joj se javljaju nove „prisilne“ misli i ideje o bolestima). Napadi panike su počeli kada se odvojila od roditelja i počela da živi sama (pre tog perioda njeni roditelji su „bankrotirali“ i „postali sebični“, posebno majka...što je srušilo njenu sliku o roditeljima kao podršci. „Kako su tako mogli da se promene?! Umesto podrške, počeli su još da se kače za mene kad sam se zaposlila...Zar roditelji ne treba da budu konstanta. Ako oni nisu konstanta, pa šta je onda konstantno u životu“. Njena klimava konstantnost objekta bila je na velikom iskušenju. Obezvređivanje roditelja dovelo je i do devaluacije sopstvene vrednosti-osećala se manje vredno od onih koji imaju roditelje koji se brinu o njima (što pokazuje nedostatak diferencijacije predstava o roditeljima i predstava o sebi). Neposredno pre toga prekinula je vezu sa mladićem u kojega je bila zaljubljena (zbog njegove neodlučnosti). Kad se preselila i počela da živi sama, počeli su i strahovi, zbog čega je „pristala da sa njom živi mladić prema kojem je duboko ambivalentna“. On je dobar, obožava je i često joj je lepo sa njim, ali je i strašno guši. Uvek je tu za nju, ali je previše tu, kao da mu je ona opsesija, da je sve podredio tome da bude sa njom. Nema sopstvene ambicije, odvojen život...pored njega oseća da nema prostora da diše, prostora za privatnost...Pošto je, nakon traumatskog gubitka slike roditelja kao jakih i podržavajućih, pokušala da restaurira taj gubitak kroz dve veze (u prvoj kror vezu u kojoj je, kroz prenos osećanja, tražila idealizovanog jakog i ambicioznog oca, a u drugoj empatičnu majku koja je uvek emotivno dostupna kada joj je potrebna, ali daje prostora za odvojenost) i nije u tome uspela, javili su se i strahovi od bolesti koji su bili direktno povezani sa fantazijama magične spojenosti sa majkom. Gubitak sposobnosti realnog emotivnog*

povezivanja i strah od ravnodušnosti naveli su klijentkinju da se okrene mehanizmu magičnog povezivanja.

U tom periodu je intenzivno čitala literaturu jednog poznatog autora, psihoterapeuta koji govori o direktnoj energetskej povezanosti između roditelja i dece. Tada su se pojavili njeni „tripovi“. Majka je, u tom periodu, imala ozbiljne srčane smetnje i probleme sa kičmom. L. se plašila, sa jedne strane, da su njena negativna osećanja, „kroz direktan prenos energije“, mogla da utiču na majčino oboljevanje a, sa druge strane, još više se plašila da majčina negativna energija ne utiče direktno na nju i ne izazove neku bolest. Kao da, između njih dve, ne postoji koža, bilo kakva barijera koja bi sprečila direktan prenos negativne energije. Kao što smo rekli, kod specijalne magične povezanosti kanal kontakta postaje kanal napada. Alternativa gubitku takve povezanosti je, za L., bila još strašnija: „plašim se strašne samoće, ledene izglubenosti u ravnodušnom svemiru, crne rupe...“

Kod dve klijentkinje pomenute u prethodnim primerima korišćenje paranoidnih fantazija magične povezanosti je bilo, moglo bi se reći, relativno benigno. Nije obuhvatilo čitavu njihovu ličnost i postalo centralni mehanizam funkcionisanja. Međutim, kod klijenta R., to je dovelo do ozbiljnih iskrivljavanja stvarnosti i velikih teškoća u funkcionisanju.

#### **Primer 5.** (Jovanović, N.)

Klijent R., tridesetpetogodišnji muškarac, desetak godina pati od ozbiljnih napada strepnje, prestaje da radi (živi sa majkom koja je razvedena od ranih godina njegovog života. „Otac je fizički maltretirao, pa je pobegla sa detetom. Klijent ne viđa oca) i veoma retko izlazi. Napadi panike i anksioznosti počinju od kada je klijent (pre oko 10 god.) bio pretučen u nekom kafiću (po njemu, bez povoda, iznenada ga je, s leđa, napao neki siledžija). Na prvom sastanku, na koji ga je dovela majka, (ona ga je nagovorila da dođe), R. se buni protiv činjenice da on treba da dolazi na psihoterapiju: „Zašto ja da se lečim, kad sam ja dobar, ja nisam nikoga napao. Treba da dolazi onaj koji me je napao.“ Na argumente (koje iznosi majka) da on ima napade panike, da ne izlazi iz kuće, da ima probleme, odgovara „ali, zašto ja da imam probleme, on treba da ima probleme, on je loš...“Kroz razgovore dolazimo do toga da je klijent R. (još u osnovnoj školi, gde je često bio žrtva maltretiranja od strane vršnjaka jer nikada nije pokazivao nikakvu agresivnost i spremnost da se brani) razvio fantaziju posebne povezanosti sa „višom silom, principom pravde koji dizajnira svet“. Po tom principu, dobri (oni bez agresije) „ne povređuju svoje telo, uvek ostaju mladi...vidite kako sam ja mlad, kao da imam 18 godina (ne izgleda tako)...i majka, ni ona ne stari jer je dobra. Loši (agresivni) stare, budu nesrećni, umiru...Nakon perioda u kojem je funkcionisao relativno normalno (završio fakultet, zaposlio se, imao dve trajne veze od nekoliko godina, ali su ga obe devojke na kraju prevarile...i on je bio povređen, ali ne besan, niti ljut) dolazi taj događaj koji ruši njegovu sliku sveta i, sa tim, dolazi njegova dekompenzacija. On ne želi u taj svet u kojem ne vlada princip apsolutne pravde sa kojim je on magično povezan i koji, umesto njega, kažnjava loše. Na pitanje, da li bi branio majku kada bi neko hteo da je povredi, odgovara pitanjem, „zašto da je povredi kad je ona dobra“. Na ponovljeno pitanje „Zašto je tebe taj mladić povredio kad si dobar? Zašto je otac tukao majku kad je dobra?“, odgovara „zato što su oni loši, kad je neko dobar ne može biti povređen...“. Iako je suočen sa kontradikcijom da dobri mogu biti povređeni iako su dobri, nije odstupao od te pozicije da su dobri zaštićeni specijalnom vezom sa idealnim principom ili silom. Dobro i loše, ljubav i mržnja su razdvojeni, što onemogućuje realan emotivni kontakt sa drugima i stvarnošću. Idealni princip pravde sa kojim je magično povezan deluje momentalno i konkretno, sve vidi i odmah postupa po svom idealnom dizajnu. Ako se stvarnost ne uklapa u tu fantaziju, tim gore po stvarnost-ona se negira.

*Nakon nekoliko meseci psihoterapijskog rada smanjuje se anksioznost kod klijenta i on počinje češće da izlazi i pokušava da stupi u kontakt sa devojkama. Međutim, i pokušaji kontakta sa devojkama nose u sebi tu osnovnu tendenciju-traganje za specijalnom povezanošću. Na jednom sastanku iznosi kako je izašao u grad, i bilo mu je lepo, nije se osećao uplašenim. Uspeo je da se upozna sa jednom lepom devojkom, ali je, kada je došao kući, „bez nekog razloga“, osetio snažno neraspoloženje (kroz podpitivanja dolazimo do toga da oseća tugu i da postoji razlog). Objašnjavajući šta se, zapravo, dogodilo, klijent priča kako je primetio tu devojkicu dok je prolazila pored njega, odmah osetio da bi mogla biti ona prava, nasmejao joj se i pružio ruku izgovarajući svoje ime. Devojka je zastala, pružila mu ruku i rekla mu kako se zove, i zatim, pošto R. nije nastavio komunikaciju, ona je otišla. On je bio zadovoljan što je imao hrabrosti da uspostavi kontakt, ali je, kada je došao kući, bio tužan zbog propuštene prilike jer je shvatio da devojkicu, verovatno, više neće videti. Na pitanje zašto nije nastavio komunikaciju odgovara: „Očekivao sam da, pošto smo se odmah prepoznali, stvari nekako same krenu dalje, bez reči...Da se samo odmah zagrlimo, i to je to...kao da se oduvek znamo, i da smo predodređeni jedno za drugo, povezani na neki poseban način...Jedino to je ono pravo, prava ljubav...“*

### ***Prekomeran optimizam i „jednog dana“ fantazija***

**Ono što je upadljivije kod nekih drugih osoba jeste konstantno oslanjanje na zapamćenu reprezentaciju dobre majke iz simbiotske faze. Ovo može dalje uticati na uporno traganje za potpuno dobrim objektima u spoljašnjem svetu. Često se uz to udružuje i fantazija 'jednog dana' u kojoj se očekuje dan kada će u životu postojati potpuno odsustvo bola i konflikata.**

Kompleksni složaj psihodinamskih mehanizama pomaže da se ova fantazija održi. Tu su uključeni : 1) uporno odbijanje i negacija onih delova stvarnosti koji ovu fantaziju dovode u pitanje, 2) otepljivanje onih delova self reprezentacije i reprezentacije objekta koji mogu pokrenuti konflikte i agresiju, 3) u svrhu odbrane postoji osećaj neautentičnosti u svim onim oblastima ličnosti u kojima postoji zdraviji i realističniji, kompromisom postignut, nivo mentalnosti i funkcionisanja i 4) vremensko premeštanje iz preedipalne, preverbalne faze blaženog jedinstva sa majkom u budućnost. Pretpostavka da se ova fantazija odnosi na duboko tugovanje za luksuzom simbiotske faze (retrospektivno idealizovanom) zasnovana je na izveštajima ovih klijenata o relativnoj neaktivnosti, bezvremenosti, bezvrednosti, blaženstvu bez uzbuđenja i odsustvu potreba u fantaziji 'jednoga dana'. Ipak, drugi faktori, uključujući rani gubitak roditelja ili brata odnosno sestre, pojačavaju kastracionu anksioznost i problematičnost edipalne faze, te takođe doživljaji iz ovog perioda imaju značaja u razvoju ove fantazije.

Klijenti se međusobno razlikuju po tome na koji način teže ostvarenju ove fantazije. Oni sa narcističkom ličnošću, aktivno teže njenom ostvarenju kroz socijalni uspeh i zalaganje na radu. Oni koji su antisocijalni teže ostvarenju fantazije kroz prevare, kocku i pokušaje bogaćenja preko noći. Paranoidne osobe se fokusiraju na prepreke koje stoje na putu ostvarenja ove fantazije. Granični će frenetično tragati za ostvarenjem kroz zanesenosti, zaljubljivanja, perversnu seksualnost i droge. Šizoidni će pasivno čekati magično dešavanje, iznenađnu sreću ili šansu koju će omogućiti pojava nekog harizmatičnog gurua. Sve osobe sa ozbiljnim poremećajem ličnosti traže ponovno uspostavljanje unutrašnje ravnoteže koja je godinama ranije narušena. Sve one su konstantno u potrazi.

## *Maligni erotski transfer*

Traganje ponekad postaje pojačano pozitivnim stremljenjima edipalne faze. Spajanje reprezentacije 'dobre majke' sa onim što je u edipalnoj fazi željeni objekat podstiče jaku čežnju koja se doživljava kroz izražene potrebe koje se nikako ne mogu dovesti u pitanje. („Moram ga/je imati po svaku cenu“) U analitičkom tretmanu se često ispostavlja da je jak erotski transfer zapravo odbrana od nepotpunog selfa i konstantnosti objekta. Posebno su značajna četiri aspekta ovakvog 'malignog erotskog transfera': 1) i pored naizgled erotične uvertire, postoji dominacija hostilnosti nad ljubavlju, („ljubav“ klijenta i želja za terapeutom je toliko napadna i zahtevna da postaje agresivna) 2) Izražen je pritisak na analitičara da se uključi u akciju, 3) zauzima se stav kao da nema utehe za terapeutovu nepristajanje da zadovolji te potrebe klijenta 4) među analitičarevim kontratransfernim osećanjima nema erotičnosti, već on erotske zahteve pacijenta doživljava kao intruzivne, očajničke i hostile. Upotrebljena je reč 'maligni' za opisivanje ovog transfera upravo da bi se naglasile ove karakteristike, a i da bi se proširio kontekst u kome je ova reč korišćena ranije u psihoanalizi, na primer u slučaju 'maligne regresije'.

Paralelno sa već opisanim, i spajanje reprezentacije 'loše majke' sa rivalom u edipalnoj fazi dovodi do osvetničke hostilnosti koja je često otcepljena, negirana ili se odigrava na kontraadiktoran ali neasimilovan način u odnosu sa analitičarem. Govoreći o stavu očaja i nepostojanja utehe, Frojd je opisujući ove pacijente govorio o **'deci koja odbijaju da prihvate psihičko na mesto materijalnog' i 'malignom narcizmu'**. U ovim slučajevima brzo postaju vidljivi izražen narcizam, oralna nezasitost i sadomazohizam koji stoji u osnovi toga.

Ovakvi klijenti ne mogu da uzvrate ljubav, oni proždiru i troše plašeći se upravo toga da će se to što proždiru istrošiti. Tražeći utehu i kontakt, oni se bore s problemima infantilnog narcizma, separacije i simbioze.

Njihova „seksualnost“, zapravo, nema mnogo veze sa seksualnošću. Kroz intenzivne i neutoljive seksualne potrebe, oni teže da zadovolje druge potrebe-potrebe za simbiozom, neutoljivu emotivnu glad iz oralnog perioda, narušenu narcističku ravnotežu...Svojene sa edupalnim čežnjama, dovode do ponašanja „seksualizovanih beba“ koje nisu u stanju da vode računa o potrebama drugih, ne uzimaju ih u obzir...samo agresivno, lepljivo, nametljivo...traže ono što im treba. Takav transfer se, naravno, ne javlja samo u odnosu sa terapeutom, već i u drugim odnosima u životu takvih osoba.

## *Nesposobnost tugovanja, nostalgija i fantazija 'da je samo'*

Težnja ka ponovnom uspostavljanju simbiotske veze umanjuje sposobnost tugovanja i predstavlja osnovu fantazije 'da je samo'. Osobe sa ovom fantazijom nemaju nikakvo interesovanje za budućnost. One su konstantno preokupirane nečim što se dogodilo u prošlosti. Fokusirajući se na prošlost, oni insistiraju na tome da bi sve bilo u redu da se samo određeni događaj nije odigrao. Život pre tog događaja je retrospektivno idealizovan i, kao posledica toga, jako je izražena ranjivost i nostalgija. Metapsihološka struktura ove fantazije slična je onoj iz fantazije nazvane 'jednog dana'. Ona takođe podrazumeva splitting (cepanje), negaciju i primitivnu idealizaciju. Takođe, služi u odbrambene svrhe i ukazuje na žaljenje usled preedipalnih i edipalnih trauma. Ipak, najčešće, ova 'da je samo' fantazija ukazuje na žaljenje zbog gubitka dobre majke

**iz perioda simbioze. Ovde se radi o poziciji u kojoj idealizovani objekat nije ni napušten kroz proces žaljenja, niti je asimilovan u ego kroz proces identifikacije.**

#### **Primer 6:**

*Gospođa H je socijalno povučena, razvedena i u svojim srednjim četrdesetim godinama. Ona je po zanimanju računovođa i na nagovor svoje sestre je potražila pomoć zbog jake depresije u kojoj je već godinu dana. Ovo je usledilo nakon što je iznenada ostavio njen inače oženjeni ljubavnik. Od tada je u stalnoj agoniji, plače i smišlja samoubistvo. Nakon preduzimanja početnih mera radi stabilizacije njenog stanja, otpočeli smo terapiju u kojoj smo se viđali dva puta nedeljno.*

*Naš rad je dugo ostao fokusiran na njenu vezu sa ljubavnikom koji je ostavio. Iz seanse u seansu je pričala o njemu. Njih dvoje su se viđali određen broj sati svake nedelje. Smejali su se, igrali i vodili ljubav. To je bila 'idealna veza' i sada je ona nesposobna da se od iste oprosti. Ona se zaista jako držala svega što je bilo povezano sa njim : jastuka na kome je poslednji put odmarao glavu, njegove nakon jela korišćene salvete, zatim papirne salvete kojom se čistio nakon vođenja ljubav...tu je i njegov češalj, novine koje je ostavio u njenom stanu i tako dalje. Njen stan, zapravo njeno srce, bilo je oltar, a on je bio bog. Za nju je on bio sve, majka, otac, prijatelj, ljubavnik, sve.*

*Dok je pričala o ovim detaljima, usred srceparajućeg plakanja, sve što sam ja mogao da uradim jeste priznavanje njenih doživljaja i empatisanje sa njenim gubitkom. Uvek kada bi došlo do kontradiktornosti u njenom opisu ovog muškarca (na primer, njegova nekonzistentnost, laganje,) naglašavao sam ih, nadajući se da će joj to pomoći da ga deidealizuje i otpočne tugovanje. Ona je, međutim, na ovakve intervencije odgovarala anksioznošću, bolom i negiranjem značaja njegove 'druge strane'. Uskoro sam shvatio da su ovakve intervencije preuranjene i počeo da čuvam za sebe ono što se odnosi na njegovu 'lošu stranu'*

*U toku narednih meseci, donela mi je predmete koji su je povezivali sa njim. Ovo je često bilo praćeno preplavljućim emocijama. Vremenom je to, ipak, umanjilo njenu preokupaciju njime. Međutim, još uvek je bila nesposobna da se odvoji od tih predmeta. Jasno je da je on njoj bio izuzetno značajan. Ali zbog čega ? Ovime se otvaraju pitanja povezana sa jako deformisanom slikom o sebi koja je posledica zanemarivanja i zlostavljanja u detinjstvu.*

*Njena majka je bila hladna i zahtevala strogo poštovanje pravila, dok je otac bio u senci i jedina uloga mu je bila da podeli kazne koje je majka osmišljavala. Iako bogata porodica, za decu se malo kupovalo, te su ona često bila i bez dovoljno garderobe. Gospođa H je bila nazivana čudovištem i propašću od strane majke koja joj je predviđala neuspeh u životu. Ona ima samo nekoliko toplih uspomena na majku, ali ne seća se i fizičke bliskosti sa njom. Odrasla je plašeći se da je loša, čak zla osoba. Nakon perioda latencije i adolescencije u kojoj nije imala podršku roditelja, preselila se u « Studentski grad » za vreme studija. Nakon diplomiranja se udala za čoveka za koga se kasnije ispostavilo da je nepošten i varalica. Ubrzo se razvela, za čime je sledio kratak period promiskuiteta u njenom životu, a zatim se smirila i nastavila da živi usamljenički i cinično. Prošlo je deset godina dok nije srela starijeg, oženjenog muškarca koji joj je postao ljubavnik.*

*Značajno je napomenuti da je, kako su se ove informacije otkrивale, sve vreme isključivo o sebi govorila kao o lošoj, ružnoj, zloj i slično. Nikada joj nije palo na pamet da je ona bila zlostavljana i zanemarena. Tek je dosta kasnije u tretmanu počela da preispituje način na koji su je roditelji odgajali : to što su je odvajali na duže vreme kada je imala 4 godine, to što je sama išla kod frizera sa 6 godina, potpuni nedostatak fizičke bliskosti (osim sa služavkom romkinjom), kao i batinanja od strane oca. Gospođa H je sada shvatila da je*



*osećaj da je loša bio posledica preuzimanja krivice za to kakve su okolnosti bile dok je odrastala kao i oslobađanja roditelja od odgovornosti. S druge strane, ovo shvatanje dovelo je i do javljanja jakog besa i ubilačkih fantazija prema roditeljima, kao i do jačanja idealizacije bivšeg ljubavnika (sada već viđenog kao reinkarnacija ljubazne kućne pomoćnice iz detinjstva).*

*U transferu nije bilo tragova bilo koje od ovih ekstremnih strana. Držala me u neutralnoj, ipak pozitivnoj poziciji, koju je inače imala kućna pomoćnica. Postepeno je postalo očigledno da se ona, zbog toga što nije imala nikoga drugog u životu, jako plašila agresije ukoliko me stavi u ulogu 'loše' majke, kao što se plašila i zavisnosti ukoliko me stavi u ulogu 'dobrog' ljubavnika. Nastavili smo da radimo u području van transfera. Postepeno je, nakon nekih konfrontacija sa roditeljima, postajala dosta tolerantnija prema njima, ipak ne i isuviše ljubazna. Njen odnos sa sestrom i zetom postao je dublji i vremenom su oni za nju postali surogat roditelja. U tom odnosu, ona je postala dosta tolerantnija na ambivalenciju. Postepeno se oslobađala nepotrebnih stvari koje su pripadale bivšem ljubavniku i počela, premda u šali (što govori o tome da je i dalje postojalo delimično negiranje) da govori o njegovim slabostima i njenoj razočaranosti u njega. Kako su se ove promene dešavale, ona je postala opčinjena zebrom i, s vremena na vreme, kroz smeh, o sebi govorila kao zebri: 'niti crna, niti bela, već na pruge'. Restrukturacija selfa i konstantnosti objekta bila je očigledna.*

U zaključku možemo reći da **nedostatak konstantnosti objekta umanjuje sposobnost tugovanja, toleranciju na ambivalenciju i održavanje optimalne distance. U nedostatku unutrašnje kohezije, ove osobe teže da razviju kompenzatorne strukture koje vode u paranoju, erotomaniju i neutešnu nostalgiju. Ove dinamičke i strukturalne konfiguracije značano usmeravaju i tretman ovih osoba.**

## ***Narcizam i nesposobnost tugovanja***

Osobe sa narcističkim poremećajem ličnosti su individue čija se patologija dobrim delom može razumeti kroz neuspeh procesa tugovanja (Gorkin, M. 1984). Njihovo uporno održavanje nerealističnih, patoloških predstava sebe i objekta, i nesposobnost da ih zamene realističnijima (i tako razviju zdrave Ego i Super ego strukture) mogu se sagledati kao posledice patološkog procesa tugovanja. O patologiji procesa tugovanja reći ćemo nešto iz ugla dva poznata istraživača narcističkih poremećaja: Kohuta (1971, 1972, 1977) i Kernberga (1975, 1976)

Osobe sa narcističkim poremećajem ličnosti su uspešno prošle kroz simbiotičnu fazu odnosa majka-dete, ali nisu uspele da se odvoje i individuiraju, to jest, da dostignu «konstantnost objekta» i «konstantnost selfa». Šta pod time podrazumevamo? To da: a) nisu uspele da formiraju kohezivnu i stabilnu sliku sebe koja je jasno razgraničena od predstave o drugome i b) nisu uspele da sintetišu pozitivno i negativno obojene predstave sebe i drugoga u kohezivne, afektivno integrisane predstave (nestabilnost celovitosti objekta). Neuspevajući da razviju realističnu predstavu sebe, koja je jasno razdvojena od predstave objekta, narcistične osobe, umesto toga, razvijaju ono što i Kernberg i Kohut nazivaju «grandiozni self». U njihovom shvatanju «grandioznog selfa» postoje razlike. Za Kernberga (1975) je to «patološka kondenzacija rudimenata realnog selfa, idealnog selfa i idealnog objekta iz perioda odojstva i ranog detinjstva». (slika o sebi je fuzija delova detinje realne slike o sebi, idealne slike o sebi i slike idealnog objekta iz detinjstva). Za Kohuta (1971) je «grandiozni self» normalna razvojna faza, a narcistične osobe je ne prevazilaze, već ostaju «zarobljene» u toj fazi.

Već smo govorili o tome da, za vreme faze separacije-individuacije, dete mora da izađe na kraj sa time da su dobra majka, ona koja zadovoljava, i loša majka, ona koja razočarava, jedna ista osoba. Shvatanje te činjenice okida kod deteta želju da se vrati u prethodno stanje simbiotičke jednosti sa dobrom majkom i doživljaj «idealnog stanja sebe», (Joffe and Sandler, 1965) u kojem nije bilo sukoba «dobra i zla», u kojem se osećalo spojeno sa idealnim dobrim objektom. U normalnom razvoju dolazi do integracije dobrih i loših predstava sebe i objekta (to smo spomenuli kao «lepak», celovitost objekta) i do napuštanja želje za idealnim stanjem (to je, zapravo, prihvatanje sveta onakvog kakav jeste). Narcističke ličnosti, međutim, ne napuštaju tu želju, a time ni idealnu sliku sebe koja je, zapravo, predstavnik željenog idealnog simbiotičnog stanja u kojem je slika o sebi povezana sa idealnim objektom (majkom). U tom smislu bi se moglo reći da su narcistične osobe zarobljene u normalnoj fazi razvoja, kao što kaže Kohut. Međutim, kod osoba sa narcističkim poremećajem ličnosti, ta predstava idealnog selfa se kasnije još nadograđuje i patološki naduvava. (napaja se ekscesivnom agresijom) i defanzivne strukture koje služe njenom održavanju postaju jače i kruće. Kako narcistična osoba ne može da odtuguje to što svet nije idealan, ni majka nije idealna, ni njen self nije idealan, ostaje joj da u svesti održava što čvršću iluziju grandioznosti i idealizacije sebe, što izlazi izvan granica normalne razvojne faze i ulazi u patologiju (kao što tvrdi Kernberg). Predstave o sebi koje sadrže one neprijatne, frustrirajuće slike sebe u odnosu sa frustrirajućom i razočaravajućom majkom se rigidno odcepljuju i formiraju «obezvređeni self» koji osoba teži da odvoji od sebe, formirajući grandiozni, idealni self kao protivtežu, kompenzaciju, i nastoji da ga održi u svesti držeći se tih nerealnih predstava «kao pijan plot». Za osobu sa narcističkim poremećajem ličnosti je to pozicija «sve ili ništa», ili su grandiozni, ili su obezvređeni-«ništa».

Govorili smo, ranije u tekstu, o problemima koje narcistične osobe imaju sa održavanjem optimalne distance, a koji su tesno povezani sa nedostatkom jasne diferencijacije predstava sebe i predstava drugoga. Dete koje nije prošlo fazu separacije i individuacije, i osoba sa narcističkim poremećajem ličnosti koja je zarobljena u toj fazi, druge ne doživljavaju kao samostalne, nezavisne osobe, već kao delove sebe, pa očekuju da mogu da ih kontrolišu kao što odrasle osobe normalno očekuju da mogu da kontrolišu sopstvene telesne ili mentalne funkcije. Takav doživljaj drugih-objekata kao delova sebe ili sopstvenih funkcija Kohut je nazivao «selfobjektima». (Kohut, 1971). *“Selfobjekti su objekti koji se ili koriste u službi selfa ...ili su sami doživljeni kao delovi selfa....Narcizam se ne definiše prema cilju instiktualne investicije ( u sam subjekt ili u druge ljude) već prirodom ili kvalitetom instiktualnog naboja. Malo dete ..investira u druge ljude narcističke katekse i onda ih doživljava narcistički, kao selfobjekte. Očekivana kontrola nad takvim (selfobjektnim) drugima je tada bliža konceptu kontrole koji odrasli očekuju da imaju nad sopstvenim telom i umom, nego konceptu kontrole kakav se očekuje nad drugima.”*

*...Postoji ključna razlika između: 1) narcistički doživljenih arhaičnih selfobjekata (objekata samo u smislu toga što se može posmatrati njihovo manifestno ponašanje) 2) psiholoških struktura (koje su izgrađene kao posledica postepene dekatekse narcistički doživljenih arhaičnih objekata koja nastavlja da obavlja...funkcije koje su ranije obavljali spoljašnji objekti i 3) objekata koje psiha voli ili mrzi, ali prihvata da postoji nezavisna motivacija i odgovori kod njih, i u stanju je da ovlada pojmom uzajamnosti.*

*Moramo razlikovati one objekte koji su doživljeni kao deo selfa (selfobjekte) od onih koje doživljavamo kao nezavisne centre inicijative (prave objekte, ljude koji postoje nezavisno od nas, sa sopstvenom voljom...koji nisu samo naši proizvođači...).* “

Dakle, selfobjekti su osobe koje doživljavamo kao deo svoje psihe ili tela. Takav doživljaj druge osobe postoji i kod odraslih ljudi (on ili ona je deo mene, deo mog uma, on ili ona vrši neku psihičku funkciju umesto mene...”Ti si moja hrabrost”, “Ti si moja snaga”...”Ti si moj glas razuma...””, “Ti si moj pokretač...””Bez tebe sam kao bez...””). U razvoju deteta iz

tih selfobjekata nastaju strukture unutar uma. Onu funkciju koje je, na primer, vršila majka (smirivanje, divljenje...) dete preuzima i obavlja je samo, pa se self objekti pretvaraju u ego ideal ili grandiozni self-strukture, koje nadalje obavljaju funkcije koje su nekada obavljali selfobjekti. Postoje dve bazične strukture u okviru nuklearnog selfa koje su naslednici dve vrste selfobjekata. Kohut kaže:

*“Postoje dve vrste selfobjekata: oni koji odgovaraju i potvrđuju detetov unutrašnji osećaj živosti i savršenosti (“grandiozni self”), i one na koje se dete može ugledati i sa kojima se može spojiti u slici mirnoće, savršenstva i onnipotencije (“Idealizovana predstava roditelja”). Prvi tip se naziva ogledajući selfobjekt (mirroring), a drugi idealizovani roditeljski imago.”*

*“Gledano sa psihološke tačke gledišta (introspektivno empatičke), mogu postojati objekti (osobe), koje doživljavamo kao nezavisne centre inicijative koje volimo ili mrzimo, i selfobjekti, osobe koje su objekti samo u smislu funkcija koje oni vrše, a koje ojačavaju naš self ili ga oslabljuju.”*

Doživljavanje drugih ljudi kao nediferenciranih od sebe objašnjava veliku potrebu narcističnih osoba za kontrolom drugih. Gubitak drugih se poistovećuje sa gubitkom delova sebe, svog tela ili mentalnih funkcija. Tu se narcistična osoba nalazi u začaranom krugu. Sa jedne strane, grandiozni self stvara iluziju samodovoljnosti. “Meni niko ne treba”. Sa druge strane, nedostatak realne odvojenosti od drugih koja bi bila podržana formiranjem unutrašnjih struktura ličnosti i osposobile osobu da se sama stara o sebi, o svom mentalno-emotivnom stanju, dovodi do toga da su joj potrebni spoljašnji delovi sebe, kao da su osobi organi ili mentalne funkcije van sopstvenog tela, u drugima. Tada je neophodno da se drugi kontrolišu kao delovi sebe jer, u suprotnom, preći “defragmentacija”, gubitak celovitog doživljaja sebe.

Taj celoviti doživljaj sopstvenosti se može izgubiti usled neadekvatnog obavljanja funkcije selfobjekata ili neke kasnije “narcističke povrede” koja dovodi do gubitka kohezivnosti doživljaja sebe. Kohut kaže:

*“Klinički, demonstrirao sam fragmentaciju selfa posebno u dva oblika: 1) prostoru-to jest gubitak telesne kohezivnosti koju pacijent doživljava i onda elaborira u obliku hipohondrije, i 2) u vremenu-gubitak doživljaja kontinuiteta sebe u vremenu, koji klinički elaborira u formi zabrinutost da postaje nerealan i da za njega nema dobre budućnosti...”*

Kohut, zapravo, govori o doživljaju osobe da je, na neki način, izgubila samu sebe, kontakt sa svojom suštinom. Ili se taj doživljaj suštine izgubio u prostoru, “onaj pravi ja je sakriven negde u meni, izmešten, pomeren...ili je nestao.” Ljudi to često doživljavaju kao gubitak dela tela, kontrole nad njim. Drugi doživljaj gubitka sebe je u vremenu, “nisam više ono što sam bio”, “ne prepoznajem sebe”, “kako sam postao ovakav...”, “ne vidim, ne osećam vezu između sebe i sebe, onog sebe od onda i ovog sebe kakav sam sada”... Gubitak odnosa sa drugom osobom koju je narcistička osoba doživljavala kao “selfobjekt” (deo sebe) ili doživljaj narcističke povrede od te osobe, mogu dovesti do takvih stanja koje narcistička osoba doživljava kao gubitak sebe u prostoru: do velikih zabrinutosti za sopstveno telo, hipohondrije, paničnih napada (jer je, gubeći selfobjekt i kontrolu nad njim, izgubila deo svog tela ili uma, ili kontrolu nad njima) ili u vremenu: doživljaj takve promene sebe u vremenu da osoba više ne prepoznaje sebe od ranije.

Ovakvi problem sa izgradnjom celovitosti i konstantnosti objekta, problem diferencijacije predstava sebe od predstava drugoga, doživljavanje drugih kao “selfobjekata”, nesposobnost tugovanja i patološka izgradnja grandioznog selfa, objašnjavaju tipičnu “kliničku sliku” individua sa narcističkim poremećajem ličnosti koja uključuje sledeće: a) Veliku potrebu za obožavanjem i priznanjem od strane drugih, b) sklonost izlivima besa, u rasponu od srdžbe do mržnje, c) nedostatak razumevanja drugih i empatije za osećanja drugih, d) sklonost ka zavisti i e) povremene erupcije uznemiravajućih osećanja potpune bezvrednosti i praznine.

Napomenuli smo da osobe sa narcističkim poremećajem ličnosti imaju problem sa procesom žaljenja, to jest da imaju "patološko žaljenje". Da malo pojasnimo taj proces. Proces žaljenja ili, kako se često naziva, rad tuge, sklop je psiholoških procesa koje individua doživljava kao rezultat nekog gubitka. To može biti gubitak objekta ljubavi, predstave objekta ili sebe (rušenje slike o nekome ili o sebi), ili gubitak nekog entiteta (na primer, države...). Proces žaljenja uključuje napuštanje vezanosti za ono što je izgubljeno i ponovno povezivanje ili reinvestiranje u druge objekte, predstave ili entitete. Taj rad tuge se ostvaruje najčešće kroz parcijalnu identifikaciju sa onim što je izgubljeno i kroz bolan komplet afektivnih iskustava. Kada osoba ne može da obavi „rad tuge“, onda se može reći da pati od patološkog žaljenja. Frojd je, na početku (1917) smatrao da je identifikacija sa izgubljenim objektom patološka, ali je kasnije (1923) došao do spoznaje da ona, takođe, igra ulogu u normalnom žaljenju. Fenihel (1945) je predstavio žaljenje kao introjekciju (unošenje u sebe, stvaranje snažne unutrašnje predstave izgubljenog objekta. ) onoga što je izgubljeno, a potom slabljenje veza sa tim introjektima. Mnogi psihoanalitički istraživači su naglasili da u zdravom žaljenju često ostaju tragovi tih introjekcija kroz delimičnu identifikaciju osobe sa onim što je izgubljeno. Međutim, u normalnom žaljenju, ta delimična poistovećivanja sa izgubljenim objektom su ispunjena predominantno libidom (pozitivnim emocijama, ljubavlju, poistovećivanjem sa onim što smo voleli kod izgubljenog objekta), a ne agresijom. Potpuno poistovećivanje, u kojoj osoba koja žali pokušava da se identifikuje sa izgubljenim objektom u celini, gotovo uvek se vidi kao patološko žaljenje jer je, zapravo, pokušaj da se negira gubitak. Identifikovanje sa izgubljenim objektom koje je predominantno obojeno agresijom (kao što je to slučaj kod depresije) je, takođe, patološko.

Drugi aspekt žaljenja, onaj najočigledniji, uključuje emotivna stanja koja su tipična za rad tuge: čežnju, ljutnju i agresiju. Tužna čežnja i nedostajanje potiču iz libidinozne vezanosti za objekt (ili predstavu objekta). Frojd je (1917) zapazio da se „ljudi nikada svojevolejno ne odriču libidinalne pozicije“, zapravo vezanosti za objekt. Svi smo mi, po tome, u neku ruku, slični popu iz vica u kojem se pop davio, a ljudi pored vode, pokušavajući da ga spasu, vikali „daj pope ruku, daj pope ruku“. Međutim, pop nije pružao ruku, i umalo bi se udavio, da se neki „narodni psiholog“ nije setio da kaže „na pope ruku“. Daj nije bila reč na koju je pop reagovao, jer ona znači odricanje od nečega, a ljudi, čiji je pop karikirani predstavnik, ne pristaju da se svojevolejno odriču „libidinalnih pozicija“, ili vezanosti, kako kaže Frojd. Međutim, realnost priziva, „vreme čini svoje“, i libidinalne veze sa izgubljenim objektom moraju biti napuštene da bi se uspostavile nove veze sa postojećim objektima. Veze sa izgubljenim objektom slabe polako, za šta je potrebno dosta vremena i energije, i u tom periodu se produžava psihološko postojanje izgubljenog objekta („živi u nama“, „ne damo mu da ode“, „ne želimo da ga zaboravimo...“). To postepeno slabljenje veza je praćeno tužnom čežnjom, i jako je bolan proces. Pojavljivanje besa/agresije kao emotivnog odgovora na gubitak, prema Frojdovom mišljenju, nije sastavni deo normalnog procesa žaljenja. On je agresiju prema izgubljenom objektu video kao osnovni uzrok melanholije (ili depresije) i kao indikaciju patološkog procesa žaljenja. Kasniji istraživači ( Klein 1935, 1940, Joffe i Sandler, 1965, Bowlby, 1980) su zaključili da je bes/agresija prema izgubljenom objektu predvidljivi afektivni odgovor prisutan u normalnom žaljenju. Ta agresija proističe iz frustracije želja i čežnji prema izgubljenom objektu. Bol izazvan frustracijom dovodi do toga da osoba koja žali okreće svoju agresiju prema izvoru svog bola-izgubljenom objektu. Međutim, nesposobnost da se, kroz vreme, modulira i prevaziđe agresija prema onome što je izgubljeno, odlika je patološkog procesa žaljenja. Agresija prema izgubljenom objektu izaziva osećanje krivice. Stepennost i relevantnost osećanja krivice za proces žaljenja zavise od intenziteta besa prema izgubljenom objektu. Što je veća ambivalencija (oprečna osećanja prema izgubljenom objektu), to je krivica uticajniji faktor u procesu žaljenja.

Postoji tesna veza između nedostataka u izgradnji sposobnosti celovitosti i konstantnosti objekta i narcizma i patološkog žaljenja. Proces separacije-individuacije nije isto što i proces žaljenja, ali on u sebe uključuje i proces žaljenja-žaljenja za izgubljenom simbiotskom vezom sa majkom. U tom bolnom periodu odvajanja kod deteta se, u procesu žaljenja, smenjuju osećanja čežnje za majkom i bes prema njoj, potreba da je kontroliše, da uvek bude tu.

Melania Klein (1935, 1940) je, formulišući svoju teoriju dečijeg razvoja, posebno razvoj konstantnosti objekta, koristila teoriju žaljenja. Po njoj, nakon „šizoidno-paranoidne“ faze u razvoju, u kojoj su dobre i loše predstave objekta razdvojene, dolazi „depresivna pozicija“ u kojoj dete prolazi kroz proces žaljenja. Depresivna pozicija uključuje kognitivna i afektivna iskustva koja se pojavljuju u normalnom razvoju kada dete integriše „dobre“ i „loše“ introjekte (pounutrene objekte, unutrašnje predstave objekata) i kada se agresivna i libidinozna osećanja, koja su do tada bila razdvojena, spajaju. Dete postaje svesno da je su „loša“, frustrirajuća majka i „dobra“ majka-ona koja zadovoljava, jedna te ista osoba. Ta svesnost (koja se, po M. Klajn dešava između 3. i 6. meseca detetovog života) je veoma uznemiravajuća za dete i ono doživljava krivicu zbog toga što njena loša osećanja mogu da unište dobru majku i pounutrene dobre objekte. Dete, takođe, doživljava anksioznost povezanu sa stahom od toga da će „zlo nadvladati dobro“, da će loši pounutreni objekti nadvladati dobre. (to je doživljaj prve unutrašnje borbe u nama samima). Prisutna je, naravno, i čežnja za dobrim objektom za koji se dete plaši da je izgubilo. Ali, u teoriji M.Klein su naglašeniji krivica i progoniteljska anksioznost. Normalni razvoj zahteva da dete podnese depresivnu poziciju (što zahteva sposobnost tolerancije na ambivalenciju o kojoj ćemo kasnije govoriti) i da je ne negira podižući „manične odbrane“ kao što su onipotencija i idealizacija. Dete koje se brani tim maničnim odbranama (koje su veliko iskrivljivanje realnosti, ponovno korišćenje mehanizma cepanja) je, po M. Klein, u patološkom žaljenju. Nije sposobno da podnese bol koji izaziva integrisanje dobrih i loših objekata. Podnošenje depresivne pozicije je osnova za kasniju sposobnost žaljenja kod odrasle osobe. U svetu gubitaka, veoma rano se mora naučiti sposobnost podnošenja patnje. Za tu sposobnost je neophodno da se učvrste unutrašnje predstave dobrog objekta i da se osoba oseća sigurnom u svom unutrašnjem svetu (konstantnost objekta) jer, bez toga, depresivna pozicija se ne može prevazići.

Govoreći o razvoju detetovih realističnih predstava sebe i drugih, Kohut je, takođe, u značajnoj meri koristio teoriju žaljenja. Za Kohutovu razumevanje razvoja ličnosti od ključnog značaja je pojam koji je on nazvao „preobražujuća internalizacija“. Pod tim je Kohut mislio na to da psihičke strukture (ego i superego komponente kao što su funkcije za regulisanje nagona i samopoštovanja, kao i funkcije koje usmeravaju ka ciljevima i vrednostima) nastaju postepenom dekadencijom (povlačenjem emotivnih investicija) „idealizovanog roditeljskog imaga“ i „grandioznog selfa“. Kako se to dešava? Kohut (1971) kaže: „*osnove procesa delimičnog povlačenja katekse sa objekta je, naravno, postavio Frojd u metapsihološkoj deskripciji rada tuge. Konkretno ispoljeno, povlačenje narcističkih kateksi dešava se, deo po deo, ako dete može da doživi razočarenje u neke idealizovane aspekte ili kvalitete objekta jedne za drugim. Preobražavajuća internalizacija je sprečena, međutim, ako se razočarenje u savršenost objekta odnosi na objekt u celini, ako dete iznenada shvati da je onipotentni objekt nemoćan. (shvatanje da su savršena mama, ili tata, potpuno bespomoćni.) Ako razočarenja nisu traumatska, dete se razvija normalno napuštajući postepeno sliku idealizovanog roditelja.*“ Postepeno i delimično razočaravanje u idealizovane roditelje je, dakle, preduslov normalnog razvoja. Dete tuguje, pomalo i na tenane, zbog tih razočaravanja i napuštanja svojih idealizacija. Ništa nije savršeno. Ni roditelji, ni svet, pa ni ono samo. Idealizacija, polako, prepušta mesto prihvatanju stvarnosti.

Rekli smo da je normalni sastavni deo procesa žaljenja delimična internalizacija izgubljenog objekta. Umesto „savršenih roditelja“, u psihi deteta se razvijaju strukture koje mu omogućavaju da samo održava svoju psihičku i emotivnu ravnotežu i da se nosi sa sobom i životom. Kohut sumira: „*Unutrašnje strukture, drugim rečima, sada vrše one funkcije koje su ranije za dete vršili njegovi objekti. Te dobro funkcionalne strukture su, međutim, u velikoj meri lišene personalnih osobina objekta*“ (detetu te psihološke strukture omogućavaju da samo sebi radi ono što su mu radili roditelji, ali te strukture su pretvorene u funkcije i izgubile su osobine ličnosti roditelja, postale su depersonalizovane funkcije). Sličan proces se dešava i kroz napuštanje „grandioznog selfa“. Kohut kaže: „*dete uče da prihvati realistična ograničenja. Grandiozne fantazije i sirovi egzibicionistički zahtevi se napuštaju, i zamenjuju ego-sintonim (prihvatljivim ego) ciljevima i težnjama, sa uživanjem u njihovom funkcionisanju i realističnim samopoštovanjem.*“ Vidimo da, u Kohutovom viđenju procesa žaljenja, koje se oslanja na Frojdovo viđenje, agresija ne igra neku bitnu ulogu. Ovakvo viđenje se razlikuje od viđenja M. Klein, Mahlerove i drugih istraživača po kojima agresija igra značajnu ulogu u bolnom napuštanju prethodnog idealnog stanja selfa i objekata. Pre nego što se pozabavimo Kernbergovim viđenjem, koje se nastavlja na viđenja koja naglašavaju ulogu agresije u procesu žaljenja, da kažemo još i to da se oslobađanje od sibiotskog jedinstva sa majkom, ili tačnije, od prestava idealnog selfa povezanog u dvojnoj uniji sa idealnom majkom, nikada potpuno ne dešava. I kod normalnih ljudi uvek ostaje, u izvesnom stepenu, čežnja za stanjem simbiotskog jedinstva, ili čežnja za „Rajskim vrtovima“ u ljudskim relacijama. Ta čežnja daje podsticaj za ljubav, posebno za zaljubljivanje. Pojavljuje se i u nekim momentima religioznog, estetskog i patriotskog iskustva. Međutim, i pored tih ostataka emotivnih investicija u predstavu idealne dijade, u normalnom razvoju su te veze bazično napuštene, i to je obavljeno, delom, kroz proces tugovanja. Dete se odvajajući od te idealne veze sa idealnom majkom delimično je introjektujući i identifikujući se sa njenim bazičnim funkcionalnim aspektima (samo sebi vrši funkcije koje je vršila majka). Ti napušteni aspekti idealne majke i idealnog selfa formiraju, kako kaže E. Jacobson (1964), začetke ego ideala i kasnije zrelog super ega.

Proces intergacije predstavlja sebe i objekta se, međutim, ne odigrava ako dete doživljava majku kao previše frustrirajuću ili ako, kroz prezaštićivanje, postane nesposobno da toleriše bilo kakvu frustraciju. U tim slučajevima se agresivnost prema njoj doživljava kao preplavljujuća i zastrašujuća. Umesto integracije dobrih i loših aspekata majke, nastavlja se cepanje oprečnih predstava sebe i objekta, i dete nije u stanju da napusti svoju čežnju za idealnim stanjem simbiotskog jedinstva, niti da prođe kroz proces žaljenja zbog gubitka idealnog objekta (majke) i idealnog selfa.

Upravo se takav patološki razvoj odvija u formiranju narcističkih ličnosti. One ne uspevaju da prođu kroz normalan proces žaljenja koji je uključen u proces separacije i individuacije, i ostaju zarobljene u toj fazi. Mogli bismo reći da su neuspesi u procesu žaljenja kod osoba sa narcističkim poremećajima „druga strana medalje“ neuspeha depresivnih osoba. I jedni i drugi odcepljuju jedan deo stvarnosti i iskustva. Depresivci pokušavaju da večno održavaju stanje povezanosti obezvređenog selfa i obezvređenog objekta-otcepljujući grandioznost, dok narcistični, sa druge strane, pokušavaju da održe iskustvo grandioznosti, otcepljujući osećanja obezvređenog selfa povezanog sa obezvređenim objektom.

Grandioznost kod narcističnih osoba se razlikuje od osećanja grandioznosti kod dece. Ona je mnogo više ispunjena ekscesivnom agresijom (arogancijom, zavišću i hroničnim obezvređivanjem drugih) i podržana je mnogo rigidnijim defanzivnim strukturama nego kod dece. Iako dete može želeći i zahtevati da bude stalno u centru pažnje, takvi zahtevi ne nose u sebi oholost i prezir za druge koji karakterišu zahteve za specijalnim tretmanom kod odraslih narcističkih ličnosti. Osećanja potrebe za drugima i bespomoćnosti su, kod odraslih narcističkih osoba, izbačena iz svesnosti i protiv njih su postavljene jako rigidne odbrane.

Odrasla narcistična osoba je mnogo sposobnija da izbegne interpersonalni odnos u kojem bi, na bilo koji način, njena grandioznost bila ugrožena. Često se dešava da takve osobe, nesposobne da tolerišu tužnu čežnju, pored toga traže veze u kojima idealizuju ili čak obožavaju objekt (partnera). Međutim, takvi odnosi, kada ih formiraju narcistične osobe, nisu praćeni svesnim emotivnim iskustvima vezanosti, potrebe za drugim ili bespomoćnosti. Upravo suprotno, u samom procesu formiranja takvih veza, oni svesno podstiču iskustvo grandioznosti. Šta više, kada dođe do razočarenja u idealizovani objekt, on se, jednostavno, „ispljune“ i zameni drugim. Narcistična osoba veoma malo tuguje zbog gubitka. Umesto toga, uglavnom oseća bes prema prethodno idealizovanom objektu zbog nanete povrede. Narcistične osobe su sklone tome da lako postanu besne na bilo koga, idealizovanog ili ne, ko ih razočara. Oni reaguju kao frustrirano dete ali, svesno, ne osećaju bespomoćnost i potrebu za drugim koje oseća dete. Bes na frustrirajući objekt narcistična osoba nekada ispoljava kao osvetničku mržnju, nekada kao hladan prezir, uglavnom na arogantan način, i uglavnom ga nije svesna. Cilj tog besa je da se frustrirajući objekt „ukine“, da ne postoji, da se uništi u fantaziji ili da se učini psihološki besmislenim ili bezvrednim. Javlja se bes umesto žaljenja koje osoba ne može da podnese. Bez tog procesa žaljenja psihoterapijski rad sa narcističnim osobama ne uspeva. Oni moraju proći kroz taj proces da bi odžalili, pre svega, svoj „pravi self“ (Miller, 1979)(ono dete u njima koje oseća potrebu za drugim), koji su izgubili kao deca adaptirajući se potrebama svojih narcističkih majki.

Pomenućemo još i Kernbergovo shvatanje narcističkih problema i neuspeha u procesu tugovanja koje se nastavlja na koncepte M. Klein i pridaje veći značaj agresiji u procesu žaljenja. Kernberg (1976) govori o tome kako se u depresivnoj poziciji integrišu pozitivne i negativne predstave o sebi i objektu, kao što se negativna, agresijom pokrenuta osećanja, integrišu sa pozitivnim, libidinoznim osećanjima. Prema njemu, ta bolna integracija normalno pokreće pokušaje deteta da obnovi ono što je iznutra doživelo kao izgubljenu „idealnu“ vezu sa dobrim roditeljem. Zapravo, da povrati doživljaj „idealnog sebe“, oslobođenog od krivice i sposobnog da ponovo uspostavi vezu sa idealnim objektom, neoštećenim njegovom agresijom, punom ljubavi i praštanja. U normalnom razvoju, dete postepeno napušta te idealizacije koje su nastale kao odbrane od sopstvene agresije i straha od uništenja dobrog objekta, u korist integrisane i realne predstave o sebi i objektu, i tako uspešno izlazi iz depresivne pozicije. Narcistična osoba nije u stanju da to učini. Ona beži iz depresivne pozicije zato što njena ekscesivna agresija preti da nadjača dobar objekt (da uništi dobro iznutra). Kao posledica toga, ne razvija se integrisana (realna) predstava o sebi i idealne predstave selfa i objekta ne mogu da se instaliraju unutar psihe i postanu instanca ličnosti-ego ideal.

Jednostavnije rečeno, kada osoba ne može da napusti idealizaciju sebe ili objekta jer se plaši sopstvene agresije koja bi mogla da uništi objekt dobro u njoj samoj, ona će težiti da se zakači za te idealizovane slike i neće moći da prihvati stvarnost, da sklopi realnu sliku sebe i objekta (sa objedinjenim pozitivnim i negativnim emocijama). Umesto da se idealizovane slike „prežale“ („šta se može, ništa nije savršeno...ni ja, ni roditelji...to je tužno, ali podnošljivo...“) i pounutre u obliku ego ideala (znam da nije savršeno, ali ja težim tome, želeo bih da to bude savršeno, trudiću se da se približim tom idealu...to su moji ideali, ne zamišljam da je to stvarnost, već želja...), osoba se drži nerealnih idealizovanih slika po svaku cenu. Kod narcističnih osoba, kaže Kernberg, (1975) „*normalna superego integracija nedostaje, ego-superego granice su zamagljene u izvesnim područjima, i neprihvatljivi aspekti realnog selfa su disocirani i/ili potisnuti, u kombinaciji sa širokim, razarajućim obezvređivanjem spoljašnjih objekata i njihovih predstava.*“ Zapravo, braneći se od sopstvene agresivnosti, narcistična osoba zamišlja sebe kao grandioznu, idealnu, takvu kakva treba da bude da bi se spojila sa idealnim zamišljenim objektom, a sve spolja i iznutra, što se ne uklapa u tu idealnu sliku, odbacuje iz svesti. Ovakvo Kernbergovo shvatanje narcističkih poremećaja (za razliku od

Kohutovog, gde je terapijski cilj da se prođe kroz proces žaljenja i podnese tuga) implicira da, u terapiji, centralni fokus treba da bude na demaskiranju ekscesivne agresije u svim njenim razmetljivim ili kamufliranim oblicima. Idealizaciju i „reakciju razočarenja“ on vidi principijelno kao maske ili odbrane od neprijateljskih obezvređivanja i kao takve ih treba interpretirati. Takav tehnički pristup, po Kerbergu, trebalo bi da omogući narcističnoj osobi da doživi i podnese osećanje krivice i brige za izgubljeni dobar objekt. Ako ta krivica i briga nisu preplavljajući, narcistička osoba će moći da obavi proces žaljenja i prevaziđe depresivnu poziciju iz koje je ranije bežala.

### ***Problemi sa opraštanjem***

Problemi sa celovitošću i konstantnošću objekta se manifestuju i kroz patologiju sposobnosti za opraštanje. Akhtar (2002), u članku o opraštanju, govori o opraštanju kao procesu (kao što je i tugovanje proces koji prolazi kroz određene faze). Fantazija o opraštanju, isto kao i fantazija o osveti, često postaje surova muka, jer običnim ljudima ne polazi za rukom da dosegnu do nivoa na kom bi bili sposobni da oproste. Narodna mudrost kaže da je praštanje sveto. Ali i sveto praštanje, u najvećem broju religija, nije bezuslovno. Pravi oproštaj ne može biti zagarantovan dok pojedinac ne potraži i ne prođe kroz priznanje, kajanje i restituciju (Herman, 1992, str:190). Osobe sa problemima celovitosti i konstantnosti objekta imaju poteškoće sa prolaženjem kroz ove procese.

Da bismo mogli da oprostimo, želja za osvetom mora biti prepoznata, a da bismo prihvatili oproštaj, odgovornost za štetu nanесenu objektima mora biti prihvaćena. Da bi nam bilo oprošteno moramo da prihvatimo loše elemente naše prirode, ali je neophodno da imamo dovoljno pozitivnih osećanja prema sebi kako bismo osećali žaljenje i želju da popravimo štetu (Steiner, 1993, str: 83).

Oprostiti nije isto što i zaboraviti. Zaboravljanje traumatičnog događaja, posebno u ranim fazama žaljenja, ukazuje na odbrambeno krivotvorenje unutrašnje i spoljašnje realnosti. Kada dobijemo oproštaj prestajemo da budemo preokupirani bolnim događajem. Međutim, iako je emocionalni doživljaj umanjen, sećanje na taj događaj ostaje na predsvesnom nivou i služi kao potencijalni signal Egu kada postoji mogućnost da se desi sličan događaj.

Govili smo već o teoriji Melanije Klajn i paranoidnoj i depresivnoj poziciji. U Klajnijaskoj terminologiji, oprostiti znači pomeriti se od paranoidne ka depresivnoj poziciji (Klein, 1948). U paranoidnoj poziciji (gde nema celovitosti objekta, već je doživljaj rascepljen) dobrotu pripisujemo sebi, dok su loša iskustva u potpunosti eksternalizovana. Svet posmatramo na crno-beli način. Mi smo žrtve, a drugi su prestupnici. Nepoverenje, strah, bes, pohlepa i bezobzirnost su predominantna stanja. Nasuprot tome, u depresivnoj poziciji postajemo svesni činjenice da nismo potpuno dobri i da drugi nije potpuno loš. Javlja se kapacitet za empatiju, kao i zahvalnost za ono što smo od drugog dobili. Javljaju se krivica i tuga jer postajemo svesni da smo povredili drugog i želja za reparacijom. Kapacitet za testiranje realnosti se poboljšava i razvija se kapacitet za reciprocitet u odnosima.

I u kliničkim i u društvenim okolnostima u odrasлом životu, tri su bitna faktora za razumevanje puta od traumatizacije do opraštanja: osveta, reparacija i ponovno razmatranje. Iako se smatra politički nekorektnom, neka vrsta osвете je, zapravo, dobra za žrtvu. Osveta vraća osećaj vladanja situacijom i poboljšava samopoštovanje. U realnosti ili u fantaziji, osveta dozvoljava žrtvi da oseti sadističko zadovoljstvo i preraspoređuje odnos libida i agresije u selfobjektnoj vezi. Nakon osвете, žrtva više nije nevina, a počinitelj nedela nije jedini okrutan; obe strane su i nanele i doživele bol. Ovakva promena stvara pozadinu za saosećanje s neprijateljom i, samim tim, umanjuje mržnju. Opraštanje nastupa nakon toga.



Sledeći faktor koji olakšava opraštanje je reparacija. Da bi se osoba oporavila od štete koja joj je nanesena, veoma je bitno da počinitelj prizna da je naneo štetu (Herman 1992; Madanes 1990). Priznanje poništava destruktivne posledice. Ako povredimo nekog, a onda dovodimo u pitanje njegovo viđenje povrede, činimo duplu štetu, jednaku ubistvu (Shengold, 1989). Priznanje da je šteta naneta poboljšava testiranje realnosti i olakšava žaljenje. Priznanje, dalje, ukazuje da počinitelj pokazuje znakove žaljenja, izvinjenja, i nudi da emotivno i/ili materijalno popravi štetu. To potvrđuje realnost žrtvinog bola i lek je za ranu.

Primljeno izvinjenje (i reparacija) poboljšava pecepciju žrtvinog Ega (“Bio sam u pravu kada sam opazio da nešto nije u redu”). Izvinjenje dozvoljava žrtvi da preuzme aktivnu ulogu u odlučivanju da li će, ili neće oprostiti, što poboljšava samopoštovanje koje olakšava proces žaljenja.

Traženje oprostaja i želja da mu bude oprošteno ukazuje da je subjekat postao svestan štete koju je počinio. Takođe ukazuje da je šteta dovoljno bitna za počinitelja da je on pozeleo da je popravi. Traženje oprostaja, stoga, proizilazi iz kapaciteta za kajanje i iz libidinalne komponente saosećanja sa žrtvom.

Sada, kada smo razjasnili dinamiku procesa opraštanja, da se pozabavimo patologijom opraštanja i njenom vezom sa problemima celovitosti i konstantnosti objekta.

## **Patologija opraštanja**

Kod neurotičnih osoba, Super –ego, koji nastaje kroz introjekciju spoljašnjih objekata, ponekad se ponovo projektuje u te spoljašnje objekte, kako bi se oslobodio osećanja krivice. Kompulzivne neurotočne osobe izbegavaju krivicu tako što traže da im bude oprošteno (Fenichel, 1945, str: 165)

### **Nesposobnost da se oprost**

Neki ljudi ne mogu da oprost. Ostaju kivni mesecima, godima a, ponekada, i celog života. Postaju gundala i prepuštaju se hroničnoj mržnji, iako ne moraju da budu otvoreno osvetoljubivi. Dijagnostički posmatrano, ova grupa uključuje ozbiljne poremećaje ličnosti, posebno paranoidni, ozbiljni antisocijalni i maligni narcistički poremećaj ličnosti (Kernberg, 1989). Kada otvoreno žele da se osвете, ove osobe su destruktivne bez granica. Ovakva isključiva mržnja posledica je procesa cepanja (nesposobnosti za celovitost objekta) i doživljavanja objekta kao čistog zla.

### **Prerano opraštanje**

Prerano opraštanje nalazimo kod osoba koje izgledaju preterano spremne da oprost i zaborave štetu koja im je počinjena. Opsesivni neurotičari, sa tipičnom reakcionom formacijom kao mehanizmom kojim se brane od agresije, spadaju u ovu kategoriju. Oni preterano brzo oprštaju drugima jer bi, u suprotnom, morali da se suoče sa osećanjima povređenosti i besa. Ovakvo konfliktno prerano opraštanje je kompromisna tvorevina između agresivnih impulse i Super-ega koji zabranjuje ispoljavanje agresije i, kao takva, može biti klinički analizirana.

Izraženiji oblik preranog opraštanja nalazimo u modelu deficit (deficit ego funkcija). Osobe s tim problemom ne osećaju zadovoljstvo, nedostaje im zdrav kapacitet za ponos i ne

mogu da mrze (Galdston, 1987). One ne umeju adekvatno da opaze da su prevarene. Imaju izrazitu glad za objektima i veoma su zavisne od drugih. Iz tih razloga su preterano spremne da oprostite povrede i nepravde. Dijagnostički posmatrano, u ovoj grupi nalazimo slabe, bezvoljne, shizoidne i "kao da" (Deutsch, 1942) ličnosti koje su rasle okružene višestrukim i nepouzdanim negovateljima. Suprotno od cepanja, kojim osoba koja mrzi projektuje sve loše u objekat, a sve dobro u sebe, ljudi sa ovom vrstom problema imaju obrnuti splitting-sve dobro projektuju u objekt za kojim žude, i ne mogu da vide njegove loše strane (kao ni svoje dobro- što im oduzima kapacitet za ponos i dostojanstvo). Nedostatak konstantnosti objekta čini ovakve osobe preterano zavisnima, što im onemogućava da priznaju povredu od strane onih od kojih su zavisni.

### **Preterano opraštanje**

Preterano opraštanje nalazimo kod mazohističnih osoba. One ponavljano opraštaju nepravde svojim mučiteljima i izgledaju kao da nikada ne uče iz iskustva. Žive u stanju zavisnosti sa sadistima ili osobama koje lako mogu postati sadisti (Berliner, 1958; Kernberg, 1992), ponavljano im se potčinjavaju i tolerišu poniženja i mučenje. Stanja međuzavisnosti u partnerskim vezama ilustruju mazohističku dimenziju preteranog opraštanja. Zavisnici od psihoaktivnih supstanci se ponašaju autodestruktivno u nadi da će droga na magičan način rešiti intrapsihičke problem. Analogno tome, zavisni partner ostaje beskrajno optimističan u pogledu mučne veze u kojoj se nalazi i nada se da će svojim preteranim opraštanjem popraviti tu vezu. Ovakvi oblici doživljavanja i ponašanja u tesnoj su vezi sa problemima optimalne distance o kojoj smo govorili kao manifestaciji nedostatka konstantnosti objekta.

### **Pseudoopraštanje**

Ovaj psihopatološka grupa se odnosi na osobe koje lažno opraštaju. Na površini izgledaju kao da su oprostile neprijatelju, ali, u unutrašnjosti, nastavljaju da prigovaraju i nesposobne su da oduzguju (Sohn, 1999). Pojedinci iz ove grupe se služe mehanizmom cepanja svog psihičkog sveta na dva dela, nakon kog jednim delom uspevaju da prihvate realnost i prevaziđu povrede i nepravde, dok u drugom, psihopatološkom delu, zadržavaju omnipotentne fantazije u kojima su u stanju da ponište povrede iz prošlosti (Bion, 1957). Daljim korišćenjem mehanizma cepanja, ovaj drugi deo s jedne strane veruje da lepi dani koji su postojali pre povrede, zapravo, mogu da se vrate, dok s druge strane, bezobzirno i osvetnički napadaju pretpostavljenog počinitelja nedela.

Paraleni model upravo opisanom je "iskarikirana skromnost" (Jones, 1913, str: 244), koju pronalazimo kod narcističnih osoba. Pored toga, ove osobe imaju naglašeno antistocijalno ponašanje u kom pseudoopraštanje izranja iz laganja koje se proračunato koristi kao strategija. Staljinova opaska da je "osveta jelo koje je najbolje kad je posluženo hladno" i savet koji je Kenedi da svom sinu "da ne treba da se ljuti, već da se osveti" oslikavaju oblike pseudoopraštanja.

### **Beskrajno traženje oprostaja**

Pojedine osobe se beskrajno izvinjavaju za obične i svakodnevne greške. Takve osobe nose težak teret nesvesne krivice. Preterano izvinjavanje ih ne oslobađa zabranjenih i moralno neispravnih hostilnih i seksualnih želja koje se nalaze u njihovoj podsvesti. Uz to, čin preteranog traženja da im bude oprošteno, sam po sebi, može imati hostilne ciljeve i služiti

kao skriveni mehanizam pražnjenja seksualnih impulsa. Jedan od Abrahamovih (1925) pacijenata je dao veoma jasan primer događaja iz svog detinjstva koji oslikava ovaj fenomen. Njegovo ponašanje iz tog vremena, iako naizgled puno krivice i pokajanja, zapravo je bilo mešavina hostilnih i mučiteljskih poriva. Takva osećanja su potajno veoma blisko povezana s masturbacijom, dok spoljašnjem svetu izgledaju kao da su povezana sa sitnim greškama koje je dete počinilo. Svako trivijalno “nedelo” je praćeno istom reakcijom. Dečak iz primera bi se lepio za svoju majku i beskrajno ponavljao: “oprosti mi, mama, oprosti mi!” Ovakvo ponašanje je oslikavalo njegovo stanje, ali je, zapravo, mnogo jače oslikavalo druge dve tendencije. Kao prvo, kroz beskrajno traženje da mu bude oprošteno, dečak je, zapravo, mučio majku. Dalje, u njegovom daljem razvoju je postalo sasvim očigledno da nije pokušavao da se promeni, već je ponavljano pravio greške, kako bi tražio oprostaj za njih. Ovaj obrazac je ometao i njegovu analizu. Štaviše, otkriveno je da je to ponašanje bilo imitacija ritma njegove masturbacije. Zabranjena seksualna želja se, na taj način, maskirala. (Abraham, 1925). Ovakva ponašanja odslikavaju i probleme sa tolerancijom na ambivalenciju (dve strane ambivalentnih osećanja spojene u jednom aktu) o kojima ćemo detaljnije govoriti u delu o toj sposobnosti. Međutim, preduslov za razvoj sposobnosti tolerancije na ambivalenciju je razvoj celovitosti objekta.

### **Nesposobnost da se prihvati oprostaj**

U veoma bliskoj vezi sa osobama koje se preterano izvinjavaju su osobe koje ostaju progonjene mesecima i godinama, i to uprkos činjenici da su im drugi oprostili. Izgledaju nesposobne da private oprostaj i muče se sa osećanjima krivice, depresivnosti i proganjajućom savešću. Analno regresivna hostilnost, kao i odbrambena reakcija protiv nje, lepo su ilustrovane u Čehovljevom delu “Činovnikova smrt”. Ruski službenik ceo život štedi kako bi došao do skupih mesta u boljševičkoj operi, da bi tamo kinuo i razmazao svoj nazalni sekret po čoveku koji sedi ispred njega. Izvinjava se i biva mu oprošteno. Međutim, nije sposoban da se smiri, i osećanje krivice ga tera da se ponavljano izvinjava. Čovek mu oprostí svaki put kad se ovaj izvini, mada sa svakim novim izvinjenjem čovek biva sve više iznerviran. Službenik mu šalje pisma, posećuje ga na poslu kako bi samo još jedanput zatražio oprostaj. Najzad, čovek postaje toliko besan da ga izbacuje iz svoje kancelarije. Te večeri, službenik odlazi kući, seda na kauč u svojoj dnevnoj sobi i umire.

Očigledno je da nesvesna krivica igra veliku ulogu u životima ovakvih osoba “brutalnog super-ega i mazohističkih težnji”. Međutim, ono što znamo o poreklu takvog arhaičnog, progoniteljskog super ega, upućuje nas na mehanizam cepanja i projekciju agresije u progonitelje (progoniteljski super ego). Ovakva žestina super ega prema egu koji je načinio “neoprostivo zlo” posledica je nedostatka sposobnosti da se toleriše ambivalencija, i gubitka celovitosti objekta. Objekt se doživljava kao idealno dobar (da bi službenik ceo život štedito za skupa mesta u operi, morao je idealizovati, preuveličati vrednost toga...zamišljati kako ga prisustvo tom “idealizovanom objektu” čini vrednim. Greška ga čini potpuno bezvrednim, i on ne zaslućuje oprostaj. Traćeći ga, on ne vidi osobu kojoj se izvinjava (ne oseća da je davi, nema nikakvu empatiju sa njenim potrebama. Ta osoba je parcijalni objekt, produćetak njegovih potreba), kao što ni sebe ne vidi kao celu osobu, već doživljava samo jedan aspekt sebe-onaj bezvredan, loš.

### **Nesposobnost da se zatraći oprostaj**

Osobe kojima nedostaje saosećajnost često ne traće oprostaj. Izgledaju kao da zaboravljaju nepravde i povrede koje su izazvale. Takav zaborav je često proizvod ozbiljnih

deficita u super-egu, nedostatka ljubavi prema drugima i nesposobnosti da se zažali. U drugim slučajevima, može biti posledica upornog poricanja sopstvenih mana. Takavo poricanje se postiže zahvaljujući paranoidnim anksioznostima (strahom da će osoba biti jako osramoćena ukoliko se izvini) i služi očuvanju samopoštovanja. Antisocijalne i narcistične osobe su sklone ovakvim ponašanjima (Akhtar, 1992, Kernberg, 1984). O nedostatku sposobnosti za empatiju već smo govorili kao o jednom od odraza deficita u sposobnostima celovitosti i konstantnosti objekta. Sa osobom koja nije doživljena kao celovito ljudsko biće se ne može empatisati. Ona je parcijalni objekt, produžetak potreba subjekta, njegov selfobjekt (objekt koji vrši neku od funkcija umesto subjekta). Nedostatak celovitosti objekta je povezan sa nesposobnostima diferencijacije sebe i drugoga, neuspesima u procesu separacije i individuacije. Osoba koja se nije diferencirala od objekta doživljava ga kao produžetak svojih potreba. Objekt bi trebalo da oseća ono što i ona oseća. Nedostatak tolerancije na ambivalenciju (podnošenje suprotnih osećanja) i celovitosti objekta povezana je i sa nesposobnošću žaljenja, a nesposobnost žaljenja onemogućava da osobi bude žao i zbog onoga što je učinila drugome.

### **Neravnoteža između opraštanja drugima i sebi**

Psihopatologija je, takođe, očigledna kada postoji veliki rasep između mogućnosti da se izbalansira opraštanje drugima i samom sebi. Narcistične, paranoidne i antisocijalne osobe su spremne da se oslobode svake odgovornosti za štetu koju su počinile. One ili poriču ili opravdavaju svoja nedela. Lako opraštaju sebi, ali ne i drugima.

Mazohistične osobe su sklone da urade suprotnu stvar. Zatvaraju oči pred nedelima koja su im počinjena i ostaju posvećene svojim mučiteljima. Opraštaju drugima, dok same sebe beskrajno kažnjavaju.

I jedan i drugi oblik poremećaja baziraju se na određenoj vrsti mehanizma cepanja, nemogućnosti održavanja celovitost percepcije i doživljaja sebe i drugoga.

## Tehničke implikacije

### *Preporuke potekle iz psihoanalitičkog metoda*

U radu sa osobama koje nisu razvile konstantnost objekta suština psihoterapijskog rada je izgradnja te sposobnosti. Takav rad je oblik naknadnog vaspitanja, korektivnog emotivnog iskustva. Kod neurotičnih klijenata, onih koji su razvili konstantnost objekta i individuirali u određenom stepenu, psihoterapijski rad može se uglavnom sastojati iz samootkrivanja, osveščivanja potisnutog kroz interpretacije, olabavljivanje barijera koje postavlja superego...u razlabavlivanju rigidne strukture. Kod osoba koje nisu dostigle konstantnost objekta problem je u nedostatku strukture, difuznim granicama između sebe i drugih...i potrebno je raditi na izgrađivanju strukture i bazičnih ego sposobnosti. Kada se radi o problemu konstantnosti objekta, pre nego da se priseća ili priča o problemu, razmišlja o nekoj bitnoj temi, klijent proživljava problem konstantnosti objekta u sadašnjosti, u odnosu sa terapeutom (kroz transfer-prenos osećanja na terapeuta). Za psihotične i granične klijente, problem postojanosti objekta je vidljiv u sadržaju koji iznose, bilo da se priča o ljubavi, novcu ili vremenu ili nečemu petom čime se održava kontakt sa terapeutom. Ključan je način na koji on ostvaruje taj odnos. Unutrašnje i spoljašnje interakcije su predstavljene u odnosu sa terapeutom i odatle dolazi na videlo psihološki konstrukt postojanosti objekta.

Određene konfiguracije se održavaju u transferu ili odigravanju (umesto da razume, klijent nesvesno odigrava konflikte van terapije) i izgleda da su one rezultat nerešenih konflikata iz procesa separacije i individuacije. **Odnos u analizi podrazumeva kako terapeutske, tako i razvojne procese i oni funkcionišu komplementarno u cilju restruktuiranja konstantnosti selfa i objekta.** U radu sa ovim problemima razvijen je stav da se psihoanalitički proces preklapa sa razvojnim procesima. Posledica ovakvog stava jeste uočavanje sličnosti između odnosa analitičara sa analizantom i odnosa majke sa detetom. Koliki će značaj ovakva konceptualizacija imati u samoj tehnici ne zavisi samo od analitičarevih teorijskih stavova, već i od karaktera samog analizanta.

Za neurotičnog analizanta, koji je barem u nekoj meri prošao individuaciju, konzistentnost i empatija u analitičarevom stavu značajni su toliko što omogućuju i tačnije i uvremenjenije interpretacije i uvide klijenta. Oni su «ambijent» u kojem se bolje radi na uvidima. **Za analizanta kome nedostaje konstantnost objekta, situacija je znatno drugačija.** Dostupnost nekoga ko je empatičan, konstantan i na koga se može osloniti, sasvim je novo iskustvo. To pobuđuje snažne, često kontradiktorne osećaje u analizantu. On doživljava nevericu i uzbuđenje, jaku čežnju, ali i anksiozno povlačenje, mržnju koja je prenesena sa ranijih frustrirajućih objekata i nadu da ta mržnja neće unuštiti odnos itd. Analiza, u ovim slučajevima, dugo ostaje fokusirana na anksioznost koja je povezana sa problemima intimnosti i separacije, zatim pitanjima ambivalencije, odbrambenog suzbijanja agresije i straha od psihičkog razvoja i individuacije.

Akhtar (1994) izdvaja šest tehničkih aspekata koji su od značaja u radu sa takvim osobama.

1. Prvo i najznačajnije, **analitičar mora imati sposobnost za «holding»<sup>4</sup>** (Winnicott, 1960) i **«kontejning»<sup>5</sup>** (Bion, 1967) koja je veća od uobičajeno potrebne. Ističući značaj upravo ovih neinterpretativnih aspekata u analitičkoj tehnici, Stone (1981) navodi: **'ljubav' koja je implicitna u empatiji, slušanje i pokušaji razumevanja, posvećenost zadatku bez zavodenja pacijenta, osećaj potpunog prihvatanja i poštovanja, mogu biti jednako ili skoro jednako značajni kao i veština interpretiranja.**

Ovo nigde nije očiglednije nego u slučaju tretiranja klijenata sa problemom postojanosti objekta.

2. **Drugo, analitičar mora imati na umu da ovi klijenti često koriste splitting i povezane odbrambene mehanizme kao što su negiranje, projektivna identifikacija, idealizacija i podcenjivanje. Njihov transfer se naglo menja, a takođe i njihovo samopoštovanje (raspada se celovitost objekta, „lepak” im lako popušta pod pritiskom). To ni terapeutima nije baš lako za podnošenje. Analitičar, stoga, mora imati na umu ove kontradiktorne self i objekt reprezentacije jer klijent ima tu sklonost da zaboravi jedan ili drugi ekstrem. Interpretacije analitičara su korisne samim tim što pokazuje da nije zaboravio suprotnu transfernu konfiguraciju** (na primer, 'Ova mržnja koju, uprkos paralelnoj ljubavi, osećaš prema meni u ovom trenutku..'). Držeći se ovog 'principa višestrukih funkcija' (održavajući tako svoj „lepak”-celovitost objekta, integraciju pozitivnih i negativnih emocija) analitičar postaje i sam manje osetljiv i povredljiv u odnosu na klijentova ispoljavanja ljubavi i mržnje, nagona i odbrane, deficita i konflikta, edipalnih i preidipalnih problema itd. **Održavajući sopstvenu celovitost objekta, analitičar pomaže klijentu da izgradi svoju.**

3. **Treće, analitičar mora biti izuzetno osetljiv kada se radi o 'optimalnoj distanci' između njega i klijenta.** To pitanje će se provlačiti kroz razne situacije i teme, traženje, od strane klijenta, posebne bliskosti sa terapeutom, ali i posebne osetljivosti na prekoračenje granica, kroz sva dalja moguća ometanja terapije, godišnje odmori, uzimanje dodatnih tretmana, oscilacije intimnosti bazirane na transferu, završnu fazu rada i regresiju, pa čak i nakon toga. Pitanje optimalne distance je značajno i utiče na analitičke tehnike. U radu sa osobama koje imaju problem konstantnosti objekta, ovo je samo još jače izraženo. **Analitičar**

---

<sup>4</sup> Holding je pojam koji je u psihoanalizu uveo Winnicott, a označava proces kroz koji kapacitet majke da se identifikuje sa svojim detetom (i tako oseti šta mu je tačno potrebno) omogućava majci da pruži senzitivnu fizičku podršku, posebno onda kada je dete fiziološki povredljivo. Ta podrška ego deteta je „oblik ljubavi“ koji predstavlja osnovu integrisanog psihološkog razvoja deteta. Senzitivno fizičko staranje od strane majke omogućuje detetu da toleriše frustracije kao što je glad ili neprijatnost i da doživi postepeno smanjivanje sopstvene onipotencije, bez raspadanja doživljaja onipotencije deteta kroz bespomoćnost. Takva ego podrška je potrebna i u detinjstvu i adolescenciji. Slična sposobnost je potrebna i psihoterapeutu u radu sa klijentima koji imaju problem konstantnosti objekta (iako on ne zadovoljava njihove fizičke potrebe), sposobnost da se identifikuje sa potrebama klijenta, da oseti šta mu je tačno potrebno, kako se oseća, da ga „drži”.

<sup>5</sup> Pojam je uveo Bion. Pojednostavljeno, Bion je uporedio misaoni aparat sa sistemom za varenje. Beba nema mentalni aparat koji bi mogao da „svari”, to jest da proradi i integriše prve mentalne i protomentalne sadržaje. Te neobrađene, sirove psihičke sadržaje Bion je nazivao „beta elementima”- arhaičnim telesnim osećanjima. Zato mu je potreban drugi (majka) da to učini umesto njega. Dete projektuje te „beta elemente” u psihu majke (procesom koji je Melanija Klajn nazvala projektivna identifikacija) da ih ona preoblikuje, detoksicira, i transformiše u „alfa elemente”, koje onda dete može da asimiluje i integriše u svoj mentalni aparat. Slično tome, u psihoterapijskom procesu, klijent projektuje svoje „nesvarene” mentalne sadržaje, beta elemente, u analitičara, a ovaj ih „obrađi” i vrati nazad upotrebljive, kao jasne misaone funkcije-alfa funkcije.

**mora konstantno biti svesan klijentovih suprotstavljenih potreba: za bliskošću i autonomijom, i dve korespondentne anksioznosti povezane sa potpunim spajanjem i napuštanjem.** (potreba-strah dilema, o kojoj smo govorili) **Analitičar mora izbegavati intruzivne** (napadne, preuranjene) **interpretacije i često namerno suzbiti svoje komentare.** (Settlage, 1993). Kada se, na primer, pojave prvi znakovi tugovanja kod prethodno otuđenog šizoidnog klijenta, ili agresivna odigravanja kod graničnog klijenta, koji je inače spreman na saradnju, bolje je interpretirati ih van transfernog odnosa i bez prebrzog otkrivanja transfernih aluzija. (prebrzo povezivanje tih klijentovih osećanja sa terapeutom bi uplašilo klijenta) Optimalna distanca takođe pomaže bolje razumevanje 'negativnih terapijskih reakcija' (negativnih reakcija klijenta nakon napretka u terapiji) jer se one mogu javiti usled separacionih strahova i brige da će terapeut biti izgubljen ukoliko dođe do poboljšanja stanja klijenta.

**4. Četvrto, analitičar mora biti osetljiv i za neverbalnu komunikaciju pacijenta. Osobe kod kojih ne postoji konstantnost objekta često mnogo više pokazuju svojim ponašanjem nego onim što su zapamtili.** Njihova regresivna borba za ponovnim uspostavljanjem simbiotičke veze sa majkom utiče na njihov govor, te se on dosta razlikuje od uobičajenog. **Fantazije su kod njih slabo obrađene i sirovi podaci koji ukazuju na probleme u ranom razvoju ega su pre afektivni nego verbalni i intelektualni.** Ostaci preverbalne traume ne mogu se adekvatno zapamtiti, niti se mogu zaboraviti. Oni neoslabljeni postoje u odrasloj osobi i primetni su tek kroz njene pokrete ili poze koje zauzima, ton glasa, stil kojim ulazi i izlazi iz ordinacije i tome slično. Obraćajući posebnu pažnju na kontratransfer (osećanja koja izaziva klijent u terapeutu) analitičar može doći do novih uvida (jer klijent mu se «obraća» na direktnom, telesno-afektivnom nivou, «bez reči», govorom tela) i do pogleda na moguću rekonstrukciju.

**5. Peto, analitičar mora biti svesan dijalektičke veze između interpretativnih rešenja patologije i nastavka zastalog razvoja.** Kako se jedan aspekt patologije otkloni, otvara se mogućnost nastavka razvoja u tom delu i, sa svakim takvim razvojnim napretkom, osoba postaje tolerantnija za otkrivanje potisnutih želja i fantazija koje mogu pobuditi anksioznost. Pri ovome posebno sredstvo za rad može biti Abramsov (1978) koncept 'razvojnih interpretacija'. Kada se do tog trenutka neizražene zdrave tendencije pojave kao posledica interpretacija, analitičar može **pojačati urođene progresivne tendencije** i pospešiti javljanje novog iskustvenog materijala za građu. Settlage (1993) je preporučio **da analitičar prizna i ohrabri klijentove razvojne inicijative i postignuća koja ostvaruje u tom domenu.** Analitičar izlazi iz pozicije neutralnosti i ponaša se kao dobar roditelj-podstiče i ohrabruje inicijative i postignuća klijenta.

**6. Konačno, analitičar mora znati da elementi tugovanja, koji su specifični za svaku analizu, u tretmanu ovih klijenata imaju poseban značaj.** Razlog ovome je delom i to što su oni često u detinjstvu zaista preživeli ozbiljnu tešku traumu. Još značajnije je to što oni nisu prošli kroz postepene korake gubitka spoljašnje podrške i onipotentnosti i razvili unutrašnju strukturu i princip realnosti tipične za proces separacije i individuacije. **Njima nedostaje ovaj prototip tugovanja.** U Klajnijanskim terminima rečeno, oni nisu doživeli depresivnu poziciju. Kroz separaciju od analitičara, priznavanje agresije ka njemu koje je praćeno krivicom, kroz javljanje zahvalnosti, kao i kroz javljanje novog osećaja gubitka i bola, dolazi do konsolidacije procesa tugovanja. Isto se odnosi i na gubitak infantilnih onipotentnih predstava i napuštanje tendencije da se živi u svetu iluzija.

Zaključno, postoji šest zadataka koji su od ključnog značaja za rad sa ovim klijentima. To su: 1) očuvanje terapeutove funkcije holdinga i kontejninga, 2) interpretacija mehanizma cepanja, pogotovo kad dođe do negativnog transfera, 3) očuvanje optimalne distance, 4) obraćanje pažnje na neverbalnu komunikaciju, pogotovo

**kroz kontratransfer, 5) ohrabrivanje razvojnih inicijativa, 6) pospešivanje tugovanja, ne samo zbog gubitaka iz prošlosti, već i onih koji su tipični za analitičku situaciju.**

Prikazali smo preporuke za psihoterapijski rad sa osobama koje nisu dostigle celovitost i konstantnost objekta koje potiču od autora psihoanalitičke orijentacije. Međutim, korisne i primenjive tehnike rada sa ovom vrstom problema razvili su i terapeuti drugih terapijskih orijentacija, pa i oni koji nisu psihodinamski orijentisani (bihejvioristički orijentisani). O.L.I. metod je integrativni psihoterapijski pristup koji se zasniva na psihodinamskom razumevanju bazičnih emotivnih sposobnosti, ali se ne ograničava samo na tehnike potekle iz psihodinamske psihoterapije. U našoj psihoterapijskoj praksi sa klijentima koji nisu razvili celovitost i konstantnost objekta pokazale su se delotvornima i terapijske tehnike drugih škola, ako se primenjuju u skladu sa psihodinamskim razumevanjem problema i poznavanjem faza u razvoju sposobnosti. Svaka terapijska metoda, ako je „u zoni narednog razvoja”, kako bi rekao Vigotski, može da pomogne klijentu u ovladavanju sposobnošću koja je razvojno na redu. Sve te terapijske „tehnike”, zapravo, liče na postupke koje bi „dovoljno dobar roditelj” sprovodio u vaspitanju svog deteta u određenoj etapi razvoja. Nije bitno iz koje terapijske škole je taj postupak potekao. Važno je da daje rezultate-da razvija sposobnost. Napomenuli smo, na početku ove knjige, da O.L.I. metod nudi razumevanje bazičnih emotivnih sposobnosti i daje dovoljno jasne kriterijume na osnovu kojih se mogu grupisati tehnike iz različitih terapijskih pravaca u određene „fijoke”: „tehnike korisne za rad na sposobnosti X”

Navešćemo neke od tehnika koje su nam se pokazale plodnima u radu sa osobama koje imaju probleme sa celovitošću i konstantnošću objekta sa objašnjenjima zašto smatramo korisnima baš te tehnike za razvoj baš tih sposobnosti:

### ***Fokusiranje-Eugena Gendlina:***

Kroz naše psihoterapeutsko iskustvo u primeni O.L.I. metoda, došli smo do toga da se u razvoju sposobnosti celovitosti i konstantnosti objekta mogu uspešno primenjivati različite tehnike kojim se ove sposobnosti mogu „trenirati“. „Fokusiranje“ Eugena Gendlina (1982) je jedna od takvih. Prvo ćemo izneti osnovne postavke ove tehnike, a potom prokomentarisati zašto je ova tehnika pogodna za rad na razvoju pomenutih sposobnosti.

U osnovi, ova se tehnika sastoji od šest koraka koje ćemo, ukratko, navesti. Ovi koraci se, na početku, rade odvojeno, jedan za drugim. Međutim, kada se stekne više iskustva, onda se o ovim koracima ne razmišlja kao o odvojenim postupcima, već kao o delovima istog procesa koji se mogu preplitati i menjati raspored. Navešćemo osnovne korake fokusiranja, onako kako ih Gendlin definiše:

**1. Raščišćavanje prostora.** „Zamoliću vas da budete tihi, usredsređeni na sebe. Odvojite malo vremena kako biste se opustili... Dobro, sada bih želio da pažnju obratite prema unutra, na svoje tijelo, možda na želudac ili prsa. Posmatrajte što će se *tu* pojaviti kad vas upitam: »Kakav je moj život? Šta je za mene sada najvažnije?« Osjećajte unutrašnjost svog tela. Neka iz toga oseta polagano izranjaju odgovori. Kad se pojavi nekakva zabrinutost, **ne ulazite u nju**. Napravite korak unatrag i recite: »Da, evo je. Osjećam da je tu.« Neka između vas i te brige ostane malo slobodnoga prostora. Tada zapitajte šta još osjećate. Ponovno pričekajte i osetite. Najčešće ima nekoliko stvari.”

**2. Osetilni utisak.** „Između svega onoga što se pojavi odaberite jedan lični problem na koji ćete se fokusirati. **Ne ulazite u problem**. Napravite korak unazad. Naravno, mnogo je vidova te jedne stvari o kojoj razmišljate - previše da biste o svakome od njih posebno razmišljali. Ali možete ih **sve zajedno osetiti**. Obratite pažnju na ono mesto na kojem najčešće osećate i



tu možete osetiti kako izgleda »*sve ono što se odnosi na problem*«. Dopustite sebi da osetite nejasan oset *svega toga*.”

3. **Ključna riječ.** „Kakav je kvalitet tog nejasnog osetilnog utiska? Neka iz osetilnog utiska izroni reč, rečenica ili slika. To bi mogla biti reč koja označava kvalitet, kao što je tesno, ljepljivo, zastrašujuće, prigušeno, teško, živčano; ili rečenica ili slika. Ostanite uz kvalitet osetilnog utiska sve dok se reč, rečenica ili slika u potpunosti ne usklade s njim.”

4. **Usklađivanje.** „Krećite se naprijed-nazad između osetilnoga utiska i reči (rečenice ili slike). Proveravajte kako se slažu. Pogledajte je li se pojavio nekakav sitni telesni pokazatelj koji će vam ukazati na to da se te dve stvari slažu. Kako biste to učinili, morate ponovno osetiti osetilni utisak, kao i reč. Neka se osetilni utisak menja, ako se sam počne menjati, a isto tako i reč ili slika, sve dok se ne pokaže da reč na pravi način sadržava kvalitet osjetilnog utiska.”

5. **Postavljanje pitanja.** “Sada postavite pitanje: šta je sve ono povezano sa celinom ovog problema što izaziva ovaj kvalitet (koji ste upravo imenovali ili mu pridružili sliku)? Svakako ponovo osetite kvalitet, sveže, živopisno (ne samo kao sećanje od prethodnog trenutka). Kad se ponovno pojavi, obratite pažnju na njega, budite uz njega i upitajte ga: »Zbog čega je celi ovaj problem tako...?« Ili postavite pitanje: »Šta se nalazi u *tom* osetu?« Ako dobijete brz odgovor, bez ikakvog pomaka u osetilnom utisku, takvu vrstu odgovora jednostavno propustite. Ponovno obratite pažnju na svoje telo i ponovo otkrijte osetilni utisak. Tada opet postavite pitanje. Budite uz svesni osećaj sve dok se nešto ne pojavi praćeno pomakom, blagim »popuštanjem« ili oslobađanjem.”

6. **Primanje.** „Sve šta god naiđe s pomakom primite na prijateljski način. Ostanite uz to neko vreme, čak i ako osetite samo blago popuštanje napetosti. Šta god da se pojavilo, to je samo jedan od pomaka, a biće i drugih. Verovatno ćete, nakon nekoga vremena, nastaviti, ali nekoliko trenutaka ostanite uz ovaj pomak. Ako ste, tokom svih ovih uputstava, makar i samo trenutak proveli osećajući i dodirujući neki nejasan, **celoviti telesni osećaj ovog problema**, to znači da ste radili fokusiranje. Nije važno da li se pojavio telesni pomak ili nije. On se pojavljuje prema svojoj volji. Njime ne možemo upravljati...”

Kad pogledamo ove korake fokusiranja o kojima govori Gendlin, lako se može uočiti na čemu je naglasak: „Obratite pažnju na svoje telo-na osećaje koji se pojavljuju kad se usredsredite na problem”, „Kad se pojavi nekakva zabrinutost, **ne ulazite u nju**... Neka između vas i te brige ostane malo slobodnoga prostora“, „Obratite pažnju na ono mesto na kojem najčešće osećate i tu možete osetiti kako izgleda »*sve ono što se odnosi na problem*«. Dopustite sebi da osetite nejasan oset *svega toga*.”, “Sada postavite pitanje: šta je **sve ono povezano sa celinom** ovog problema što izaziva ovaj kvalitet”. Očito je da je ova tehnika usmerena na rad u području između telesnog i psihičkog (na doživljaju celovitosti, usklađenosti telesnog i psihičkog, uspostavljanju jasne veze kroz traženje prave reči koja odgovara osećajnom utisku, doživljaju „to je to”...), što može da potpomogne razvoj celovitosti selfa. Pored toga, ovde se ne ide na pražnjenje emocije (kao u nekim ekspresivnim tehnikama), niti na bilo kakvo preplavlivanje emocijama (kao, na primer, u primalnoj terapiji Artura Đžanova), već na povezivanje sa emocijama, na osećanje „svega što se odnosi na problem”, na celovitost doživljaja (spajanje različitih mentalno-emotivnih reprezentacija u objedinjeni doživljaj), što i jeste osnova sposobnosti odžavanja celovitosti objekta. Ne ide se na privremeni gubitak kontrole, „regresije u službi ega”, već na **vežbanje sposobnosti ega da vlada telesnim i mentalnim sadržajima bez cepanja** (u svakodnevnom govoru se prepoznaje mehanizam cepanja kroz izraze koji odslikavaju gubitak celovitosti objekta-„lepka” psihe: „odlepio sam”, „puko sam”). Ova tehnika je postavljena kao dobar model za uvežbavanje tog „zalepljivanja” psihe, spajanja telesnog i psihičkog, integracije različitih aspekata (pozitivnih i negativnih) doživljaja sebe, drugoga i stvarnosti. Klijentima sa deficitom sposobnosti celovitosti objekta nije potrebno preplavlivanje emocijama. Ono im se,

često, spontano događa. Kao posledica mehanizma cepanja, dolazi do snažnih ekstremnih emocija prepunjenih libidom ili agresijom. Emocija koje su ekstremno na jednoj strani spektra. Ona druga strana je odcepljena. Međutim, naglo spajanje surotnosti im je, takođe, nepodnošljivo. Tolerancija na ambivalenciju (o kojoj ćemo govoriti kasnije) je slaba, a sposobnost žaljenja (koje bi nastalo integracijom pozitivnih i negativnih aspekata odnosa prema objektu i sebi, integracijom oprečnih emocija) im nije dostupna (govorili smo o patološkom procesu žaljenja kod osoba sa problemima celovitosti i konstantnosti objekta). Emotivna pražnjenja, dakle, ne bi vodila nikuda. Fokusiranje pomaže da se odži distanca prema ekstremnim emocijama (i time potpomaže razvoj i sposobnosti neutralizacije afekata (sposobnost koju obrađujemo u sledećem poglavlju), a sposobnost neutralizacije je neophodna da bi razvoj celovitosti objekta i tolerancije na ambivalenciju napredovao. Da vidimo kako to izgleda na jednom od primera fokusiranja koje daje Gendlin:

**Primer 7. (Gendlin, E.) „Mlada žena koja je verovala da će joj smrt doneti spokojstvo:**

*Fay mi je telefonirala sredinom poslepodneva. Celo je jutro hodala gradskim ulicama razmišljajući o samoubistvu. »Život je previše težak«, rekla je, uistinu osjećajući da je došla do krajnjih granica iscrpljenosti i očajanja. »Kakva korist od takvoga života? Gde će me odvesti?« I pre sam razgovarao sa Fay, tako da sam, donekle, bio upoznat s njenim životom. Bila je privlačna žena, stara od otprilike dvadeset osam godina. Nekoliko godina pre toga prekinula je vezu s muškarcem kojega je jako volela - nazvaću ga Ted. Ni pre, ni posle nikoga nije volela. Otkad je Ted otišao, vrijeme je provodila s mnoštvom muškaraca, u potrazi za nekim drugim Tedom. Ali nije ga uspela pronaći. »Šta je to tako loše?« upitao sam je. »Umirite se na trenutak kako biste videli šta je to toliko loše.« Brže nego što mi se svidelo, ali ipak nakon nekog kratkog razdoblja tišine, Fay je odgovorila: »Nisam dobila menstruaciju. Plašim se da sam trudna.«*

*Poslednji put kad smo razgovarali ispričala mi je da se sastaje s muškarcem koga je smatrala dosadnim, ukočenim i bezosjećajnim, kojega nije zanimala ona kao osoba, nego samo kao seksualni partner. S tim je muškarcem provela vikend. »Toliko mi nedostaje Ted!« plakala je preko telefona. »A sada mi kasni menstruacija. Šta da radim ako sam ostala trudna? O Bože, šta će se dogoditi sa mnom?« Osetio sam da su ponovo prevladali njeni uznemireni osjećaji. Bilo joj je teško da ostane smirena, sa pažnjom usmerenom prema unutra, kao što to zahteva fokusiranje. Bila je opsednuta bolnim emocijama, umjesto da pokuša pronaći ono mjesto u unutrašnjosti, odnosno osetilni utisak. Zamolio sam je da počne sa onim što nazivam prvim korakom fokusiranja. To je kad privremeno gurnete probleme na stranu, složite ih na hrpu, odmaknete se korak unatrag i posmatrate ih. Na neki način, to nalikuje ulasku u prostoriju toliko pretrpanu nameštajem, kartonskim kutijama i starudijom, da nemate gde da sednete. Tada morate odgurnuti te stvari kako biste raščistili malo prostora u jednom uglu. Naravno, niste ispraznili prostoriju. Sve ono što vam je i pre smetalo, problemi, i dalje su tu. Ali, sada barem postoji jedno čisto mesto na kojem možete stajati. (ovde Gendlin upućuje na mentalne procese koji su u korenu sposobnosti za neutralizaciju afekata i stvaranje uslova za proces mentalizacije)*

*»Sada samo napravite korak unazad. Uzmite jednu po jednu lošu stvar i stavljajte je na hrpu. Jednu po jednu. Pokušajte da vidite šta je to zbog čega se osećate loše.« Raščistila je prostor. Otkrila je da posmatra dva velika problema: jedan je bio taj što je želela da joj se Ted vrati, a drugi je bio strah od moguće trudnoće. »Koji je problem teži?« upitao sam je. »Najviše me boli to što Ted nije sa mnom«, rekla je, ponovo zaplakavši. »Ta osamljenost... Nemam nikoga kome bih se obratila... Nema ničega.« Započinjao je još jedan uznemirujući, samorazorni, osjećajni napad, pa sam je prekinuo. (Kad se naučite fokusirati prekidaćete sami sebe na uveliko sličan način.) »Zašto se ne biste spustili unutra«, rekao sam, »kako biste*

*mogli da vidite šta je najgore od svega? Samo neko vreme ostanite mirni. Pronađite nejasan telesni osećaj svega toga zajedno.»*

*Zнала je šta treba da učini. I ranije je radila fokusiranje. Ako upitate zbog čega sam joj onda ja uopšte bio potreban - zašto nije jednostavno sela i počela sama da radi fokusiranje - odgovor je vrlo jednostavan: lakše je kad je prisutna i druga osoba, čak i ako je ta druga osoba samo prijateljski glas preko telefona. To je, posebno, slučaj ako ste se, kao što je bio slučaj s Fay, našli zarobljeni u zamci emocija iz kojih se, kako vam se čini, ne možete osloboditi. Ako se dogodi nešto takvo, neretko vam je dovoljno da vam nečiji prijateljski glas kaže: »Dobro je.. Sada samo sedni i neko vreme budi miran...«. Prijatelj može prekinuti nalet emocija ako sami to ne možete učiniti. Osluškiavao sam tišinu s druge strane telefonske linije, dok je Fay prolazila kroz drugi korak fokusiranja. Dolazila je u dodir sa svim onim osećajima koji su pratili činjenicu da Teda nema pokraj nje. Kod vrlo iskusnih praktikanata, kakva je bila i Fay, ti se koraci stapaju jedan u drugi i postaju jedan jedini korak, upravo kao što vešt igrač golfa ili skakač s motkom mnoštvo odvojenih telesnih pokreta stapa u jedan glatki pokret. Pronašavši osećajni utisak, osetila je njegov kvalitet, i pronašla »ključnu reč« - a to je reč koja savršeno odgovara onome što se događa. (Treći korak.) Konačno je uporedila reči i osećaj, otkrivši da odgovaraju jedni drugima. »Zapravo se sve vrti oko besa ili nečega takvog«, rekla je. »Ne znam... kao da sam besna... na... Zbog čega bih bila besna?« Tražila je intelektualnu analizu i od sebe i od mene. Nisam joj je pružio. Fokusiranje izbegava analizu. Isto sam joj tako pokušao pomoći da se ni sama ne upusti u analiziranje. Rekao sam: »Vratite se do osetilnog utiska i zapitajte ga šta je taj bes.« Postavljanje pitanja peti je korak fokusiranja. Direktno je zapitala osetilni utisak o čemu je reč u tom besu. Čuo sam njen uzdah kad je to učinila. Znao sam da se iznutra nešto pomaknulo. Za onoga ko radi fokusiranje pomak je određeni telesni osećaj nekakve promene ili unutrašnjeg pokreta, kao da se nešto napeto opustilo. Nakon još jednoga razdoblja tišine je rekla: »Besna sam na sebe. O tome je reč. Zbog toga što sam spavala sa tolikim muškarcima koje nisam volela, prema kojima ništa nisam osećala.« Analiza joj ne bi pružila takav odgovor. Umjesto da je o tome razmišljala, odgovor je izronio iz osetilnog utiska. Ponovo smo prošli korake fokusiranja, čekajući još jedan pomak prema razrešavanju problema. Pomak je kad se osetilni utisak promeni, makar i samo malo.*

*Nakon još jednog razdoblja tišine i još jednog koraka rekla je: »Deo toga jeste da sam besna na sebe zbog toga što sam spavala sa Ralphom, što sam se možda dovela u nevolju - možda i pobačaj. Mislim da sam pokvarena zbog toga što spavam s muškarcem do kojega mi nije stalo.« Još jedan duboki udah. Ponekad će se učiniti da je pomak razjasnio ono što se pojavilo kao rezultat prethodnoga pomaka ili će ga tek objasniti. To se upravo sada dogodilo, kad je shvatila da se smatra pokvarenom - a ta je spoznaja rezultat prethodne. Ali je sledeći korak promenio celi prethodni niz. U fokusiranju čovek mora prihvatati ono što dolazi. Često se događa da ono što telo smatra sledećim ne bismo logično očekivali da će i biti sledeće. U fokusiranju se to često događa. Ono je nepredvidljivo i čarobno. Rekla je: »Javila se neka vrsta teške obeshrabrenosti«. Nakon nekog vremena taj se osećaj teške obeshrabrenosti otvorio i izronili su detalji. »To se odnosi na sve one muškarce do kojih mi nije stalo. Prema njima ne osećam nikakvu seksualnu privlačnost.« Neko vreme nije govorila. Čuo sam kako je za sebe prošaptala riječ »obeshrabrena«, kao da je iskušava. Očigledno ta reč nije sasvim odgovarala osećaju, jer je izgledalo kao da je njom nezadovoljna. Ponovo je proverila osjećaj, kako bi videla hoće li iz njega izroniti prikladnija riječ. Pokušavala je pronaći riječ koja bi odgovarala ličnom telesnom osetu. To je Fayino iskustvo uobičajeno pri fokusiranju. Kad promena započinje, deluje neobično i tajanstveno nepotpuna. Daje vam podsticaj za pomak, ali vi znate (vaše telo zna) da je moguć još potpuniji pomak. Ostajete usklađeni s telesnim osetom i čekate da se takav pomak dogodi. Iznenada je rekla: »Iscrpljena!« Olakšanje se jasno čulo u njeom glasu. Dogodio se potpuni pomak. »O tome je reč -*

*iscrpljena sam. Osjećam kao da ću ostatak života provesti idući od jednog dosadnog muškarca do drugog, nikada ništa ne osećajući prema njima, ali isto tako nikada ne dopuštajući sebi da prestanem da pokušavam. Vidim sve te muškarce ispred sebe, sva ta bezizražajna lica, redovi i redovi muškaraca odavde do kraja moga života. Osuđena sam na to da seksualno ništa ne osećam i to je to.»*

*Čekao sam da vidim hoće li još nešto reći. Očigledno je osećala da je ovo fokusiranje postiglo ono što joj je u tom trenutku bilo potrebno, jer je iznenada rekla: »Sada se osećam bolje. Kakvog li sam se samo tereta oslobodila!«*

*Oslobodila? Razumnom bi se promatraču učinilo da se ničega nije oslobodila. Problemi koji su postojali kad me nazvala, problemi koji su je naterali u blizinu smrti i dalje su postojali. Šta je, zapravo, postigla fokusiranjem? Promenila se iznutra. Činilo se da je reč o usamljenosti. Sa prvim pomakom pokazalo se da je besna na sebe, a sa sledećim da se smatra pokvarenom. Tada se pojavilo teško obeshrabrenje. Sa osećajem telesnog oslobađanja pokazalo se da je reč o uverenju kako više nikada neće imati seksualnih osećaja. U trenutku dok je osećala taj poslednji pomak, on se u njenom telu promenio. U takvom trenutku čovek još ne može znati kakve su se sve promene dogodile. Kasnije će biti potrebno mnogo više ciklusa fokusiranja. Ali, promena se odvija u telesnom pomaku. Do nekih promena dolazi čak i u pukom telesnom osećaju olakšanja, kad se duboko u unutrašnjosti tela oseti i dotakne problem. Kad me je nazvala telefonom, loši su joj se osećaji širili celim telom. Celo telo je bolelo. Ali sada je pronašla tačno mesto na kojem se problem nalazi i problem se promenio. U ostalom delu njenog tela nestalo je boli. Fokusiranje joj je pomoglo u razdoblju očajanja. Sledećih mjeseci nastavila je s fokusiranjem i unutrašnjim promenama. Konačno se njen seksualni život, kao i neki drugi bolni vidovi života, poboljšao. Tada je već fokusiranje postalo deo njenog života. Nije više bilo samo terapeutsko sredstvo koje se koristi u kriznim razdobljima, nego je postalo nešto što se koristi svakoga dana, utešan i poznat deo svakodnevnoga postojanja.»*

U ovom Gendlinovom primeru mogli smo da vidimo dosta toga o čemu smo govorili u ovom poglavlju vezano za celovitost i konstantnost objekta. Devojku koja nije bila u stanju da sama reguliše svoja emotivna stanja, suicidalne ideje, njenu vezanost za idealizovanu figuru ljubavnika koji je napustio, nesposobnost da preboli tu vezu, pokušaj prevladavanja nedostatka konstantnosti objekta promiskuitetom, potiskivanje besa, osećanje krivice...kao i to kako je fokusiranje, postepeno, uvodi u integrisaniji doživljaj koji, ispod sloja besa i krivice, sakriva, zapravo, duboku tugu koju je pokušavala da utopi u besciljnom promiskuitetu. Ne stojimo na Gendlinovom stanovištu da fokusiranje čini psihoterapeute nepotrebima i da, kada klijenti koji nauče fokusiranje traže terapeute, to je samo zato što im je lakše da se fokusiraju u prisustvu prijateljski raspoložene osobe. Bliže nam je psihoanalitičko viđenje u kojem je odnos odnos terapeut-klijent (sposobnosti terapeuta za empatiju, holding, kontejning...) od najvećeg značaja za razvoj ovih sposobnosti jer se kroz odnos vrši „transfer funkcija”, proceduralno učenje. Međutim, i druge, aktivnije tehnike, kao što je fokusiranje, mogu, u velikoj meri, biti od pomoći u izgradnji ovih sposobnosti, samo ih ne treba smatrati zamenama za odnos. Zapravo, ovakve tehnike daju određene algoritme prema kojima rade bazične sposobnosti za obradu emocija, verbalizuju te procedure (daju „deklarativno znanje”, procedure izražene rečima) tako da se one mogu svesno uvežbavati, što olakšava proceduralno učenje.

## **Biofidbek i neurofidbek**

Govorili smo o tome da problemi održavanja konstantnosti objekta često dovode do nestabilne samoregulacije – do toga da je osobi potrebno prisustvo drugoga da bi mogla da reguliše svoja emotivna stanja. Spomenuli smo i to da gubitak odnosa sa drugom osobom,

koju je individua sa narcističkom patologijom doživljavala kao "selfobjekt" (deo sebe) ili doživljaj narcističke povrede od te osobe, mogu dovesti do takvih stanja koje narcistična osoba doživljava kao gubitak sebe u prostoru: do velikih zabrinutosti za sopstveno telo, hipohondrije, paničnih napada (jer je, gubeći selfobjekt i kontrolu nad njim, izgubila deo svog tela ili uma, ili kontrolu nad njima). U takvim stanjima, pored psihodinamskog pristupa, često se veoma korisnim pokazuje učenje veština samoregulacije, jer time se klijent uči određenim veštinama vladanja sobom, sopstvenim telom, emocijama, psiho-fiziološkim stanjima. U nedostatku tih regulatornih mehanizama, on se oslanjao na svoje „selfobjekte” kako bi oni vršili te funkcije umesto njega. Doživljavao ih je kao deo svog mentalnog aparata, kao produžetak sebe. Odvajanje od selfobjekata znači i gubljenje delova sebe, sposobnosti samoregulacije.

Biofidbek i neurofidbek su metode savremene psihofiziologije koje često koristimo u kombinaciji sa psihodinamskim pristupom, posebno kod osoba koje doživljavaju gubitak kontrole nad sopstvenim telom, kod stanja snažnih anksioznosti, paničnih napada, fobija, hipohondrija...

Biofidbek je proces učenja kontrole nad sopstvenim psihofiziološkim funkcijama. Nad sopstvenim ritmovima. Reč biofidbek znači povratna informacija o biološkim funkcijama. Učenje kontrole životnih funkcija na osnovu povratnih informacija. U tom procesu se koristi savremena tehnologija. Naše životne funkcije se snimaju senzorima, ti signali se prenose u kompjuter, poseban softver obrađuje signale, i nama na ekranu pokazuje promene koje se dešavaju u našim moždanim talasima, pritisku, provodljivosti kože, puls...i drugim funkcijama. Ako je neka od naših životnih funkcija na nezadovoljavajućem nivou, mi pokušavamo da je dovedemo do optimalnih vrednosti, a na monitoru vidimo da li u tome uspevamo. (Jovanović, N., 2005)

Iako je biofidbek metoda koja je potekla iz bihejvioristički orijentisanih pravaca istraživanja, i zasniva se, uglavnom, na mehanizmima operantnog uslovljavanja, ona se lako uklapa u psihodinamski rad (znamo da je koriste i brojni psihoanalitičari širom sveta. Neke od njih smo upoznali upravo na svetskim biofidbek kongresima. I Eugen Gendlin je biofidbekom i neurofidbekom istraživao telesne promene koje nastaju prilikom fokusiranja. Smatramo antagonizam između bihejviorizma i psihodinamike, koji često srećemo, destruktivnim, traćenjem mogućnosti za uzajamnost i dopunjavanje u pomoći ljudima). Psihodinamski gledano, moglo bi se reći da su biofidbek i neurofidbek uređaji idealna ogledala (pokazuju psihofiziološka stanja osobe u realnom vremenu i bez iskrivljavanja) i da su vrlo „empatični” (ovo je, naravno, šala, jer uređaji ne mogu da empatišu niti da reflektuju emocije, ali verno odražavaju neke njihove fiziološke parametre). Zapravo, raščlanjivanje određenih emotivnih stanja na psihofiziološke parametre, (temperatura kože, puls, disanje, napetost mišića, psihogalvanski refleks-znojenje dlanova...), na neki način pretvara njima neshvatljiva dešavanja u njihovom telu (što bi Bion rekao, „nesvarene beta elemente”) u nešto razumljivo, što se može kontrolisati. Nekontrolisane „sile” koje izazivaju anksioznost mogu da se vide na ekranu, i klijent jasno vidi da na njih može da utiče, i to veoma brzo. Većina klijenata, pogotovo oni sa paničnim napadima, koji se plaše da će dobiti infarkt, (zapravo su uplašeni senzacijama koje nastaju hiperventilacijom-brzim i plitkim disanjem) ostaju pod snažnim utiskom da su dobili nešto bitno i korisno kada, na biofidbek seansama, za nepunih pet do deset minuta, nauče da kontrolišu rad srca, puls i varijabilnost srčanog ritma jednostavnim tehnikama disanja (i sve to vide na ekranu). Ove veštine kasnije samostalno uvežbavaju, što im, postepeno, pojačava uverenje da mogu sami da vladaju sobom, i da im za to nisu potrebni „selfobjekti”, ni u ljudskom obliku, niti u obliku biofidbek uređaja. Ta spoznaja može da bude od koristi u prevladavanju separacione anksioznosti. Naravno, učenje veština samoregulacije nije dovoljno samo po sebi, i nema trajnijeg efekta u koliko ga ne prati psihodinamski rad i ako se ne odvija u okviru zadovoljavajućeg odnosa između klijenta i psihoterapeuta. Ova

metoda je samo pomoćno sredstvo za rad sa osobama koje imaju problema sa celovitošću i konstantnošću objekta. Napominjemo još jednom: **ne treba prenaglašavati vrednost tehnika. One su samo pomoćni rekviziti koji dobijaju svoju efikasnost kroz odnos.**

### ***NLP-tehnika „sidrenja“ i reframing (gledanje iz drugog ugla)***

Tehnika sidrenja, koja potiče iz Neuro Lingvističkog Programiranja (Bandler and Grinder, 1979), pokazala nam se, takođe, kao korisna tehnika vezana za veštine samoregulacije i sposobnost trajnijeg zadržavanja pozitivnih stanja kod pojedinca, kao i sposobnost „prizivanja“ željenih stanja. Zapravo, kod osoba koje imaju česte ekstremne oscilacije raspoloženja, samopoštovanja i samopouzdanja (a videli smo da je to posledica deficita u sposobnostima celovitosti i konstantnosti objekta), sidrenje, kao tehnika čiji je osnovni cilj da osoba nauči da „usidri“ (učini „konstantnim“, stabilnijim) određena poželjna emotivna stanja, može da bude korisno u uvežbavanju stabilnosti osobe. Govorili smo o tome kako se, pri formiranju konstantnosti objekta, zapravo „talože“ naše uspomene. Od pozitivnih i negativnih uspomena u odnosu sa objektom stvaraju se „stabilne mentalne reprezentacije“, to jest, neka mentalna jezgra oko kojih su nataložene te uspomene. Ako preovladavaju pozitivna iskustva, stvara se generalno pozitivan stav prema objektu, sebi i svetu (bazično poverenje). Ojačavanje i održavanje tog emotivnog jezgra je jedan aktivan proces, iako se, uglavnom, odvija nesvesno. Ljudi, međutim, to često rade i svesno. Prisećaju se lepih trenutaka, razgledaju albume sa slikama, pišu dnevnike, pa ih posle čitaju uživajući u uspomenu. Često se uz ta pozitivna iskustva (i uz negativna) vezuju određene asocijacije (na primer neka pesma koja nas podseća na neki odnos ili događaj, neka slika, reč, rečenica...) koje, ako se pojave, „prizivaju“ sećanja i osećanja. Koliko puta vam se dogodilo da vas, kad čujete neku muziku, to „vrati“ u dane kad ste...doživljavali nešto vama značajno. Te asocijacije su, zapravo, sidra. Pavlov (1969) je govorio o tome kako neka neutralna draž može postati uslovna draž (izazivati reakciju) ako se daje zajedno sa bezuslovnom draži (tako je, na primer, Pavlov uslovljavanjem učio pse da saliviraju, dajući im hranu i zvuk zvona zajedno. Psi su, kasnije, lučili pljuvačku samo na zvuk zvona jer je taj zvuk, kao neutralna draž, bio asociran sa hranom. Zvuk zvona je postalo „sidro“ za hranjenje). Uslovna draž može biti i negativna (na primer, kada dete zaplače čim vidi osobu u belom mantilu), i ljudima se često dešava da se osećaju uznemirenim, ne znajući zašto, jer su, usput, naleteli na neku uslovnu draž, ili sidro, koje je nesvesno asocirano sa nekim neprijatnim iskustvom. Logika tehnike sidrenja je to da se ona poželjna osećanja i stanja, čvršćim i svesnim vezivanjem za neke draži koje bi bile asocirani okidači za ta stanja, mogu prizivati po želji-što znači da možemo upravljati njima ili da se možemo samoregulisati. Kako se izvodi sidrenje?

Prvo se **odredi stanje koje želimo da usidrimo** i kako ćemo prizvati to stanje. Svako se, bar po nekada, osećao dobro, onako kako želi da se oseća...bio je „onaj pravi“. Odabere se jedno korisno stanje svesti koje je moguće sidriti u različitim situacijama. Na primer, osećaj samopouzdanja je jedno takvo stanje koje bismo rado imali "pri ruci" u različitim situacijama. U tom slučaju, najpre je potrebno priseliti se trenutka i situacije kad ste se osećali samopouzdanom. Što je snažniji osećaj samopouzdanja kojeg se sećate, to će vaše sidro biti moćnije u izazivanju tog osećaja i u drugim situacijama u kojima vam bude potrebno.

Ukoliko vam se čini da osećaj koji želite nije dovoljno jak, krenite istraživanje po svojim uspomenu - sigurno ste imali željeno stanje, u željenom intenzitetu, barem u jednoj prilici tokom života, možda u istom ili u sasvim drugačijem kontekstu. Važan je osećaj, a ne kontekst. Ukoliko i dalje niste sigurni da su osećaj i stanje koje želite dovoljno jasni, možete ga "pozajmiti" od nekoga ko je majstor u tom stanju i u doživljavanju tih osećaja. To radite zamišljanjem da ste vi ta osoba, pokušavate ući u njeno telo, doživeti njene osećaje, misli, slike i zvukove, dok se ponaša na samopouzdan način.

**Odabir pravog podražaja:** Sledeći korak je odabir specifičnog podražaja koji će biti sidro za izazivanje željenog stanja. Ono što vi želite postići je da, pri svakom javljanju vašeg podražaja, automatski nastupi željeno stanje i da niko ne primeti vašu "čaroliju". Budući da brojni podražaji uspostavljaju jake i neposredne veze s istim reakcijama, treba voditi računa da se odabere podražaj koji će biti jedinstven, jasan, dostupan u svakom trenutku i specifičan za vas, a neprimetan za okolinu. Za sidro možete odabrati vizualni, auditivni ili kinestetički podražaj. Ako ste vizualni tip, možda je najprikladnije odabrati neku spoljašnju ili unutrašnju sliku, predstavu koja može biti dobra veza sa vašim stanjem. Recimo, sportisti često koriste vizualna sidra koja ih dovode u najbolje stanje za izvođenje uspešnog udarca (npr. neki golferi usmere pogled na vrh cipele, košarkaši na pod ispred nogu). Vrlo često se koriste kinestetička sidra koja se smatraju najmoćnijima. U tom smislu, najzgodniji su specifični dodiri određenog dela tela, kao npr. dodir vrha palca i kažiprsta, pritisak na određeno mesto na vratu i sl. Za taktilna je sidra važno da su dovoljno zaštićena od pritiska u svakodnevnoj komunikaciji, kako se ne bi "poništi" njihov učinak na izazivanje određenog stanja. Auditivno sidro može biti neka reč, rečenica, zvuk koji možemo proizvesti (ne mora na glas, može u sebi).

**Povezivanje podražaja i reakcije – sidrenje:** Kad je odabrano intenzivno i jasno stanje i čist, jedinstven i jasan podražaj, važno je povezati ih u pravom trenutku. Pravi trenutak za primenu sidra (podražaja) je momenat pred vrhunac doživljenog osećaja ili stanja. Tehnika se, obično, obavlja tako što se prvo opustimo, udubimo u sebe, uspostavimo kontakt sa sopstvenim telom. Zatim zamislimo željeno stanje, prisetimo ga se što življe, obratimo pažnju na sve telesne osećaje koje imamo u željenom stanju (kakvo nam je disanje, osećaj u stomaku, grudima, delovima tela...) Kad to postignemo, zamislimo kao da smo se, u mislima, udaljili iz svog tela, kao da smo izašli iz njega i posmatramo ga. Zatim se, polako, vraćamo u svoje telo i željeno stanje. U trenutku kad smo pred vrhuncem doživljaja, „bacimo sidro“, to jest, zamislimo sliku, ili izgovorimo reč, ili uradimo pokret (izvedemo neki pokret koji je kinestetičko sidro). Kad osećaj počne jenjavati, otpustite sidro i vratite se u realnost. Prekinite svoje dotadašnje stanje nekom aktivnošću, prošetajte se, popijte čašu vode, pogledajte kroz prozor. Zatim ponovo "ispalite" sidro (sidra) i primetite šta se događa s vašim osećajima i stanjem - izaziva li sidro automatski željeno stanje ili osećaj? Ponovite ovaj proces nekoliko puta, pojačajte vezu i postignite da se ona ustali u vašoj neurologiji. Na taj ćete način povećati mogućnost izbora za sebe u onim situacijama u kojima ste do sada reagovali poput automata, neželjenim reakcijama.

**Prenošenje sidra u budućnost:** Jednom uspostavljeno sidro možete povezati i s nizom situacija koje će se tek dogoditi u budućnosti. Zamislite neku situaciju u budućnosti u kojoj će vam trebati stanje koje ste upravo usidrili, recimo da je reč o samopouzdanju. Odaberite neki spoljašnji znak (sliku, reč, pokret), nešto što ćete doživeti neposredno pre nego što vam bude potreban osećaj samopouzdanja. U trenutku kad, u svojim mislima, vidite taj znak, ispalite sidro i primetite šta se u vama događa. Ako sidro deluje, osetićete samopouzdanje. Sledećeg dana ponovo proverite svoje sidro na isti način, zamišljanjem. Naravno, sve do prave životne situacije, u kojoj ćete tek potvrditi da vaše sidro zaista deluje. Što budete češće koristili svoje sidro, ono će biti moćnije. Uskoro će biti dovoljno da pomislite na sidro i osetićete željeno stanje. Zapravo, sve će se događati automatski i bez vašeg svesnog napora. Kada dođe do te automatizacije, psihodinamskim rečnikom, možemo reći da je sposobnost internalizovana.

Roditelji, zapravo, stalno pomažu deci u sidrenju pokazujući im (najčešće nesvesno) kako da se samoregulišu (verbalno su to „reči utehe“ ili reči bodrenja-„bravo, možeš ti to“, „vidi kako dobro to radiš...“-razne reči ili postupci koje „internalizacijom“ sidrimo u našim umovima. Onda te reči izgovaramo sami sebi kroz unutrašnji dijalog koji, uglavnom, i ne registrujemo svesno. (Vigotski (1983, 1996) i Lurija (1961,1982) su detaljnije opisali kako se

kod dece razvijaju veštine samoregulacije i samokontrole pounutranjavanjem spoljašnjeg govora u unutrašnji).

**Gomilanje sidara:** Sidra možete koristiti za različite situacije koje vas očekuju u budućnosti. U svakoj od tih situacija potrebno je odabrati pravo stanje i pravi podražaj tj. sidro. Poželjna stanja su brojna: smirenost, samopouzdanje, veselost, energičnost, strastvenost, bezbrižnost, koncentracija, motivisanost, zabava i tako dalje. Brojni su i podražaji koje možete koristiti kao sidra za ta stanja. Možete se odlučiti da za svako od brojnih poželjnih stanja imate poseban podražaj, ali i da pod isti podražaj ili isto sidro "grupišete" ili "nagomilate" više različitih osećaja. Tako, ako želite da se osećate smireno, ali istovremeno i samopouzdan, nestrpljivo i tolerantno, možete povezati ova različita stanja sidreći ih istim sidrom.

Pored sidrenja, koje može biti korisno za rad sa problemima deficita konstantnosti objekta, reframing tehnika može biti od koristi za uvećavanje celovitosti objekta. Šta je reframing? Učenje da se na stvari gleda i iz drugih uglova. Gledanje iz različitih uglova je, zapravo, ono što nedostaje osobama koje koriste mehanizam cepanja i ne mogu da integrišu razlitite aspekte doživljaja, da tolerišu ambivalenciju - oprečna osećanja. Kako reframing može pomoći u tome?

## Reframing

Ljudi filtriraju svoje percepcije stvarnosti kroz određene filtere (vide uglavnom ono što se slaže sa njihovim uverenjima). Kao što, kod slike, ram uokviruje granice onoga što se vidi, tako i referentni okvir, koji biramo kao rezultat naših uverenja o sebi i drugima, naše opažene uloge u životu, naših ograničenja...može ograničiti ono što vidimo kao mogućnosti. Retko postavljamo pitanje o tome da li su ta ograničenja stvarna, ili su samo proizvod naših uverenja. Promena okvira može imati bitan uticaj na to kako osoba opaža, tumači i reaguje na neko iskustvo. Mada možemo reći da se reframing dešava i kao posledica psihodinamskog, psihoanaličkog rada, i da ova tehnika nije ništa posebno novo, ona je, ipak, malo drugačije uobličena i aktivnije vođena, pa ćemo je objasniti. Reframing se, uglavnom, odnosi na to da se neka ponašanja koja su procenjivana kao negativna vide i u drugom svetlu-na primer, kao resursi. Jedan od primera koji NLP – ijevci često navode je onaj u kojem se otac obraća Miltonu Eriksonu (poznatom hipnoterapeutu) za pomoć u vezi ponašanja svoje ćerke koja „Ne sluša majku i oca. Uvek izražava svoje mišljenje.“ Nakon što je saslušao očeve žalbe Erikson mu je dogovorio: „Zar nije dobro to što će ona biti sposobna da stoji na svojim nogama i zastupa sebe kad ode od kuće?“. Otac je začutao. Kasnije u terapiji je razmislio i prihvatio da ćerkino ponašanje može biti i resurs za budućnost. U NLP-iju **postoje dva bazična oblika preokviravanja-reframing sadržaja (ili značenja) i konteksta.**

Reframing sadržaja ili značenja neke situacije je određen onim što se odabira kao fokus. Da li se fokusiramo na negativne ili pozitivne aspekte situacije. Kao što, na primer, na struju možemo gledati kao na veliku opasnost ili kao na izvor energije koju možemo upotrebiti, tako i različite situacije u sebi nose i šansu i opasnost. Reframing sadržaja može biti koristan kod izjava kao što je, na primer, „Nervira me kad moj šef stoji iza mene dok radim...“. Osoba koja ovo govori je dala situaciji određeno značenje i time ograničila sopstvene pravce akcije. NLP psihoterapeut pretpostavlja da svako ponašanje ima i neku pozitivnu intenciju i postavlja pitanja kao što su: „Koje još značenje ponašanje šefa bi moglo da ima? Kojoj svrsi ono može da služi?“ Mogući reframing bi mogao biti: „Da li je moguće da on pokušava da pomogne i da ne zna kako da ponudi svoju asistenciju na drugačiji način?“. Koja je pozitivna vrednost u tom ponašanju? Pozitivna vrednost se može povezati sa šefovim ponašanjem (kao u prethodnom pitanju) ili sa ponašanjem osobe koja se nervira. Mogući refrejming bi tada bio: „Zar nije dobro to što znate sopstvene granice i niste spremni da dopustite da ih neko povređuje...“. Mogli bismo reći da, na neki način, refrejming suočava



klijenta sa onim što psihoanalitičari zovu „sekundarna dobit“, izvesna korist koju osoba dobija od ponašanja koje joj smeta. Često čujemo kada ljudi, govoreći o nekoj nevolji koja ih je zadesila, ili o nekom gubitku, teše sebe rečenicom „ko zna zašto je to dobro“...kao da naslućuju da iza gubitka ili nekog negativnog ishoda može doći do toga da ih ta situacija pokrene na neku promenu. Setimo se onoga što smo govorili o bolu i odricanju koje razvoj nosi sa sobom. Nečega se moramo odreći da bi smo dobili nešto drugo. Optimalno razočarenje u roditeljske figure donosi nam sazrevanje i separaciju...Sve što se dobija nešto košta. Da li ćemo se fokusirati na ono što dobijamo ili na ono čime to moramo da platimo? To je pravo pitanje za reframing.

### ***O.L.I. metod –tehnika „pijaca osobina“***

U O.L.I. metodu smo razvili tehniku sa sličnim ciljem. Zovemo je „pijaca osobina“. Najčešće je sprovodimo u grupnom radu jer grupa, kao ogledalo, odražava potrebu osobe koja želi da „kupi“ neku poželjnu osobinu na „pijaci osobina“ da dobije nešto za ništa. To je, najčešće, praćeno smehom, i vodi alavog „kupca“ do suočavanja sa svojom nerealnom potrebom. Osobe sa deficitom konstantnosti objekta imaju izraženu potrebu da dobiju mnogo za ništa (prisetimo se kako se ta potreba izražava kroz fantaziju „jednog dana“ i očekivanja „dobitka na lutriji života“...bez truda i odricanja od onoga što je cena za dobitak. Kada nam klijent kaže da bi želeo da ima neku poželjnu osobinu, na primer samopouzdanje, igračemo se sa njim „pijace osobina“ i ponudićemo mu samopouzdanje u zamenu za nešto što već ima. Ta zamena je nešto što bi on hteo da zadrži, a da dobije i samopouzdanje. Recimo, hedonizam. Sklonost da udovoljava sebi i da, kad mu se radi-radi, a kad mu se ne radi, onda ne radi. A uglavnom mu se ne radi. Tražićemo, u zamenu, njegov „hedonizam“ (stavljamo reč hedonizam pod navodnike jer ne smatramo da je to ponašanje pravi hedonizam. Pravi hedonizam bi, po nama, bilo ponašanje u kojem osobe sebi uspeva da obezbedi zadovoljstvo, ali ne po cenu sopstvene štete ili zaustavljanja razvoja, već usklađivanje i jedne i druge potrebe). Reći ćemo mu, na primer, da mu dajemo samopouzdanje ali da, u „paketu sa njim“ ide i odgovornost, i ustupanje nama njegovog „hedonizma“. Reč samopouzdanje znači da osoba može da se pouzda u sebe. Kako se možete pouzdati u nekoga ko će, uglavnom, raditi ono što mu prija i ono što mu je lakše i što ne boli? U takvu osobu, da vam je prijatelj ili poznanik, ne biste mogli da se pouzdate. Ako se, na primer, dogovorite da se nađete i obavite neki posao, a njemu se tada spava, ili je umoran, ili pada kiša, ili je vruće...ili ga, jednostavno, mrzi...on neće doći, i ostaviće vas na cedilu. On je nepouzdana osoba. Ako se na taj način osoba odnosi prema sopstvenim ciljevima, prema svom razvoju, onda ona ne može da se pouzda u sebe i gubi samopouzdanje. Dakle, samopouzdanje se mora plaćati izvesnom sposobnošću i spremnošću za odricanje, podnošenje neprijatnosti i bola. Život je takav. Ništa vredno se ne dobija za džabe. Osobe sa nedostatkom celovitosti i konstantnosti objekta, međutim, teško prihvataju tu činjenicu jer osećaju da im „život nešto duguje“ i očekuju „veliku dobru dojk“ koja će doći jednog dana i utoliti njihovu nezajajljivu emotivnu glad. Naravno, udobno je ne raditi i ponašati se u skladu sa trenutnim raspoloženjem. Pozitivna karakteristika tog njihovog ponašanja bi mogla biti sposobnost za uživanje i opuštanje. Međutim, druga strana medalje je zavisnost od drugih (od onih koji su spremni da se odriču, razvijaju, osamostaljuju...da bi dobili realnije zadovoljstvo, ono koje su sposobni da podrže sopstvenim sposobnostima, da ga sebi obezbede umesto da se „grebu“ o tuđ napor) i nedostatak samopouzdanja. Na žalost, često se dešava da „vreća nađe zakrpu“, to jest da se osoba koja nema samopouzdanja i sklona je da ide „linijom manjeg otpora“, „detinjasta“ je i zahtevna, nađe „dežurnog odraslog“, osobu koja ima problema da stupi u kontakt sa „detetom u sebi“, pa dozvoli da joj se zakači neko detinjast, ne bi li kroz njega živela taj otcepljeni deo sebe. Na „pijaci osobina“ takvi parovi „udružuju osobine“ tako što podele uloge i jedno umesto drugog

vrše funkcije koje nedostaju (obostrano su jedno drugom „selfobjekti“). Često oni koji ih poznaju komentarišu: „Kad bi se vas dvoje sabrali u jednu osobu, tek onda bismo dobili jednog normalnog čoveka“. Ovakve „polutrampe“, u kojima se ne napušta svoja osobina, već se „uslužno“ vrši za drugoga (uz zadržavanje „prava vlasništva“), a on to isto radi za nas sa nekom drugom funkcijom, omogućava nerazvijanje u paru.

Međutim, napadanje na ovakva ponašanja proglašavanjem za neprikladna ne bi imala terapijski efekat, a ne bi bila ni realna. Gotovo svako ponašanje može biti korisno i prikladno u nekom kontekstu. Zaboravljanjem toga, onaj koji sudi, zapravo, gubi celovitost objekta-sposobnost da sagleda „obe strane medalje“. Šekspir je lepo rekao da nema ničega pod kapom nebeskom tako lošeg da nema klicu dobroga u sebi, niti tako zlog da u sebi ne sadrži klicu zla. (Očito je dobro razumeo celovitost objekta. Mogli bismo reći da je celovitost objekta, zapravo, tesno povezana sa sposobnošću za dijalektičko mišljenje i dijalektičko osećanje stvarnosti). Zato se u NLP-ju koristi reframing konteksta. Prekidanje govornika i nudenje svog mišljenja, u sred nekog predavanja, nije prikladno ponašanje. Uraditi to isto na kraju neke prezentacije, da bi se ponudila i drugačija perspektiva, može biti dobrodošlo. Pitanje za reframing nije da li je neka osobina ili ponašanje osobe pozitivno ili negativno (što bi bilo korišćenje mehanizma cepanja), već kada, u kom kontekstu, bi to ponašanje mogli videti kao resurs. To znači da klijent ne mora da ga se odrekne, već da ga koristi prikladno kontekstu. Proces promene ne podrazumeva da osoba postane neko drugi, da odbaci neki neprihvatljivi deo sebe, već da ga prihvati i fleksibilnije ga koristi onda kada je to prikladno situaciji. Geštaltisti to nazivaju „paradoksalna teorija promene“ (tek kada se neki otcepljeni deo sebe prihvati, onda može da se menja. Govorićemo o tome kada se budemo bavili geštalt tehnikama koje smatramo upotrebljivim u radu sa problemima celovitosti i konstantnosti objekta).

### ***R.E.B.T.-Racionalno, emotivno, bihejvioralna terapija i K.B.T.-Kognitivno Bihejvioralna Terapija***

Kada radimo sa iracionalnim uverenjima, i iracionalnim mišljenjem (što svakako, ne nedostaje osobama koje imaju deficit sposobnosti celovitosti i konstantnosti objekta), od koristi mogu biti i tehnike R.E.B.T.a (gde je fokus upravo u radu sa iracionalnim uverenjima) i K.B.T.

U osnovi REBT- je ABC model, koji se zasniva na tezi da ljudi nisu uznemireni stvarima po sebi, već svojim interpretacijama spoljašnjih ili unutrašnjih događaja. ABC su početna slova za A-ktivirajući događaj, B-beliefs (uverenja) i C-consequences (posledice). Percepcija svakog događaja, pre nego što osoba reaguje, prolazi kroz filter uverenja-tumači se u skladu sa uverenjima, i od tih tumačenja zavise reakcije-posledice. (Dryden & Branch, 2008)

**A - aktivirajući događaj (activating event).** Nešto što se desilo spolja ili u nama. Događaji su složeni, i ljudi, uglavnom, ne reaguju na sve aspekte događaja. Onaj aspekt događaja koji okida određen tok uznemiravajućih misli u R.E.B.T. u se naziva kritički događaj, odnosno kritičko A. Kritičko A je ključni sastojak koji okida naše misli. Kritičko A može biti stvarni događaj (onakakav kakav se desio) ili „inferencije“, to jest tumačenja koje je osoba pridala događaju. Interpretacije su slutnje ili predosećaji oko aktualnih događaja koji prevazilaze aktualnost samih događaja. Kritičko A može biti unutrašnje. Realno osećanje bola u grlu, na

primer, može pokrenuti našu inferencijalnu misao da to znači da imamo rak grla. Kritičko A može ukazivati na prošle, sadašnje i buduće događaje.

**B – beliefs - su uverenja.** Iako A mogu biti inferencije, uverenja su jedine kognicije koje grade B u ABC modelu. Uverenja mogu biti racionalna i iracionalna. *Racionalna uverenja su:* fleksibilna i neekstremna, u skladu sa realnošću, logična, funkcionalna u svojim emocionalnim, bihejvioralnim i kognitivnim posledicama, samopomažuća za ostavarnje ciljeva. R.E.B.T. definiše 4 tipa racionalnih uverenja: 1. **nedogmatske preferencije** – su srž mentalnog zdravlja. Sadrže dva elementa: ja nešto želim, ali ne moram to i da dobijem. Želim da položim ispit, ali ne moram. 2. **neužasavajuća verovanja** – kada nešto jako želimo, a to ne dobijemo, skloni smo verovanju da je to i loše. I u pravu smo. Ako želimo da dobijemo dobru ocenu, a ne dobijemo, to i jeste loše. Međutim, to nije užasno i mi to možemo da podnesemo. Prema REBT-u, užasno znači da je nešto više nego 100% loše, a takve stvari u realnosti ne postoje. Neužasavajuće verovanje sadrži dve komponente: nešto je loše, ali nije užasno. (Užasno je ako upotrebimo mehanizam cepanja i nešto uvrstimo u kategoriju čistog zla-što izaziva osećanje užasa, što ljudi rade kad izgube, ili nemaju razvijenu celovitost objekta). 3. **visoka tolerancija na frustraciju, odnosno ideja o podnošenju** – ideja o podnošenju je racionalna ideja da, ma koliko nešto bilo loše ili bolno, mi to možemo da podnesemo. Sadrži tri komponente: nešto nam pada teško, borimo se da to podnesemo, ali negiramo da to ne možemo podneti i podržavamo ideju da možemo podneti. Dakle, loše je, nije tačno da ne mogu podneti, jer podnosim. 4. **samoprihvatanje, prihvatanje drugih i prihvatanje života** – prihvatanje znači odsustvo globalnog vrednovanja sebe, drugih i sveta na osnovu pojedinačnih ili skupa osobina i postupaka. Ako globalno vrednujemo, to znači da smo mi ili drugi uvek takvi kakva je i globalna procena (globalno vrednovanje se, takođe, zasniva na mehanizmu cepanja-nedostatku celovitosti objekta, na poistovećivanju celine sa delom-parcijalnim objektom) To se, međutim, nikada ne dešava. Globalno vrednovanje, prema tome, nema smisla. Prihvatanje sadrži tri komponente: nešto loše se desilo, ali na osnovu tog postupka ja ne mogu da globalno procenim sebe, druge ili svet, prema tome ja sam, drugi su, svet je kompleksna stvar, nesavršena i otporna na davanje globalnih procena. Model R.E.B.T.a je edukativan.

Klijenti se edukuju o ABC modelu, načinu na koji stvaraju svoje reakcije, obrascima mišljenja, racionalnim i iracionalnim uverenjima i funkcionalnim i disfunkcionalnim emocijama. Ta vrsta edukacije, koja se zasniva na proveravanju i utvrđivanju modela na samom sebi, može biti veoma korisna osobama sa problemima, pre svega, celovitosti objekta (crno-belo mišljenje koje se zasniva na primitivnim mehanizmima odbrane kao što su cepanje, prijekcija i projektivna identifikacija) da prepoznaju svoje tipične obrasce mišljenja koji ih vode tipičnim negativnim emocionalnim reakcijama.

Često susrećemo, kod edukanata za psihološke savetnike i psihoterapeute koji su opredeljeni za psihodinamski pristup psihoterapiji, otpor prema R.E.B.T.u, koji se zasniva na njihovom uverenju (mislimo iracionalnom) da je R.E.B.T. jedna jednostavna površna tehnika sa pojednostavljenim pristupom čoveku i velikim pretenzijama („R.E.B.T. sve može, i to lako i brzo...“). Često ga koristimo u okviru O.L.I. metoda, i nalazimo da je veoma upotrebljiv i u radu sa problemima celovitosti objekta. Međutim, kao i tehnike iz drugih pravaca koje smo pomenuli i pomenućemo, smatramo ga samo jednim od korisnih rekvizita u psihoterapijskom radu koji se, pre svega, bazira na odnosu klijent-terapeut. Zbog toga često i odgovaramo edukantima, malo u šali, malo u zbilji, „R.E.B.T. je odličan...samo ako niste zadržali R.E.B.T.ovac...“, to jest, onaj koji veruje da je dovoljno poznavati ABC model i deset koraka primene, i činiti psihoterapijska čuda. Takov uverenja je zaista iracionalno i neprimereno psihoterapeutu. No, da se vratimo B-uverenjima.

**Iracionalna uverenja su:** rigidna i ekstremna, u neskladu sa realnošću, nelogična, disfunkcionalna u svojim emocionalnim, bihejvioralnim i kognitivnim posledicama,

određujuća, definišuća i sputavajuća u ostvarivanju ciljeva. **Vrste iracionalnih uverenja: zahtevi** – pošto ja nešto želim, to tako mora i da bude. **Užasavanje** – s obzirom na to da nisam dobio to što sam želeo, to je užasno. **Niska tolerancija na frustraciju** – pošto se nešto loše desilo, ja to zaista ne mogu da podnesem. **Neprihvatanje sebe, drugih i uslova života** – s obzirom na to da sam pogrešio/la u nečemu, to me određuje kao osobu i ja ništa ne vredim (ti ništa ne vrediš, svet ništa ne vredi). (Dryden & Branch, 2008).

Ako se prisetimo prethodnih opisa sindroma koji su posledica defekta u sposobnostima celovitosti i konstantnosti objekta, pronaći ćemo sve vrste iracionalnih uverenja kod osoba sa tim problemima. Defektne sposobnosti i proizvoda takva iracionalna uverenja. Mogli bismo, međutim, reći da su iracionalna uverenja posledica, a ne uzrok problema. Ona su kao trava koja izbija iz zajedničkog korena koji je emocionalni. Smatramo da je ABC model malo izvrnut, po redosledu dešavanja. Govorili smo o tome da nesposobnost da se podnesu intenzivne oprečne emocije dovodi do mehanizma cepanja kao odbrane, i do nesposobnost da se objekt percipira kao celina. Zatim iz te emocionalne nesposobnosti dolazi cepanje kao odbrana, i iracionalna uverenja o objektu i sebi. Sekundarno, ta uverenja stvaraju nove disfunkcionalne emotivne reakcije, i tako se stvara začarani krug. Sposobnost celovitosti i konstantnosti objekta se ne može razviti samo kognitivnom analizom distorzija-iracionalnih uverenja. Ona se mora graditi kroz odnos koji pruža drugačije, „korektivno emocionalno iskustvo“, a analiza uverenja, edukacija o obrascima mišljenja, zadaci koji su usmereni na promene ponašanja...samo su neki od koraka na putu sticanja ovih sposobnosti.

**C – consequences** - su posledice naših životnih filozofija u ABC modelu. C su posledice određenih uverenja o određenim kritičnim događajima. Posledice mogu biti emocionalne, bihevioralne i kognitivne. **Emocionalne posledice** su zdrave i nezdrave emocije. Zdrave emocije su proizvod racionalnih uverenja, i prepoznamo ih po tome što su naša ponašanja izazvana zdravim emocijama funkcionalna i sistem uverenja koji formiramo u odnosu na zdrave emocije je koristan u odnosu na ostvarenje ciljeva koje težimo da ostvarimo. Zdrave emocije ohrabruju klijente da promene ono što se može promeniti, i da prihvate ono što ne može, kao i da razlikuju jedno od drugog. Nezdrave emocije su proizvod iracionalnih uverenja, sputavaju nas u ostvarenju ciljeva, vode nefunkcionalnom ponašanju i pospešuju neracionalno mišljenje. Nezdrave emocije vode u emocionalne poremećaje.

Draiden i Brenč (Dryden & Branch, 2008) daju operacionalno razlikovanje između zdravih i nezdravih osnovnih emocija (Tabela 5)

**Tabela 5 –operacionalno razlikovanje između zdravih i nezdravih emocija**

<b>Zdrave emocije</b>	<b>Nezdrave emocije</b>
zabrinutost	anksioznost
tuga	depresija
kajanje	krivica
žaljenje	povređenost
razočaranje	stid
ljutnja	bes
Zdrava ljubomora	Nezdrava ljubomora
Zdrava zavist	Nezdrava zavist

**Bihevioralne posledice uverenja** – u REBT-u se pravi razlika između stvarnih akcija i tendencija za akcije. Svaki put kada imamo neko uverenje, imamo i tendenciju za akciju.

Bilo da tu tendenciju zaista realizujemo ili ne, valja je istražiti. Na osnovu tendencije za akciju prepoznavamo da li je uverenje koje je izaziva racionalno ili iracionalno.

**Kognitivne posledice uverenja** – pominjali smo da kritičko A može biti stvarni događaj ili interpretacija (inferencija). Rekli smo da, iako su inferencije kognicije, mogu se smatrati kritičkim događajem ukoliko pokreću određeni sistem uverenja. Sistem uverenja takođe može pokrenuti inferencije koje su sada viđene kao posledice i čine tačku C. Tačka C može biti misaona posledica određenog sistema uverenja koji imamo u tački B. Na primer. Kritički događaj može biti nečiji izgled (A), povodom kog taj neko ima sistem uverenja (B) koji kaže ja sam ružan, posledica toga može biti inferencija, odnosno kognitivna posledica (C) – ja se nikome neću svideti. Ovo C je inferencija, odnosno interpretacija, odnosno kognicija, odnosno iskrivljeni zaključak. Naravno tom lancu ovde nije kraj, jer uvek možemo doći do osećanja povodom ove kognitivne posledice. To postizemo pitanjem kako se neko oseća povodom toga što zaključuje da se nikada nikome neće svideti.

**ABC i psihološki interakcionizam:** Događaji na koje se fokusiramo, naše interpretacije i inferencije, sistemi uverenja koje gradimo povodom događaja i emocije koje osećamo kao odgovor na uverenja kojih se držimo, ponašanja i misli koje proishode iz ovih uverenja, međusobno su povezani i recipročno utiču jedni na druge, na mnogobrojne i kompleksne načine.

Sada kada smo izneli osnovne pretpostavke R.E.B.T.a, prikazaćemo i neke tehnike koje smatramo korisnima za razvoj sposobnosti celovitosti objekta. (Dryden & Branch, 2008, Ellis & Harper, 1975).

**Testiranje validnosti** – terapeut testira validnost klijentovih uverenja. Pita klijenta da definiše svoju tačku gledišta kao objektivnu. Kako su uverenja iracionalna, klijent za to nije sposoban. Testiranje validnosti je isto što i disputacija (osporavanje) uverenja, klijent se poziva da svoje iracionalno uverenje dokaže, pozivajući se na:

1. empiriju – gde je dokaz da to tako mora da bude
2. logiku – da li iz toga što želi da se nešto odvija na njemu prihvatljiv način, logički nužno i sledi da to tako mora biti
3. pragmatiku – poželjnost – ispitivanje klijenta kako će se osećati dok se bude držao iracionalnog uverenja koje ne prolazi test realnosti. Koje se pozitivne strane zadržavanja tog uverenja kada ne donosi rezultate, već samo štetu. (O'Donohue & Fisher, 2009)

**Pisanje dnevnika** – dnevnik se vodi kao podsetnik i vodič za svakodnevne situacije. Misli koje su povezane sa ovim situacijama i ponašanje koje je ispoljeno kao odgovor na njih se opisuju u dnevniku. Terapeut i klijent istražuju dnevnik i maladaptivne obrasce mišljenja opisane u njemu i načine na koji oni modeluju ponašanje. (Dryden & Gordon, 1990).

**Vođena fantazija** – tražimo od klijenta da zamisli da je njegovo iracionalno uverenje tačno i da će se posledice koje očekuje zaista i desiti. Tražimo da opiše kako bi se tada osećao i šta bi bilo najgore što može da se desi. Ispitujemo mogućnost podnošenja i iracionalnost uverenja da su posledice zaista nepodnošljive (praktikuje se sa problemima anksioznosti, depresije, stida i agresije). (Dryden & Gordon, 1990).

**Modelovanje** – terapeut igra uloge sa klijentom tako što odgovara na racionalan način, ponaša se funkcionalno i predstavlja model za učenje adaptivnog ponašanja i mišljenja klijentu (vezano za konkretnu problematičnu situaciju kod klijenta). Terapeut često modeluje u fobijama. (Dryden & Branch, 2008).

**Đavolji advokat** – terapeut igra uloge sa klijentom, tako što personalizuje njegovo iracionalno uverenje. Terapeut, na taj način, postaje osoba koja ima klijentovo iracionalno uverenje, a od klijenta se traži da ga sam ospori. Na ovaj način se vežba klijentova racionalnost dok on, ujedno, osporava sopstvenu iracionalnost. Tako gradi tolerancija na

ambivalenciju (zauzimanjem oprečnog stava i podnošenjem suprotnosti) i frustraciju (podnošenjem nezadovoljenja potrebe, sekundarne dobiti, koju klijent inače ostvaruje držanjem iracionalnog uverenja).(Dryden & Gordon, 1990)

**Paradoks** – terapeut kreira domaći zadatak u kom bi klijent trebalo da pojačava svoja maladaptivna ponašanja i oseća još više nezdravih emocija. Klijenti to uvide i sami se pobune protiv sopstvenog ponašanja. Radi se kada klijent odbija da sagleda iracionalnost svojih postupaka i mišljenja ili kada je u otporu ka promeni.(O'Donohue & Fisher, 2009)

**Skala razuzasavanja** – koristi se kod ego i diskomfor anksioznosti (anksioznosti povezanih sa strahom od gubitka kontrole i neudobnošću-kad nije sve potaman) i, depresija, stida i krivice. Odnosno, u radu sa onim emocijama povodom kojih klijenti imaju uverenja da je situacija koja se dogodila nepodnošljiva, ne može biti gora i oni to ne mogu da podnesu, ne mogu sebi da oprostite, ne mogu da zaborave, da prestanu da se stide. Crta se skala od 0 do 100. Sto predstavlja najgoru moguću stvar koju klijent može da zamisli. Nula predstavlja neutralan događaj. Od klijenta se traži da prethodno opisani strašan događaj smesti na skalu. Kada to uradi, polako se počne sa istraživanjem situacija koje mogu biti „užasnije” od te pomenute. Ovim postupanjem prethodno „užasni” događaji se spuštaju sa skale po više decimala. Tako klijenti uviđaju da je nešto samo loše, ali ne i užasno („lepe” svoj doživljaj, imanju cepanje). Bitno je naglasiti da je loše, ali ne u užasno. Prvi deo rečenice bez drugog nema istu jačinu. Takođe, u ovoj tehnici, sledi psihoedukacija pojma užasno. Užasno znači da je nešto više nego 100% loše, da će bukvalno razoriti čoveka i ceo njegov svet. Ništa ne može biti više nego 100% loše, a one stvari koje klijenti smatraju za 100% loše se u 99% slučajeva nikome ne dese. Smanjujući taj ekstremni doživljaj negativnog, osoba se „zalepi” (jer u užasu „odlepimo”, ili izgubimo celovitost objekta stvarajući crno beli – svet). (Dryden & Branch, 2008).

**Krug ličnosti** – koristi se za **globalno vrednovanje sebe (ili drugoga), obezvređivanje sebe kao osobe, stid** (kod gubitaka celovitosti selfa i objekta. Može se zadati da osoba nacrtat krug koji predstavlja drugu osobu). Od klijenata tražimo da nacrtaju krug preko celog papira. Taj krug predstavlja njih same. U krug treba da upišu sve svoje vrline i mane (ili ih samo nazovemo osobinama ličnosti). Klijentima damo vremena koliko im treba. Ova tehnika se često zadaje kao domaći zadatak. Najveći broj klijenata ima više pozitivnih nego negativnih osobina u krugu. Neki imaju jednak broj. Depresivnim ljudima, koji bi imali potencijal da sebe potpuno negativno opišu, ovu tehniku možemo da zadamo jedino po obavljenoj disputaciji racionalnih uverenja i kognitivnih grešaka „sve ili ništa” tipa. Kada analiziramo krug, ukazujemo, u stvari, na celovitost objekta i selfa, na dobre i loše strane koje koegzistiraju u jednoj osobi. Oporavamo ideju da osoba može biti dobra ili loša, odnosno globalno vrednovana (to se dešava ako se koristi mehanizam cepanja). Loša osoba znači da nikada u život nije uradila, niti će u budućnosti uraditi ijedno dobro delo. Dobra osoba znači da stalno radi samo dobre stvari. Mi smo svi pogrešiva ljudska bića sa vrlinama i manama. (O'Donohue & Fisher, 2009)

**Stop tehnika** – za rad sa snažnim anksioznostima i besom. Bes i anksioznost se ne javljaju odjednom, već narastaju u organizmu. Ti procesi su, međutim, jako brzi i često ih nismo svesni, već se samo, odjednom, osetimo preplavljeni anksioznostima ili besom. Prvo edukujemo klijente o ovom procesu. Zatim edukujemo klijente ABC modelu, po kom oni svojim mislima stvaraju anksioznost i bes (uglavnom su to iracionalne misli koje se pojavljuju kad dođe do upotrebe mehanizama cepanja ili projekcije. Gubeći celovitost objekta ili selfa, osoba produkuje misli u kojima je neka druga osoba-objekt, ili ona sama-self, potpuno crna ili bela. Iz doživljaja se briše druga strana medalje. Ako fokus ostane na „crnom”, na ekstremnom zlu, onda se javljaju misli o ekstremnoj ugroženosti i emocije besa ili panike). U narednom koraku istražimo koje su to misli kojima oni sebe čine anksioznima ili besnima. To insistiranje na detaljnom opisu procesa javljanja misli i hvatanja obrasca stvaranja

iracionalnih misli je, po nama, najkorisniji deo R.E.B.T. tehnika. Tako smo račlanili lanac. Detektovali smo automatizovani „algoritam”, unutrašnji program automatskog sleda misli koji vodi određenom ishodu-emociji i ponašanju. Kada se osoba naredni put nađe u situaciji u kojoj počinje da oseća anksioznost ili bes, ona uvežbava prepoznavanje svojih misli. Na prvi nalet osećanja potrebno je reći sebi glasno „Stop”. Na taj način otklanjamo snažnu emociju, a osvešćujemo misao kojom smo počeli da je stvaramo. Ova tehnika se uvežbava, tako da na kraju postane automatizovana. Glasno stop je zamenjeno unutrašnjim samogovorom i analizom iracionalnih misli (internalizacijom spoljašnjeg govora u unutrašnji govor). To je, zapravo, način na koji se, pounutranjavanjem spoljašnje regulacije, one koja dolazi od strane roditelja, uspostavlja unutrašnji mehanizmi samoregulacije (kroz unutrašnji govor, koji vremenom, postaje automatizovan i obično ga nismo svesni). Tehnike koje se koriste kod razvoja sposobnosti celovitosti i konstantnosti objekta su, kao što smo već rekli, uglavnom vaspitni postupci-naknadno roditeljstvo. Učenje veština-sposobnosti koje su u razvojnom zastoju.(O'Donohue & Fisher, 2009, Reilly & Shopshire, 2002)

**Bekova depresivna trijada** (Back, 1979): Aron Back je, u svom radu sa depresivnim klijentima, stavio naglasak na važnost “negativne kognicije”, trajnih, netačnih i intruzivnih negativnih misli o sebi, svetu i budućnosti, za nastanak i održavanje depresivnih stanja. To je način na koji, po Beku, osoba stvara i održava sopstvenu depresiju. Ta depresivna trijada opisuje, zapravo, ono što smo već napominjali kao osnovu iskrivljavanja koja nastaju kod problema celovitosti objekta. Ona se sastoji iz:

1. **sve ili ništa, crno-belog mišljenja.** Naglašavanja ekstrema (o tome smo već govorili kao o mehanizmu cepanja)
2. **mentalnih filtera** – viđenja sveta na depresivan način. Depresivni ljudi će opažati situacije tako da se uklapaju u njihovu depresivnu sliku sveta, kako bi potvrdili svoju mizeriju. Dakle, mentalni filter predstavlja fokus na negativno i diskvalifikovanje pozitivnog.
3. **personalizovanje** – smeštanje samog sebe u centar zbivanja. Osećanje odgovornosti za svaku moguću lošu stvar. Osoba misli da je za sve ona kriva, a kako nad svim na svetu ne može imati kontrolu, krivica raste i ona pada u očaj.

Tretman depresije ukazuje na raščlanjivanje depresivne trijade, ukazivanje na kognitivne distorzije i vežbanje balansiranijeg viđenja sveta, i usvajanje racionalnih uverenja i stavova po pitanju lične odgovornosti i viđenja stvarnosti.

#### **Ostale Bekove kognitivne distorzije:**

1. **emocionalizovanje** – pošto ja osećam – to je i tako (osećam da me dečko vara, ili osećam se bezvredno, što znači da to i jesam).
2. **fonizam** – ako ne uradim stvari savršeno, prema mojim ličnim standardima, svi će приметiti da sam folirant, to ja u stvari i jesam.
3. **skok na zaključak** – zakasnio si, tebi uopšte više nije stalo do mene.
4. **preterane generalizacije** – uvek višeš, nikada ne radiš onako kako smo se dogovorili. “pošto se – nešto strašno - desilo, više nikada ništa neće biti kao pre”.
5. **proricanje sudbine** – pošto mi se smeju zbog ovog mog neuspeha, smejaće mi se do kraja života.
6. **etiketiranje** – ja sam moje ponašanje. Pošto sam rekao glupu stvar, ja sam glup. Pošto me je ostavila devojka, ja sam paćenik itd

7. **perfekcionizam** – jasno mi je da sam posao, ispit i sl. uradio prilično dobro, ali morao sam da uradim savršeno, što govori o tome da sam nekompetentna osoba

Sve kognitivne distorzije se proveravaju kroz ABC model i osporavaju pozivanjem na: empirijsku, logičku i pragmatičnu argumentaciju. Nakon osporavanja, sledi instalacija nepolarizovanih mišljenja, odnosno racionalnih uverenja. Učenje klijenta da prepozna sopstvene kognitivne distorzije i da ih zamenjuje racionalnijim, celovitijim viđenjima i doživljavanjima sebe i drugih, korisna je tehnika u radu sa problemima celovitosti objekta.

Da razjasnimo samo još nešto, kada je u pitanju R.E.B.T. (kao i drugi pristupi koji se baziraju na radu sa iracionalnim uverenjima). Mi ne mislimo da iracionalna uverenja primarno stvaraju određena stanja, disfunkcionalne emocije i ponašanja. Smatramo da su i iracionalna uverenja, takođe, proizvod defektnog funkcionisanja bazičnih ego sposobnosti o kojima govorimo, „softvera” za obradu emocija i stvarnosti. Ti unutrašnji programi su bazičniji i elementarniji od uverenja. Kada neko, na primer, nema razvijenu sposobnost celovitosti objekta, to nije zato što on ima uverenje da je svet crno-beo, da su ljudi samo dobri ili loši, već zato što nema sposobnost da integriše oprečne emocije (toleranciju na ambivalenciju), što su oprečne emocije suviše snažne (nije razvio sposobnost neutralizacije, o kojoj ćemo govoriti u narednom poglavlju), nije sposoban da toleriše frustraciju ili gubi konstantnost objekta i selfa (ne može da održi, pod pritiskom, kad je sam...svoje samoregulatorne mehanizme...pa mu treba spoljašnja regulacija) pa, naknadno, gradi uverenja koja podržavaju njegov nedostatak sposobnosti. Ta uverenja, sekundarno, proizvode nove disfunkcionalne emocije i ponašanja. Zašto smatramo ovu razliku bitnom? Zato što mislimo da racionalni pristup, onaj koji se bavi proizvodima-iracionalnim uverenjima, nije dovoljan da bi došlo do promena u emotivnim programima-sposobnostima, koje stoje u pozadini i produkuju takva uverenja. Ljudi, uglavnom, nisu toliko glupi da ne bi mogli i sami da uvide svoja iracionalna uverenja, kad se stalno suočavaju sa činjenicama koje ih pobijaju. Oni održavaju iracionalna uverenja jer su im potrebna, jer potkrepljuju i „racionalizuju” (iako na uvrnut način) njihova emotivna stanja. Ako se ne izmeni „sours”, emotivni izvor (ako se ne razviju bazične sposobnosti o kojima govorimo), produkovaće se nova iracionalna uverenja, novi simptomi će zameniti stare...A izvor se ne može promeniti bez specifične vrste odnosa i korektivnog emotivnog iskustva o kojem smo govorili u delu vezanom za preporuke za rad sa ovim sposobnostima koje su date u okviru psihoanalitičkog metoda (empatija, holding, kontejning...).

Međutim, pristup preko uverenja, vežbanje veština samoregulacije i razne druge tehnike koje spominjemo, mogu da budu od koristi u sklopu tog celovitog pristupa. Klijentu (i njegovom problemu) prilazimo sa različitih strana: „odozgo” (analizom kognitivnih aspekata, uverenja), „odozdo”(kroz telesne aspekte, veštinama vladanja fiziološkim procesima), „sa strane” (tehnikama modifikacije ponašanja, radom na njegovim veštinama komunikacije, analizom transakcija...). Kao i u roditeljstvu, možemo reći da su različiti postupci disciplinovanja, razvijanja radnih navika, veština, učenja snalaženja u svetu...važni aspekti podizanja deteta, ali je odnos, za razvoj sposobnosti celovitosti i konstantnosti objekta, od presudne važnosti. Odnos se, ni u roditeljstvu, ni u psihoterapiji, ne može zameniti tehnikama. Što ne čini „tehnike” bezvrednima, samo ih stavlja na svoje mesto. Ovo govorimo zbog toga što često srećemo tendenciju kod praktičara i teoretičara psihoterapijskih pravaca iz kojih navodimo određene tehnike ka „pojednostavljivanju” psihoterapijskog procesa (a time i skraćivanju, jer je skraćivanje, u savremenom, užurbanom svetu, dobra reklama: „kod nas to ide lakše i brže, jednostavnije...”. „Rešavamo probleme za 10-20 seansi”...). Odnos se ne može razviti na brzinu. Ni dete se ne može vaspitati na brzinu. Ako se proces ubrza efikasnijim razumevanjem klijenta i fokusiranjem na suštinske izvore njegovih problema, takvo „ubrzavanje” je dobro (naravno, ako je klijent spreman i sposoban za takvo ubrzavanje.



Ako ga forsiramo, i ne pratimo njegov tempo, koliko god dobro „pogađali” njegove probleme, on će „isključiti svoje osigurače”, i pobeći iz procesa). Ako se ubrzavanje pokušava uguravanjem klijenta u neke tehničke procedure, pri čemu se zanemaruje odnos, klijentov tempo razvoja, stepen razvijenosti njegovih bazičnih emotivnih sposobnosti, ako je ono motivisano terapeutovim nestrpljenjem, ili željom da komplikovane probleme rešava lako, brzo i jednostavno, nekim terapeutskim „čarobnim štapićem”, dešava se nešto sično kao i kad roditelji pokušavaju da tehnikama vaspitaju dete. Ono što je brzo, postane i „kuso”.

### ***Geštalt tehnike i celovitost i konstantnost objekta***

Sam izraz "geštalt" kada bi se preveo sa nemačkog (gestalt), značio bi celovitost, izgled, uobličenosť, situacija... Ali u praksi, "geštalt" se ne prevodi, već je to izraz koji se za ovu psihoterapiju koristi na svim jezicima, a njegov smisao bio bi: Geštalt predstavlja oblik, strukturu i celovitost koja, kao jedinstvena celina, ima svojstva koja ne mogu proizlaziti iz sabiranja delova i njihovih odnosa. Osnovna postavka geštalt psihologije je da je čovekova priroda organizovana u geštalte, obličja ili celine, da je jedinka u tom smislu i doživljava, te da se može shvatiti samo kao funkcija obličja ili celine iz kojih je sastavljena (Pearls, 1969). Tom osnovnom postavkom vođene su i brojne tehnike koje se koriste u geštalt terapiji. Nije teško pretpostaviti da je taj fokus na celovitosti u geštalt radu ono što može biti od koristi na razvoju sposobnosti celovitosti objekta-na integraciju različitih aspekata doživljavanja sebe i drugoga. Da bismo objasnili delotvornost geštalt tehnika na sposobnosti celovitosti i konstantnosti objekta, veoma kratko ćemo se pozabaviti geštalt teorijom. Mogli bismo reći da je tvorac geštalt terapije, Fric Perls, svojim rečima prepričao teoriju objektnih odnosa o kojoj smo već govorili, malo promenio naglasak i terminologiju, i pronašao veliki broj tehnika kojim se mogu uvežbavati određene sposobnosti.

Perls za iste procese koristi drugačije termine, pa ćemo, da bismo razumeli tehnike, povezati njegove termine sa onima koji su nam poznati. Frojd emocionalne investicije (libidinalne i agresivne), ulaganje u objekte, naziva kateksom, dok u geštaltu ti objekti postaju figure. Postoji pozitivna kateksa koja se odnosi na poželjne objekte, one koji doprinose zadovoljenju čovekovih potreba i uspostavljanju ravnoteže. Nepoželjni objekti, oni koji ugrožavaju čoveka ili prete da mu poremete ravnotežu, ne zadovoljavaju potrebe itd. imaju negativnu kateksu. Perls kaže da je čovek raspet između nestrpljenja i užasa. Svaka potreba zahteva trenutno zadovoljenje. Nestrpljenje je zapravo emotivni oblik koji najpre uzima uzbuđenje nastalo usled pojave potrebe i poremećaja ravnoteže. Nestrpljenje je osnova pozitivne katekse, dok je užas osnova svih negativnih kateksi i predstavlja doživljaj ugroženosti opstanka. Sa negativno katektovanom situacijom ili objektom čovek ima nekoliko načina borbe. Uništenje, magijsko uništenje ili bekstvo sa opasnog polja. Sve su ovo načini povlačenja.

U psihoterapiji, magijsko uništenje poznato je kao skotom ili slepa mrlja. Postoje ljudi koji ne vide, ne čuju i ne osećaju ono što ne žele – u cilju isključenja opasnosti ili negativne katekse. (psihoanalitičari bi to nazvali odbrambenim mehanizmom negacije, ili cepanjem) Magijsko povlačenje je delimično i predstavlja zamenu za stvarno povlačenje. Povlačenje nije ni dobro ni loše, ono je jednostavno način suprotstavljanja opasnosti. Isto važi i za kontakt. Svi mi poznajemo ljude koji neprestano moraju da budu u dodiru sa drugim. Njih je podjednako teško lečiti kao i one izrazito povučene u sebe. Dakle, nije svaki dodir zdrav, niti je svako povlačenje nezdravo. Kada se katektovani objekat, bilo sa pozitivnom ili negativnom kateksom, prisvoji ili uništi, tada i taj objekat i potreba sa kojom je bio povezan iščezavaju iz sredine – geštalt je zatvoren.

Kontakt sa sredinom i povlačenje od nje, prihvatanje i odbacivanje sredine, najvažnije su funkcije sveukupne ličnosti. To su pozitivne i negativne strane psiholoških procesa na osnovu kojih živimo. Psiholozi koji se drže dualističkog poimanja čoveka smatraju te procese suprotnim silama koje razapinju jedinku (problemi ambivalencije). Geštalt te procese vidi kao delove iste stvari: sposobnosti pravljenja razlika (capacity to discriminate). Ako ta sposobnost loše funkcioniše, čovek postaje nesposoban da se ponaša kako treba (neurotičar). Kada sposobnost pravljenja razlika dobro funkcioniše, u njoj će se uvek naći i delovati i komponente prihvatanja i komponente odbacivanja, i dodira i povlačenja. Ovo je Perlsov način da opiše celovitost objekta i sposobnost tolerancije na ambivalenciju. Stupiti u dodir sa sredinom znači, na neki način, uobličiti geštalt. Povlačenje znači ili potpuno ga zatvoriti, ili prikupiti snage da bi se omogućilo zatvaranje. Kontakt i povlačenje, ritmički se smenjujući, načini su da zadovoljimo potrebe, da održimo tekuće životne procese. Kod neurotičara je ritam kontakt – povlačenje poremećen (o tome smo, u okviru psihoanalitičke teorije, govorili, doduše drugim rečnikom, kao o poremećaju optimalne distance) On ne može da odluči kada da učestvuje, a kada da se povuče. Ovo se dešava jer on nije u stanju da pravi razliku između onih objekata ili osoba u sredini koji imaju pozitivnu i onih koji imaju negativnu kateksu. Slobodu opredeljivanja je izgubio, prikladna sredstva kojima bi postigao ciljeve ne ume da odabere jer nema sposobnosti da sagleda šta mu je sve kao izbor dostupno. Kada bismo ova stanja koje opisuje Perls objašnjavali psihoanalitičkim terminima, u okviru teorije objektnih odnosa, rekli bismo da osoba ima problem konstantnosti objekta, to jest nedostatak diferencijacije između sebe i drugoga, probleme sa separacijom i individuacijom.

Neuroza je, prema Perlsu, poremećaj granica između osobe i drugoga (sredine), koji se ispoljava prvenstveno putem 4 mehanizma:

**Introjekcija:** Sposobnost pravljenja razlike, i sama funkcija granice ja – drugi, svima nam omogućuje da rastemo. Od sredine uzimamo, sredini vraćamo. Rasti možemo samo ako u procesu uzimanja potpuno svarimo i temeljno asimilujemo to što smo uzeli. Ono što smo iz sredine zaita asimilovali postaje naše. Ono što smo progutali u komadu, što nekritički prihvatamo, nije deo nas, već ostaje deo sredine. Takve nesvarene stavove koje smo samo progutali, načine delanja, osećanja i procenjivanja, psihologija zove introjektima, a mehanizam kojim se te strane izrasline nadovezuju na ličnost – introjekcijom. Opasnosti od introjekcije su dvojake. Prvo, čovek koji introjektuje nikad ne dobija priliku da razvije vlastitu ličnost, jer je prezauzet kontrolisanjem stranih tela koja su se ubacila u njegov sistem. Što je veći broj introjekata kojima se opteretio, to mu manje prostora ostaje da izrazi ili bar otkrije svoje pravo ja. Drugo, introjekcija doprinosi raspadanju ličnosti. Ako proguta dva neusaglasiva shvatanja, čovek može i da se raspadne nastojeći da ih pomiri. Konflikt koji ovim nastaje kod neurotičara obično završava patnjom. Ne pobeđuje ni jedna strana, a ličnost ne može da makne u pravcu rastezanja i razvoja. Introjekcija je neurotički mehanizam kojim inkorporiramo u sebe merila, stavove, načine delanja i mišljenja koji nisu stvarno naši. U introjekciji, granicu između sebe i ostatka sveta pomerili smo toliko duboko u sebe, da od nas skoro ništa ne ostaje.

**Projekcija** je obrnuta od introjekcije. Ona predstavlja sklonost da se na sredinu prebaci odgovornost za ono što je nastalo u samom čoveku. Npr. paranoja je projekcija dovedena do krajnosti. Mehanizmom projekcije neurotičar se ne koristi samo prilikom hvatanja u koštac sa svetom izvan sebe. On ga koristi i prema sebi. Neurotičar nije sklon samo tome da se odrekne sopstvenih impulsa, već i onih delova sebe u kojima impulsi nastaju. On tim delovima pripisuje objektivno postojanje izvan sebe, tako da može da ih okrivljuje za svoje nevolje, a da se ne suoči sa činjenicom da su to delovi njega samog. Umesto da bude aktivan učesnik u sopstvenom životu, projektivac postaje pasivan objekat, žrtva okolnosti. Kad projektivac kaže „to“ ili „oni“, on obično ima na umu ja. U projekciji, granicu između sebe i

ostalog sveta pomeramo suviše daleko, sebi u korist, na način koji nam omogućava da otpišemo i odbacimo one strane ličnosti za koje smatramo da su teške, neprijatne i neprivlačne. Osoba svoje introjekte vidi kao deo sebe, a one delove sebe kojih bi se rado otarasila vidi kao nesvarene i nesvarive introjekte. Ona se nada da će se projektovanjem otarasiti tih zamišljenih introjekata koji, zapravo, nisu nikakvi introjekti, već vidovi nje same.

**Konfluencija:** Kad pojedinac ne oseća nikavu granicu između sebe i sredine, kad mu se čini da su on i sredina jedno, on je u konfluenciji sa sredinom. Tada delovi i celina postaju međusobno nerazpoznatljivi. Ovaj osećaj je svojstven novorođenčadi, ali i ljudima u dubokom zanosu, koncentraciji, a specifičan je i za rituale. Ali, kada osećaj ovog krajnjeg poistovećenja postane hroničan, a pojedinac nesposoban da uvidi razliku između sebe i ostalog sveta, onda je on psihički bolestan. On sebe ne može da doživi zato što je izgubio svaki osećaj sebe. Čovek koji se nalazi u stanju patološke konfluencije trpa sve svoje potrebe, emocije i aktivnosti u istu vreću krajnje pometnje, tako da konačno nije svestan ni onoga što želi da uradi, ni načina na koji u tome sebe sprečava. Takva patološka konfluencija krije se iza mnogih oboljenja koja danas priznajemo kao psihosomatska. Patološka konfluencija ostavlja i ozbiljne društvene posledice. Takav čovek zahteva sličnost i odbija da trpi bilo kakvu razliku. On ne ume da napravi razliku između sebe i ostatka grupe. Kada čovek u patološkom stanju konfluencije kaže „mi“, on ne zna o kome se zapravo govori, o njemu ili o ostalom svetu. Govorili smo o procesu diferencijacije u razvoju konstantnosti objekta. Konfluencija je izraz iz geštalt teorije koji označava neuspeh u razvoju procesa diferencijacije ja i objekta.

**Retrofleksija:** Bukvalni prevod retrofleksije bi bio „naglo se obrnuti protiv“. Retrofektivac ume da povuče graničnu crtu između sebe i sredine, i on je povlači, uredno i jasno, posred srede – ali samog sebe. Introjektivac čini ono što bi drugi hteli, projektivac čini drugima ono za šta ih optužuje da čine njemu, čovek u stanju patološke konfluencije ne zna šta ko kome čini, a retrofleksivac čini sebi ono što bi hteo da čini drugima. Osoba retrofektovanog ponašanja postupa sa sobom onako kako je u početku želela da postupa sa drugim ljudima ili predmetima. Ona prestaje da usmerava energiju u polje s ciljem da u sredini izazove promene koje će zadovoljiti njene potrebe. Umesto toga, ona svoju aktivnost preusmerava ka sebi i, umesto sredine, sebe postavlja kao metu svojih postupaka. Tom prilikom ona cepa svoju ličnost na vršioca i trpioca i postaje, bukvalno, svoj najgori neprijatelj. Kako se ispoljava mehanizam retrofleksije? Introjeksija se vidi po korišćenju zamenice „ja“ kad je istinsko značenje „oni“. Projekcija se vidi po korišćenju zamenice „to“ ili „oni“ kad je stvarno značenje „ja“. Konfluencija se vidi po upotrebi zamenice „mi“ kad je stvarno značenje pod znakom pitanja, a retrofleksija se vidi po upotrebi povratnog „se“ ili „sebe“.

Pometnja između sebe i drugog koja se krije iza neuroze iskazuje se, takođe, i u krajnjoj pometnji u pogledu svog stvarnog Ja (self). Stvarno Ja, za neurotičara, može biti ili zver ili anđeo – ali nikada on sam (mehanizam cepanja, crno-beli svet dobrih i loših objekata, bez integracije).

Svi ovi mehanizmi o kojima govori Perls su nam poznati i već smo ih, drugim terminima, prikazali kao probleme povezane sa celovitošću i konstantnošću objekta. Nama je, ovde, interesantnije kakvim metodama geštalt pristupa ovim problemima. Geštalt terapeuti se više fokusiraju na proces nego na sadržaj, jer proces je aktivan i danas, kao što je bio u prošlosti. Fokus će biti na tome kako klijent, ako je, na primer, introjektivac, traži prečice, kako je lenj da asimiluje svet, te ometa sopstveni rast i samoostvarenje. Ako je introjeksija njegov osnovni mehanizam suočavanja sa svetom, čak i ako otklonimo jedan ili dva introjekta (mamu, tatu) klijent će i dalje nagomilavati druge. Zato se klijent mora navesti da uvidi kako guta stvari u komadu, kako neprestano prekida proces razgradnje i asimilovanja. Za klijenta je

važno da nauči da ne guta komade (tuđih stavova, uverenja i sl.) i da razvije osećaj gađenja prema tome. Tek onda biće u mogućnosti da stvara sebe, sprovodi vlastite odluke i ostvaruje druge svoje mogućnosti. Takođe je važno da klijent nauči da terapeut nije ni mama, ni tata, i koja je razlika između njega i drugih. Ovo će naučiti tek kad shvati da introjektuje i kako introjektuje. Kad ovo nauči, naučiće i da njegovi introjekti nisu njegovo stvarno ja. Geštalt terapija, zapravo, govori o procesima diferencijacije, separacije i individuacije i nudi neke tehnike koje mogu da potpomognu te procese.

Prikazaćemo neke od tehnika kojima geštalt terapeuti rade na pomenutim problemima granica, zapravo na problemima integracije pozitivnih i negativnih aspekata sebe i objekta (celovitost objekta i celovitost selfa) i problemima diferencijacije selfa, optimalne distance, separacije i individuacije (konstantnosti objekta).

Kako, u geštaltu, prepoznamo retrofleksiju, i koji se terapijski postupci koriste? Ona se često prepoznaje po klijentovom telesnom držanju i po tome što govori „ja se...“ Kada se takvoj osobi ukaže na čin koji sprovodi na sebi umesto na drugome i upita ga se kome je taj čin namenjen, iznenađujuće je koliko brzo jasno i glatko dobijamo odgovor. Kao da je klijent očajnički čekao priliku da se izrazi. To ne zapanjuje samo posmatrača već često i samog klijenta.

Kad klijent iznese tvrdnju koja terapeutu izgleda kao projekcija, obrađujemo je tako što od klijenata tražimo da urade neke stvari. Recimo, ako je u govoru upotrebljavao neodređeno „to“ – „to mi smeta“ – govoreći o glavobolji, najpre treba da ga navedemo da poveže sebe sa svojom glavoboljom. To postiže tako što sagledava kako glavobolje stvara on sam, te glavobolja više nije „to“, već je deo njega. Ako su njegova mišljenja o drugima projekcije, kažemo mu da obrne tvrdnju. Može se desiti da bude potrebno da ga navedemo da tu tvrdnju ponavlja sve dok je ne oseti kao izraz svog ja.

Sa introjekcijom se borimo na sasvim suprotan način: klijenta činimo svesnim stava prema introjektovanoj građi. Često ćemo od klijenta zahtevati da izvede neki eksperiment na osnovu onoga što smo zapazili u vezi njega. Svrha eksperimenta je da pomogne klijentu da sam otkrije kako prekida sebe i sprečava sebe da uspe. Klijent će se svesnosti o otkriću uporno opirati, sve dok ne dođe pravo vreme da postane svestan onoga što čini. S druge strane, ako je klijent stvarno blokiran, pokazivaće i znake te blokiranosti. Tada eksperiment nastavljamo u fantaziji, pošto klijent još nije sposoban da ga sprovede ni u ravni stvarnosti, ni u ravni glume.

**Jezički pristupi:** Jedno od sredstava za razumevanje čoveka je proučavanje njegovog jezika. Način govora odražava način mišljenja i funkcionisanja. U geštaltu se primenjuje analiza načina govora (ne samo sadržaja), posebno da bi se klijent suočio sa problemima konfuzije granica između sebe i drugih i izbegavajućeg govora koji zamagljuje njegovu svesnost. Koriste se „eksperimenti“ sa promenom izvesnih navika govora kao sredstvom za povećanje svesnosti određene osobe i njene unutrašnje dinamike:

### ***Personilizovanje zamenica:***

**Menjanje "to" u "ja":** Bezlični govor se najčešće čuje kod klijenata koji žive u svetu u kome obiluje bezlični depersonalizovani govor. Ovakva vrsta govora predstavlja još jednu naviku koja ih udaljava od izražavanja samih sebe. Takođe, stvara prepreke za njihovu svesnost o sebi. Ako se neka osoba više obraća svetu koristeći bezličan govor i zamenicu "To", utoliko će ta osoba sebe više doživeti kao treće lice. Ovo je jedan neželjeni i poguban pravac razvoja za svaku osobu. Rad sa bezličnim govorom ("it-talk") tada postaje sredstvo sa kojim terapeut može pomoći klijentu da usaglasi "šta" koje se odnosi na govor, sa onim "šta" koje se odnosi na iskustvo. Cilj je postizanje celovitosti iskustva, a celovitost iskustva doprinosi razvoju sposobnosti celovitosti objekta.

### ***Eksperiment menjanja "To" govora u "Ja govor"***

*Pokušajte da kažete neke primere bezličnog govora koji su uobičajeni u svakodnevnici. "Lepo je danas biti ovde", "Provokativno je kada vi to radite", "Lepo je, zar ne..." Da li vam nešto od ovoga zvuči poznato? Možete li se setiti nekih sličnih vaših govornih šema? Sada promenite neke od originalnih rečenica na ovaj način: "Meni je drago što sam danas ovde", "Ljutim se kada vi to radite", "Ja mislim da je to lepo". Uporedite i suprotstavite pristupe istim rečenicama sa zamenicom "to" i "ja"... Možete li osetiti razliku u stepenu sebstva koje ulažete kada pravite svaku rečenicu? Da li vam se rečenica sa "to" čini drugačija?*

**Menjanje "vi" u "ja":** Govor sa upotrebom zamenice "vi" ("you-talk") uobičajen je među klijentima u istoj meri kao i u društvu uopšte. Klijent može da upotrebi "vi" da vam saopšti kako se on oseća. On takođe može upotrebiti "vi" da vam saopšti kako on zamišlja da ćete vi reagovati u određenoj situaciji, što je, u stvari, drugi način da vam kaže kako se on oseća. Klijent možda nije svestan kako on ublažava svoje izražavanje pomoću ovog pristupa ili kako uopštava stvari. Menjanje „vi” u „ja” može pomoći u boljem diferenciranju granica između sebe i drugoga, jasnije ocrtavanje sopstvenih granica, što je deo sposobnosti konstantnosti objekta.

### ***Eksperiment menjanja "Vi" govora u "Ja govor"***

*Evo kako reaguje osoba na efekat droge koju je uzeo: "Pa, pomalo vam se vrti. Zatim osećate kako pod nestaje. Najzad, nije vas briga šta osećate. " Da li vam je nešto od ovoga blisko u vašim govornim šemama? Napravite eksperiment zamišljajući neke rečenice sa zamenicom "vi" radi upoređivanja. A sada "vi" zamenite sa "ja". .. Da li možete da osetite, da čujete razliku između onoga što kažete o samom sebi kada ih uporedite sa onim izjavama koje se odnose na nekog uopšteno. Slično tome, šta vi osećate kada vam neko kaže šta ćete raditi ili kako će te se osećati u vezi sa nečim? Kada vam, recimo, kaže "Tako je zabavna, da je morate voleti..." ili "Tako je bezobrazan, da vam dođe da ga prebijete..." Ovakva rečenica pretpostavlja mnogo toga. Možete li se setiti kakve su vaše reakcije kada neko govori u vaše ime?*

**Menjanje "mi" u "ja":** Klijent se identifikuje i povezuje sa svojim okruženjem, grupom, prijateljima. Osećaj pripadnosti nekoj grupi je važan za njihov međulični razgovor, jer su prijateljske grupe primarni okvir za formulisanje verovanja, stavova, osećanja i očevidnih radnji. Međutim, izvesni klijenti upotrebljavaju termin "mi" na načine koje maskiraju njihovo izražavanje. Da bi im pomogli da postanu svesni onog što doživljavaju, terapeuti im mogu savetovati promenu "mi" u "ja".

### ***Eksperiment menjanja "Mi" u "Ja"***

*Obratite pažnju na to kako koristite termin "mi"... Da li ste sigurni da valjano iskazujete i osećanja drugih o kojima govorite? Da li nekada kažete "mi" da biste dobili podršku za nešto što želite da kažete, a ne biste to sami rekli? Uzmite nekoliko rečenica o sebi i prebacite ih u prvo lice množine. Šta doživljavate dok to radite? Sada ih vratite u prvo lice jednine. Uporedite ta dva iskustva. Zapažite razlike.*

Primer:

Kl: Uvek nam se govori šta da radimo, a mi to ne volimo.

Sa: Ko smo to "mi"? O kome ti govoriš?

Kl: Svi mi, deca. Cela škola.

Sa: Voleo bih da mi kažeš šta ti o tome osećaš.

Kl: Osećam isto ono što i svi ostali.

Sa: Pokušaj da to kažeš nekako na svoj način. Probaj da kažeš recimo "ja" umesto "mi".

Kl: Muka mi je od špijuniranja. Pre neki dan uputio sam se prema kancelariji nastavnika, a oni me pitaju gde ću. Osećao sam se kao kriminalac...

**Menjanje "ne mogu" u "neću":** "Ne mogu" se često čuje među klijentima. Ponekad je njihova upotreba te reči odgovarajuća. Klijent može imati izvesna ograničenja koja odražavaju stvarne nemogućnosti. Vrlo često, međutim, klijent će reći "ne mogu" kada osećanje restrikcije spada u domen "mogu-ako-odaberem-tako". Klijent, u stvari, doživljava bezazlen položaj zbog "ne mogu" i oseća se nesposobnim. On možda nije svestan da se njegov iskaz "ne mogu" više izjašnjava sa "neću".

### ***Eksperiment menjanja ne mogu u neću***

*Pokušajte da se setite nekih rečenica sa "ne mogu" koje često koristite. Polako ponovite neke od njih i obratite pažnju na osećanja koja ih prate. Možda ćete prepoznati da postoje neke stvari koje zaista ne možete da uradite. Vidite da li možete da napravite razliku između tipova tih "ne mogu" rečenica.*

Primer:

Kl: Sastav iz engleskog je dobra stvar, ali ja ne mogu da ga radim.

Sa: Pokušaj da kažeš to na drugi način. Reci, "Ja nisam voljna da ga radim"

Kl: Ja nisam voljna da ga radim. Ne radim ništa, sem što buljim u papir.

Sa: Šta bi se dogodilo kada bi ga ipak napisala?

Kl: Verovatno bih dobila još jednog keca. Meni sastavi teško idu.

**Menjati "treba" u "želeći":** Ponekad će klijent uneti osećaj potrebe u nešto što želi. Ishod toga je da on počinje da oseća kao da mu je to potrebno da bi preživeo. Postoje slučajevi gde se klijent uspaniči ako oseti da njegova potreba neće biti zadovoljena. Pomoć da klijent oseti razliku između želja i potreba, može mu pomoći da postane svestan briga koje izaziva sam, prilazeći nekim svojim željama kao potrebama. Ova tehnika postiže slične efekte kao razgraničavanje između želja i zahteva u R.E.B.T.u, i potpomaže proces neutralizacije afekata, pretvaranje ekstremnih, preplavljujućih emocija u funkcionalne emocije koje ne ugrožavaju proces racionalnog mišljenja. Pospešivanje neutralizacije pomaže u efikasnijem integrisanju oprečnih emocija, a time pospešuje razvoj sposobnosti održavanja celovitosti objekta.

### ***Eksperiment menjanja treba u želim***

*Šta vam je potrebno da bi preživeli? Napravite spisak tih stvari. Sada izgovorite, za svaku ponaosob, "Meni je potrebno ovo da bih preživeo". Zatim se upitajte da li je izjava koju ste upravo izrekli tačna ili ne. Zapazite kako verovatno postoji manje stvari koje vam trebaju nego što zamišljate. Sada uzmite u obzir ostale stvari sa spiska, i probajte da ih prepoznate*

*kao stvari koje želite. Recite, "Ja ovo želim". A zatim "Meni ovo treba". Da li osećate neku razliku? Dok ovo radite, da li ste stekli neku novu svesnost o vašim željama i potrebama? Možete li sebi da dozvolite da ostvarite želje?*

**Menjanje "morati" u "izabrati":** Mnogi klijenti osećaju da ih obaveze i pravila pritiskaju sa svih strana. Čak i situacije u kojima sami prave izbor, počinju da ih osećaju kao da izbor nije pravi. Tražeći od klijenata da zamene "Ja moram" sa "Ja biram" može im pomoći da povećaju svoju svesnost o slobodi izbora i odgovornosti koju će time preuzeti. Ova tehnika ima istu funkciju kao i prethodna u izgradnji celovitosti objekta. Takođe, pravljenje razlike između moram i hoću potpomaže proces deferencijacije granica između sebe i drugoga (konstantnost objekta)

### ***Eksperiment menjanja moram u hoću-biram***

*Pokušajte da budete svesni svih stvari koje ste obavezni ili koje morate uraditi... Polako pređite preko svake od njih skoncentrišući se na "Imam obavezu" ili "Moram"... Sada ponovite svaku rečenicu i posle svake ponovite "Ko to kaže?" Vidite da li možete da odredite ko vas to primorava. Sada pokušajte da ponovite te izjave, samo ovaj put recite "Ja hoću da" tamo gde ste govorili "Ja moram". Istaknite "hoću"... Možete li osetiti odgovornost u htenju da nešto uradite, nasuprot moranju? Možda postoji neko uzbudjenje u ovome za vas. Vi ste više sposobni da nešto preduzmete ako to hoćete, nego da reagujete na nešto što morate.*

**Menjanje "znam" u "pretpostavljam":** Neki klijenti žive u svetu neproverenih pretpostavki i hipoteza. Oni osećaju da znaju ono što zamišljaju i deluju u skladu sa tim. Budući da nisu svesni razlike između znanja i pretpostavljanja, ko bi mogao očekivati da postupaju drugačije? Terapeut može zabeležiti da se klijent ponaša prema pretpostavljenim činjenicama, informacijama, događajima. Važan zadatak koji terapeut treba da izvede je da pomogne klijentu da uvidi razliku između onoga što je poznato i onoga što je zamišljeno. Nesvareni stavovi, uverenja koja se ne dovode u pitanje, obično su introjekti koji ometaju proces diferencijacije sebe i drugoga, i ometaju separaciju i individuaciju, procese koji dovode do uspostavljanja konstantnosti objekta.

### ***Eksperiment menjanja znam u pretpostavljam***

*Usmerite vašu svesnost na stvari koje su vam poznate - one stvari u koje ste sigurni i koje jasno razumete. Šta znate o sebi u ovom trenutku? O drugima? O situacijama i događajima koji su van vašeg neposrednog iksustva? Istražite za sebe šta mora da se desi pre nego što osetite da nešto znate. Kakva osećanja, misli i osećaj tela su u vezi sa vašim znanjem?*

*Druga strana znanja je imaginacija ili fantazija. Proverite ovo pretvarajući se da zamišljate neke stvari koje samo osećate da znate... Možete, recimo, zamisliti kako biste izgledali da ste suprotnog pola. Vi to tačno ne možete znati. Ispitajte linije razdvajanja između onoga što znate i onoga što zamišljate. Kako ste odlučili šta je šta? Da li ste u nekim situacijama voljni da odustanete od znanja radi zamišljanja?*

**Menjanje pasivnog u aktivno stanje:** Jedan od glavnih procesa kojima se klijent služi da bi izbegao odgovornost za svoje ponašanje jeste korišćenje pasivnog stanja. Govoreći "kao da", oni reaguju umesto da deluju u životu, što predstavlja uzrok i posledicu onoga što oni misle o sebi. Oni mogu govoriti na taj način jer osećaju da ih kontrolišu i da sa njima manipulišu. Na isti način, pasivni glagoli teže da zadrže to gledište. Terapeut može

intervenirati na jezičkom nivou i sugerirati da se neke pasivne rečenice ili izjave zamene aktivnim. Na ovaj način klijent može ponovo zadobiti ili zadržati moć svesnosti koju nije koristio. I ova tehnika potpomaže proces diferencijacije.

### ***Eksperiment menjanja pasivnog u aktivno stanje***

*Vratite se na trenutak kada ste jutros ustali i pretresite sve vaše aktivnosti u toku dana, sve do ovog momenta... Izdvojite neka specijalna ponašanja i iskažite ih u pasivu. "Vreme me je bacilo u depresiju", "Uhvatila me je nervoza kad sam pomislio šta me danas čeka...", "Bio sam obeshrabren...", "Ubili su me u pojam..."... Odbacite svako htenje i volju u ponašanju. Zamislite da ste pion u potpuno predodređenom danu u kome su sva vaša ponašanja unapred propisana. Sada obratite pažnju na ovo iskustvo...*

*Potom obrnite proces. Zamenite sve pasivne glagole aktivnim..."Bacio sam sebe u depresiju kad sam video kakvo je vreme napolju", "Napravio sam sebi nervozu razmišljanjem o današnjim obavezama"...Uradite ovo sa svim vašim aktivnostima, čak i ako u nekima morate preterivati. Osetite da ste vi potpuni gospodar nad onim što radite. Koliko odgovornosti za vaše postupke ste spremni da preuzmete? Koja sredstva koristite da biste izbegli odgovornost kada vam se za to ukaže prilika? Reči koje neka osoba bira da bi se izrazila su odraz njegove ličnosti, njegove samosvesnosti i mera do koje ona prihvata odgovornost za sebe.*

**Eksperimenti:** U geštalt terapiji tehnika koja korespondira slobodnim asocijacijama i analizi snova u psihoanalitičkoj metodi je eksperiment. Eksperiment podrazumeva da jednostavno isprobamo nešto. Ovde se može asimilovati veliki broj tehnika. Sve imaju za cilj fokusiranje pažnje na suočavanje sa specifičnim temama koje se tiču klijentovog ponašanja. Teme su razvijene u cilju rekonstrukcije novih modula ponašanja i reagovanja u starim situacijama rešavanja problema. Ovako se osoba stavlja u situacije gde se anksioznost razrešava pod okolnostima koje su podržavajuće i u kojima se daju instrukcije koje ne dobijamo u svakodnevnom životu u takvim situacijama. Eksperiment podstiče učenje dok se izvodi, a ne samo pričanje o problemu. Takođe suočava pacijenta sa stvaranjem pravog kontakta. Stvara sigurnu kriznu situaciju u kojoj se izlazi na kraj sa anksioznošću izazivajući događaj pod relativno sigurnim okolnostima. Navešćemo neke eksperimente koji imaju funkciju dolaženja u bolji kontakt sa svojim telom (podstiču razvoj sposobnosti diferencijacije sebe od drugog, dolaženjem u bolji kontakt sa svojim telom i diferenciranjem sopstvenih emocija. Podstiču i razvoj veština samoregulacije, koje su sastavni deo konstantnosti objekta).

**Vaša sadašnjost** (eksperiment): *Sledećih nekoliko trenutaka budite svesni vaših tekućih doživljaja. Unesite ovu svesnost u tok rečenice koja počinje sa "Ja sam sada svestan..." Pazite da vas kraj svake rečenice stavlja u novu sadašnjost u kojoj se može desiti da postajete dalje svesni nečeg drugog. Nastavite dalje. Neka rečenice teku sa bilo kojim rečima koje vam dođu. Nastavite sa ovim nekoliko minuta. Sada, pošto ste radili sa ovim eksperimentom, ja bih vam postavio nekoliko pitanja: Kojih oblasti vaše sadašnjosti ste bili najviše svesni? Vašeg tela? Osećanja? Da li ste odabrali čega ćete biti svesni ili ste zapažali sve? Da li vam se eksperiment učinio lakšim ili težim nego što ste očekivali? Da li ste otkrili neku novu svesnost? Da li ste iskusili neku blokadu kada ste morali da tražite to čega ste bili svesni? Da li ste zapažali neke oblasti svesnosti koje zahtevaju da se vaša pažnja ponavlja? Da li ste se nekim oblastima svesnosti opirali, a neke želeli da izbegnete? Sada ponovite eksperiment, imajući u vidu neka od ovih postavljenih pitanja. Vidite da li možete da osetite*



*kako pokušavate da iznegnete neku svesnost. Nemojte se prisiljavati na ove svesnosti, samo zapazite šta činite da ih cenzurišete.*

**Svesnost o sebi:** Glavno načelo geštalt psihologije je da je osoba neodvojiva od svoje prirodne sredine. U stvari, da je svoja u sredini. Da bi neka osoba živela efektivno, mora imati dovoljno svesnosti o sebi samoj i o svojoj sredini. Pošto geštalt gleda na osobu kao na organsku celinu, postoji mnogo toga čega ona mora biti svesna. Strukture tela, pokreta, procesa u telu, osećaja i osećanja, mišljenja i fantazije.

**Struktura tela:** *Počnite time što ćete postati svesni celine svoga tela. U cilju ovog eksperimenta nemojte raditi ništa drugo sem posmatranja. Osećajte vašu veličinu kao i prostor koji zauzimate. Sada pokušajte da budete svesni vaše težine i čvrstoće vašeg tela... ako imate veliko ogledalo, stanite ispred njega i posmatrajte celo vaše telo. Čega postajete svesni dok ovo radite? Sada se skoncentrišite na delove vašeg tela. Pristupite ovome kao da uzimate inventar. Osetite udove, vaše noge i ruke... Sada usmerite svesnost na vaš vrat i glavu. Možete pokušati da ih osetite i rukama. Sada pomerite vašu svesnost na centralni deo vašeg tela, uključujući vašu prsa, trbuh, karlični deo, istražujte ove delove. Sada pomerite vašu svesnost na manje delove vaše anatomije. Usredsredite se na vaše ruke i prste. Na vašu stopala i palčeve... sada postanite svesni manjih detalja vašeg lica, kao što su vaše oči, nos, usta, jezik, zubi. Osetite ih. Ponovo ogledalo može da pomogne. Zapazite, takođe, vašu kosu i uši. Sada pošto ste ispitali vašu spoljašnju strukturu tela pojedinačno, zapazite njihove uzajamne veze. Ponovo posmatrajte svoje telo kao celinu, kao na početku. Da li nalazite neku razliku u ovome što radite sada, kada to uporedite sa pokušajima na početku eksperimenta? Da li ste našli da ima nekih delova preko kojih ste preleteli ili ih izbegli? Ukoliko je tako, vratite se na njih i jednostavno odgledajte šta tamo ima. Možete li to uraditi bez procenjivanja?*

**Procesi u telu:** *Disanje - osetite kako uvlačite vazduh. Da li udišete koristeći mišiće trbuha ili grudnim mišićima? Upotrebite šake kako biste ovo istražili. Napunite vašu pluća i osetite kako vazduh ulazi. Zadržite ga tamo i osetite punoću. Ispraznite pluća sada i osetite da izdisanje nije nikakav napor, već olakšanje suprotno naporu... Pokušajte da trčite u mestu jedan minut i osetite kakve promene zapažate u vašem disanju. Budite svesni kucanja vašeg srca. Ako ste trčali, verovatno možete osetiti ili "čuti" vaše srce, a da ne opipavate puls. Usredsredite se na kucanje...Kada vam se srce ponovo vratilo u normalu, možete li da ga osetite, a da ne dodirujete vaše grudi ili ručni zglobov?*

**Osećaji:** *Osetite sada vaše telo i uočite koji osećaji ispunjavaju vašu svesnost. Da li postoji neki unutrašnji osećaj, kao što je glad ili da vam se grlo osušilo? Istražite vašu kožu. Da li negde zapažate osećaj svraba, češkanja, peckanja, da li postoje neka mesta gde osećate neku vlagu, kao što su znojavi dlanovi? Da li ste svesni nekih delova gde osećate veću toplotu ili hladnoću? Da li osećate da su neki delovi življi od ostalih? Pokušavajte da se usredsredite dok ovo radite. Šta se dešava? Da li doživljavate neke emocije ili fantazije? Pokušajte da se skoncentrišete na one delove tela u kojima imate malo osećaja. Šta doživljavate? Da li zapažate neku razliku kada se zaista skoncentrišete?*

**Osećanja:** *Sada pažljivo primetite šta osećate u ovom trenutku. Dok to radite, da li postajete svesni nekih fizičkih osećaja koji su u vezi sa osećanjem? Ako, na primer, osećate malo ljutnju i svesni ste neke napetosti u vašoj šaci, stisnite pesnicu... dok postajete svesni ovog osećanja, da li osećate neki impuls da nešto uradite ili nešto kažete... osetite pokretnu snagu tog osećanja i vidite da li možete da je sledite. Kakav je raspon vaših osećanja? Da li osećate sreću, radost ili mir i prihvatate ih kao osećanja koja su podjednako stvarna kao tuga, bes i frustracija? Uzmite u obzir neku situaciju u kojoj imate pozitivna osećanja i vidite da li možete sebi dopustiti da ih usvojite. Šta radite? Sada vidite da li možete da dođete u*

*dodir sa nekim negativnim osećanjem. Da li ste svesni da nešto niste dovršili? Šta je to što možete učiniti da izrazite to osećanje i dovršite situaciju. Ako nađete da je to osećanje loše, vidite da li možete nešto uraditi da ga izbegnete. Da li ga potiskujete u korist drugih misli? Da li tražite nešto u vašoj okolini da se na to skoncentrišete? Osetite kako pomerate svesnost tog osećanja i kako, na koji način, zabranjujete sebi da ga iskusite...*

Geštalt terapija obiluje različitim tehnikama, od kojih je veći deo usmeren na postizanje celovitosti svesnosti i orijentaciju na sadašnjost. Naveli smo samo neke tehnike da bismo pokazali kriterijume na osnovu kojih prepoznamo vrednost određene tehnike za razvoj neke od bazičnih sposobnosti koje obrađujemo u O.L.I. metodi. Govorili smo o tome da je jedna od manifestacija poremećaja konstantnosti objekta fantazija „jednog dana” ili fantazija „samo da se nije to desilo”, koje dovode do toga da klijenti žive u budućnosti ili u prošlosti, gubeći kontakt sa svojom sadašnjošću. Geštalt tehnike koje su, generalno, usmerene na sadašnjost i aktuelno doživljavanje, te mogu biti od pomoći u promeni orijentacije svesnosti. Većina tehnika, takođe, naglašava celovitost doživljaja i potpomaže prevazilaženje fragmentacija doživljaja sebe i drugoga (celovitost objekta). Svesnost tela, doživljavanja sopstvenih telesnih i mentalnih procesa, doprinose jačanju ega, procesima diferencijacije sebe i sredine, razvoju veština samoregulacije...što su sve delovi veština kojima dete ovladava uz dovoljno empatičnog roditelja i koje mu omogućavaju da nastavi razvojni put diferencijacije, separacije i individuacije. Geštalt tehnike mogu da posluže kao efikasne alatke kojima terapeut uči klijenta tim nesavladanim veštinama, pospešujući time razvoj celovitost i konstantnosti objekta kod klijenta. U grupnom radu, geštalt je razvio brojne „igre”, od kojih su mnoge korisne za ovladavanje procesima diferencijacije, svesnosti svojih granica i granica drugoga, zauzimanje optimalne distance, integraciju oprečnih doživljavanja sebe i drugoga...što su sve delovi veština integrisanih u sposobnosti celovitosti i konstantnosti objekta.

### **Igre geštalt terapije**

Ove igre se koriste u terapiji, bilo individualno ili u grupi, sa ciljem otkrivanja ili senzitiviziranja. Geštalt terapije podstiče svesnost u igrama tako da individua može odlučiti koju će igru igrati i ko će mu u toj igri biti pratilac i saučesnik.

**Igre dijaloga:** Kada se uoči rascep u osobi, geštalt terapeut će predložiti da pacijent zauzme obe uloge u konfliktu i vodi dijalog. Ovo je izvodljivo, bilo da su u pitanju pasivna protiv agresivne pozicije unutar osobe, ili da je u pitanju neka osoba značajna klijentu. Korisna je za razvoj procesa svesnosti i integracije odcepljenih oprečnih osećanja (celovitosti objekta i tolerancije na ambivalenciju)

**Pravljenje krugova:** U toku individualnog rada u grupi, često se pojavi tema koja se tiče i ostalih članova grupe. Klijent može biti zabrinut usled fantazija o tome šta drugi u grupi misle ili osećaju. Terapeut može predložiti klijentu da napravi krug, to jest da popriča sa svakim članom grupe o temi koja je pokrenuta. Tehnika je usmerena na prepoznavanje i prevazilaženje projekcija i integraciju tih odcepljenih i projektovanih delova selfa (razvoj celovitosti selfa)

**Nezavršeni posao:** Svaka nekompletna celina je nezavršeni posao koji zahteva razrešenje. Ovo se uglavnom dešava usled nerazrešenih i nepotpunih osećanja. Klijent se ohrabruje da eksperimentiše sa završavanjem tog posla koji je ostao nezavršen. Kada postoje neizražena osećanja prema nekome od članova grupe, od klijenta se traži da ih izrazi direktno.

I ova tehnika podstiče razvoj celovitog doživljavanja-„završavanja posla“, to jest, celovitost objekta i selfa.

**Ja preuzimam odgovornost – igra:** Geštalt terapija smatra da su sva osećanja, ponašanja, senzacije i razmišljanja, akti osobe. Klijenti često otuđe ove akte koristeći „to“ govor, pasivne konstrukcije i sl. Ova tehnika podrazumeva da se od pacijenta traži da posle svake izjave doda: „... i preuzimam odgovornost za to.“ Očito je da ovakvo usmeravanje klijenta na prihvatanje odgovornosti za odcepljene delove sebe vodi ka procesu integracije-celovitosti selfa.

**Igre projekcije:** Kada klijent zamišlja da druga osoba ima određena osećanja, tada se od njega traži da utvrdi da li je u pitanju projekcija, tako što sam klijent eksperimentiše sa tim osećanjem koje zamišlja da druga osoba ima. Često klijent otkrije da zaista ima to isto osećanje koje zamišlja da vidi u drugima. Druga igra je igranje projekcije. Klijent koji karakteriše drugu osobu mora da odigra ulogu osobe koju je karakterisao. Funkcija ove igre je slična prethodnoj, i takođe pospešuje integraciju odcepljenih delova selfa.

**Igra poništavanja:** Kada terapeut smatra da klijentovo ponašanje može biti takvo da on poništava latentne impulse, on može zatražiti od klijenta da igra ulogu koja je suprotna od one koju je do tada igrao. Igra je usmerena na osveščavanje mehanizma negacije i integraciju negiranih delova selfa-na celovitost selfa

**Ritam kontakta i povlačenja:** Povlačenje iz kontakta sa Sada i Ovde tretira se eksperimentom. Od klijenta se ne traži da se ne povuče, već da bude svestan trenutka kada se povlači, a kada ostaje u kontaktu. Ponekad se od klijenta ili grupe klijenata traži da zatvore oči i povuku se. Ostajući svestan, klijent potom izveštava o svom iskustvu. Rad se nastavlja kada se klijent vrati nazad u Ovde i Sada, pošto je zadovoljio potrebu da se povuče. Ova tehnika je pogodna za osveščavanje sopstvenih granica u uvežbavanje optimalne distance (koja je sastavni deo sposobnosti konstantnosti objekta).

**Igra preterivanja:** Mali pokreti i gestovi mogu zamenjivati i/ili blokirati svesnost o nekom afektivnom procesu. Geštalt terapeuti posmatraju telesne pokrete i izveštavaju klijente o njima. Jedan od eksperimenata je da terapeut zatraži od klijenta da ponovi pokret i preteruje u tome. Ovo može da podigne percepciju o važnim načinima blokiranja svesnosti i podstakne integraciju blokiranih delova selfa (celovitost selfa)...

**Rad na snovima:** Geštalt terapija ima svoj metod rada na snovima. Ona ih integriše, umesto da ih interpretira. Perls san smatra egzistencijalnom porukom, a ne ispunjenjem želje. To je poruka koja osobi govori kakav joj je život i kako da se osvesti, probudi i zazme mesto u svom životu. Perls smatra da je san projekcija i da je svaki fragment sna deo osobe koji ona mora da integriše u sebe. Praktično, u radu sa snovima, terapeut klijentu kaže da sebe zamisli kao svaki detalj u snu, bilo da su to ljudi, predmeti ili situacije koje snevač sanja, i da iskaže osećanja i misli koja ima pri tome. Ovakav pristup snovima može da podstakne prepoznavanje i integrisanje odcepljenih delova selfa (celovitost selfa).

**Realnost Je:** Zato što se prošlost i budućnost smatraju fantazijom, biti u dodiru sa realnošću znači biti u dodiru sa sada i ovde. Ovo se ogleda u pravilu da se od svake osobe traži da govori u sadašnjem vremenu. Koriste se brojne tehnike da bi se ovo pravilo primenilo. Kada je osoba u dodiru sa nečim što se desilo u prošlosti, od nje se traži da dovede sećanje u sadašnjost koristeći geštalt tehnike. Npr. kada osoba priča doživljaj iz detinjstva vezan za

roditelje, često mu se sugerije da na praznoj stolici nasuprot sebe zamisli roditelja i kaže mu kako se **sada** oseća. Kao i brojne druge geštalt tehnike, ova tehnika je korisna za prevazilaženje izolacije afekata i intelektualizacije, kao i za orijentaciju na sadašnjost.

**Sve što kažem i uradim je deo mene:** svaka misao, osećanje, verbalizacija, akcija itd. je izraz identiteta osobe u datom trenutku. Da bi postala svesnija svog identiteta, od osobe se traži da „poseduje“ sve što kaže i uradi, tako što će govoriti u prvom licu jednine i izbegavati apstraktne i impersonalne izjave. Ljudi su često skloni davanju „ti“ izjava. Npr: “Ti si dosadan.” U geštaltu se sugerije personalizacija i posedovanje izjave koja bi trebalo da izgleda ovako: “Meni si dosadan.” Pričanjem u prvom licu jednine izbegavaju se beskrajne „priče o“ koje imaju tendenciju da budu impersonalne i intelektualne. Izjave u prvom licu povećavaju svesnost emocionalnog aspekta onoga što je rečeno. Time se, takođe, podstiče integracije odcepljenih delova selfa i izgradnja celovitosti selfa i objekta.

## **Poglavlje Bioenergetika i celovitost objekta je izbačeno iz pregleda**

### ***O.L.I.Protokoli i celovitost i konstantnost objekta***

Prikazane tehnike su samo neke iz repertoara tehnika koje potiču iz različitih terapijskih pravaca i mogu biti korisne u radu na razvoju sposobnosti celovitosti i konstantnosti objekta. U O.L.I. metodu, pored integracije tehnika iz različitih pravaca, pokazali su nam se korisni i posebni protokoli koje smo konstruisali, a koji vode klijenta kroz proces samootkrivanja tako što odgovara na upitnike o najznačajnijim događajima u njegovom životu u različitim uzrastima, o njegovim reakcijama na te događaje, o tome kako je doživljavao sebe pre i posle, zatim na pitanja o najvažnijim osobama, odnosima sa njima, kako su ga ti odnosi formirali, o njegovim najvažnijim odlukama u životu, uticaju tih odluka na njegovo formiranje...Protokoli su, zapravo, sastavljeni iz niza pitanja koja inače iskrsavaju u psihoterapijskom procesu, samo su sistematizovana tako da vode klijenta ka pravljenju neke vrste autobiografije sa psihoterapijskim ciljem. Klijent na protokolima radi van terapijske situacije (u pisanom obliku), a prorađuju se na terapijskim seansama.

Prvobitna namena protokola bila je aktiviranje klijenta da radi na sebi i van psihoterapijskih seansi, kao i to da omogući aktivniji rad klijentima koji nisu u mogućnosti da imaju redovne i česte seanse. Međutim, pokazalo se da „poprečni presek sopstvene ličnosti“ koji su klijenti pravili „napismeno“, u obliku sopstvene „studije slučaja“ napisane uz pomoć vodiča-protokola, klijenti dobijaju i nešto drugo. Dobijaju razne fragmentirane, rascepkane delove sebe, doživljaje sebe iz raznih perioda, oprečne emocije, ambivalentne odnose...sakupljene i „zalepljene“ na jednom mestu, u jednu organizovanu celinu koja ih međusobno povezuje na smislen način. Dobijaju „celovitost selfa i objekta spolja-na papiru“. Kada se upletu mehanizmi odbrane, cepanja, fragmentacije...celina na papiru ostaje nepocepana, i mogu joj se vraćati, ponovo je čitati, prorađivati...obnavljajući tako celovit doživljaj sebe i drugoga. Ta obnavljanja i prorađivanja dovode do integrisanijih (celovitost predstava objekta i selfa) i stabilnijih predstava o sebi i drugima i time pospešuju razvoj sposobnosti konstantnosti objekta. Govorili smo o tome da konstantnost objekta (konstantnost selfa je druga strana medalje konstantnosti objekta) grade „stabilne mentalne reprezentacije“ (običnim rečnikom možemo reći „uspomene“) objekta u kojima pretežu one pozitivne. Nestabilne reprezentacije se gube, blede...ali se mogu i obnavljati i osnaživati. Pisanje o sebi (ili objektima) je jedan od načina da se te predstave „zalepe“ i „stabilizuju“.

Nije retkost da ljudi spontano otkriju (posebno u adolescenciji) da im pisanje dnevnika ili „memoara“ pomaže da sakupe delove sebe u celinu, da se integrišu, „sastave sa sobom“.

Poznato je da su, kod pisaca, prvi romani obično dobrim delom autobiografski, i da imaju sličnu psihološku funkciju. O.L.I. protokoli samo daju strukturu toj ljudskoj potrebi za ispoljavanjem i sastavljanjem delova sebe u celinu u pisanom obliku i za održavanjem sebe (i iskustava, uspomena) i spolja (to delom zadovoljava potrebu za kontejningom o kojoj smo govorili-pisani tekst, dnevnik, je objekt koji njih nosi, sadrži u sebi). O O.L.I. prtokolima ćemo detaljnije govoriti kasnije.

Došli smo tek do prve dve bazične razvojne sposobnosti koja je neophodna da bi se razvio kapacitet za ljubav. Nema zrele ljubavi bez celovitosti i konstantnosti objekta. Kad ne postoji jasna, celovita i konstantna mentalno-emotivna predstava voljene osobe, kako se ta osoba može voleti? Svi ljudi, ako nemaju neki moždani defekt, ovladaju onim što Pijaže naziva konstantnošću predmeta. Svaki čovek je svestan da predmeti postoje i kada ih on ne vidi. Međutim, kada su u pitanju kognitivno-emotivne predstave drugog (što je tesno povezano sa konstantnošću doživljaja sebe) koje zahtevaju stalno prisustvo u doživljaju subjekta svih aspekata voljenog bića (objekta), veliki broj ljudi ne razvije tu sposobnost da doživljava u kontinuitetu drugoga kao celinu. Postoji izreka „daleko od očiju, daleko od srca” koja, u izvesnoj meri, odslikava taj nedostatak. U afektu, kada su besni na voljenu osobu, neki ljudi kao da „zaborave” da je to ista ona osoba koju vole, ona koja ima vrednosti (mehanizam cepanja kod nedostatka celovitosti objekta). Ljubav, tada, ne može da ublaži, „denfuje” mržnju. Nedostatak konstantnosti objekta može dovesti do potrebe da se druga osoba kontroliše, stalno drži „na oku”, fizički prisutna, može uticati na nesposobnost održavanja optimalne distance koja je neophodna da se osobe, u ljubavnom odnosu, ne osećaju „ugušeno”.

Kao što smo videli, ni ova sposobnost, koja je sastavni deo sposobnosti za ljubav, nije jednostavna. I ona, u sebi, sadrži sastavne komponente. Sposobnost za neutralizaciju nagona, sposobnost tolerancije na frustraciju, sposobnost odlaganja, toleranciju ambivalencije...Zato ćemo obraditi i te jednostavnije sposobnosti kako bismo razumeli složenije.

## ***Neutralizacija (i mentalizacija)-razboritost, regulator psihe***

*“Imperare sibi maximum imperium est.”*

*“Vladati nad sobom najveća je vlast.”*

Najjednostavnije rečeno, neutralizacija je sposobnost osobe da bude razborita, da „stiša strasti“ i pretvori „energiju strasti“ u „energiju razuma“, energiju koja je usmerena ka rešavanju problema i adaptaciji, ka zadovoljenju potreba na razuman način. To je sposobnost za samoregulaciju, regulator psihe. Kada se energija psihe izbalansira, osoba je u stanju da mentalizuje, da promisli, razume svoja stanja i stanja druge osobe, i tek onda da deluje. U svakodnevnom govoru ljudi proces neutralizacije i mentalizacije opisuju rečenicama kao što su sledeće „Prvo se smiri, sredi se, jutro je pametnije od večeri...pa onda promisli zašto ti se to dešava, zašto se tako osećaš, zašto on ili ona tako oseća...i tada ćeš znati šta treba da uradiš...“, „stišaj strasti, nemoj da reaguješ na prvu loptu...udarili su ti hormoni u glavu, pa ne misliš...promisli to u svojoj glavi, preispitaj se, pa će ti sve drugačije izgledati...“. Ove rečenice opisuju aktuelne procese neutralizacije i mentalizacije. Međutim, ove sposobnosti imaju i svoja „hronična“ dejstva. Neke osobe su generalno razborite, dok su druge „palidrvca“, impulsivni i nepromišljeni u reagovanju. Neki ljudi prvo misle, pa onda rade, dok drugi prvo rade, pa onda misle. No, da bismo dublje razumeli ove sposobnosti i njihov razvoj, pozabavićemo se prvo istorijatom pojmova neutralizacija i mentalizacija i teorijskim koncepcijama.

Neutralizacija je pojam koji je u psihoanalitičku literaturu uveo Hartman (1939, 1950). Pod neutralizacijom je smatrao **promenu čiste, instiktualne energije u oblike energije koji su prikladniji za funkcionisanje ego (neutralizovane energije)**, to jest oblike energije koje karakteriše **visok nivo kontrole ego i kapacitet za odlaganje neposrednog instiktualnog zadovoljenja**. Kao što ni električni uređaji, ili automobili, ne mogu da rade na sirovu energiju, i ljudski Ego, da bi dobro funkcionisao, mora da ima neku vrstu „adaptera“ koji sirovu energiju instikata pretvara u „struju na 220 volti“ ili u „benzin sa određenim brojem oktana“...Sirova instiktualna energija preplavljuje Ego i dovodi do „kuršlusa“, ispada u funkcionisanju. Sposobnost za neutralizaciju je taj regulativni mehanizam koji bi trebalo da sirovu, neobuzdani i neritmičnu energiju instikata nekako „zauzda“, kao jahač divljeg konja, i pretvori je u energiju koja može da se koristi za rešavanje problema i zadovoljenje ciljeva koji su promišljeni i usklađeni sa realnošću.

**Hartman je podelio ego funkcije na primarne autonomne ego funkcije**, kao što su kognitivne funkcije percepcije, inteligencija, mišljenje, razumevanje, jezičke sposobnosti, sposobnosti učenja i sintetičke funkcije ego, **koje su urođene karakteristike ego i slobodne od konflikata** (ne razvijaju se iz konflikata, niti su razvojno povezane sa konfliktima, ali mogu biti „uhvaćene u konflikt“, što dovodi do inhibicije tih aktivnosti) **i na sekundarne autonomne ego funkcije**. **Sekundarne autonomne ego funkcije su one koje su bile uključene u razvojne konflikte** (oralne, analne, faličke, edipalne), **a onda se oslobodile kao rezultat razrešenja tih konflikata kroz proces neutralizacije** (Hartman, 1950). Na primer, detetova sposobnost da jasno misli može biti kontaminirana konfliktima oko seksualnosti ili agresije. Sekundarna autonomija te funkcije rezultira u jasnom, nedvosmislenom mišljenju koje sledi razrešenje tih konflikata (Hartman, 1939). **Kada dođe do transformacije energije**

**upetljane u konflikt u neutralizovanu energiju, dolazi do promene u funkciji. Funkcija postaje autonomna i automatizovana (npr. opšta sposobnost rešavanja problema, planiranja i organizovanja akcije...). Nedovoljna sekundarna autonomija čini osobu nesposobnom da se nosi sa sopstvenim nagonima i podložnom regresiji (vraćanju na nezrelije nivoe funkcionisanja).**

Svakodnevnim rečnikom, mogli bismo to objasniti ovako: osoba koja je imala određene konflikte i probleme, pa je uspela da ih razreši, da ublaži snagu svojih emocija upletenih u konflikte, zauzme određenu distancu i pronađe adekvatno rešenje, iz tih uspeha stiče određeno isustvo i veštine (proceduralna znanja). Ona je razvila generalizovane mehanizme za rešavanje problema, „iskusna je“, ima „školu života“...i, kad se pojave sledeći problemi, osoba već ume da se sabere, „stiša strasti“ i pretvori njihovu energiju u „radnu energiju“, energiju koja će joj omogućiti da razborito sagleda problem i upotrebi svoje kapacitete da ga reši.

Frojd (1923) je napomenuo da **kroz sublimaciju ego podjarmi instiktualnu energiju i kanališe je u socijalno prihvatljive aktivnosti.** Na primer, voajer postane fotograf, egzibicionista-plesač, osoba sa potrebom da obožava-modni kreator, sa potrebom da se prlja-skulptor, da menja identifikacije-glumac...Međutim, sposobnost da se dobro obavlja bilo koja od ovih aktivnosti zavisi od toga koliko je ta aktivnost postala autonomna, odvojena od originalne sfere konflikta. Skulptor koji je regredirao, za kojega je aktivnost pravljenja skulpture pod snažnim uticajem analnih potreba, potreba da se prlja i razmazuje, teško da će napraviti neko vredno delo. Njegova sublimacija je neefikasna, ponovo je seksualizovana. To će se desiti i sa glumcem kod kojega potreba da egzibicioniše dominira u njegovom izvođenju.

**Hartmanov koncept neutralizacije je drugačiji. Neutralizacija, zapravo, lišava nagone njihovih seksualnih i agresivnih kvaliteta.** Te energije zatim postaju oslobođene od konflikata ili autonomne i dostupne su ego za upotrebu; postaju sekundarne autonomne funkcije. **Takve ego funkcije postaju nezavisne od ida, a ego može da koristi dostupnu energiju u službi adaptacije i ovladavanja.** U slučaju sekundarnih autonomnih funkcija, energija je neutralizovana, konflikt oklonjen, i ego funkcije tada doprinose adaptaciji.

Kako to praktično izgleda? **Osoba čije se kognitivne funkcije napajaju neneutralizovanim energijom ima iskrivljenu sliku stvarnosti.** Ako su kognitivne funkcije (opažanje, mišljenje, pamćenje) napajane agresijom, osoba će u stvarnosti tražiti i videti znake opasnosti i agresivnosti, tražiće „dlaku u jajetu“, negativne komponente stvarnosti koji će opravdavati njegovu agresivnost. Njegova percepcija će biti usmerena na negativne, ugrožavajuće aspekte stvarnosti, na negativne osobine drugih ljudi...Na taj način će i tumačiti dobijene podatke, obrađivati ih, pamtit i „samo loše stvari“...Ako su kognitivne funkcije napajane neneutralizovanim seksualnom energijom, osoba će, takođe, iskrivljavati stvarnost, u svemu videti seksualnost, erotizovati one kognitivne funkcije koje nisu seksualne, videti samo one aspekte osobe koji se uklapaju u njene seksualne potrebe (kao kad se kaže za muškarca, na primer, da razmišlja „donjom glavom“.). Naravno, seksualna energija može biti usmerena na oralnost, analnost, falusnost...i osoba može erotizovati kognitivne funkcije oralnom, analnom ili falusnom seksualnošću i agresijom. Posledica toga je da osoba ne opaža, ne misli, ne pamti jasno, neiskrivljeno. Svakodnevnim jezikom izraženo, to su stanja koje ljudi opažaju i opisuju kao „udarili mu hormoni u glavu“ ili „zaslepeo ga je bes“, „ljubav je slepa“, „ponaša se impulsivno“, „nepromišljeno“, „brzopleto“...Sve su to opisi iskrivljavanja kognitivnih funkcija neneutralizovanim instiktualnim energijama (afektima). Opisi kao što su: „ostaje trezven i u emotivno nabijenim situacijama“, „razborita osoba“, „realna osoba“, „ne gubi glavu“, „razmišlja hladne glave“, „objektivna osoba“...govore o kognitivnim funkcijama osoba sposobnih za neutralizaciju. To ne znači da je racionalna, realna osoba, bez energije, da je potisnula svoje instikte ili ih ugasila, da je aseksualna ili da nema potrebnu agresivnost.

Ona nije „mrtvo puvalo“, mislilac bez emocija, robot, kompjuter...Njen ego ima puno energije, ali je ta energija neutralna i služi egu za funkcije adaptacije na stvarnost.

**Postoje bitne razlike između sublimacije i neutralizacije. Prvo, neutralizacija je kontinuirani proces koji obskrbljuje sekundarne autonomne funkcije neophodnom energijom, dok je sublimacija odbrambeni mehanizam koji se koristi samo kada originalno libidinozno zadovoljenje nije dostupno. Drugo, neutralizacija menja kvalitet energije Ida, dok sublimacija samo pomera cilj njenog pražnjenja.**

Kada, kroz razrešavanje konflikata, osoba razvije sposobnosti za rešavanje problema, ona uživa u korišćenju tih sposobnosti. Uživa u samim Ego funkcijama. Energija koja napaja te funkcije više nije ni seksualna niti agresivna, ona je deinstiktualizovana energija, Ego energija.

Sintetička funkcija ega je termin koji je Hartman pozajmio od Nunberga (1930). To je jedna od autonomnih ego funkcija za koju je Hartman smatrao da zauzima mesto organizacionog značaja kao “centralizacija funkcionalne kontrole” ili integracije ličnosti. **Ona uključuje sposobnost da se sintetišu (ili da se integrišu i organizuju) iskustva i tako se prilagođava realnosti.** Hartman je verovao da su i adaptivne i odbrambene funkcije ega organizovane kado deo sintetičke funkcije ega. Ego mobiliše odbrane da se zaštiti od četiri tipa opasnosti: konflikata između Ida, Ega i Super ega, konflikata u interpersonalnim odnosima, konflikata u odnosu sa socijalnim normama i ometanja koja nastaju kao odgovor na traumu. **Organizaciona ili sintetička funkcija ega je uglavnom odgovorna za održavanje intrapsihičkog balansa i balansa između individue i okoline. Ta sintetička funkcija ega se teško uspostavlja bez neutralizacije. Neutralizacija igra odlučujuću ulogu u ovladavanju realnošću, u formiranju objektnih odnosa i uspostavljanju principa realnosti. U funkciji samozaštite, neutralizacija je snažno sredstvo ega.** Integrativne funkcije ega koje se koriste u samozaštiti služe se neutralizovanom energijom. **Osoba koja nije u stanju da neutrališe agresivnu energiju može da učini mnogo gluposti kada se štiti** (da ne vidi sve aspekte realnosti, šta će stvarno dovesti do samozaštite...) reagujući „instiktivno“, bez trezvenog razmišljanja.

Sposobnost za neutralizaciju čini čoveka razboritim, sposobnim da „utiša“ neartikulisane glasove svojih instikata, sabere se i umiri kako bi mogao da misli, da proceni situaciju, razume, i odluči razumno o tome šta mu je najbolje činiti kako bi rešio problem. Nakon regulacije afekata stvara se pogodan unutrašnji ambijent za razum, za proces mentalizacije, za razmišljanje pre delanja.

## Stupnjevi neutralizacije

**Postoje gradacije neutralizacije, kao što postoje i različiti stepeni instiktualizacije neke ego funkcije.** Neutralizacija nije „digitalna“, nije nešto čega ima ili nema, već je jedan kontinuum na kojem se instiktualna energija pretvara u neutralnu energiju. Prisetite se neke od čestih situacija u kojima vas je neki problem razbesneo. „Dode vam da...“ razbijete nešto ili nekoga, ili ste kivni na život ili Boga, ili slučaj...na nekoga ili nešto što vas je dovelo u takvu situaciju. Energija besa je velika. Često se prazni direktno, tako što opsužete, ili bacite nešto, udarite rukom u sto...Ali, ako vaša sposobnost za neutralizaciju radi, uskoro ćete „stišati strasti“ i početi da razmišljate kako da rešite problem. Energija se, postepeno, balansira i postaje izvor za aktivnosti kojima ćete rešavati problem. Više niste besni, ali ste energični, imate „gorivo“ da razmišljate o mogućnostima rešavanja problema i da sprovedete aktivnosti neophodne da se on prevaziđe.

Energija oba nagona (libida i agresije) se može neutralizovati u službi ega i super ega. U službi Ega, energija potekla iz razrešavanja konflikata vezanih za seksualnost ili



agresivnost postaje energija naših funkcija za rešavanje problema (energija koja napaja naše funkcije rešavanja problema u bliskim odnosima, ili funkcije rešavanja problema tamo gde postoji agresivnost, nadmetanje, sukob interesa...) U službi super ega, neutralisana energija daje pogonsko gorivo za održavanje naše savesti, volje za moralnim rasuđivanjem i delanjem). Agresivna energija podjednako učestvuje u razvoju psihičkih struktura. Neneutralisana agresivnost se često okreće protiv samozaštite. Neutralisana agresija može se koristiti unutar ega, **što je suprotno Frojdovoj ideji da je samodestrukcija jedina alternativa agresiji usmerenoj prema spoljašnjoj stvarnosti i objektima**. Sa agresivnim nagonom, dakle, ne mora postojati takva "ili-ili" situacija-ili agresivnost prema nekome (nečemu) ili prema sebi. **Moguća je i neutralizacija agresivne energije kao razvojno rešenje**. Od agresije se, kroz proces neutralizacije, može razviti „unutrašnja snaga“, izvor energije za „borbenost“ (ne za destruktivnost prema sebi niti prema drugima), za nošenje sa životnim nevoljama. Neutralisana agresija može ego učiniti „žilavim“ ili „rezilijentnim“ (kako se to danas kaže u psihologiji), otpornim na frustracije.

Nedostatak ili oštećenje kapaciteta Ega za neutralizaciju je osnovna karakteristika šizofrenije. Šizoidne osobe pokazuju ekscisivnu količinu slobodne agresije koja, sama po sebi, predstavlja predodređenost za konflikt i slom onoga što Hartman naziva "bazični nivo testiranja spoljašnje realnosti". Dolazi do ometanja sa operacijom pomeranja ili prebacivanja neutralizovane energije na one aktivnosti gde je ona potrebna-do "anomalije primarne autonomije", što može biti deo nasledne srži šizofrenije. Dakle, **neutralizacija je mehanizam koji se razvija u najranijem uzrastu, (daleko pre sublimacije), pre nego što ego dobije svoj krajnji oblik i pre uspostavljanja konstantnih objektnih odnosa**. To je logičan zaključak da su **formiranje ega i objektnih odnosa procesi koji zahtevaju izvestan stepen neutralizovane psihičke energije**. Ego deteta koji je „razluđen“ sirovim instiktima, bez sposobnosti da ih umiri, ne može da spoji ekstremno pozitivne (snažne želje za objektom) i ekstremno negativne (snažne frustracije, mržnju) emocije i razvije celovitost objekta, a time konstantnost objekta.

Kako se taj proces odigrava tako rano, sledi da veći deo energije sublimacije mora doći od neutralizovanog pregenitalnog libida. Rani razvoj sposobnosti za neutralizaciju utiče na kasniju sposobnost deteta da okreće svoje instikte ka prihvatljivim ciljevima i načinima zadovoljavanja, na sposobnost za sublimaciju, pražnjenje instikata kroz društveno prihvatljive načine. Logično je da zaključimo, iz ranog razvoja procesa sublimacije, da proces sublimacije nije pokrenut od strane super ega, iako on igra u tome značajnu razvojnu ulogu. Izvesne forme super ega mogu i ometati proces neutralizacije (progoniteljski super ego, „griža savesti“, progoniteljska savest), dok onaj deo super ega koji nazivamo ego ideal najviše utiče na selekciju ciljeva i funkcija koje će se osloboditi svog instiktualnog karaktera. Kroz sublimaciju će doći do pomeranja ciljeva od instiktualnih ciljeva do onih koji su socijalno kulturološki prihvatljiviji (ili do onih koji su ego sintoni, prihvatljiviji egu osobe). Kvalitet energije, kod sublimacije, ostaje isti, samo se menja cilj. Kada su ego funkcije seksualizovane, iako postoji sublimacija (pomeranje cilja), one su, ipak, podložnije regresiji pod pritiskom. Iako je sublimacija najzreliji mehanizam odbrane (jer ne koristi energiju na kontrainvesticiju, ne ide protiv instikta, već uz njega, u istom smeru, samo menja cilj u prihvatljiv), ona je nestabilnije sredstvo za postizanje sekundarne autonomije ega od neutralizacije.

Postoji kontinuum gradacije energije od potpuno instiktualizovane do potpuno neutralizovane. **Kada jednom ego nakupi rezervoar neutralizovane energije, on razvija ciljeve i funkcije koji se hrane iz tog rezervoara i ne moraju da zavise od ad hok neutralizacija**. (osoba, na primer, ne mora da pobesni da bi dobila energiju da se pokrene i reši neki problem kad se smiri. Ne mora da se zaljubi da bi joj to dalo inspiraciju da radi, da učini nešto bitno za sebe...) **Izvor energije potrebne za adaptivne funkcije osobe je**

**stabilan.** Njena jasnoća mišljenja, sposobnost rešavanja problema, ne osciliraju u većoj meri. Njena snaga Ega je stabilna. Takav ego je **sposoban i za stabilan odnos sa drugom osobom (za „konstantnost objekta“), stabilan doživljaj sebe („konstantnost selfa“) i stvarnosti („konstantnost realnosti“).** Ego postiže sekundarnu autonomiju. Različiti stepeni neutralizacije nisu podjednako prikladni za sve funkcije ega. Neke funkcije zahtevaju veći, neke manji stepen neutralizacije (kao i profesije. Različite profesije zahtevaju različit stepen sposobnosti neutralizacije. Profesija psihoterapeuta, na primer, postavlja izrazite zahteve pred ovu sposobnost). Sposobnost neutralizacije agresivne i libidinalne energije takođe može biti različita kod iste osobe.

**Hartman (1950) je smatrao da ne potiče sva energija koja je potrebna egu od libida i agresivnog nagona. Postoje tri izvora energije koju ego može koristiti za svoj rad: 1) neutralizovani libido, 2) neutralizovana agresija i 3) neinstiktualna neutralna energija koja je urođeno dostupna egu.** (i Frojd je sugerisao da postoji urođena osnova, ne samo za instiktualnu energiju, već i za izvesne ego funkcije. To je i baza Hartmanovog koncepta primarne autonomije ega).

## **Kako se razvija neutralizacija ?**

Povezivanje teorijskih formulacija sa kliničkim iskustvom dao je Ernst Kris (1951) u svojim prezentacijama. On je preporučio da se zadrže odvojeni pojmovi sublimacija i neutralizacija (jer su mnogi smatrali da su sublimacija i neutralizacija različita imena za isti mehanizam ili sposobnost) i da se termin neutralizacija koristi za transformaciju energije, a sublimacija za pomeranje cilja. Pomeranje cilja je moguće i bez neutralizacije energije. Takve aktivnosti se mogu nastaviti čak i nakon sekundarne reinstiktualizacije (kada se aktivnost ponovo ispuni instiktualnom energijom). Postoji cirkularna interakcija između pomeranja cilja i transformacije energije. U kompleksnom razvoju deteta na međuzavisnost između pomeranja cilja i transformacije energije mogu uticati mnogi faktori. U svakoj specifičnoj manifestaciji sublimacije mogući su različiti stepeni pražnjenja nagona, ali su potrebni i određeni stepeni neutralizacije. Dete će, u nekim igrama, na primer, prazniti svoje nagone na sublimiran način, prazniti seksualnost ili agresiju kroz igru koja je socijalno prihvatljiva. Ali, neke igre neće biti samo sublimirano pražnjenje instikata, već će dete uživati u novim funkcijama Ega, u novim sposobnostima za adaptaciju, rešavanje problema, snalaženje... Takve aktivnosti koriste neutralizovanu energiju. Kada se budemo bavili motivacijom za rad i kapacitetom za rad detaljnije ćemo upoznati čitaoce sa različitim motivacionim faktorima u radu koji dobijaju svoju energiju iz različitih izvora, iz sulimacije nagona, potreba za objektima, iz zadovoljenja narcističkih potreba i uživanja u Ego funkcijama koje se napajaju neutralizovanom energijom.

Govorili smo o različitim profesijama koje su povezane sa karakterističnim nagonским konfliktima i sublimacijom nedozvoljenih instiktualnih aktivnosti u one dozvoljene, prihvatljive Egu i sredini: egzibicionizam kod plesača, analna potreba za prljanjem kod skulptora... Sposobnost da se obavlja bilo koja od tih umetničkih sublimiranih aktivnosti zavisi, u velikoj meri, od stepena u kojem je ta aktivnost postala autonomna, to jest, odvojena od originalne sfere konflikta. Kapacitet ega za regresiju na fleksibilan i reverzibilan način (Određeni stepen regresije je potreban u umetničkom stvaranju. To je smisao izjava da su umetnici kao deca, da komuniciraju sa detetom u sebi, regrediraju, ali se vraćaju iz regresije kada to zahteva zadatak koji obavljaju) je povezan sa kreativnim procesom. Međutim,

kapacitet za rad je oštećen ako se zasniva samo na sublimaciji, ako radne funkcije nisu postale relativno nezavisne od originalne, instiktulne motivacije, ako nemaju neutralizovanu energiju.

**Kris je pravio razliku između rezervoara neutralizovane energije dostupnog egu i takozvanih „naleta“ energije. Rezervoar neutralizovane energije je osnova sekundarne autonomije ega. Naleti energije predstavljaju stepen i kapacitet za prolaznu redistribuciju nagonske energije. To se može videti kod svakog tipa aktivnosti i veoma je važno za kreativne individue. (Da li imaju stalnu radnu energiju ili moraju da čekaju nalete „inspiracije“).** Postavili smo pitanje, međutim, kako se razvija sposobnost neutralizacije i sublimacije (pre svega sa ciljem da bismo znali kako se može podsticati razvoj ove sposobnosti u psihoterapijskom procesu).

Kris je proučavao kako dolazi do sublimacije i neutralizacije kada su u pitanju analno erotske aktivnosti dece u jaslama. Kako se analno erotske potrebe za razmazivanjem fecesa, prljanjem, neutralizuju i sublimiraju u aktivnosti kao što je slikanje i crtanje. Kada su deca bila stimulirana na takve aktivnosti (crtanje, bojenje) Kris je zapazio kako se smenjuju procesi neutralizacije i deneutralizacije. To je uobičajeni problem u razvoju dece između druge i treće godine. Ona su pod konstantnim iskušenjem vezanim za proboj neposrednog zadovoljenja nagona, u zavisnosti od stresa koji doživljavaju i direktne stimulacije kojoj su izloženi (deca ovog uzrasta stalno gube i uspostavljaju kontrolu). Sa sazrevanjem, ona ovladavaju takvim iskušenjima, i možemo videti kako sama struktura aktivnosti podstiče neutralizaciju sa jedne strane, kao i to kako povećani kapacitet za neutralizaciju vodi do toga da deca preferiraju određene aktivnosti. Tako, na primer, dete sa umetničkim talentima demonstrira visok stepen kapaciteta da neutralizuje neke nagone analne faze i, doživljavajući zadovoljstvo zbog tog ovladavanja i veštine, ono još više teži da pojača proces neutralizacije. (energija koja potiče od nagona, od analno erotskih potreba za razmazivanjem i prljanjem, postaje neutralna energija koju dete sada koristi za sublimirane aktivnosti, za proces rešavanja problema i ovladavanja veštinama crtanja, bojenja, vajanja...)

Druga grupa Krisovih posmatranja odnosila se na to kako **identifikacija** (sa majkom, vaspitačem...) **može da utiče na proces neutralizacije**. Detaljna longitudinalna studija dvoje dece pokazuje nam kako su preferencije dece za određene aktivnosti, njihova sposobnost da podnesu neke poteškoće pri tim aktivnostima, da rešavaju probleme, da elaboriraju fantazije i da, u isto vreme, isprazne instiktualne tenzije, **određene karakterom odnosa sa majkom i identifikacijom sa njom**. Promene objektnog odnosa sa majkom sadrže u sebi model za odbrambena sublimatorna ovladavanja nagonima, kao i začetak preferiranih tipova rešenja, pa i preferiranih tipova neuspeha. **Tako, u stresnim situacijama, kada je odnos sa majkom dobar, dete pojačava tendenciju za određenim tipovima neutralizacija, dok se, u situacijama razočarenja ili besa prema majci, upravo te sublimacije koje su specifično povezane sa majkom prve gube** (kod slikanja, na primer, počinju da žvrljaju agresivno, razmazuju boje, prljaju se...). **Izbor sublimacije je najuspešniji onda kada aktivnost, u isto vreme, predstavlja i vezu sa objektom ljubavi. Kada je odnos sa majkom loš, onda je preferirno područje za regresiju upravo ono koje je tesno povezano sa odnosom sa njom**. Dete razvija one oblike sublimiranih aktivnosti koje majka najviše voli, koje ona preferira, identifikuje se sa njenim načinima sublimiranja nagona...Ali, kada se pogorša odnos sa majkom, dete, kao da to čini „iz inata“, regredira najpre u tim aktivnostima koje su tesno povezane sa majčinim preferencijama.

Treća grupa Krisovih posmatranja ilustruje mogući generalni uticaj najranijih objektnih odnosa na kapacitet za neutralizaciju. **Emocionalni deficit u ranoj nezi deteta**, primećuje Kris, **posebno utiče negativno na kapacitet za neutralizaciju i libidinozne i agresivne energije**. Deca u institucijama, deprivirana na ranim stadijumima

nedostatkom empatičnog i stalnog objekta ljubavi, imaju problem posebno u onim područjima koja zahtevaju visoku organizaciju pražnjenja. Na primer, kod rešavanja problema i promišljanja akcija. Kris je zaključio da su procesi biološkog sazrevanja najtesnije povezani sa neinstiktualnim energijama (razvoj percepcije, mišljenja, govora...), dok su **organizacija akcije i rešavanje problema mnogo više zavisni od neutralizacije instiktualne energije. Osoba može razviti primarne kognitivne procese (primarno autonomne, pamćenje, mišljenje...), ali će imati znatnih poteškoća sa sekundarno autonomnim procesima (kontrola impulsa, organizacija akcije, rešavanje problema...).** Ako ne dođe do te neutralizacije, kao što bi trebalo, nedostatak te neutralizovane instiktualne energije koja nije dostupna ego dovodi do problema u razvoju funkcija za koje je ona potrebna.

Materijal koji ilustruje preobraćanje neutralizovanih ego aktivnosti u njihove instiktualne prethodnike dali su i mnogi drugi dečiji analitičari, kao i moguću povezanost takvog preobraćanja sa problemima razvoja karaktera i sazrevanja. Augusta Alpert(1949) je, kao i Kris, sproveda dugoročno istraživanje sa decom u jaslicama prateći aktivnost slikanja-crtanja. Ona je ilustrovala promene u ego aktivnostima kod dece sa poremećajima koje su nastajale kada bi došlo do sukobljavanja ego interesa i instiktualnih impulsa u njima. Kada crtaju ili boje, deca obično počinju jednom linijom. Zatim ispituju liniju, formu i boju, pa prelaze na dizajn i reprezentaciju. Ona napreduju spontano od primarnog pražnjenja (žvrljanja) na više ego-usmerenu ekspresiju. Poremećena deca, međutim, nemaju takvu spontanu progresiju. Ako se puste da rade po svome, ona nastavljaju da žvrljaju i razmazuju, ili zgužvaju ili preboje sve...do kraja treće godine. Ona mogu početi sa dobrom namerom, to jest sa nekim određenim oblikom, ali, čim se slikanje nastavi, neutralizirani ego popusti i deca krenu da žvrljaju i razmazuju. **Ta fluidnost i reverzibilnost (brzo vraćanje na regresivne oblike ponašanja), nedostatak otpornosti prema regresiji i seksualizaciji, upadljiva je kod takve dece.** Neneutralizovana agresija, posebno u formi impulsivnosti, ometa sve cilju usmerene aktivnosti izvan očekivanog uzrasta. **Kapacitet za identifikaciju je blisko povezan sa kapacitetom za neutralizaciju. U poređenju sa normalnom decom, poremećena deca pokazuju veće distorzije kvantitativno i kvalitativno u identifikaciji sa roditeljima, vaspitačima i drugom decom. Međutim, kada se poveća odnos vaspitača i dece (više vaspitača) i kada se omoguće bolji uslovi za identifikaciju sa vaspitačem, poboljšava se značajno i sposobnost takve dece da crtaju.**

Fiziološki proces koji stoji iza procesa neutralizacije nije nam poznat. Kako to energija menja svoja svojstva i postaje neutralna? Ne znamo mehanizam (mada imamo neke ideje o tome koje ćemo izložiti kasnije), ali to **da postoji proces neutralizacije se može videti i iz observacija dobijenih iz moderne dinamičke neurologije. Osobe koje imaju određene povrede mozga, bez obzira na izvor traume, pokazuju nesposobnost da neutralizuju agresivnu energiju. Njihova kontrola impulsa je oštećena, posebno kod povreda frontalnog režnja.**

U diskusiji o neutralizaciji možemo razmatrati **dve njene strane-1) neutralizovanje instiktualne energije**, pretvaranje instiktualne energije u energiju dostupnu ego za obavljanje mentalnih procesa, i **2) stvaranje određenih mentalnih sposobnosti - sekundarno autonomnih funkcija** koje su nastale kroz rešavanje konflikata (npr. opšta sposobnost rešavanja problema, planiranja i organizovanja akcije...) Ova druga strana neutralizacije blisko je povezana sa konceptom **mentalizacije** koji je uveo Peter Fonagy (2001,2002,2003).

Fonadi je bio glavni zagovornik pristupa koji balansira između psihoanalitičke teorije i Bolbijeve teorije afektivnog vezivanja. Fonadi je svoj projekat premošćivanja nesuglasica između teorije afektivnog vezivanja i psihoanalitičke teorije započeo skicirajući tačke sličnosti i razlika između njih. On je prvo, u velikom istraživačkom radu, (1999) a kasnije u

monografiji pod nazivom *Teorija afektivnog vezivanja i psihoanaliza*, (2001) sistematski razmatrao sve važnije psihoanalitičke teorije i teoriju afektivnog vezivanja, navodeći razlike među njima kao i tačke slaganja. Nećemo ovde navoditi slaganja i razlike, već istaći jedno Fonadijevo gledište koje nam daje novo svetlo na prirodu afektivnog vezivanja i na proces mentalizacije koji upotpunjava razumevanje i procesa neutralizacije o kojem govorimo.

O teoriji afektivnog vezivanja govorićemo detaljnije kasnije, kroz diskusiju osnovnih defanzivnih strategija ili otpora prema životu (koje su određeni "Unutrašnji radni modeli"). Deo Bolbijeve zaostavštine psihoanalizi bio je neizvestan status njegovih unutrašnjih radnih modela (*Internal Working Models – IWM*)<sup>6</sup> unutar šire teorije objektnih odnosa. Budući da je koncept nudio potencijalnu vezu između teorije afektivnog vezivanja i psihoanalize, većina psihoanalitičara je bila skeptična prema mogućnosti integracije ove dve teorije. Fonadi se prihvatio izazova specifikovanja preciznog načina na koji bi ova veza mogla da se ostvari. Vezu je, delom, našao u reinterpetaciji psihoanalitičkog koncepta mentalne reprezentacije. On je povukao razliku između unutrašnjih radnih modela i mentalnih reprezentacija kako ih definiše psihoanaliza, ukazivanjem na procese koji stoje u njihovoj osnovi. Unutrašnji radni modeli se stvaraju **implicitno i skladište u proceduralnoj memoriji**, dok se mentalne reprezentacije odvijaju eksplicitno i čuvaju u epizodnoj memoriji (Fonagy, 2001).

Ovo napominjemo zato što je pravljenje razlike između proceduralnog učenja (učenja veština, procedura) i konceptualnog ili deklarativnog učenja (razumevanje pojmova, stvaranje konceptata, onoga što se može verbalno izraziti...) bitno i za razumevanje psihoterapijskog procesa. Kroz psihoanalitičku psihoterapiju, na primer, klijent prolazi kroz obe vrste učenja. Kroz uvide koje stiče, kroz bolje razumevanje sebe, svojih odnosa, osveščavanje nesvesnog...on menja svoje mentalne reprezentacije sebe, važnih objekata, menja i svoje poglede, uverenja...i sve to može da izrazi i rečima. Međutim, to nije sve. Kroz odnos sa terapeutom, kroz identifikaciju sa njegovim funkcijama, načinom mišljenja, načinom samoregulacije, kroz takozvane „momente susreta“ (koje ćemo razjasniti u ovom poglavlju kasnije), on, uglavnom nesvesno, uči i određene procedure, veštine, „radne modele“ terapeuta, uči, kroz iskustvo, drugačiji način „bivanja u dvoje“. Te dve podjednako važne vrste učenja se odvijaju kroz različite mehanizme i skladište u različitim memorijama našeg nervnog sistema.

Prema Fonadiju, pomak u povezivanju koncepta unutrašnjih radnih modela teorije afektivnog vezivanja i koncepta mentalnih reprezentacija psihoanalize, morao bi da uključi pomeranje sa bihejvioralne perspektive na razumevanje uloge koju unutrašnje reprezentacije imaju u socijalnim odnosima. Pitanje se vrtelo oko konceptualizacije **materinske osetljivosti** i načina na koji dete internalizuje odgovore majke. Teorija afektivnog vezivanja je pretpostavila da se senzitivna responzivnost majke javlja u njenom ponašanju i ličnosti, dok je psihoanaliza pretpostavila da responzivnost "dovoljno dobre majke" podrazumeva mnogo više, uključujući i njenu ličnu psihičku organizaciju i način na koji dete internalizuje ta iskustva. Za Fonadija, **prenošenje obrazaca vezivanja je povezano sa internalizacijom psihodinamike negovatelja od strane deteta**. On je reinterpetirao Bolbijev prikaz uloge materinske osetljivosti, kao uzročni faktor u određivanju kvaliteta objektnih odnosa i

---

<sup>6</sup> Afektivna vezanost deteta i njegovih negovatelja postaje moćno sredstvo za održavanje afektivnih odrazaca ponašanja. Ovi obrasci se prenose i na druge veze koje osoba ima u daljem životu. Trudeći se da poveže svoje koncepte sa teorijom objektnih odnosa, Bolbi je predložio konstrukt koji je nazvao **unutrašnji radni model**. Pri zdravom razvoju, deca razvijaju unutrašnje radne modele (*Internal Working Models- IWM*) spoljašnjeg sveta i svojih unutrašnjih stanja, kao i interakcije između njih. Ovi modeli predstavljaju kognitivne mape koje su slične psihoanalitičkom konceptu reprezentacije i koje predstavljaju određene aspekte sredine.

psihičkog razvoja. **Dete razvija sposobnost za samorefleksiju kroz internalizaciju negovateljevog ogledalnog odgovora, a samorefleksija je ekvivalentna kapacitetu za mentalizaciju.** (Prvo majka prepoznaje detetove emocije i stanja, onda mentalizuje detetu, kaže mu da se oseća tako i tako, zato što...potom dete počinje da razmišlja o sebi na isti način, unoseći u sebe tu majčinu funkciju). **Sigurna vezanost je, zato, proizvod uspešnog usvajanja kapaciteta za mentalizaciju, dok se nesigurna vezanost javlja kada se dete identifikuje sa negovateljevim odbrambenim ponašanjem.** U drugom slučaju dete stiče unutrašnja iskustva koja nedovoljno odražavaju realnost i interakciju sa negovateljem i na kraju dolazi do distorzija u ličnosti. **Materinska osetljivost i sposobnost mentalizacije postaju neophodni uslovi za razvoj sigurne vezanosti.** Nasuprot konceptu unutrašnjih radnih modela, **dete stvara unutrašnje reprezentacije kroz refleksiju unutrašnjeg stanja ogledanjem u majci.** Ovo Fonadijevo zapažanje je veoma važno, jer ukazuje na ključni faktor koji dovodi do sigurnog vezivanja-a to je učenje deteta mentalizaciji, kroz mentalizaciju koju obavlja majka. Majka može biti dovoljno prisutna, dovoljno se baviti detetom, biti topla...ali, neće stvoriti sigurnu afektivnu veznost ako nije sposobna da nauči dete da mentalizuje, mentalno obradi svoja emotivna stanja.

Fonadi je predložio upotrebu koncepta *mentalizacije*, kao centralnog za integraciju teorije afektivnog vezivanja i psihoanalize. Koncept mentalizacije je blisko povezan sa konstruktom '*teorija uma*'.

**Pojam teorija uma ukazuje na sposobnost deteta, koje se razvija na uobičajeni način, da pripisuje mentalna stanja kao što su želje, uverenja, namere sebi i drugima, kao način da osmisli i predvidi ponašanje drugih (Tager-Flusberg & Baron-Cohen, 1993). Sposobnost podrazumeva razumevanje toga da ponašanje drugih ljudi sadrži nameru ili svrhu, da ih motiviše želja da iskažu svoje mentalno stanje ili da komuniciraju sa drugima.** Teorija uma opisuje kako je moguće drugima pripisati pogrešna uverenja, dok mentalizacija ili refleksivna funkcija označava razumevanje sopstvenog ponašanja, kao i ponašanja drugih, u terminima mentalnih stanja. **Mentalizacija ili reflektivna funkcija je razvojna novina koja detetu omogućava ne samo da odgovori na ponašanje drugih, već i na svoju ideju o tuđem držanju, namerama ili planovima. Mentalizacija omogućava detetu da "čita" tuđe misli. Pripisujući određena mentalna stanja drugima, dete osmišljava reakcije drugih tako da mu njihova ponašanja postanu smislena i prediktivna. Kako dete počinje da razume ponašanja drugih, ono može, na osnovu višestrukih postavki reprezentacija self-objekta organizovanih na osnovu prethodnog iskustva, da aktivira one koje su najpogodnije da na adaptivan način odgovore na određeni odnos sa drugim (Fonagy & Target, 1998).**

Mentalizacija podrazumeva sve ove sposobnosti, ali takođe sadrži i afektivna stanja i sposobnost deteta da sagleda sopstvene namere. **Ta funkcija refleksije** omogućava detetu da shvati kako drugi takođe imaju uverenja, osećanja, stavove, želje, nade, znanja, zamisli, pretenzije, planove itd. Proces uključen u razvoj mentalizacije doveo je Fonadija do shvatanja značaja uloge refleksivne svesnosti tuđih mentalnih stanja za razvoj mentalnih reprezentacija drugih. Fonadi je iskazao uverenje da je **sposobnost roditelja da izraze nameru prema detetu, tj. sposobnost uvežbavanja funkcije mentalizacije, centralna za prenošenje obrazaca afektivnog vezivanja između roditelja i dece.** Sposobnost se oslanja na opservacije o uticaju osetljivosti negovatelja na afektivno vezivanje. To omogućava detetu da ponašanja drugih učini smislenim i predvidivim, kao i da aktivira odgovarajuće self-reprezentacije i reprezentacije drugih u određenom interpersonalnom kontekstu. Kada se to dogodi, znači da je dete razvilo sposobnost mentalizacije. U ovoj reformulaciji, Fonadi ukazuje na to da je **usvajanje unutrašnjih radnih modela od strane deteta, direktno povezano sa razvojem refleksivne funkcije, odnosno mentalizacije. Afekti su u ovom**

procesu kritični zato što dete povezuje značenja sa svojim unutrašnjim doživljajima, kroz vezu sa negovateljem, u kontekstu sigurne veze. 'Moj negovatelj o meni misli kao o mislećem i zato ja postojim kao mislilac' (Fonagy, 2000); on takođe kaže: 'Zato je teorija uma prva od svih teorija o selfu'. (U transakcionoj analizi nedostatak sposobnosti za mentalizaciju nazivaju „zabrana na mišljenje“)

Centralno mesto za Fonadijevu teoriju razvoja je to da ponašanja vezivanja kod deteta kao što su plakanje, smejanje, vokalizacija, utiču na negovatelja ne samo da se približi detetu kako je Bolbi tvrdio, već i da kroz sposobnost mentalizacije, reflektuje afektivno stanje deteta. (da ga razume i objasni mu zašto se tako oseća) Dete doživljava majčino adekvatno reflektovanje sopstvenog unutrašnjeg stanja kao indicaciju njene empatije. Anksioznost deteta je kontejnirana i ono postepeno shvata da ima misli i osećanja koja su samo njegova i različita od onih koje ima osoba koja ga neguje. Ovo detetu daje priliku da stvori reprezentaciju svoje anksioznosti, što Fonadi naziva *simboličkom reprezentacijom* ili reprezentacijom drugog reda. („ja sam napet zato što...napet sam kada se dešava to i to...“) Dete razvija **kapacitet reprezentacije predstave, tj. sposobnost da razmišlja o svom unutrašnjem stanju**. Fonadi koristi model objektnih odnosa u opisivanju ovog procesa. Dete internalizuje stanje svog negovatelja koje zatim ugrađuje u sopstveni self i reprezentaciju objekta. On kaže: 'Self egzistira samo u kontekstu drugoga; razvoj selfa ima istu vrednost kao i agregacija iskustava o selfu u vezama' (Fonagy, Gergelz, Jurist & Target, 2002). 'Self nije od početka prisutan, već se gradi iz ranih veza sa drugima. U srži zrelog selfa deteta je neko drugi u trenutku refleksije' (Fonagy, 2000).

**Mentalizacija, takođe, potpomaže razvoj kapaciteta za samoregulaciju**, kome je u osnovi sticanje tehnike regulacije averzivnih stanja pobuđenosti. **Sigurno vezivanje, zapravo, potiče od kapaciteta za samoregulaciju, koji zavisi od kapaciteta za mentalizaciju same majke. Rane veze opremaju individuu kontrolnim mehanizmom za obradu informacija.** Ovaj sistem regulacije je najvažnija evolutivna funkcija vezivanja. Kako se njegovo mišljenje razvijalo, Fonadi je razradio svoje gledište uzimajući u obzir razvoj selfa. On je proširio koncept mentalizacije kako bi uključio i činjenicu da dete nije naprosto primalac empatičkih odgovora drugih, već interpretira i pridodaje značenja događajima kojima je izloženo, što je zahtevalo objašnjenje kroz neurobiološke mehanizme. Fonadi je zato predložio model interpersonalnog interpretativnog mehanizma ( *Interpersonal Interpretive Mechanism- IIM*).

*Interpersonalni interpretativni mehanizam* je moždana funkcija koja zahteva specifičnu aktivaciju od strane sredinskih stimulusa i predstavlja sveobuhvatnu moždanu strukturu, neuralni mehanizam sa ključnom evolutivnom funkcijom. **Ova moždana funkcija nije urođena u tom smislu da se može razviti sama od sebe, već zahteva specifičnu stimulaciju koja je aktivira.** Sredinski stimulus predstavlja majčina odgovarajuća responzivnost prema detetu. **Takva responzivnost unapređuje kapacitet za mentalizaciju i refleksivnu funkciju, koja povratno pokreće proces koji vodi razvoju kapaciteta za samoregulaciju. Tada dete razvija sigurnu vezanost sa negovateljem,** koja se bazira na modelu reprezentacije koji uključuje interpersonalne interpretativne mehanizme. Suprotno tome, kada se proces ne razvije, dolazi do nesigurnog vezivanja deteta (Fonagy 2003). Način na koji dete doživljava sredinu se ponaša kao filter u ispoljavanju genotipa i fenotipa. Genotip je set nasleđenih karakteristika sa kojima se dete rađa, dok je fenotip proizvod interakcije između genotipa i sredine u kome dete sazreva. Specifični geni koji su ispoljeni tokom razvoja obrazuju specifičan fenotip koji dolazi do izražaja. Ispoljavanje genotipa nije vezano za detetovu objektivno postojeću sredinu, već za interpersonalni interpretativni mehanizam koji se odnosi na to kako dete interpretira događaje kojima je izloženo. Ova funkcija je genetički definisana i lokalizovana u medijalnom prefrontalnom delu korteksa. Oštećenje te regije se

konzistentno dovodi u vezu sa poremećajima socijalnog ponašanja i poremećajima ličnosti koji se mogu opisati kao gubitak interpersonalnog interpretativnog kapaciteta, odnosno oslabljenim socijalnim rasuđivanjem, pragmatičnošću, samoregulacijom i osiromašenim ličnim doživljajem socijalnih situacija.

Razlika ove formulacije u odnosu na formulaciju tradicionalne teorije afektivnog vezivanja je to da **ono što je izgubljeno kroz separaciju nije vezanost, već prilika za stvaranje mehanizma regulacije višeg reda - mehanizma za procenu i reorganizaciju mentalnih sadržaja** (Fonagy & Target, 2002). Prenošnje funkcija mentalizacije je ključni faktor u stvaranju sigurne afektivne vezanosti. Naučiti dete da misli o sebi i drugima, i tako stekne mehanizme samoregulacije, osnova je sigurne afektivne vezanosti.

Ovo zapažanje je veoma bitno za razumevanje terapijskog procesa u radu na razvijanju neutralizacije i mentalizacije-ne očekuje se od terapeuta da “nadoknadi” ljubav koju klijent nije dobio od roditelja, već da mu pomogne u razvoju sposobnosti za mentalizaciju i samoregulaciju. O implikacijama na tehniku govorićemo nešto kasnije, u poglavlju o proceduralnim i deklarativnim znanjima u procesu psihoterapije.

Ovakva formulacija dinamike afektivnog vezivanja omogućila je Fonadiju da precizira šta je to što krene naopako kada dete razvija nesigurnu vezanost. Trauma u vidu zanemarivanja ili zlostavljanja remeti neurobiološke funkcije koje uključuju reprezentaciju osećanja, misli, uverenja, želja i rezultira disocijacijom. Dete ne doživljava svoju majku kao osobu koja na pravi način reflektuje njegovo afektivno stanje i razvija nesigurnu vezanost. Unutrašnji svet deteta postaje nerazumljiv, zastrašujuć ili bolan. Ono ne može da ga osmisli, objasni sebi, „svari“...za to mu je potreban neko drugi. To je ono što klijenti očekuju od svojih terapeuta, posebno kad su u stanjima nerazumljive napetosti ili panike, da mentalizuju umesto njih i nauče ih kako se to radi.

Nekada granična patologija može da nastane u pokušaju deteta da se adaptira na svoju nesposobnost da mentalizuje sopstvena ili negovateljeva stanja. Odsustvo mentalizacije vodi u nestabilan doživljaj selfa. **Ono što je presudno nije gubitak ranih veza, već neuspeh deteta u pokušaju da razvije sistem mentalnog procesiranja koji generiše mentalne reprezentacije.** Dete koje je razvilo kapacitet za mentalizaciju podneće i gubitke ranih veza sa manjim oštećenjima jer je samostalnije u samoregulaciji.

Videli smo, iz Krisovih i Fonadijevih posmatranja, da je kapacitet za neutralizaciju i mentalizaciju deteta direktno zavisao od odnosa sa objektom ljubavi i da se usvaja i razvija nekom vrstom identifikacije. To znači da je u direktnoj zavisnosti i od kapaciteta majke (ili druge osobe koja podiže dete) za neutralizaciju i mentalizaciju.. **Šta može uticati na povećanje kapaciteta za neutralizaciju i mentalizaciju u psihoterapijskom procesu?**

Pre nego što predemo na terapijske-tehničke implikacije, daćemo preglednu tabelu (kao i za ostale sposobnosti) ispoljavanja sposobnosti za neutralizaciju (u normalnom i patološkom razvoju).

**Tabele su izbačene iz pregleda**

## **Tehničke implikacije**

Poznato je, u psihoterapijskoj literaturi, mišljenje da **psihoterapeut ne može da pomogne klijentu da razreši ono što ni sam psihoterapeut nije razrešio u sebi, niti da mu pomogne da razvije neku sposobnost kojom nije sam ovladao.** To je logično. Čovek ne



**može da da drugome ono što nema.** Napomenuli smo već da **posao psihoterapeuta zahteva visok stepen autonomije ego funkcija i neutralizacije i mentalizacije.**

Ralph Greenson(1966) govori o tome kakva iskušenja imaju kandidati na obuci za psihoanalitičare (a i već obučeni psihoanalitičari) vezana za reinstiktualizaciju procesa slušanja, na primer. Dešava se da se relativno autonomna ego funkcija slušanja klijenta reinstiktualizuje (deneutralizuje). **Jedna autonomna ego funkcija koja se odvija u „zoni slobodnoj od konflikata“ može da izgubi svoju autonomiju ako se neki izolovani i potisnuti seksualni (ili agresivni) konflikt mobilise (ako ga pokrene nešto u radu sa klijentom) i neneutralizovana energija okupira funkciju ega koja je bila slobodna od konflikata.** Tada funkcija slušanja potpada pod službu ida-traženja zadovoljenja (npr. voajerizam psihoterapeuta, „slušam da zadovoljim radoznalost, jer me to pali...“). Dok je, pre toga, kandidat slušao da bi razumeo, on sada sluša da bi zadovoljio svoju seksualnu radoznalost ili agresiju. **Potrebno je da pravimo razliku između empatije i kontratransfera (prenos osećanja sa nekih drugih značajnih osoba na klijenta. Uticaj iracionalnosti psihoterapeuta). Cilj empatičkog slušanja je razumevanje klijenta. Cilj kontratransfera je zadovoljenje nekog terapeutovog impulsa ili ovladavanje njime. I želja da se „izleći“ klijent može biti reinstiktualizovana, što može ugroziti psihoterapijski proces. Klijent nije na psihoterapiji da bi zadovoljavao bilo kakve potrebe psihoterapeuta. Objektni odnos sa klijentom je od odlučujuće važnosti za to da li će se razviti empatija ili kontratransfer. Nije moguće empatisati sa klijentom ako postoji jaka instiktualna komponenta u odnosu. Za empatiju je potrebno da nam je klijent drag (ne da nas snažno privlači ili da ga volimo kao mogućeg partnera...), što je jedan ciljem inhibiran, relativno neutralizovan objektni odnos.** Grinson smatra da je kapacitet da se empatiše sa klijentom autonomna ego funkcija koja koristi neutralizovanu energiju. **Empatičnost je zavisna od deinstiktualizacije i održavanja konstantnosti objekta (od strane terapeuta).**

Dakle, pošto smo rekli da je sticanje sposobnosti za neutralizaciju tesno povezano sa identifikacijom sa objektom, kvalitetom empatije koju objekt (roditelj, terapeut) ima u odnosu na subjekta i sposobnošću samog objekta za neutralizaciju, jasno sledi da je **u terapijskom radu na razvoju sposobnosti neutralizacije od presudne važnosti sposobnost terapeuta za empatiju, njegov visok nivo sposobnosti za neutralizaciju (razboritost) i mentalizaciju (sposobnost da razume i objasni klijentu njegova osećanja, kao i sopstvena osećanja i stanja) i identifikacija klijenta sa tim aspektima terapeutovog ponašanja.**

### ***Dva principa funkcionisanja afekta***

Govoreći o bazičnim sposobnostima u uvodu knjige, napomenuli smo da emocije vidimo kao primarni oblik kognicije. Pre nego što se upustimo u razmatranje tehnika rada sa sposobnošću neutralizacije prikazaćemo, ukratko, dva principa funkcionisanja afekta o kojima govori Stein (Stein, R. 1998), a koji dopunjavaju naš pristup emocijama kao kognitivnim funkcijama.

Navešćemo jednu svima nama poznatu situaciju. Verovatno vam je poznata situacija u kojoj govorite o nečemu, onda stanete, usmerite se u sebe, oslušnete svoja osećanja, i onda kažete: “Ne, ono što sam rekao/la nije ono pravo...liči, ali nije. Ne mogu tačno da izrazim šta osećam, ali osećam da se razlikuje od onoga što je izgovoreno...” U takvim momentima, jasno je da u našim emocijama leži neki kriterijum istinitosti, saznavni kriterijum. Nešto što još nije artikulisano, a što vrednujemo više od reči u procesu evaluacije istinitosti onoga što govorimo ili mislimo. Ovakva iskustva su slična iskustvima koja imamo kada, na primer, zaboravimo

nečije ime. Iako smo zaboravili ime, u nama ipak ostaje neki “osećaj imena”. Ako pokušamo da se prisetimo nagađanjem imena, osećaj imena nam govori “ne, nije to...nije ni to...”. Ako se usmerimo sa pažnjom na taj osećaj imena, često nam se desi da, odjednom, ime iskrсне samo od sebe, i da tada imamo osećaj da smo “pronašli pravu stvar”, da je to to. Emocija, osećaj, nosi u sebi neko znanje koje nije artikulirano, neki kriterijum istinitosti.

Takva iskustva ukazuju nam na ono što Stein naziva prvim principom afektivnog funkcionisanja - **principom artikulacije** (označava ga kao **princip A**). Princip artikulacije izoštrava i rasvetljava emocije i samorazumevanje. Drugi princip funkcionisanja afekta Stein naziva **principom afektivne štednje (princip B)**. To je princip koji blokira, ukida ili pomera preplavljujuće ili oštećujuće afekte. Zajedno, ova dva principa sačinjavaju **osnovu afektivnog života-dualizam afektivnog funkcionisanja, kombinaciju saznavnog i hedonističkog u afektima**. Osećanja nam, sa jedne strane, pružaju neposredno, intimno smisleno znanje o sebi i drugima. Sa druge strane, osećanja su izvor opasnosti, osnova nepodnošljivih iskustava, trauma i opasnosti za našu mentalnu egzistenciju. Osećanja nas informišu o nama samima, o ljudima, našem okruženju, na jedan neposredan i lično specifičan način. Ali, postoje i situacije kada osećanja “menjaju svoje lice”. Umesto informativne, signalne, saznavne funkcije, funkcije pojačavanja najvažnijih dimenzija iskustva, osećanja postaju nosioci patnje i bola u intenzitetu koji se ne može podneti. Taj dualizam je duboko ukorenjen u “prirodi” emocija. Dualizam saznavnog i bol-zadovoljstvo principa u afektu. Između spoznaje nekog mentalnog događaja kroz osećanja i dostizanja granica nečijeg iskustva na dimenziji prijatno-neprijatno, radost-bol, koje diktiraju kritični pragovi iznad kojih se osećanja automatski menjaju-izazivajući potrebu da se zaustave, kontrolišu (princip B). Za psihoterapeuta je jako važno da razume ova dva principa koji se dijalektički smenjuju, i da ih poštuje. Neki psihoterapijski pravci smatraju da je oslobađanje emocija u njihovom punom intenzitetu “lekovito”, drugi se zalažu za učenje kontrole nad emocijama, ne razumevajući inherentu dualnost u prirodi funkcionisanja afekata. Razumevanje dualnosti ovih principa je bitno i za razumevanje sposobnosti za neutralizaciju-pretvaranje sirove energije nagona (preplavljujuće, ugrožavajuće za Ego) u neutralizovanu energiju koju Ego može da koristi u saznavne i adaptivne svrhe. (princip B štiti princip A, nadopunjuje se.)

Pored ove dileme (“lekovito” je A ili B ?), postoje u psihoterapijskim pristupima i neslaganja vezana za odnos između emocija i kognicije. Afekt može biti produkt kognitivne aktivnosti i, kao takav, zavisao od misli. Takvo shvatanje zastupaju kognitivistički pristupi u psihoterapiji. ABC model u R.E.B.T pristupu (Racionalno Emotivno Bihevioralna Terapija) polazi od ideje da je emocija produkt kognicije. A je neki događaj (aktivirajući događaj), B je uverenje (Beleif) kroz koje osoba procenjuje, tumači događaj, C je posledica (Consequence), emotivna reakcija na događaj. Promenom uverenja, tumačenja događaja, mogu se menjati i posledice-emocije. To je tačno, ali delimično. Emocije nisu samo reakcije na kogniciju. One su kognicija koja je postojala i pre uverenja, koja ima i svoju nezavisnu istinu. Afekti imaju sopstvenu, neposrednu evaluaciju stvarnosti, ličnog značenja situacije u kojoj se nalazimo. Možemo reći da su afekti kognitivni sami po sebi (slično značenje ima i termin “mudrost tela”, kognitivna dimenzija telesnih reakcija). Afekti su kognitivni u širem smislu značenja reči kognicija. Oni imaju kognitivnu dimenziju koja se odnosi na činjenicu da emocije predstavljaju oblik povezanosti sa svetom i da su nosioci ličnog značenja. Tako emocionalno relevantna značenja mogu biti okinuta podražajima čije intelektualno dekodiranje još nije dostignuto (ili nije artikulirano). Emocije mogu evaluirati stvarnost pre intelekta. Takođe, sada je već poznato da afekti imaju sopstvene reprezentacije (mentalno predstavljanje) (Stein, 1991) u obliku nediskurzivnih simbola ili prezentacija (predstave kroz pokrete). Afekti su nosioci znanja koje je drugačije od našeg intelektualnog znanja, i koje težimo da artikuliramo, povežemo sa našom “sekundarnom kognicijom”. Princip A (princip artikulacije) teži tom

povezivanju, korišćenju afekta u razvoju i ekspanziji selfa. Princip B (princip štednje) je usmeren na zaštitu svesnosti od previše bola koji nastaje svesnošću nepodnošljivih emocija, i deluje tako da smanji, odstrani ili pomeri osećanja. Ova dva principa stoje u kompleksnom dijalektičkom odnosu jedan sa drugim. Zaštita svesnosti od bola (princip B) otvara vrata razvoju i širenju selfa (princip A), dok proširivanje sopstvene svesnosti, uključujući i znanje o svojim osećanjima, omogućava osobi da može da podnese više bola. Princip A menja rad principa B (uglavnom ga smanjuje) i usmerava prema novim iskustvima. To je ono što se dešava kroz proces psihoterapije, ako se princip B poštuje (ako se odbrane ne napadaju, ne “razbijaju”). Proces razvoja neutralizacije kroz psihoterapiju se može shvatiti kao pomoć principu B da umanjí (neutrališe) potencijalno opasne afekte, kako bi princip A mogao da bezbednije ide ka njihovoj artikulaciji.

Neke psihoterapijske tehnike su usmerene ka podršci principu A (uvid, verbalizacija), a neke ka podršci principu B (tehnike samoregulacije, kontrole afekata...). Postoji jedna gruba podela terapijskih pravaca na “otkrivajuće” i “pokrivajuće”. Otkrivajući teže ka uvidu, osveščivanju nesvesnog, a pokrivajući ka podršci, ublažavanju, sticanju kontrole... Ako razumemo dualnost u funkcionisanju afekata, postaje jasno da takva isključivost nije u skladu sa ljudskom prirodom.

Princip A teži artikulaciji osećanja, imenovanju i objašnjavanju, što otvara kanale ka verbalnoj memoriji i povezivanju afekata sa jezičkim strukturama (mentalizacija), obogaćujući tako afekte mentalnim predstavama iz drugih modaliteta koje mogu da ih očuvaju. Traganje za uvidom i interpretacija, u psihoanalizi, potpomažu pun razvoj afekata, njihovo ispoljavanje, objašnjenje i potvrđivanje. Ali, interpretacija je samo jedna od funkcija koje vode ka artikulaciji. Te funkcije uključuju: 1) apstrakciju-izdvajanje posebnog afekta ili emocionalnog iskustva iz mase senzacija i nedovršenih osećanja, davanje značenja i smisla. 2) verbalizaciju afekata u reči, uvođenje u “normalnu” komunikativnu formu (“davanje imena” osećanjima smanjuje anksioznost, to više nije “nešto” što me muči, već nešto konkretno, što se može verbalizovati, preneti drugome govorom) 3) simbolizacija-prevođenje telesnih senzacija u mentalno iskustvo (slično kao prelaz sa konkretnih objekata na simbole koji ih predstavljaju) 4) historizacija i narativizacija, koja obavlja prethodna i sadašnja životna iskustva kao kontekst oko afekta...

Emocije moraju da dožive transformaciju da bi postale materijal za misli (Bion, 1962). U prvom stadijumu, one su sirov materijal za mišljenje i sanjanje. U drugom stadijumu (koji zahteva dostizanje konstantnosti objekta), osećanja mogu da se ispolje kao znanje i postaju sredstva za razvoj drugih misli i razvoj ličnosti.

Afekti, u svojoj informativnoj funkciji, signalizuju i označavaju različite oblike nesaglasnosti (na primer, između prethodnog i sadašnjeg stanja koje se iznenada promenilo, ili između poželjnog stanja i aktuelne realnosti...ukazuju nam da li je nešto u skladu ili u neskkladu). Kada ta neusaglašenost pređe izvestan prag, princip B se uključuje u afekt i deluje tako da umanjuje ili ukida tu informativnu funkciju afekta (ne mogu to da vidim, da čujem, da osećam...). Iznenada počnemo da osećamo kako ne možemo da tolerišemo to osećanje (bilo da je užasavajuće, ili previše prijatno preplavljujuće, osećanje se blokira i ne pojavljuje u tom intenzitetu). Taj proces samoregulacije može biti upotpunjen regulacijom od strane značajnog drugog, koji se može uključiti da omete (odvuče pažnju), ublaži ili upije ekscesivni višak afekta. Možemo reći da princip B nije samo defanzivan u uobičajenom smislu reči, već da on štiti u smislu regulacije, stabilizovanja i štednje. Štiti od ekscesivnosti, rasipanja, iscrpljivanja...

Kada govorimo o emocijama, upadljivo je da ljudi često koriste termine koji potiču iz muzike (saglasje-harmonija, nesaglasje-disharmonija, “dobre i loše vibracije”, disonanca...)

Mogli bismo, čak, reći da to nisu samo metafore, već indentični procesi. Da našim emotivnim životom vladaju muzički principi. Naš ukus za muziku ima u sebi nešto urođeno, urođene kriterijume. Određeni stepen disonance nam prija, ako je uklopljen u harmonizovan kontekst, ako se razrešava. To nas napne, na određeno vreme, a zatim doživimo razrešenje kroz prelazak neusklađenog u usklađeno i uživamo u tom oslobađanju od napetosti. Sličnu ideju možemo čuti i u nekim informatičkim teorijama motivacije-ideju da čovek teži da bude u optimalnom nivou pobuđenosti (to je adaptivna funkcija, upoznavanje sredine radi bolje adaptacije). Kada nema dovoljno pobuđenosti (nekog nesklada), ljudi ga sami izazovu da bi podigli svoju pobuđenost (na primer, kada nemamo šta da radimo dok putujemo, rešavamo ukrštene reči-pretvaramo neko neznanje u znanje, nesklad u sklad...). Kada smo previše pobuđeni, težimo da se isključimo, kao što imamo potrebu da začepimo uši ako je muzika previše disonantna, ili, ako je i harmonična, ali je suviše glasna i preplavljujuća. Kada previše prevlada jedan od principa, ljudski um teži da napravi balans drugim principom, da neutrališe ekscesivno dejstvo jednog principa dejstvom drugoga. Sam proces neutralizacije se, smatramo, može najbolje razumeti ako se povezanost emocionalnih zakona i zakona muzike shvati ne samo kao metafora, već kao stvarni paralelizam. O tome ćemo govoriti malo kasnije, kad se budemo bavili tehnikama samoregulacije.

Ova teorijska razjašnjavanja treba da posluže da nam prokrče put ka razumevanju tehnika rada koje ćemo koristiti sa klijentima u procesu učenja i razvoja sposobnosti neutralizacije. Iz onoga što smo već rekli, nazire se da se sposobnost za neutralizovanje može razvijati, generalno, na dva načina, učenjem proceduralnih i učenjem deklarativnih znanja. Da razjasnimo još ova dva načina učenja, pa da pređemo na tehnike koje nude različiti psihoterapijski pravci, a koje mogu koristiti za razvoj sposobnosti neutralizacije kroz jedan ili drugi oblik učenja.

### ***Proceduralna i deklarativna znanja***

Sve veći broj autora u okviru psihoanalitičke teorije prihvata stav da je za terapijsku promenu neophodno nešto više od interpretacije. Uvid i interpretacija su oblici spoznaje koji spadaju u simbolički domen takozvanih eksplicitnih deklarativnih znanja (znanja koja se mogu verbalizovati, simbolično predstaviti, svesna znanja o činjenicama...). Međutim, najmanje dve vrste znanja, dve vrste reprezentacija i dve vrste sećanja se stvaraju i rekonstruišu u dinamičkoj psihoterapiji. Jedno je eksplicitno (deklarativno) i drugo je implicitno (proceduralno), ili, kako ga još autori nazivaju, “implicitno relaciono znanje” (nesvesno znanje o načinima bivstvovanja sa drugom osobom). (Stern, 1998). U analitičkom odnosu ovaj domen obuhvata momente interakcije koji se dešavaju između klijenta i analitičara koji mogu stvoriti novu organizaciju, ili reorganizovati ne samo odnos između osoba u interakciji, već, što je još važnije, i klijentovo implicitno znanje, njegove načine kojima se odnosi prema drugima. Klijent, na primer, u odnosu sa analitičarem uči drugačiji, novi model kako se biva u odnosu sa drugim. Uvidom on može da stekne znanje o tome da je, recimo, u odnosu sa svojim roditeljima uvek osećao tenziju i potrebu da zadovolji njihova očekivanja, i da se tako oseća i sa drugim ljudima, posebno autoritetima. Proceduralno znanje je, zapravo, sticanje sposobnosti da se, u odnosu sa analitičarem, ne oseća tako, da oseća da može biti ono što jeste i imati autentičan odnos. Da bi se osoba osećala opušteno u odnosu sa drugim, ona mora ovladati određenim mehanizmima regulacije, određenim procedurama, aktivnostima unutar uma i organizma koje se, implicitno, uče kroz novi odnos i proširuju na druge odnose. Stern govori o tome da se ovakva implicitna, proceduralna znanja o odnosima stiču u terapijskom odnosu u posebnim momentima (takve momente je nazvao “momenti susreta”) koji pokreću proces “kretanja napred”.

Snažna terapijska akcija dešava se u okviru implicitnog relacionog znanja. Većina onoga što se opaža kao trajni terapijski efekat zapravo je rezultat promena u ovom intersubjektivnom relacionom domenu. Iskustvo pokazuje da klijenti, nakon uspešno završenog tretmana, uglavnom pamte dva tipa ključnih događaja za koje veruju da su doveli do promene. Jedni se tiču ključnih interpretacija (uvida) koje su reorganizovale njihov unutrašnji svet. Drugi se tiču specifičnih momenta autentičnog odnosa uspostavljenog sa terapeutom koji su promenili odnos sa njim i dalje promenili klijentov doživljaj samog sebe. Ovi izveštaji ukazuju na to da mnoge terapije ne uspevaju ili se prebrzo završavaju ne zbog netačnih ili neprihvaćenih interpretacija, već zbog propuštanja prilike za uspostavljanje značajnog odnosa između dve osobe. Interpretacije i momenti susreta mogu delovati tako da utiču međusobno jedni na druge ili pojačavaju jedni druge ali, ipak, ne mogu se objašnjavati jedno uz pomoć drugog. Takođe, ni jedan od ta dva faktora promene ne zauzima privilegovano mesto kako bi objasnio samu promenu. Oni ostaju odvojeni fenomeni. Takođe ne želimo da ih postavimo u takmičarske pozicije. Radi se komplementarnim događajima.

Deklarativno znanje je eksplicitno, svesno i predstvaljeno je simbolički preko slika ili reči. To je onaj sadržaj interpretacije koji pojačava svesno razumevanje klijentove intrapsihičke organizacije (šta radi, zašto to radi...razumevanje sopstvene unutrašnje dinamike, razumevanje porekla sadašnjih ponašanja, njihovih korena u prošlosti...).

Sa druge strane, proceduralno znanje je imlicitno i operiše van fokusa pažnje i svesnog verbalnog iskustva. Ovo znanje je predstavljeno na nesimbolički način u formi onoga što ćemo nazvati implicitno relaciono znanje. Većina literature o implicitnom znanju tiče se poznavanja interakcija između sopstvenog tela i neživog sveta (to su automatizovane veštine kao, na primer, vožnja bicikla). Postoji i druga vrsta implicitnog znanja, koja se tiče poznavanja odnosa između intersubjektivnog i intrasubjektivnog, na primer kako 'biti' sa nekim (Stern, 1985, 1995). Recimo, kao što je objašnjeno u literaturi o afektivnom vezivanju, odojčce veoma rano saznaje koje oblike afektivnih pristupa će roditelj prihvatiti, a koji će biti odbijeni (Lyons-Ruth, 1991). To je ta druga vrsta proceduralnog znanja koju nazivamo implicitnim relacionim znanjem. Ovakva znanja integrišu afektivnu, kognitivnu i bihejviorlanu/interaktivnu dimenziju. Ono može ostati van svesti, ali može i formirati bazu za ono što će kasnije postati simbolički predstavljeno.

Dakle, deklarativno znanje dolazi na osnovu verbalnih interpretacija koje pojačavaju klijentovo intrapsihičko razumevanje unutar konteksta 'psihoanalitičkog' i obično transfernog odnosa (klijent uviđa kako je njegov odnos prema analitičaru prenos osećanja prema značajnim osobama iz prošlosti...). Međutim, implicitno relaciono znanje, sa druge strane, dolazi kroz autentični, realni odnos između dve osobe, kroz autentično iskustvo drugačijeg odnosa sa nekim koje menja prethodne obrasce implicitnih relacionih znanja.

Implicitno relaciono znanje je ključni koncept u razvojnoj psihologiji odojčeta u preverbalnom periodu. Observacije i istraživanja ukazuju na to da odojčad, velikim delom, sa negovateljama stupa u interakciju na osnovu relacionog znanja. Ona imaju određena očekivanja i pokazuju iznenađenje ili uznemirenost onda kada očekivanja nisu ispunjena. (Sander, 1988; Trevarthen, 1979; Tronick et al., 1978). Dalje, implicitno znanje se formira u prvoj godini života preko reprezentacija interpersonalnih događaja u nesimboličkom obliku. Ovo je očigledno ne samo po tome što odojčce ima očekivanja već i po generalizaciji određenih šema interakcije (Stern, 1985; Beebe & Lachmann, 1988; Lyons-Ruth, 1991). Ta implicitna, neverbalizovana znanja o odnosima, o tome kako izgleda biti sa drugim, šta se može očekivati, šta će se dobiti...taj "osećaj" odnosa koji gradimo veoma rano, predstavlja osnovu kasnijih obrazaca interakcije sa ljudima.

Implicitno relaciono znanje se, naravno, ne stiče samo u presimboličkoj fazi razvoja kod dece. Istraživanja razvoja, od strane nekolicine autora (Stern, 1985, 1995; Sander, 1962, 1988; Tronick & Cohn, 1989; ), su naglasila razvijajući proces pregovora u ranim godinama života koji se sastoji od niza adaptivnih zadataka između deteta i negovateljske sredine. Dete i negovatelji se međusobno usklađuju-adaptiraju kroz "pregovaranje" (koje ne mora biti verbalno), i kroz tu interakciju nastaju različite strategije zajedničkog življenja, strategije bivanja u interakciji. Jedinstvena konfiguracija adaptivnih strategija koja proističe iz ovog niza u svakom pojedincu čini prvobitnu organizaciju njegovog/njenog domena implicitnog relacionog znanja. Predloženo je nekoliko različitih termina i konceptualnih varijacija, od kojih se svaki odnosi na ponešto različiti relacioni fenomen. Među njima su: Bovelbijeve "interni radni modeli" vezivanja (Bowlby's, 1973), Sternovi "proto-narativni omoti" i njegove "šeme za biti-sa" (Stern, 1995), Sanderove "teme organizacije" (Sander, 1997) kao i Trevarthenovi "relacioni skriptovi" (Trevarthen, 1993). Svi ti termini opisuju bazične predstave, znanja, obrasce i strategije za bivanje sa drugim, unutrašnje, neverbalizovane modele-proceduralna znanja.

Tokom života, kod osoba se, u njihovom odnosu ka drugima, pojavljuje širok spektar implicitnih znanja, uključujući različita postupanja u odnosu sa terapeutom koja nazivamo transferom. Ova znanja često nisu simbolički predstavljena, što ne znači da su dinamički nesvesna, u smislu da su defanzivno isključena iz svesti. Ona samo nisu osvešćena, artikulisana. Ako terapeut prepozna te implicitne obrasce klijenta koje on ispoljava u odnosu sa njim (kroz transfer) i verbalizuje ih (kroz interpretaciju), to može pomoći klijentu da osvesti, prepozna, i prevede ta svoja implicitna znanja u deklarativna (ali to ne mora biti dovoljno za promenu). Stern navodi jedan tipičan primer takve interpretacije koji je ispričao psihoanalitičar Guntrip, a odnosi se na momenat njegove lične analize koju je imao kod Winnicott-a. Na kraju jedne seanse, Winnicott mu je rekao: "Nemam ništa da kažem, ali se plašim da ćete vi, ako ništa ne kažem, pomisliti da nisam ovde". Analitičar je prepoznao implicitnu pretpostavku-"znanje o odnosu" svog analizanta i verbalizovao je.

Kao što je interpretacija terapeutske događaj koji preuredjuje klijentovo svesno deklarativno znanje, Stern govori o "momentima susreta" kao trenucima koji preuredjuju implicitno relaciono znanje, kako kod klijenta, tako i kod analitičara. Upravo u tom smislu, ovaj "momenat" dobija na značaju kao bazična jedinica subjektivne promene u domenu "implicitnog relacionog znanja". Kada dođe do promene u interpersonalnom okruženju, upravo je "momenat susreta" ono što je do toga dovelo. Ova će se promena osetiti, dok će izmenjeno okruženje tada delovati kao novi efektivni kontekst u kojem se kasnije mentalne aktivnosti dešavaju i oblikuju, i time povratno reorganizovati doživljaj prošlih događaja.

Kada se bavimo sposobnošću neutralizacije, razumevanje ovih mehanizama sticanja proceduralnih znanja su nam od posebne važnosti. Koje su to unutrašnje procedure kojima osoba neutralizuje svoje instiktualne energije i čini ih dostupnima egu, korisnima za adaptaciju? Kako se, kroz "momente susreta", stiču ta nova, menjajuća implicitna relaciona iskustva koja omogućavaju bolje, sinhronizovane načine za bivanje sa drugim?

Stern govori o mehanizmima međusobne regulacije između dve osobe koje se zasniva na mikro razmenama informacija kroz sisteme percepcije i pokazivanje emocija. Prvobitna međusobna regulacije odvija se između majke i deteta, kroz regulisanje stanja kao što su glad, san, promene u sledu aktivnosti, uzbuđenja, kao i potreba za društvenim kontaktom. Odmah potom regulišu se i nivoi radosti, kao i nivoi drugih afektivnih stanja, nivo aktivacije, odnosno uzbuđenja, potreba za istraživanjem, formiranje značenja kroz vezivanje i atribuciju pojmova; da bi zatim došlo do regulisanja skoro svih drugih vidova stanja, uključujući tu i mentalna, fiziološka i motivaciona stanja. Regulacija uključuje pojačavanje, smanjivanje, razradu, popravljavanje, postavljanje, kao i vraćanje u neko predefinisano stanje ravnoteže. U zavisnosti

od toga na koji način staratelj procenjuje stanje deteta, odnosno od specifičnosti tog raspoznavanja, zavisice, zajedno sa ostalim faktorima, i priroda i stepen jasnoće detetovog iskustva. Ova adaptacija uspostavlja zajednički pravac koji pomaže u određivanju prirode i kvaliteta osobina koje se tom prilikom pojavljuju. Međusobna interakcija ne podrazumeva potpunu simetriju između učesnika, već samo to da je uticaj dvostrano upravljen. Svaki od učesnika sa sobom u interakciju unosi i svoju prošlost, time oblikujući i ograničavajući prostor za adaptivne manevre obe strane. Trenutni koncepti koji se mogu izvući iz razvojnih studija sugerišu da je **ono što dete internalizuje, zapravo, proizvod procesa međusobne regulacije, a ne objekat ili parcijalni objekat sam po sebi** (Beebe & Lachmann, 1988, 1994; Stern, 1985, 1995; Tronick & Weinberg, 1997). **Trajna regulacija podrazumeva ponavljanja tačno određenog sleda iskustava, koja zatim vode do očekivanja i time postaju osnova implicitnog relacionog znanja.** Navešćemo jedan primer:

*Primer 8 (Jovanović, N.)*

*Klijent R., muškarac od tridesetak godina, dolazi na terapiju zbog problema u komunikaciji sa ljudima, posebno sa ženama. Sebe vidi kao "socijalnog imbecila", smotanog, zatvorenog, uplašenog da priđe ženama, da slobodno komunicira...smatra da nije "seksi", da je "šmokljan". Nikada nije imao devojku, mada je imao seksualno iskustvo sa prostitutkama. Slušajući ga dok priča, osećao sam nesklad između onoga što vidim i onoga što on govori. Već na prvom sastanku, nakon desetak minuta, pošto se malo opustio, nije mi delovao kao osoba koja nema u sebi spontanosti i šarma. Naprotiv, bio mi je veoma simpatičan njegov detinjasti, pomalo zbunjeni osmeh, izvesna doza humora na svoj račun, na račun svoje "smotanosti"...Bilo mi je čudno da on ne može da ostvari dobre socijalne kontakte. Ja sam se osećao dobro u njegovom društvu, zašto ne bi i drugi ljudi?*

*Kroz razgovor sam pokušavao da saznam kako konkretno izgleda njegova "smotanost", kako nastaju ti "kuršlusi" u komunikaciji kada se on povlači i postaje zatvoren. Tražio sam da mi detaljno opiše te socijalne situacije, posebno sa osobama suprotnog pola. Tražio sam i najranija sećanja na tu vrstu neadekvatnosti. Interesantno mi je bilo kako je on opisao scene prvih "poraza" u komunikaciji sa devojčicama. Prvi bolni "neuspeh" izgledao je ovako: on je u društvu sa dve devojčice i dva dečaka. Jedna devojčica je njegova drugarica (koja je bila zaljubljena u njega), a druga devojčica je nova u razredu (ona mu se sviđa, "zaljubljen" je u nju. Sviđa se i drugim dečacima.) Njegova drugarica saopštava da se i novoj devojčici sviđa neko od njih, ali ne govori ko. Zatim ta devojčica šapne drugarici ko joj se sviđa, i drugarica onda izgovori njegovo ime. On počne da skače radosno i viče "ura"...U drugoj sceni je na nekom dečijem rođendanu, i dogovara sa drugarom da "napadnu" dve devojčice. Dogovore se ko će koju. Onda on krene, priđe devojčici i zagrli je, a drugar ne krene za njim. Devojčica ga malo odgurne, ali nastave da igraju u krugu...On se seća da se dobro zabavljao i "ludovao" na tom rođendanu. U obe situacije se osećao dobro. Pitao sam ga u čemu je tu bio poraz. Poraz je došao kasnije, kad se vratio kući i počeo da razmišlja o tome. Imao je osećaj da je nešto pogrešio, da je bio previše...nešto previše, ne zna da definiše šta. To radi stalno. Zapravo, desi mu se i da ima neku uspešnu, spontanu komunikaciju sa devojkom, ali naknadno, kroz analizu svojih postupaka, oseti da nešto nije bilo u redu, i onda se ukoči u sledećoj komunikaciji. Govori o kolegici sa fakulteta sa kojom je uspostavio dobru, spontanu komunikaciju pri upoznavanju. Video je da "ima prolaz", da je njoj lepo sa njim i da želi dalju komunikaciju. Međutim, sutradan, pri novom susretu, on se ukočio jer je, nakon sastanka, imao osećaj da nešto nije bilo u redu, ili da neće moći da ponovi dobar kontakt. Zbog njegovog povlačenja, kolegica je pomislila da je "kulira", što je pokvarilo njihovu komunikaciju.*

*Prilikom tih naknadnih analiziranja svojih ponašanja on ne može tačno da kaže šta nije bilo u redu. To je više neki "oseća neprikladnosti", osećaj da je bio "previše nekakav" ...kao da može da ima samo dva stanja-ili je "neartikulisano" ili "ukočen". Ni u jednom primeru koji mi je naveo nisam mogao da vidim tu "neartikulisano". Šta je toliko neprikladno i neartikulisano u tome što sedmogodišnjak više "ura" kad čuje da se sviđa devojčici koja se sviđa njemu?*

*Kroz razgovore o njegovoj porodici, odnosima sa roditeljima i odnosima između roditelja, dolazimo do toga da su njegovi roditelji seksualno veoma "zakopčani", posebno majka. O tome se nikada nije pričalo u njihovoj kući. Najvažnija stvar je bila šta će reći drugi. Posebno je majka pokazivala znake uznemirenosti i neprijatnosti na svaku seksualnu aluziju, čak i šalu ili vic. To je bilo "previše" za nju, nešto neprikladno, loše...što se ne spominje, ne pokazuje. Nakon svakog ispoljavanja detinjaste seksualnosti, naknadno se uključivao "majčin glas", ali ne u obliku zabrana, verbalnih poruka, već više kao implicitno znanje o odnosima, o tome šta je priladno, a šta nije u odnosu. To implicitno znanje o odnosima se generalizovalo kao način postojanja sa drugim. Proširilo se i na odnose sa muškarcima, mada ne u toj meri. Kao profesiju je izabrao informatiku, razmenu informacija, umesto razmene osećanja. Kada smo, jednom prilikom, došli na temu vezanu za razliku između poslovne i lične komunikacije, napomenuo sam mu da se u ličnoj, bliskoj komunikaciji mnogo više razmenjuju emotivne informacije, informacije o tome šta neko voli ili ne voli, šta mu se sviđa, a šta ne, informacije o ličnim vrednostima...pogledao me je i razrogačio oči, kao da prvi put u životu čuje neku veliku istinu, nešto o čemu nije ni pomišljao. To mi je i rekao. "Nešto takvo mi nikada nije palo na pamet...niti mi je neko to rekao...Ja, uglavnom, razmenjujem suve informacije, kao kompjuter. Nije ni čudo što je to ljudima dosadno, što sam im dosadan". Podsetio sam ga na njegove emocije u situacijama koje smo pomenuli. "Ispada da sam tada baš radio ono što treba...pa da, osećao sam se mnogo bolje, a i dobro sam se družio sa decom...ali se to kosilo sa onim što sam osećao da je prikladno u komunikaciji sa mojom majkom...kao da mi je to bio model za poređenje kako treba. Sad mi je jasno zašto vi to radite." "Šta to radim", pitao sam ga. "Pa, znate, posle nekog vremena sam primetio nešto čudno u vašem ponašanju, zapravo neobično...Prvo nisam znao kako da se odnosim prema tome, ali mi se kasnije svidelo. Osetio sam kao da postaje neki moj novi model, da se nekako ugrađuje u mene". "Na šta mislite?", upitao sam ga iznenađeno, jer nisam znao na šta misli. "Pa, na to što vi uvek raširite oči, ili se nasmejete, ili uradite nešto što pokazuje da vam se sviđa kad ja budem malo emotivniji, kad pokazujem rukama dok govorim o nečemu, kad pričam napaljeno o devojčkama...često sam imao utisak da ćete početi da mi aplaudirate..." Njegova izjava i način na koji je imitirao moje ponašanje izazvali su provalu smeha kod mene, a potom i kod njega. "sviđa mi se kako se ovo razvija", rekao mi je, "jedno je pričati o tome kakav bih želeo da budem sa ljudima, a drugo je to osetiti, biti drugačiji sa nekim..."*

*Ne bih mogao reći da sam bio svestan svog neverbalnog ponašanja, niti da je moje neverbalno potkrepljivanje njegove emotivnosti bilo nekakva terapijska tehnika usmerena na "korektivno emocionalno iskustvo" kroz potkrepljivanje otvorenosti. To su, zapravo, bile moje autentične reakcije na klijenta koje su se pojavile od početka, koje kasnije nisam primećivao svesno i koje su dovele do tog autentičnog trenutka "susreta" kroz zajednički smeh...*

*Primeri 'momanata susreta' u odnosu dete-roditelj su događaji kao što su: trenutak kada se ponašanje roditelja ka bebi uskladi sa bebinom potrebom za snom, tako da aktivira promenu stanja kod bebe od stanja budnosti ka stanju sna; ili trenutak kada se nastup slobodne igre razvije u eksploziju obostranog smeha; ili trenutak kada beba nauči, nakon*



dosta uloženog napora i učenja, da je reč koja se koristi za onu lajuću stvar – 'pas'. U poslednja dva primera, sastajanje je intersubjektivno u još jednom dodatnom vidu – oba partnera prepoznaju da je došlo do međusobnog usklađivanja. Svaki od njih je razumeo jednu od suštinskih odlika ciljno orijentisane motivacione strukture onog drugog. Da se izrazimo kolokvijalno, svaki od partnera shvata sličnu verziju onoga što se dešava: „sada, ovde i između nas“.

Terapijski proces kretanja napred je na mnogo načina sličan procesu kretanja napred u dijadi deteta i roditelja. Psihoterapijski proces kretanja unapred je uglavnom verbalan, dok je proces kretanja u dijadi roditelj-dete u većoj meri neverbalan, ali ipak funkcije koje su im u osnovi sadrže mnogo toga zajedničkog. Kretanje napred uključuje kretanje ka cilju terapije koji može biti eksplicitno ili implicitno definisan od strane učesnika. U svakoj terapijskoj seansi, kao i svakoj interakciji između deteta i roditelja, dijada se kreće ka nekom srednjem cilju. U seansi je srednji cilj definisanje tema koje će biti zajednički obrađene, na primer kašnjenje na seanse, predstojeći odmor, da li terapija pomaže u borbi protiv osećanja praznine, da li se terapeutu dopada klijent itd. Učesnici se oko ovih tema ne moraju složiti. Oni jedino moraju pregovarati i kretati se napred kako bi shvatili šta se među njima dešava, šta svaki učesnik opaža, veruje i kaže u određenom kontekstu, kao i šta svaki od učesnika misli da drugi opaža, oseća i veruje. Oni rade na tome da definišu intersubjektivno okruženje i da se kreću ka napred. Događaji koji podstiču ovo kretanje su slobodne asocijacije, razjašnjavanje, pitanja, ćutanje, interpretacije itd. Za razliku od širokog spektra neverbalnog ponašanja koje čini pozadinu odnosa između roditelja i deteta, u ovom slučaju, uglavnom, u prvi plan dolaze verbalni sadržaji koji su u svesti oba učesnika. U pozadini toga je kretanje ka intersubjektivnom deljenju i razumevanju. **Verbalni sadržaji nas ne smeju učiniti slepim za paralelni proces kretanja ka implicitnom intersubjektivnom cilju.**

**U terapiji odraslih proces kretanja napred se sastoji od dva paralelna cilja. Jedan cilj je reorganizacija svesnog verbalnog znanja, i to bi uključivalo otkrivanje tema na kojima bi trebalo raditi, razjašnjavanje, prorađivanje, interpretaciju i razumevanje. Drugi cilj je zajedničko definisanje i razumevanje intersubjektivnog okruženja koje obuhvata implicitno relaciono znanje i definiše 'deljeni implicitni odnos'.**

Terapijsko kretanje ka napred se odvija kroz "sadašnje momente". Sadašnji momenat je jedinica dijaloške razmene koja je relativno koherentna po sadržaju, homogena po osećanjima i usmerena ka cilju. Promene u bilo čemu od navedenog dovodi do novog, sledećeg sadašnjeg momenta. Na primer, ukoliko terapeut kaže : ' Da li si svestan da si zakasnio na poslednje tri senase?', klijent odgovori 'Da, shvatam' i terapeut doda ' Šta misliš o tome?' ova razmena stvara novi sadašnji momenat. Klijent odgovara 'Mislim da sam bio ljut na tebe'. Tišina. 'Da, bio sam.'. Tišina. Ovo je već drugi sadašnji momenat. Onda klijent kaže 'Prošle nedelje si rekao nešto što me je zaista dotaklo..' Ovo je treći sadašnji momenat. Sadašnji momenti su koraci kretanja ka napred. Između njih postoji određeni diskontinuitet ali, nanizani zajedno, oni vode napredovanju ka cilju. Linija napredovanja kojom nastavljaju je retko linearna.

U životu deteta, prilično čvrsto ciklično organizovano detetovo iskustvo (spavanje, aktivnost, hranjenje, igra i td.) obezbeđuje visok stepen ponavljanja, stvarajući repertoar sadašnjih momenata. Takođe, i u terapiji, sadašnji momenti predstavljaju ponavljanje varijacija na temu onih uobičajenih aktivnosti kojima se terapijska dijada kreće ka napred. Usled veoma učestalog ponavljanja sadašnjih momenata uz veoma male varijacije, oni postaju izuzetno poznati, **postaju očekivanja toga kako će momenti u životu sa tom osobom izgledati. Sadašnji momenti postaju prezentovani kao 'šeme za načine na koje će se biti sa nekim'** (Stern, 1995) u domenu 'implicitnog relacionog znanja'. Dijada stvara set mikrointeraktivnih šema u koje spadaju i greške, remećenja i popravke istih. (Lachmann & Beebe, 1996; Tronick, 1989). Ove ponovljene sekvence nam govore o klijentovom

‘nepromišljenom znanju’ (Bollas, 1987) ili Stolovom i Atvudovom ‘prereflektivnom nesvesnom’ (Stolorow & Atwood 1992). To su glavni gradivni elementi i Bolbijeve radnih modela i velikog dela internalizacije. Oni nisu u svesti, ali su intrapsihički drugačiji od onoga što je potisnuto (nisu odbrambeno potisnuti, ali nisu ni svesno artikulisani).

**“Sada momenti” su posebna vrsta “sadašnjih momenata”,** oni koji su subjektivniji i nabijeniji afektima, potpunije prenešeni u sadašnjost. Postaju subjektivniji zbog toga što uobičajeno, poznato intersubjektivno okruženje odnosa klijenta i terapeuta biva odjednom promenjeno ili se javlja rizik da će biti promenjeno. To nisu momenti koji su uobičajeni, naviknuti, u odnosu terapeut-klijent. Ono što je bilo postojeće stanje “deljenog implicitnog prostora” sada je izneto na otvoren prostor. Potencijalni prekid ustaljenih postupaka se javlja u različitim ‘momentima’. Ovo ne mora da ugrozi terapijski okvir, ali zahteva odgovor koji je isuviše specifičan i lični da bi bio doživljen kao ustaljena tehnika. Novi ‘momenti’ nisu deo uobičajenog seta karakterističnih sadašnjih momenata koji sačinjavaju odnos i kretanje ka napred. Oni zahtevaju dodatnu pažnju i neku vrstu odluke da li ostati ili ne ostati u već ustaljenom okviru. I ukoliko se odluči da se ne ostane u ustaljenom okviru, šta onda raditi ? Oni primoravaju terapeuta na neku akciju, bilo da je to interpretacija, ćutanje ili odgovor koji je neobičajan za dotadašnji okvir. U tom smislu, ‘momenti sada’ su slični pojmu kairosa kod antičkih Grka, jedinstvenom momentu u kome se mora uočiti prilika, jer će taj momenat uticati na sudbinu bez obzira bude li uočen ili ne. Klinički i subjektivno, način na koji terapeut i klijent znaju da su ušli u ‘momenat sada’ koji je drugačiji od prethodnih sadašnjih momenata jeste zapravo po tome što je ovaj momenat nepoznat, neočekivan po formi i vremenu javljanja, uznemirujuć ili čudan. Često se oseća zbunjenost u tome šta se zapravo dešava i šta sada treba raditi . Oni sa sobom nose osećaj neizvesnosti, koji se može doživeti kao ćorsokak ili kao nova prilika. Subjektivno se javlja osećaj da se radi o ‘momentu istine’. Ove ‘sada momente’ često prati anksioznost, jer postoji pritisak da se napravi izbor, a ipak, u trenutku ne postoji bilo kakav plan dalje akcije ili objašnjenje. Primena ustaljenih tehnika sada neće biti dovoljna. Analitičar intuitivno prepoznaje priliku za reorganizaciju terapije ili pak zastoj, dok klijent prepoznaje da je došlo do kritične tačke u terapijskom odnosu.

Razvoj ‘sada momenta’ može se opisati kroz tri faze. Prva je ‘faza plodnosti’ koja je ispunjena osećajem bliskosti. Zatim postoji ‘faza čudnog’ kada se uviđa da se došlo do nepoznatog i neočekivanog intersubjektivnog prostora. Treća je ‘faza odluke’ u kojoj je ‘momenata sada’ konačno opažen ili nije. Ukoliko je opažen “momenat sada”, vodiće ka “momentu susreta”, ako sve bude išlo kako treba. Ukoliko stvari ne idu najboljim tokom, doći će do propuštanja “sada momenta”.

“Sada momenat” je objava potencijalnog javljanja nove karakteristike kompleksnog dinamičkog sistema. Iako njegovo javljanje nije očekivano, ipak postoji neka priprema za njega u vidu osećanja ili bleđih prethodnih predosećaja, u vidu nečega sličnog motivu u muzici koji se tiho i progresivno transformiše u glavnu temu. Ipak, tačni trenutak i forma u kojoj će se javiti ostaju nepredvidljivi. Ima mnogo puteva koji vode ka “sada momentu”. Klijent može primetiti ovaj trenutak u toku seanse i odmah shvatiti da se intersubjektivno okruženje promenilo, ali da ipak ne podeli i utvrdi ovaj trenutak u toku same seanse. Takođe je moguće da klijent u toku seanse propusti da primeti trenutak i da tek kasnije, vraćajući se na to, otkrije njegov značaj i vidi to kao signal moguće promene u intersubjektivnom okruženju. Ovo mogu biti oblici skrivenih ili potencijalnih “sada momenata” koji su deo procesa pripreme. Oni će, verovatno, jednog dana dostići spremnost da postanu deo međusobnog dijaloga, te postanu “sada momenti” u smislu u kome ih ovde opisujemo. “Sada momenti” se mogu javiti onda kada postoji rizik da je tradicionalni terapijski okvir narušen ili da će biti narušen. Stern navodi neke primere:

-Ukoliko analitički klijent zastane i pita “Da li me voliš?”

-Kada klijent uspe da navede terapeuta da uradi nešto što je inače za terapeutsku situaciju neuobičajeno, na primer time što kaže nešto izuzetno smešno i obojica počnu da se smeju.

-Ukoliko se slučajno klijent i terapeut sretnu u drugačijem kontekstu, na primer u redu za karte u pozorištu, i ovaj čudni novi interaktivni i intersubjektivni deo se prihvati ili ne.

-Kada se u životu klijenta dogodi nešto izuzetno značajno, dobro ili loše, te pristojnost nalaže da se to prihvati i da se na to na neki način odgovori...

“Sada momenti” su prag za javljanje nove karakteristike u interakciji koju Stern naziva “momenat susreta”. Najintrigantniji “sada momenti” su oni koji se javljaju kada klijent učini nešto što je teško kategorisati, nešto što zahteva drugačiju vrstu odgovora, odgovore sa **ličnim pečatom**. U ovakvom odgovoru sa ličnim pečatom deli se subjektivno stanje terapeuta (afekte, fantazije, lično iskustvo itd. ) sa klijentom. Ukoliko se ovako nešto desi, oni će ući u autentični “momenat susreta”. U toku “momenta susreta” biće uspostavljen novi intersubjektivni kontakt, novi u smislu pojačanog “deljenog implicitnog odnosa”.

“Sada momenat” koji je terapijski uočen i zajednički opažen je “momenat susreta”. Kao i u odnosu roditelja i deteta, “momenat susreta” je veoma specifičan; **svaki od partnera je doprineo javljanju momenta nečim sopstvenim, jedinstvenim i autentičnim** (ne jedinstvenim za teoriju ili tehniku koju koristi terapeut). Kada se terapeut (pogotovo on), ali i klijent, uhvati u koštac sa momentom sada, izuči ga i doživi, on postaje “momenat susreta”. Ovo su ključni elementi koji doprinese stvaranju “momenta susreta”. Terapeut se mora koristiti određenim aspektom sopstvene individualnosti koja ima neki lični pečat. **Dvoje ljudi se na trenutak sreću kao osobe nesakrivene svojim uobičajenim terapijskim ulogama**. Takođe, aktivnosti koje dovode do “momenta susreta” ne mogu biti rutinske, uobičajene ili tehničke; one moraju biti nove, kako bi uhvatile jedinstvenost trenutka. Naravno, ovo podrazumeva dozu empatije, otvorenost za ponovnu afektivnu i kognitivnu procenu, afektivnu usklađenost i tačku gledišta koja odražava i potvrđuje da se ono što se dešava zapravo zbiva u “deljenom implicitnom odnosu”, tj. novokreiranoj dijadi specifičnoj za učesnike. “Momenti susreta” su novi i drugačiji, jer dolazi do naglašavanja intersubjektivnog konteksta i **menja se implicitno relaciono znanje o odnosu klijenta i terapeuta**.

**Terapija se ne može pretvoriti u “zanat”**, primenjivanje tehničkih i teorijskih znanja bez ličnog unošenja od strane terapeuta i njegove spremnosti za kreativno i lično. Odnosi koji menjaju zahtevaju kreativnost, stvaranje nečega intersubjektivno novog. Potrebna je zajednička kreacija, koautorstvo. Polifono preplitanje dve lične teme, kao u muzici, i njihovo usklađivanje u harmoničan odnos koji otvara nove dimenzije postojanja u dvoje. To je ono što naglašavamo i u edukaciji budućih psihoterapeuta O.L.I. metoda. Iako u ovoj knjizi govorimo o brojnim tehnikama poteklim iz različitih psihoterapijskih metoda, naglašavamo da su tehnike samo pomoćno sredstvo, alatke, kao što su četkice i boje samo “potrošni materijal” slikaru. Ali, terapeut nije ni slikar koji oslikava buduće obrise svog klijenta. Terapijski proces je sličniji zajedničkom muziciranju džez muzičara u kojem postoji zajednička tema (usmerenost cilju), poštuju se neka bazična muzička pravila u okviru kojih se improvizuje. Međutim, u tom zajedničkom muziciranju dešavaju se “momenti susreta”, kada muzičari “osećaju” šta onaj drugi misli, kada se “nađu”, “pročitaju”, “vibriraju na istim talasnim dužinama”...i to su nezaboravna iskustva i za one koji sviraju, i za one koji slušaju. Iskustva koja menjaju i otvaraju nove dimenzije.

Evo i jednog interesantnog primera koji daje Stern:

#### *Primer 9.*

*Moli, udata žena u svojim srednjim tridesetim, došla je na analizu zbog niskog samopoštovanja koje je bilo fokusirano na njeno telo, nemogućnost da smrša i straha da će ostati bez ljudi koji su joj najdraži. Ona je bila druga ćerka po redu. Kako je sestra bila*

bogalj od detinjstva, Molini roditelji su jako cenili njeno zdravo telo. Kada je bila dete, tražili su od nje da igra dok bi je oni sa divljenjem posmatrali.

Seansu je počela govoreći o “telesnim stvarima” i povezala da je na putu ka terapeutu doživljavala seksualno uzbuđenje i bljesak besa usmerene na nju. “Imam predstavu o vama kako sedite i posmatrate me sa neke superiorne pozicije”. Kasnije u seansi se setila kako su je roditelji posmatrali dok je igrala i pitala se da li su i oni u tome pronalazili neko seksualno uzbuđenje, “Da li su i oni to takođe želeli”. Zatim su usledile duge diskusije o njenom doživljaju tela, uključujući i fizička ispitivanja, strahove da nešto nije u redu sa njenim telom i telesnim senzacijama. Zatim, nakon produžene tišine, Moli je rekla “Sada se pitam da li me vi gledate”. (ovde je počeo “momenat sada”).

Terapeutkinja se osetila zapanjeno, stavljena je na lice mesta. Njena prva pomisao bila je da li da nešto kaže ili nastavi sa ćutanjem. Ukoliko bude ćutala, da li će se Moli osetiti odbačenom? Ponavljanje Moline izjave “pitaš se da li te sada gledam” je delovalo čudno i distancirajuće (tehnički). S druge strane je odgovor analitičara sa sopstvenim primedbama bio isuviše rizičan. Seksualne implikacije su bile toliko jake, da bi razgovor o njima delovao kao samo na korak do same akcije. Uočivši sopstvenu neprijatnost i pokušavajući da je razume, analitičarka je došla do povezane teme dominacije i shvatila da se, u stvari, ona oseća kao primorana da bira da li će uzeti “superiornu poziciju” ili će se potčiniti Moli. U ovom se trenutku odjednom osetila slobodno da bude spontana i da sa Moli iskomunicira svoj doživljaj.

“Na neki način se oseća kao da želiš da privučesh moj pogled na sebe”, rekla je. “Da”, Moli je sa žudnjom odgovorila. (Ove dve rečenice stvaraju momenat susreta). “To je pomešana stvar” rekla je analitičarka. Moli je odgovorila “Nema ničeg lošeg u žudnji”. “Da”, složila se analitičarka. Moli je zatim rekla “Stvar je u tome što je za to potrebno dvoje.” “Svakako za početak”, rekla je analitičarka. “To je ono o čemu sam razmišljala ..Lepo je sada razmišljati o tome..ustvari sam sposobna čak i da osetim neko sažaljenje.” “Za sebe?” pitala je analitičarka. “Da” odgovorila je Moli. “Drago mi je”, odgovorila je analitičarka.

U ovom slučaju intersubjektivni susret se desio jer je terapeutkinja iskoristila svoju sopstvenu unutrašnju borbu da bi razumela klijenta i iskoristila “sada momenat” odgovarajući specifično i iskreno “Na neki način se oseća (ovde je podrazumevala ‘osećam ja kao specifična individua’) kao da želiš da privučesh moj pogled na sebe”. Ovo je “momenat sada” pretvorilo u “momenat susreta”. Ovo se prilično razlikuje od brojnih mogućih, tehnički adekvatnih odgovora koji ne uzimaju u obzir specifičnost analitičara kao osobe. Na primer, tako bi bilo kada bi se reklo “Da li je tako bilo sa tvojim roditeljima?” ili “Reci mi šta si zamislila.”

‘Momeni sada’ mogu takođe voditi direktno i do interpretacije. I interpretacija može voditi do ‘momenata susreta’ ili obrnuto. Uspešna tradicionalna interpretacija dozvoljava klijentu da vidi sebe, svoj život i svoju prošlost na novi način. Ovakav uvid će sigurno biti praćen emocijama. Ukoliko je interpretacija takva da izražava i afektivnu participaciju analitičara, može se javiti ‘momenat susreta’. Doći će do ‘uparivanja specifičnosti dva usklađena sistema’ (Sander, 1997). Ovo je slično usklađivanju afekata koje se viđa u interakciji između deteta i roditelja (Stern, 1985).

Pretpostavimo da analitičar daje veoma dobru interpretaciju u pravo vreme. To će imati efekta na klijenta koji može reagovati ćutanjem ili doživljajem ‘aha’ ili najčešće nečemu kao ‘da, to je zaista tako’. Ukoliko analitičar ne izrazi svoje emotivno učešće (makar i jednostavnim odgovorom kao što je ‘Da, za tebe je bilo’, ali sa pečatom njegovog sopstvenog ličnog iskustva) klijent može pretpostaviti da je analitičar samo primenjivao tehniku i propustiće se prilika da značajan novi događaj promeni poznato intersubjektivno okruženje. Posledica toga biće značajno oslabljen efekat interpretacije. Interpretacija može prekinuti

'momenat sada' daljim objašnjenima, razradama ili generalizacijama. Kako god, osim ako terapeut ne učini nešto više od stroge interpretacije, nešto čime će objasniti klijentu svoj odgovor i priznati njegov doživljaj promene u odnosu, ostaće malo prostora za stvaranje novog intersubjektivnog konteksta. Sterilna interpretacija, čak iako je tačna i dobro formulisana, verovatno neće biti prihvaćena potpuno.

Ukoliko 'momenata sada' nije iskorišćen tako da postane 'momenat susreta' niti se interpretira, ostale njegove sudbine mogu biti sledeće:

*Propušteni sada momenat*: Ovo je propuštena prilika. Gill daje primer. 'Na svojoj sopstvenoj analizi jednom sam bio toliko hrabar da sam izgovorio, 'Kladim se da ću više doprineti analizi od vas.' Samo što nisam pao sa kauča kada je analitičar odgovorio 'Uopšte ne bih bio iznenađen'. Takođe, sa željenjem, moram izvestiti da razmena dalje više nije analizirana. (Gill, 1994). Došli smo do mesta gde više nije bilo diskusije o razmeni. Dozvoljeno je da trenutak prođe i da mu se nikada ne vratimo.

*Upropašćen sada momenat*: U ovom slučaju nešto se potencijalno destruktivno desilo tokom tretmana. Kada se 'momenat sada' prepozna, ali se ne dođe do intersubjektivnog susreta, tok terapije može biti ugrožen. Ukoliko se ne popravi upropaštavanje momenta, mogu se javiti dve značajne posledice. Ili će deo intersubjektivnog terena biti odsečen iz terapije kao da je jedna osoba rekla 'tamo ne možemo ići' ili će, još gore, osnovni doživljaj prirode terapijskog odnosa biti ozbiljno doveden u pitanje, toliko da terapija više ne može da se nastavlja (bez obzira na to da li realno prestane viđanje). Stern to ilustruje u narednom primeru.

#### *Primer 11*

*David je mladić koji je došao na analizu. Nakon nekoliko meseci terapije, na jednoj seansi je pričao o velikoj opekotini koju ima na grudima, a koju je dobio još kao mali, i razmišljao je o njenom uticaju na njegov dalji razvoj. Bio je to ružan ožiljak koji se lako primećivao kada je u kupaćem kostimu ili šorcu i koji mu je značajno uticao na samosvest i bio značajan deo brojnih pitanja koja su se odnosila na njegovo telo. Bez razmišljanja David je počeo da skida svoju majicu govoreći 'Evo, dozvolite da vam pokažem. Bolje ćete razumeti.' Pre nego što je uspeo da skine majicu, analitičar je otsečno rekao 'Ne! Stani, ne treba to da radiš.' Obojica su ostali iznenađeni analitičarevim odgovorom.*

*Obojica su naknadno složila da ono što se dogodilo nije bilo od pomoći. David je to osetio i rekao svom analitičaru da je analitičarev odgovor doveo do promašaja jer je, umesto da kaže da se oseća loše zbog načina na koji je reagovao na Davida, on samo rekao da nije reagovao po svojim sopstvenim standardima.*

*Popravljeni momenat sada*: Upropašćeni sada momenata može biti popravljen ukoliko se uz njega ostane ili se kasnije na njega vratimo. Popravka, sama po sebi, može biti pozitivna. Skoro kao po definiciji, popravka upropašćenog momenta vodi dijadu u jedan ili više novih 'sada momenata'.

*Označeni sada momenat*: Sada momenat može biti označen. Do ovih oznaka nije lako doći jer stanja u koja ulazi dijada usled svoje suptilnosti i velike kompleksnosti nemaju imena. Uglavnom se imenuju tako što se kaže 'onog puta kada sam ja..a ti si..'. Njihovo označavanje i imenovanje je izuzetno značajno, ne samo usled toga što to pospešuje njihovu upotrebu i prisećanje, već i zbog toga što daje jedan novi sloj u zajedništvu između dvoje ljudi. Označavanje može takođe služiti tome da se u trenutku prvobitnog javljanja momenta njime

bavimo samo parcijalno, ali ipak bez rizika da će se time on propustiti ili uništiti. Na ovaj način u terapiji se može dobiti dodatno vreme.

*Produženi momenat sada:* Ponakad se, u trenutku javljanja, ‘momenat sada’ ne može odmah rešiti ili podeliti, ali ipak on ne prolazi. On ume da ostane i da se oseća u vazduhu tokom više senasi, pa čak i tokom par nedelja. Ništa se drugo ne dešava dok se ne odluči njegova sudbina. Ovi produženi momenti sada nisu uvek i promašeni momenti. Oni mogu biti posledica toga što trenutni uslovi ne dozvoljavaju uobičajena rešenja. Moguće je da još uvek ne postoji spremnost ili zrelost ili je intersubjektivni sastanak koji se treba dogoditi isuviše kompleksan da bi bio obuhvaćen u jednoj jedinoj transakciji. U ovom smislu, takođe je moguće ovime kupiti dodatno vreme. Ovo uglavnom biva rešeno javljanjem novog ‘sada momenta’ koji obuhvata onaj koji već traje.

### ‘Deljeni implicitni odnos’ kao mesto promene u terapiji

Pojam bilo kog odnosa u analizi koji nije pretežno transferni i kontratransferni je oduvek bio problematičan. Mnogi analitičari tvrde da je sva povezanost u terapijskoj situaciji prožeta transfernim i kontratransfernim osećanjima i interpretacijama, pa čak i oni posredni fenomeni kao što je terapijski savez i slični koncepti. Ipak, drugi insistiraju na tome da je autentičniji osećaj povezanosti neophodan kako bi se transfer mogao osvestiti i kako bi se na njega moglo uticati (Thomä & Kachele, 1987).

“Deljeni implicitni odnos” se sastoji iz deljenog implicitnog znanja koje postoji odvojeno, ali ipak paralelno, sa transfernim i kontratransfernim odnosom i prepisanim psihoanalitičkim ulogama. Dok je implicitno znanje o odnosu kod svakog partnera jedinstveno njemu samom, **oblast preklapanja između njih je ono što Stern naziva deljenim implicitnim odnosom.** (Ovaj deljeni implicitni odnos nikada nije simetričan.) Momenat susreta može dogoditi jedino onda kada se desi nešto lično što je van ‘tehnika’ ili kao njihov dodatak, i kada se desi nešto što je novo u odnosu na ustaljeno funkcionisanje. Prema tome, pogrešno je pretpostaviti da analitičareva kompleksna emocionalnost može (i treba) biti sakrivena od klijentovog prepoznavanja (što je u izvesnom neskladu sa idejom o psihoanalitičaru kao “praznom platnu” na koje klijent projektuje svoje transferne fantazije). Stern smatra da se upravo kroz te autentične momente susreta konstruiše “deljeni implicitni odnos” koji se sastoji iz lične uključenosti dvoje ljudi, stvoren u domenu intersubjektivnosti i implicitnog znanja. Ovo lično uključivanje se stvara tokom vremena i ima sopstvenu istoriju. Ono ubuhvata neka ključna pitanja koja stoje u pozadini i podrazumeva manje ili više tačne doživljaje koje imaju klijent i terapeut kao osobe. Takođe traje duže od nestabilnih terapijskih prikaza iskrivljenih kroz prizmu transfera i kontratransfera.

“Kada govorimo o autentičnom ‘susretu’ mislimo na komunikaciju koja otkriva lični aspekt selfa koji je izražen u afektivnom odgovoru drugome.”, kaže Stern. “Zauzvrat, to drugome daje na uvid neki lični pečat koji dozvoljava da se kreira dijadno stanje specifično za dva učesnika. Upravo je ovo stabilno implicitno znanje između analitičara i analizanta, njihovi zajednički doživljaji i međusobno razumevanje, ono što nazivamo njihovim ‘deljenim implicitnim odnosom’. Ovakvo znanje opstaje i pored fluktuacija transfernog odnosa i većinom vremena se može i prepoznati u mikroanalizi od strane treće osobe koja ih posmatra i u kom slučaju bi ovo bio ‘objektivni’ događaj.”

Dakle, kreiranje drugačijeg “deljenog implicitnog odnosa” kroz momente susreta je ono što menja proceduralno, implicitno znanje o odnosima kod klijenata. To je posledica nekoliko karakteristika ‘momenata susreta’:

-Upadljiv je osećaj udaljavanja od onoga što je uobičajeno u terapiji. To je novo događanje koje postojećim okvirom ne može biti niti procenjeno niti obuhvaćeno. Suprotno je od onoga što se obično radi.

-On se ne može ostvariti ukoliko su analitičarevi odgovori klijentu jednostavno tehničke prirode. Analitičar mora odgovoriti nečim što je doživljeno kao specifično za odnos i što je povezano sa njegovim sopstvenim doživljajima i ličnošću i nosi lični pečat.

-Do momenta susreta ne može se doći preko interpretacije transfera. Moraju se iskoristiti ostali aspekti odnosa.

-Radi se o tome 'šta se dešava sada i ovde između nas?'. Zbog trenutnih afekata najviše je naglašen pojam 'sada'. To zahteva spontane odgovore i aktualizuje se u doživljaju da klijent i analitičar sada i ovde postaju objekti jedan drugome.

-'Momenat susreta' sa svojom povezanošću sa onim 'što se događa sada i ovde između nas' nekada ne mora biti verbalno razjašnjen, ali naknadno može biti.

Sva ova razmatranja 'momenat susreta' dovode do nečega što premašuje, ali ne anulira, profesionalni odnos i što je delimično oslobođeno transfernih i kontratransfernih prožimanja.

Navedena psihoanalitička zapažanja bacaju izvesno svetlo na to kako se odvija proces neutralizacije kroz učenje proceduralnih znanja, međusobnu regulaciju... Ne znamo, međutim, šta se to dešava iznutra pri neutralizovanju instiktualnih energija. Kako se to radi? Kako se neutrališe instiktualna energija? Znamo kakvi su rezultati. Ono što je bilo „vruće“, instiktualno i preplavljujuće za ego, što ga je činilo iracionalnim, postaje „hladnije“, podložnije kontroli uma, racionalnije, razboritije i adaptibilnije. Samo kad bi još mogli da zavirimo u unutrašnjost uma i da vidimo šta to osoba tačno radi, pa dolazi do takve promene. Onda bismo imali „mustru“, „know how“ veštinu koja se može prenositi. Doduše, ona se prenosi i ovako, identifikacijom, kroz dobar empatički odnos, kroz proceduralno učenje. To je, međutim, način učenja sličan kao kada bismo učili veštinu vožnje bicikla posmatrajući dobrog vozača sa kojim imamo dobar odnos. Ako bi nas taj vozač posadio na bicikl, dao nam neke verbalne instrukcije kako da vozimo, pridržavao nas...ipak bi išlo lakše. Pitanje koje postavljamo je, zapravo, ima li među psihoterapijskim tehnikama onih koje direktno podučavaju veštinama neutralizacije? Mislimo da ima. Navešćemo neke od tehnika koje koristimo u O.L.I. metodu, za koje smatramo da podstiču razvoj sposobnosti za neutralizaciju. Neke od njih se više zasnivaju na učenju proceduralnih znanja, druge na učenju deklarativnih znanja koja podstiču razvoj sposobnosti neutralizacije.

### ***Fokusiranje i neutralizacija***

Govorili smo već o tehnici fokusiranja Eugena Gendlina, i njenoj delotvornosti kada je u pitanju razvoj celovitosti i konstantnosti objekta. Ova tehnika nosi u sebi i mogućnost razvoja sposobnosti za neutralizaciju. Kako i zašto? Prisetimo se koraka fokusiranja, kako bismo videli na kojim mestima oni podstiču proces neutralizacije:

**Račiščavanje prostora.** „Zamoliću vas da budete tihi, usredsređeni na sebe. Odvojite malo vremena kako biste se opustili... Dobro, sada bih želio da pažnju obratite prema unutra, na svoje tijelo, možda na želudac ili prsa. Posmatrajte što će se *tu* pojaviti kad vas upitam: »Kakav je moj život? Šta je za mene sada najvažnije?« Osjećajte unutrašnjost svog tela. Neka iz toga oseta polagano izranjaju odgovori. Kad se pojavi nekakva zabrinutost, **ne ulazite u nju**. Napravite korak unatrag i recite: »Da, evo je. Osjećam da je tu.« Neka između vas i te brige ostane malo slobodnoga prostora. Tada zapitajte šta još osjećate. Ponovno pričekajte i osetite. Najčešće ima nekoliko stvari.»

Na ovom prvom koraku fokusiranje uči klijenta da registruje problem, ali da zauzme distancu od njega. Da se ne prepušta, da ne dopušta da ga problem obuzme, ali da, u isto vreme, održava svesnost o tome šta se dešava u njegovom telu. **To zauzimanje distance, taj prostor između impulsa i Ega, prvi je korak u učenju veštine neutralizacije.** Ne reagovanje na „prvu loptu“, zadržka, distanca, održavanje svesnosti tela...mogu biti prva lekcija veštine neutralizovanja, balansiranje između “principa A-artikulacije” i “principa B-afektivne štednje” o kojima smo govorili.

**Osetilni utisak.** „Između svega onoga što se pojavi odaberite jedan lični problem na koji ćete se fokusirati. **Ne ulazite u problem.** Napravite korak unazad. Naravno, mnogo je vidova te jedne stvari o kojoj razmišljate - previše da biste o svakome od njih posebno razmišljali. Ali možete ih sve zajedno *osetiti*. Obratite pažnju na ono mesto na kojem najčešće osećate i tu možete osetiti kako izgleda *»sve ono što se odnosi na problem«*. Dopustite sebi da osetite nejasan oset *svega toga*.”

Govorili smo o tome da su celovitost objekta i sposobnost neutralizacije dvosmerno povezani. Održavanje svesnosti celine doživljaja je bitno za neutralizaciju. Pozitivne i negativne emocije, ako se održavaju kao celina u doživljaju, neutrališu se međusobno, umanjuju intenzitet i isključivi kvalitet crno belih emocija. Iz toga sledi da tehnike koje potpomažu celovitost (a i konstantnost) objekta pomažu i u usvajanju sposobnosti neutralizacije. Zadržavanje celovitosti („pogledaj i drugu stranu medalje, budi svestan suprotnosti, ne pali se jednom stranom emocionalnog doživljaja...” Što bi rekli klinici: „iskuliraj malo, stišaj hormone”) je sledeća preporuka-korak u vežbanju neutralizacije.

**Ključna riječ.** „Kakav je kvalitet tog nejasnog osetilnog utiska? Neka iz osetilnog utiska izroni reč, rečenica ili slika. To bi mogla biti reč koja označava kvalitet, kao što je tesno, ljepljivo, zastrašujuće, prigušeno, teško, živčano; ili rečenica ili slika. Ostanite uz kvalitet osetilnog utiska sve dok se reč, rečenica ili slika u potpunosti ne usklade s njim.”

Ono što se može imenovati, prevesti u „svet reči”, lakše se neutralizuje. Verbalizacija prevodi instiktualnu energiju u neutralnu energiju, onu koju Ego može kognitivno obrađivati. Što preciznije imenovanje, bolja je i kognitivna obrada, povezivanje sa drugim iskustvima, integracija različitih rascepkanih elemenata doživljaja u celinu. Reč je lepak, lepak održava celovitost doživljaja, celovitost doživljaja omogućava neutralizaciju, neutralisana energija jača Ego i omogućava lepku da bolje „drži”, jer nema oštih suprotnosti koje teže da „pocepaju” doživljaj...Osim toga, reč povezuje implicitna proceduralna relacionalna znanja sa deklarativnim znanjima.

**Usklađivanje.** „Krećite se naprijed-nazad između osetilnoga utiska i reči (rečenice ili slike). Proveravajte kako se slažu. Pogledajte je li se pojavio nekakav sitni telesni pokazatelj koji će vam ukazati na to da se te dve stvari slažu. Kako biste to učinili, morate ponovno osetiti osetilni utisak, kao i reč. Neka se osetilni utisak menja, ako se sam počne menjati, a isto tako i reč ili slika, sve dok se ne pokaže da reč na pravi način sadržava kvalitet osjetilnog utiska.”

Samo obraćanje pažnje na slaganje doživljaja i reči, kretanje napred nazad....već je deo obrade problema, zauzimanje optimalne distance od problema (u problemu sam, ali nisam problem)...to su već postupci ili faze u procesu rešavanja problema. Energija problema je iskorišćena za rešavanje problema. Osetilni utisak je vezan za proceduralna znanja, a reč služi povezivanju sa deklarativnim-svesnim i simboličkim oblicima spoznaje. To uvodi osobu u proces mentalizacije.

**Postavljanje pitanja.** “Sada postavite pitanje: šta je sve ono povezano sa celinom ovog problema što izaziva ovaj kvalitet (koji ste upravo imenovali ili mu pridružili sliku)? Svakako ponovo osetite kvalitet, sveže, živopisno (ne samo kao sećanje od prethodnog trenutka). Kad se ponovo pojavi, obratite pažnju na njega, budite uz njega i upitajte ga: »Zbog čega je celi ovaj problem tako...?« Ili postavite pitanje: »Šta se nalazi u *tom* osetu?« Ako dobijete brz odgovor, bez ikakvog pomaka u osetilnom utisku, takvu vrstu odgovora jednostavno



propustite. Ponovno obratite pažnju na svoje telo i ponovo otkrijte osetilni utisak. Tada opet postavite pitanje. Budite uz svesni osećaj, sve dok se nešto ne pojavi praćeno pomakom, blagim »popuštanjem« ili oslobađanjem.”

U ovom koraku nastavlja se kognitivna obrada problema, ali se održava fokus na telu, na to „popuštanju” ili „oslobađanju”. Zapravo, baš to popuštanje ili oslobađanje je neutralizacija. Osoba nije „zakačena”, „zarobljena”, „razapeta” svojim instiktualnim energijama i konfliktima između njih. Otpuštena (deinstiktualizovana) energija postaje dostupna Egu, razumljiva, upotrebljiva za razrešavanje problema. Ovo balansiranje između proceduralnog i deklarativnog u istom momentu usmerava fokus i klijenta i terapeuta na dve podjednako važne vrste učenja koja se odvijaju u terapijskom procesu.

**Primanje.** „Sve šta god naiđe s pomakom primite na prijateljski način. Ostanite uz to neko vreme, čak i ako osetite samo blago popuštanje napetosti. Šta god da se pojavilo, to je samo jedan od pomaka, a biće i drugih. Verovatno ćete, nakon nekoga vremena, nastaviti, ali nekoliko trenutaka ostanite uz ovaj pomak. Ako ste, tokom svih ovih uputstava, makar i samo trenutak proveli osećajući i dodirujući neki nejasan, celoviti telesni osećaj ovog problema, to znači da ste radili fokusiranje. Nije važno da li se pojavio telesni pomak ili nije. On se pojavljuje prema svojoj volji. Njime ne možemo upravljati...”

Ovaj korak nas uči da Ego mora biti svestan svog izvora energije. Prema njemu ne može gajiti arogantan odnos, odnos vladara. Neutralizovanu energiju instikata Ego može koristiti, ali je ne može proizvoditi. On je „prima” uz osećaj zahvalnosti. Kris nas je naučio da je rezervoar neutralizovane energije osnova sekundarne autonomije ega. Fokusiranje omogućava „nalete energije” koji predstavljaju stepen i kapacitet za prolaznu redistribuciju nagonske energije. Da bi se rezervoar napunio i predstavljao trajniji izvor stabilnosti osobe, potrebno je vreme. Pogledajte ponovo primer 7, ovoga puta iz ugla procesa neutralizacije, i uočićete kako klijentkinja ide kroz proces koji je vodi od energije koja preplavljuje njen Ego (želja da se ubije, ne može „to” da podnese, voda je kroz razna odigravanja, promiskuitet) do energije koja je vodi celovitom razumevanju problema (sintetička funkcija Ega) i promeni. Neutralisana energija konflikta postaje dostupna Egu (sekundarna autonomija Ega).

## ***Tehnike samoregulacije i neutralizacija***

Nije teško zaključiti da razne tehnike koje uče klijenta samoregulaciji, kontroli svojih fizioloških reakcija, mogu uticati na poboljšanje sposobnosti za neutralizaciju. „Narodni psihoterapeuti” („psihoterapijske” tehnike koje su potekle iz naroda) odavno preporučuju tehnike tipa ”udahni duboko tri puta, pa onda reaguj”, „prvo izbroj do 10”, „jutro je pametnije od večeri”, „sačekaj da se slegne”...Sve te preporuke, zapravo, upućuju osobu koja je preplavljena sirovom emocionalnom energijom da je prvo izfiltrira i izbalansira, pa da onda, „čistog uma”, odabere adekvatnu reakciju na neko iskustvo. Koristeći biofidbek i neurofidbek metode u radu sa klijentima, učeći ih raznim veštinama samoregulacije, došli smo do određenih uvida u to kako se, zapravo, odvija ta transformacije energije-iz instiktualizovane u neutralnu (naravno, samo do uvida u deo tog mehanizma). **Osnova transformacije je u ritmu**, ne u intenzitetu. (Jovanović, 2005). Mogli bismo reći da i Sternov tekst o učenju proceduralnih znanja, o međusobnoj samoregulaciji i „momentima susreta” govori, zapravo, o određenom „uštimaivanju” između dvoje ljudi i osećaja da se može biti „u harmoniji”, „na istim talasnim dužinama”, „sinhronizovan”...Sve su to muzički termini. Da li su to samo metafore sa muzikom ili realni opisi događanja.

## Čovek kao muzički instrument-bolest je raštimovanost

Ako kažemo da smo danas nekako raštimovani, da li ćete to shvatiti kao metaforu? Pa, nije čovek violina, da može da se raštимуje! Ili možda jeste? Ne baš violina, već mnogo složeniji muzički instrument. Instrument sa bezbroj struna, zvončića, duvačkih instrumenata, bubnjeva...ceo orkestar. I kompozitor, i instrument, i orkestar...koji svira, “dok ne odsvira svoje”. Ne, to nije metafora, već živa istina. Čovek je živi muzički instrument, kao i sva živa bića. Životna energija, kako god je zvali, struji kroz nas i proizvodi kretanje-vibracije. Kada se to strujanje odvija lagano i ritmično, kao kod mačke koja prede, mi doživljavamo zadovoljstvo. Naša osećanja su opažanja tih nevoljnih pokreta koji se dešavaju u telu. Tih vibracija u nama. Da, osećanja su vibracije. “Dobre vibracije”, ili “loše vibracije”, koje proizvodimo u sebi i širimo ih oko sebe. Kako mi opisujemo svoja osećanja? Kažemo da: drhtimo od straha, tresemo se od besa, treperimo od sreće...Naši mišići, kao svaka struna koja ima određeni tonus, ili zategnutost, i kroz koju struji energija, vibriraju i proizvode neki ton. Mi ne čujemo te tonove ušima, jer su vibracije male amplitude i niske frekvencije, ali registrujemo tu “muziku” na neki drugi način, drugim čulom koje nema ime. Kako bismo inače znali i osećali da smo raštimovani, ako nemamo čulo za te nečujne tonove, i neki ugrađeni ukus kojim razlikujemo dobru i lošu muziku koja svira u nama.

Nešto od te muzike možemo čuti i običnim ušima. Prislonimo glavu na nečije grudi, i čućemo naš metronom, ili bubnjara, zvanog Srce, kako udara ritam. Kao i svaki bubnjar, Srce pravi najviše buke. Možda zato da bismo ga čuli i da bismo vodili računa da ne ispadnemo iz ritma. Ako bismo pozajmili slušalice od nekog doktora, čuli bismo jasnije i drugi deo naše ritam sekcije. Pluća, poput metlica koje se prevlače preko činela, dopunjavaju ove ritmičke pulsacije. Ako poslušamo bolje, čućemo da srce kuca u muzičkom intervalu koji nazivamo kvarta. Pustimo li vazduh pri disanju da malo zatreperi glasne žice, čućemo, kao da dolaze od neke duvačke sekcije, tonove udaha i izdaha između kojih je muzički interval kvinta (Ako ste opušteni). Prvo što “naučimo” kada promolimo glavu na ovaj svet je disanje. Srce je već lupalo svoju kvartu i ranije. Da li je slučajno što naša ritam sekcija svira baš u tim intervalima-kvarti i kvinti?

Da li se čuje krv koja protiče kroz vene? Naravno. Sve što struji kroz nešto čuje se. U stvari, proizvodi neki zvuk. Taj zvuk nije čujan našim ušima, ali je zvuk. Ako bismo imali neku spravu koja bi ga pojačala, ili ga transponovala za koju oktavu više, mogli bismo ga čuti. Onda bismo imali povratnu informaciju o tome kako zvučimo. Na engleskom, imali bismo feedback, povratnu informaciju o nekoj našoj biološkoj funkciji. Tako je skovan naziv biofidbek. I mišići koji trepere proizvode zvuk. Sve što treperi proizvodi zvuk. Na električnoj gitari je ispod žica postavljen magnet koji prenosi impuls preko kabla do pojačala, pa on odatle ide do zvučnika...i mi čujemo ono što se svira na električnoj gitari. Neko čudo tehnike bi to isto moglo da uradi sa treperenjima naših mišića. Možda bismo tada mogli čuti kako zvuče naša osećanja. Kada bismo to mogli, kada bismo imali povratnu informaciju o tome kako zvučimo svakog momenta, da li bismo dozvolili da se toliko loše muzike nakupi u nama? Da li bismo na vreme primetili da postajemo raštimovani ili da ispadamo iz ritma?

Ono što zovemo bolest, nije ništa drugo do ta raštimovanost i ispadanje iz ritma. Kada su nam strune previše napete, ili medicinskim rečnikom postajemo hipertonični, može nam se, vremenom, desiti da obolimo od raznih “hiper” bolesti. Na primer, od hipertenzije. Struna koja se previše nateže može, opet vremenom, i da popusti, pa da omlitavi. Zavisno od toga koja struna je popustila, dijagnostifikovaće nam doktori neku bolest sa latinskim imenom koje počinje sa “hipo...”. I hiper i hipo znači da smo ispali iz našeg osnovnog tonaliteta, da falširamo. A to nas, onda, košta zdravlja. Zdravlje je naštimovanost, ritam. Bolest je raštimovanost, aritmija. Zato je bitno da “imamo sluha” za sebe i za druge. I to treba shvatiti bukvalno.

Svi se rađamo sa sposobnošću da razlikujemo zadovoljstvo od bola. Izgleda da je i ta sposobnost povezana sa nekim našim muzičkim ukusom, sa osećajem za ritam. Evo kako: Kada smo napeti, vrpeljimo se. Kada osetimo jači bol, trzamo se, grčimo, uvrćemo, krivimo...U agoniji dolazi do konvulzija. Kao i kada umiremo. Svi pokreti bola su nekoordinisani i aritmični. Sigurno je da bi to ružno zvučalo kada bismo mogli da čujemo. Kada osećamo zadovoljstvo, pokreti su koordinisani i ritmični. Harmonični. U stanjima većeg uzbuđenja postaju brži, ali zadržavaju ritmičnost i koordinaciju. Orgazam je, kao i smrt, konvulzija. Ali ritmična i jedinstvena konvulzija. Razlika je drastična, mada neke ljude plaši sličnost, pa se plaše i orgazma. U reakcijama našeg tela na bol i zadovoljstvo možemo tražiti korene našeg osećanja za lepo. Korene ukusa. Svi se rađamo sa ukusom. Možda bismo mogli i da obrnemo red stvari, pa da se zapitamo zašto osećamo zadovoljstvo u pokretima koji imaju ritma, a bol u neritmičnim i isprekidanim pokretima. Možda je bol estetska reakcija organizma na aritmiju? Da li naš ukus proističe iz različitog reagovanja tela na bol i zadovoljstvo, ili su, možda, bol i zadovoljstvo estetski doživljaji organizma? Reakcije organizma na lepu ili ružnu unutrašnju muziku. No, da ne istražujemo sada da li je prvo nastala kokoška ili jaje, jer to nije cilj ove knjige. Dovoljno je da razumemo da postoji povezanost naših telesnih funkcija, osećanja, zdravlja...sa time da li je naše telo, naš muzički instrument, dobro naštimovan, i da li, svirajući na njemu, ispadamo iz ritma ili iz tonaliteta. Ako to razumemo, moći ćemo da shvatimo i važnost koju mogu imati povratne informacije o našim životnim funkcijama, ili biofidbek, za učenje veštine vladanja našim muzičkim instrumentom-telom.

Na koji način je učenje štimovanja sopstvenih ritmova povezano sa učenjem i vežbanjem sposobnosti neutralizacije?

Instinkti se pokreću kada individua dođe u stanje neke fiziološke neravnoteže (ili psihološke neravnoteže-onda ih zovemo potrebe). Kada nam nešto nedostaje, ili ga imamo u višku, nastaje neravnoteža. Instinkt nas pokreće da zadovoljimo potrebu i ponovo uspostavimo ravnotežu. Neravnoteža je, u stvari, raštimovanost, gubljenje pravilnih telesnih ritmova. Radeći sa klijentima biofibek i neurofidbek, mogli smo jasno da vidimo kako su njihovi ritmovi poremećeni kada su prelavljani neneutralisanom agresivnom ili libidinoznom energijom. Senzorima snimamao rad srca, moždane talase, napetost mišića, disanje, provodljivost kože, temperaturu prstiju...Kada je osoba preplavljena afektima, sve se raštимуje i ispadne iz ritma. Srce lupa neritmično, ubrzano. Disanje je plitko, ubrzano i u nepravilnim intervalima. Mišići su napeti i trzaju se. Moždani talasi su viših frekvencija i nepravilnog oblika, aritmični. Međutim, ljudi mogu da nauče da povrate svoje ritmove, a da ostanu sa povišenim stepenom naboja. Kad, na primer, stabilizuju disanje, kad ono postane ritmično i sporije, promeni se i ritam rada srca (usklađivanje rada srca i disanja u biofidbeku se zove respiratorna sinusna aritmija). I ako tonus mišića ostane povišen, osoba može osetiti lagano i ugodno ritmično strujanje kroz mišiće. Temperatura prstiju raste, opada provodljivost kože (znojenje dlanova). Kakav je osećaj klijenta kad uskladi svoje ritmove? Klijent oseća da se naštimovao, da može da vlada sobom, i da ima neku novu vrstu energije koja ga pokreće da reši probleme, ali na staloženiji, razboritiji i efikasniji način. To je ono što zovemo neutralizacijom. Dakle, možemo reći da je trening stabilizovanja telesnih ritmova jedan od osnovnih elemenata u učenju neutralizacije. Jasno je da malo dete to uči uglavnom kroz procese identifikacije, direktnom sinhronizacijom sa ritmovima majke. Međutim, odrasle osobe, zahvaljujući mogućnostima govorne komunikacije i instruisanja, mogu da uče te procese i uz pomoć razvijenijih kognitivnih mehanizama.

Nedostatke sposobnosti neutralizacije možemo zapaziti i kroz formalnu analizu govora klijenta, ne ulazeći u sam sadržaj govornog iskaza. U mnogim izrazima koje ljudi koriste u svakodnevnom govoru možemo videti da ti izrazi odslikavaju probleme sa neutralizacijom. Izrazi kao što su “ko o čemu, baba o uštipcima”, “on/ona stalno mrači”, “sve vidi ružičasto”,

“sve mu je crno”, “sve mu je belo”, “sve okreće na svoju vodenicu”, “samo mu je seks u glavi”, “u svemu vidi ono najgore...”...ukazuju na neopravdane generalizacije u mišljenju i osećanju. Te generalizacije dovode do gubitka ritma u mišljenju i osećanjima. Osoba sadržaj stvarnosti stalno boji određenim tonovima (erotizuje ili agresivizuje stvarnost) i ljudi koji je slušaju imaju doživljaj monotonije (gubitak ritma) u iskazu osobe. Umetnost življenja najtesnije zavisi od sposobnosti da pratimo ritmove života koji postoje u svemu. Gubitak ritma u mišljenju, govoru i osećanjima je, zapravo, gubitak osećaja za kompleksnost života, za jedinstvo suprotnosti i realnost (tu vidimo koliko je sposobnost za neutralizaciju tesno povezana sa sposobnošću održavanja celovitosti objekta i tolerancijom na ambivalenciju). Bez ritma nema doživljaja harmonije, ni u muzici, a ni u psihičkom životu.

U radu sa klijentima kroz primenu O.L.I. metoda došli smo do uvida da jednostavno suočavanje klijenata sa gubitkom ritma u govoru (suočavanje sa tim da jednostrano gledaju na stvari, da uglavnom boje stvarnost određenim bojama, da često govore na određeni način-preterano pozitivan ili negativan) i predlaganje da, kao eksperiment, pokušaju da promene ritam, (da balansiraju u svojim iskazima pozitivne i negativne aspekte doživljaja stvarnosti) može dovesti do značajnih promena u načinu njihovog tumačenja i doživljavanja stvarnosti. Ljudi često upadaju u nešto što nazivamo “doživljaj serijaliteta”. Kada se desi određeni broj pozitivnih ili negativnih događaja, stvaraju doživljaj “krenulo me”, “imam sreće” (ako se desi serija pozitivnih događaja) ili “kao da sam proklet”, “nemam sreće”, “zlo nikada ne ide samo...” (ako se desi serija negativnih događaja). Navešćemo jedan primer:

*Primer 9 (Jovanović, N.)*

*Dvadesetogodišnja devojka G. dolazi zbog osećanja bezvoljnosti i “depresije” koja traje već dve godine a koja je, kako kaže, pokrenuta serijom smrti u porodici. Međutim, dok govori o toj “seriji nesreća”, “godinama u kojima su se dešavale samo loše stvari”, “godinama gubitaka i neuspeha” zapažam gubitak ritma, bojenje stvarnosti nekim “sudbinski crnim” dešavanjima koje “kao da su posledica nekog prokletstva”. Kao da je, u nekom momentu, “sve krenulo naopako” (za razliku od prethodnog perioda njenog života kada je “sve bilo dobro, bezbrižno”...). Da, ako je to stvarno tako, “logično” je da bude depresivna. Međutim, da li je stvarno tako, pitao sam se. Stvarnost obično nije tako neritmična, osim ako je takvom ne napravimo u svojoj glavi, kroz neritmičnu percepciju i tumačenje. Počeo sam da preispitujem tu njenu seriju “crnih događaja”. Prvo je umro njen deda, za kojega je bila vezana. Tužan događaj, naravno. Međutim, potom saznajem da je deda imao osamdeset godina, i da je deset godina pre toga imao bolest zbog koje su mu lekari predviđali da neće poživeti duže od godinu dana. A poživio je devet godina više. Zar to nije dobar događaj, pitao sam je? “Pa jeste, naravno”, odgovorila je, “to je bio čist dobitak, i uživala sam u tom vremenu provedenim sa njim...Da, nisam razmišljala tako...zvuči mi kao da sam nezahvalna životu na tome...”*

*Zatim je umrla tetka, nekoliko meseci nakon dede. Bolovala je dugo od raka...”pa smo i očekivali da će se to desiti...da se više ne muči, jedna”. Potom je, u narednoj godini, od infarkta umro očevo prijatelj koji je često dolazio kod njih, i bio im kao član porodice...*

*Nisam baš neosetljiv na patnje ljudi kad izgube drage osobe, ali mi, iz njene priče, nije bilo jasno zašto bi dvadesetogodišnja devojka zbog gubitka dede koji je imao osamdeset godina i poživio i duže nego što se očekivalo, smrti tetke i očevog prijatelja, bila depresivna dve godine. U tome mi je nedostajala neka “proporcija”, nešto nije štimovalo.*

*Zatim mi priča o “neuspehu na studijama”. Jedan ispit nije mogla da položi dve godine, i preti joj opasnost da ne može da nastavi studije ako ga ne položi do kraja ove studijske godine. U srednjoj školi je bila “vukovac”, a sada misli da nije sposobna za studije, da možda nije dovoljno pametna. “Sve je krenulo naopako” i ona je “izgubila volju da živi”. Prekinuo sam je u toj “crnoj seriji” i zamolio da mi ispriča nešto pozitivno što se desilo u*

protekle dve godine. "Pa, ništa se pozitivno nije desilo", odgovorila je rezignirano. "Teško da je to moguće", usprotivio sam se, "šta je, na primer, sa ostalim ispitima na fakultetu? Položili ste neki, zar ne?". "Da, položila sam sve.", odgovorila je, kao da to nije ništa. (inače studira veoma težak fakultet, i pala je nekoliko puta na predmetu na kojem veliki broj studenata uobičajeno pada) "Sa kakvim ocenama ?, pitao sam je. "Pa, uglavnom devetke, desetke", odgovorila je. "I, vi ste, iz te mešavine pozitivnog i negativnog, izdvojili samo negativne stvari, praveći tako doživljaj serije negativnih događaja gde sve ide nizbrdo, jedno za drugim", primetio sam. "Da, izgleda da je tako. Do tada je sve išlo glatko. Niko nije umro od meni bliskih ljudi, uvek sam imala dobre ocene...". "Pa ste očekivali da to uvek bude tako, da vam život uvek donosi samo dobro, uspeh...kao da niste bili pelcovani za neuspeh i loše stvari." "Da, mislim da ste u pravu. Nisam tako razmišljala, ali mi je sada jasno da sam, ne primećujući dobro, usmerila svoju pažnju samo na neuspehe, i doživela da život ima nešto protiv mene, da sam u nekoj nemilosti...

U ovom primeru možemo videti kako je niska tolerancija na frustraciju kod ove klijentkinje (prezaštićenost, nedostatak "pelcovanja", nošenja sa životnim problemima...) dovela do selektivne percepcije i gubljenja ritma u opažanju i tumačenju stvarnosti. Zapravo, ona je postala "besna na život", i projektovala sopstvenu neneutralizovanu agresiju na život (život kao "loš objekt"), očekujući zbog toga nemilost od života, neke više sile koja joj "kroji sudbinu"...Promenom ritmičnosti u opažanju i tumačenju stvarnosti došlo je i do brzih promena u njenim osećanjima. Ubrzo je počela da "ponovo radi stvari koje je ranije volela", da čita knjige koje vole, da se bavi nekim hobijima...a potom se dohvatila tog ispita koji je predstavljao problem, i položila ga.

Mislimo da imamo osnova da govorimo o razvoju sposobnosti za neutralizaciju kao o razvoju sposobnosti za "uštimavanje" sebe sa svetom i drugima, sposobnosti da se neritmično i diharmonično pretvori u ritmično i harmonično. Tu sposobnost štimovanja sebe u odnosu učimo kroz interakcije i međusobnu regulaciju-kroz učenje proceduralnih, implicitnih znanja o relacijama, procese sinhronizacije i identifikacije. Ali, te sposobnosti se mogu razvijati i kroz svesno, deklarativno učenje, učenje racionalnih (ritmičnih, harmoničnih) načina mišljenja. Govorili smo o tome kako se, u psihoanalitičkom metodu, nadopunjava učenje kroz uvid i interpretaciju (učenje deklarativnih znanja) sa "momentima susreta" (učenjem proceduralnih znanja). U učenju deklarativnih znanja koje podstiče razvoj sposobnosti za neutralizaciju od pomoći mogu biti i neke tehnike nastale u okviru R.E.B.T.a.

## ***Deklarativna znanja i neutralizacija-R.E.B.T. tehnike***

*Osećamo se onako kako mislimo*

Od pedesetih godina prošlog veka, u koje smeštamo začetke REBT-a, do današnjih dana, sproveden je znatan broj istraživanja koji potkrepljuje i opravdava ideju da se osećamo i ponašamo u skladu s načinom na koji tumačimo događaje oko nas. Elis piše: „Od tada je na stotine eksperimenata jasno demonstriralo: ukoliko eksperimentator navede osobu, pošteno ili prevarom, da promeni misaoni tok, bitno se menjaju ponašanje i emocije. Dokazi da se osećamo onako kako mislimo stalno se gomilaju i postojano reafirmišu radovima mnogih istraživača, uključujući Rudolfa Arnhajma, Ričarda S. Lazarusa, Donalda Majhenbauma, Stenlija Šahtera i mnogih drugih“ (Ellis & Harper, 1975).

REBT je jedna od najpoznatijih kognitivno bihevioralnih terapija. Međutim, svi pravci kognitivno bihevioralnih terapija imaju nekoliko zajedničkih, sržnih elemenata, to su:

verovanje da su psihološke teškoće posledica „poremećaja“ u kognitivnim procesima; da promena u mišljenju dovodi do promena u emocijama i ponašanju; da je terapija kratkotrajan, direktivan tretman, usmeren na jasno definisane cijeve; i da je odgovornost za promenu prvenstveno na klijentu.

Postavka REBT-a je jednostavna: Ljudi nisu uznemireni događajima u realnom svetu, već načinom na koji tumače te događaje (Ellis & Harper, 1975, Bernard, 1991, Dryden & Branch, 2008).

Ovakva postavka se, u izvesnoj meri, ne slaže sa našim zapažanjima, ali nam je, uz određene ograde, prihvatljiva. Naime, govorili smo o tome da neadekvatan razvoj bazičnih emotivnih sposobnosti (sposobnosti za obradu emocija) dovodi do iracionalnog mišljenja. Iracionalno mišljenje, povratno, ometa dalji razvoj bazičnih emotivnih sposobnosti, i tu se stvara začarani krug. Bez razvoja bazičnih emotivnih sposobnosti se ne može razviti racionalno mišljenje. Govorili smo i o tome kako se te sposobnosti razvijaju kroz učenje proceduralnih znanja u psihoterapiji, o “momentima susreta”, procesima identifikacije...koji se nadopunjavaju sa kognitivnim obradama, uvidima, učenjem deklarativnih znanja. Međutim, smatramo da učenje deklarativnih znanja, učenje racionalnom mišljenju, može, u velikoj meri, podsticati razvoj bazičnih emotivnih sposobnosti, posebno sposobnosti za neutralizaciju i da su REBT tehnike korisne u postizanju tog cilja.

Elis, osnivač REBT-a, uči nas da svi ljudi na svetu imaju nasleđenu i prirodnu, biološku tendenciju da misle na iracionalan način, što ih dovodi do samouznemiravanja povodom mnogih neizbežnih iracionalnosti u svetu u kom živimo. Sami stvaramo emocionalnu neravnotežu koja nas često sprečava da efikasno radimo i suprotstavimo se nelogičnostima iracionalnog sveta (Ellis & Harper, 1975). Jedno od osnovnih racionalnih uverenja je prihvatanje. Ljudi koji ne prihvataju realnost kao takvu kakva jeste, već umesto toga zahevaju da uslovi života „moraju“, „ne smeju“, „treba“ ili „ne treba“ da budu onakvi kakvi realno jesu, sami sebe preterano uznemiravaju povodom uslova života i stvarnosti u kojoj žive (Bernard, 1991). (Ovde Bernard, zapravo, drugim rečima, govori o instiktualizaciji mišljenja, o “primarnom procesu”, “principu zadovoljstva”-”hoću da stvarnost bude onakva kakva ja želim da bude, ako nije, biću užasno besan...”. Neutralizacija čini instiktualne zahteve adaptibilnijim-i onda je osoba sposobna da prihvati stvarnost onakvu kakva jeste)

U svetu oko nas postoje činjenice, događaji o kojima možemo da mislimo i koje procenjujemo. Abelson i Rozenberg (1958) su napravili razliku između vrućeg i hladnog mišljenja. Vruće mišljenje predstavlja našu procenu, dok je hladno mišljenje odraz konstatacije spoljašnje ili unutrašnje realnosti. Na primer, ako kažemo da je Srbija država, to je iskaz našeg znanja i predstavlja hladnu misao. Međutim, ukoliko kažemo da je Srbija lepa, to već nije činjenica, već predstavlja našu procenu, naš sud, vrednovanje, vruću misao. Vidimo da vruće misli podležu daljoj obradi u odnosu na hladne i pod većim su uticajem mnogobrojnih psiholoških faktora, naših prethodnih iskustava i preferencija (Abelson & Rosenberg, 1958). Problem nastaje kada misli nisu jasno izrečene, a mi ih prikazujemo u formi hladnog mišljenja. Na primer, misao koja kaže „Mislim da neću položiti ispit za koji se pripremam“ je nepotpuna jer je izostavljen deo koji se odnosi na emocionalnu komponentu. Kada neko saopšti tako nešto, mi ne možemo znati kako se oseća povodom činjenice da sprema ispit i da smatra da ga neće položiti. Potpuna izjava koja bi nam dozvolila da napravimo razliku između hladnog i vrućeg mišljenja, odnosno razlike između konstatovanja i ocene naših misli, često ne bude izrečena, iako je od esencijalne važnosti za razumevanje kako način na koji mislimo određuje kako se osećamo (David, 2006).

Drajdren (2008) nas uči kako da pravimo razliku između racionalnih i iracionalnih uverenja, što predstavlja i strategiju za promenu iracionalnih uverenja u racionalna. Ako se držimo prethodnog primera, hladna misao bi bila sama konstatacija osobe da neće položiti ispit. Potpuna izjava koja oslikava racionalno uverenje osobe bi glasila: „Mislim da neću

položiti ispit za koji se spremam, što će za mene biti loše, ali ne i užasno, niti nepodnošljivo, neću biti manje vredna osoba zbog toga, niti to znači da će moj život biti zauvek oštećen zbog doživljenog neuspeha“. Ovakva misao podrazumeva prihvatanje lične ocene da neuspeh nije željen, ali i odbacivanje nerealnih i preteranih procena, derivata iracionalnih uverenja – koji vode stvaranju nezdravih emocija. Potpuna izjava koja bi bila primer iracionalnog uverenja bi mogla da glasi „Mislim da neću položiti ispit za koji se spremam, i to će biti grozno, užasno i nepodnošljivo, što će me značajno obezvređiti kao osobu i učiniti da moj život nikada ne bude bolji“. (Dryden & Branch, 2008).

Ljudi gotovo nikada ne izgovaraju rečenice u potpunosti, jer to nije način na koji međusobno komuniciramo. Štaviše, klijenti na počecima terapije uglavnom negiraju da misle na prethodno opisan krut i iracionalan način, jer su mnoge misli automatske i predsvesne.

Međutim, osveščivanjem predsvesnih i razlaganjem automatskih misli na delove, dolazimo do nekoliko aspekata iracionalnih uverenja. Prema Drajdenu, iracionalna uverenja su sačinjena iz zahteva (pošto ja nešto želim, to tako mora i da bude), užasavanja (s obzirom na to da nisam dobio/la to što sam želeo/la, to je užasno), niske tolerancije na frustraciju (pošto se nešto loše desilo, ja to zaista ne mogu da podnesem) i neprihvatanje sebe, drugih i uslova života (s obzirom na to da sam pogrešio/la u nečemu, to me određuje kao osobu i ja ništa ne vredim (ti ništa ne vrediš, svet ništa ne vredi)). Zahtevi prema sebi, drugima i uslovima života predstavljaju osnovni tip iracionalnih uverenja, dok su užasavanje, niska tolerancija na frustraciju i neprihvatanje sebe, drugih i uslova života derivati iracionalnih uverenja. Iracionalna uverenja možemo da opišemo kao rigidna i ekstremna, u neskladu sa realnošću, nelogična, disfunkcionalna u svojim emocionalnim, bihejvioralnim i kognitivnim posledicama, određujuća, definišuća i sputavajuća u ostvarivanju ciljeva. Racionalna uverenja su, s druge strane, upravo suprotna opisanom. Ona su fleksibilna i neekstremna, u skladu sa realnošću, logična, funkcionalna u svojim emocionalnim, bihejvioralnim i kognitivnim posledicama i samopomažuća za ostvarenje ciljeva.

Takođe se srećemo sa osnovnim racionalnim uverenjem i tri derivata racionalnih uverenja. To su: 1. **nedogmatske preferencije** – koje predstavljaju srž mentalnog zdravlja. Sadrže dva elementa: ja nešto želim, ali ne moram to i da dobijem. Želim da položim ispit, ali ne moram. 2. **neužasavajuća verovanja** – kada nešto jako želimo, a to ne dobijemo, skloni smo verovanju da je to i loše. I u pravu smo. Ako želimo da dobijemo dobru ocenu, a ne dobijemo, to i jeste loše. Međutim, to nije užasno i mi to možemo da podnesemo. Prema REBT-u, užasno znači da je nešto više nego 100% loše, a takve stvari u realnosti ne postoje. Neužasavajuće verovanje sadrži dve komponente: nešto je loše, ali nije užasno. 3. **visoka tolerancija na frustraciju, odnosno ideja o podnošenju** – ideja o podnošenju je racionalna ideja da, ma koliko nešto bilo loše ili bolno, mi to možemo da podnesemo. Sadrži tri komponente: nešto nam pada teško, borimo se da to podnesemo, ali negiramo da to ne možemo podneti i podržavamo ideju da možemo podneti. Dakle, loše je, nije tačno da ne mogu podneti, jer podnosim. 4. **samoprihvatanje, prihvatanje drugih i prihvatanje života** – prihvatanje znači odsustvo globalnog vrednovanja sebe, drugih i sveta na osnovu pojedinačnih ili skupa osobina i postupaka. Ako globalno vrednujemo, to znači da smo mi, drugi i/ili uslovi života uvek takvi kakva je i globalna procena. To se, međutim, nikada ne dešava. Globalno vrednovanje, prema tome, nema smisla. Prihvatanje sadrži tri komponente: nešto loše se desilo, ali na osnovu tog postupka ja ne mogu da globalno procenim sebe, druge ili svet, prema tome ja sam/drugi su/svet je kompleksna stvar, nesavršena i otporna na davanje globalnih procena. Na primer: pao/la sam na ispitu, ali to ništa ne govori o meni kao ličnosti, jer je to samo jedan ispit, i ja sam samo pogrešivo ljudsko biće s vrlinama i manama, to što sam pao/la na ispitu ne govori ništa o meni kao osobi (Dryden & Branch, 2008). (Ovde možemo videti kako REBT autori, na svoj način, uče o “ritmičnom i harmoničnom” mišljenju, mišljenju koje ne boji stvarnost “jednim tonom”-generalizacijom, uči prihvatanju

“osnova muzike”, smene “lepog” i “ružnog”, “disonantnog i ugodnog”, napetosti i opuštanja...jer-”takav je život”, kao i muzika.)

U terapiji se, prema upravo opisanom programu, iracionalne misli pretvaraju u racionalne i klijenti se uče kako da automatska i predsvjesna uverenja prevedu u svesne rečenice kojima, kroz vežbanje, ovladavaju. Neneutralizovana agresivna i seksualna energija često preplavljaju mišljenje i dovode do toga da reagujemo impulsivno, nakon čega često zažalimo. Kada, međutim, naučimo da razlažemo uverenja na komponente i osvestimo predsvesne aspekte iracionalnih uverenja, u mogućnosti smo da im se suprotstavimo novim setom racionalnih, logičkih i samopomažućih misli koje, u znatnoj meri, modifikuju naša osećanja. Postavke REKBT pravaca kažu da iracionalna uverenja vode stvaranju nezdravih, dok racionalna vode stvaranju zdravih emocija. Setimo se hladnih i vrućih kognicija i ideje da su naše misli često automatizovane, te da nije u prirodi jezika da do kraja izražavamo naše misli, evaluacije, tumačenja. Osoba preplavljena agresivnim impulsima povodom situacije koju procenjuje kao nefer, često izgovara samo deo svojih uverenja. Na primer „Užasno je što sam pao/la ispit“. Ne samo da izgovara samo deo rečenice, već često nije u mogućnosti da ponudi objašnjenja zašto je to užasno, kao ni da logički, racionalno i pragmatički objasni na koji je to tačno način užasno. Ukoliko takva osoba ima jake agresivne emocionalne izlive koji se manifestuju u njenom ponašanju, kažemo da doživljava nezdrav bes i da se ponaša na samoporažavajući način. Međutim, učeći se REKBT postavkama, postupno bivamo u stanju da modifikujemo ove obrasce. Kažemo postupno, jer je svako učenje, pa i učenje neutralizacije i drugih veština u psihoterapijskom procesu, uvek postupno i mora se vežbati. Ako osoba osvesti načine na koje misli, nauči da pravi razliku između iracionalnih i racionalnih uverenja, uveri se na sopstvenom primeru da način na koji tumači događaje direktno utiče na kvalitet osećanja i vrstu njenih reakcija, onda, kroz vežbu, dolazi i do mogućnosti da na „licu mesta“, u situaciji koju tumači kao nefer, nepoželjnu i štetnu, racionalnim mišljenjem neutrališe agresivne impulse, a nezdrav bes pretvori u zdrav (energiju dostupnu Egu za adaptaciju, rešavanje problema).

### **Inokulacija-”pelcovanje” na stres**

Jedan od KBT pravaca je razvio strategiju inokulacije (pelcovanja) na stres. Majhenbaum (Meinchebaum, 1996), tvorac ove strategije, razvio je strukturu pelcovanja na stres koja se danas veoma često koristi u borbi protiv stresa i/ili besa. Terapeut klijenta uči da prepoznaje svoje emocije, kao i situacije koje su okidač određenog (besnog, iracionalnog) mišljenja koje stvara nezdrave emocije, zatim se prelazi na učenje novih i efikasnijih načina suočavanja sa takvim situacijama da bi, na kraju, klijent i terapeut zajedno vežbali nove obrasce mišljenja i ponašanja u realnim situacijama koje su prethodno okidale besne odgovore.

Terapeut prvenstveno informiše klijenta. Podučava ga šta je stres, kako se odvija kao proces i kako se razvija klijentova reakcija na stres, kao i koji su mehanizmi suočavanja sa stresom. Zatim se detaljno diskutuje klijentova reakcija na stres. Veoma je važno da klijent razume zašto reaguje na određen način i kako njegove misli izazivaju emocionalne, telesne i bihevioralne reakcije. Za razumevanje nezdravog besa je potrebno da se ukaže pažnja i na fiziološku pobuđenost organizma i na kognitivnu komponentu (koja je često sazdana od automatskih misli). Vežbe vizualizacije i vođene fantazije su na ovom mestu od koristi. Terapeut često poziva klijenta da se seti poslednje situacije u kojoj je osetio nezdrav bes, da je u sećanju oživi. Zatim pita klijenta da se priseti telesnih reakcija (da li je srce ubrzano lupalo, da li je ubrzano disao, pojačano se znojio i sl.). Nakon ukazivanja na telesnu komponentu besa, traži se za kognitivnom. Terapeut poziva klijenta da se seti o čemu je mislio dok se osećao ljutito, koje su mu slike i ideje padale na pamet. Otkrivene misli, po pravilu, sadrže



poneko (a ponekad i sva) prethodno opisano iracionalno uverenje (To nije smelo da se desi, budući da se desilo, ja to ne mogu da podnesem, posledice su užasne, ja sam bezvredna osoba i nikada ništa u životu neće biti kao pre). Nakon uvida u iracionalnost misli, klijent se podučava fazama stresne reakcije. Faze stresne reakcije (isto kao i iracionalne i automatske misli) se razlažu na komponentne, kako bi se lakše prepoznavale i kako bi se njima lakše u budućnosti ovladalo. Stresna reakcija se sastoji iz sledećih faza: a) Priprema za stresnu situaciju, b) Konfrontacija sa situacijom, c) Suočavanje s kritičnim momentima i preplavljujućim osećanjima, d) Procena uspešnosti suočavanja. Samoporažavajuće ponašanje i preplavljenost emocijama su posledica neadekvatnog suočavanja sa situacijama koje procenjujemo kao negativne i nefer.

Način na koji ćemo se nositi sa situacijom i na koji ćemo proceniti uspešnost nošenja sa situacijom je direktno zavistan od prve tačke – naše pripreme za nošenje sa stresnom situacijom. Dakle, menjanje mišljenja je prvi korak učenja neutralizacije i pretvaranja nezdravog, neneutralizovanog, u zdrav bes. Kada se promeni mišljenje i klijent edukuje o fazama stresne situacije, prelazi se na učenje adekvatnih strategija za nošenje sa stresom. Kompletna promena podrazumeva dve vrste strategija: 1. Koping rečenice (racionalne misli kao način ublažavanja emocija) i 2. Direktnu akciju (suočavanje kroz ponašanje). Najčešće strategije su usmerene na direktnu akciju i odnose se na neke od sledećih: prikupljanje informacija kao način suočavanja sa stresnom situacijom, identifikovanje mogućih načina sklanjanja iz situacije ili načina za umanjivanje stresa, paliativne strategije, metode za mentalnu relaksaciju, metode za fizičku relaksaciju (ibid).

Valjalo bi precizno definisati razliku između zdravog i nezdravog besa, odnosno ljutnje. Zdrav bes možemo definisati kao neutralizovanu agresivnu energiju, kao uznemirenost povodom postupaka i situacija koje procenjujemo kao nefer. Osoba koja oseća zdravu ljutnju ne podleže mehanizmu splittinga, niti gubi celovitost objekta ili doživljaja. Nezdrav bes, s druge strane, podrazumeva prodor neneutralizovane energije, gubitak celovitosti objekta i/ili doživljaja i, shodno tome, acting out<sup>7</sup> koji se često manifestuje kao nekontrolisano ponašanje. Zdrav bes je moguće svojevolejno stišati u situacijama u kojima nije povoljno reagovati besno. Nezdrav bes, međutim, nije moguće sakriti. Ma koliko se pojedinac trudio da ga sakrije, nezdrav bes će biti vidljiv, makar i samo u vidu fizioloških promena koje prate javljanje neneutralizovane agresivnosti (crvenilo u licu, povišen krvni pritisak, suženje usta, izlučivanje adrenalina koji priprema telo na opasnost). Ova razlika je veoma bitna za razumevanje činjenice da suzbijanje besa nije korisno. Pojedini ljudi koji osećaju jak nezdrav bes pokušavaju da ga suzbiju ili prikriju. U psihologiji ih popularno zovemo „gutači besa“. Cena zadržavanje nezdravog besa u sebi je velika. Drajden i Gordon opisuju razloge za to. Što više pojedinac pokušava da potisne nezdrav bes, to su veći izgledi da će, nakon nekog vremena, izgubiti kontrolu i doživeti „acting out“. Nezdrav bes nije moguće suzbiti. Čak iako pojedincu pođe za rukom da ga sakrije od drugih ljudi, veoma lako se može negativno odraziti na njegovo psihofizičko funkcionisanje. Bes koji se dugo oseća, a ne ispoljava niti obrađuje, može dovesti do čira na želucu, visokog krvnog pritiska, migrena i drugih psihosomatskih smetnji (Dryden & Gordon, 1990).

S druge strane, otvoreno ispoljavanje nezdravog besa, čak u sigurnim, bezbednim situacijama, neće biti od dugoročne koristi. Drajden i Gordon (Dryden & Gordon, 1990) opisuju tehnike kojima se služe japanski rukovodioci u velikim korporacijama, a koje su slične tehnikama pojedinih pravaca telesnih terapija. Naime, uverenje koje opravdava otvoreno ispoljavanje besa u bezbednim situacijama kaže da je bolje bes nekako isprazniti,

---

<sup>7</sup> Odigravanje nesvesnih sadržaja. Umesto razmišljanja i mentalne obrade emocija i odnosa koji ih izazivaju, osoba ih ispoljava kroz ponašanje u nekoj drugoj situaciji, nesvesna toga da su njene reakcije odigravanje vezano za neki drugi odnos, da nisu realna reakcija na situaciju u kojoj ispoljavaju neko ponašanje ili emociju.

nego ga zadržavati u sebi. Iz tih razloga su direktori velikih kompanija, koji često podležu jakom i dugotrajnom stresu i besu, bili instruisani da, u privatnosti svojih kancelarija, jako udaraju jastuk ili se izviču, kako bi se oslobodili negativnih osećanja i bili u stanju da mirno nastave posao. Međutim, danas u psihologiji postoje dokazi koji kažu da je ovaj način oslobađanja od besa kratkotrajan i da, s druge strane, samo pojačava tendenciju da se reaguje besno. Ako osoba ne promeni način posmatranja i tumačenja sveta oko sebe, neće doći ni do fundamentalne promene nezdravog u zdrav bes. Osoba, naime, neće naučiti kako da kontinuirano neutrališe agresivnost i kako da strategije neutralizacije primenjuje u svim situacijama. Još bazičnije, ukoliko osoba ne razvije sposobnost neutralizacije i sposobnost održavanja celovitosti objekata i doživljaja i u stresnim situacijama, najverovatnije će često doživljavati nezdrav bes, odnosno bivati preplavljena sirovom, neneutralizovanom agresijom.

Kao što je rečeno, bilo bi korisno napraviti operacionalnu razliku između zdravog i nezdravog besa. Prema postavkama REBT-a, ta razlika obuhvata nekoliko aspekata koji dovode do besa, kao i nekolicinu posledica. Drajden i Brenč su načinili opercionalne definicije zdravog i nezdravog besa (Dryden & Branch, 2008).

I zdrav i nezdrav bes su proizvodi istog zaključka o određenoj situaciji ili postupku. Bes se javlja kada procenimo da je neko (ili mi sami) prekršio naša lična pravila ili kada pomislimo da je naše samopoštovanje na neki način ugroženo. Nakon zajedničke inicijalne procene, dolazimo do razlika. Osoba koja oseća nezdrav bes će misliti na iracionalan način, dok će osoba koja oseća zdrav bes misliti na racionalan način. Osoba koja misli iracionalno će imati neku (ili sve) od sledećih kognitivnih posledica: precenjivaće stepen u kom je druga osoba namerno načinila povredu, videće samo negativne sadržaje u motivima druge osobe, sebe će sagledavati kao apsolutno ispravnu, a drugu stranu kao apsolutno neispravnu, neće biti u stanju da sagleda perspektivu druge osobe, planiraće osvetu. Osoba koja se drži racionalnih uverenja će imati neke od sledećih kognitivnih posledica pri doživljaju zdravog besa: realno će sagledati nameru druge osobe da poćini nedelo, biće u stanju da, pored negativnih aspekata poćinjene situacije, uzme u obzir i celovitiju sliku, razmišlja u širem kontekstu o osobi koja je poćinila neku nepravdu, imaće balansiraniji pogled na svet, i neće sebe posmatrati kao apsolutno ispravnu, niti drugog kao apsolutno negativnog, biće u stanju da sagleda perspektivu druge osobe i, shodno tome, da kritikuje postupak, umesto da proklinje osobu koja joj je učinila nešto nažao i, naposljetku, neće planirati nikakvu osvetu. Osim kognitivnih posledica, uvidamo da postoje i posledice u ponašanju između pojedinaca koji doživljavaju zdrav bes i misle racionalno i onih doživljavaju nezdrav bes, jer misle iracionalno. Bihejvioralne posledice iracionalnog mišljenja i doživljenog nezdravog besa su: fizićki, verbalni ili pasivno-agresivni napad, korišćenje mehanizma pomeranja kako bi se napalo drugo biće ili objekat, agresivno povlaćenje, ogovaranje ili vrbovanje drugih protiv osobe za koju pojedinac veruje da mu je učinila nešto nažao. Sa druge strane, posledice u ponašanje osobe koja misli racionalno i oseća zdrav bes su: asertivno izražavanje negodovanja povodom dela ili postupka koji je procenjen kao nefer i traženje (ali bez apsolutistićkog zahtevanja) da se nefer aspekti određenih postupaka ili situacija poprave ili promene.

Jedno od mnogih istraživanja o nezdravom besu kaže da su preterana anksioznost, izbegavanje problema, tendencija ka katastrofiziranju i perfekcionizam, dobri pokazatelji da će osoba biti sklona doživljavanju nezdravog besa i kognitivnih i bihejvioralnih posledica od nezdravog besa (Zwemer, Weare, Deffenbacher & Jerry, 1984). Dakle, nezdrav bes može nastati kao posledica drugih nerešenih psiholoških problema. U ovom slučaju, svi indikatori koji navode osobu da iracionalno procenjuje i reaguje nezdravim besom povezani su sa narcistićkim težnjama. Možemo reći da nerealna ideja o sopstvenoj svemoći, ideja da je osoba zaslužila samo najbolje i da ne može da toleriše ništa manje od toga, predstavljaju elemente prilićne egocentrićnosti, te nemogućnosti održavanja celovitosti doživljaja. Osobe sa većom dozom narcizma imaju problem sa neutralizacijom agresivne energije. Naime, bes je jedan od

njihovih centralnih problema. Kada se na to dodaju prateći elementi narcističkih zahteva koji se odnose na lično savršenstvo i fantazije o svemoći, uviđamo kako deficit u sposobnosti (nemogućnost neutralizacije, nestabilan celovit objekat i doživljaj) dovode do iskrivljenog mišljenja i nezdravih emocija.

### **Najčešće racionalizacije ljudi koji reaguju nezdravim besom**

Rajli i Šopšir (Reilly & Shopshire, 2002) navode najčešće mitove o besu koji, zapravo, predstavljaju najčešća opravdanja ljudi koji često reaguju nezdravim besom. Naime, ljudi koji imaju problem s neneutralizovanom agresivnom energijom često traže opravdanja i pokušavaju da sebi i drugima racionalizuju razloge iz kojih su se poneli agresivno. Najčešći mitovi o besu kažu da je bes nasledan i ne može se kontrolisati – neki ljudi će reći da su nasledili besan način reagovanja od roditelja i da oni ne mogu ništa da urade po tom pitanju. Istraživanja to ne potvrđuju. Postoje plemena čiji pripadnici uopšte ne pokazuju bes. To dovodi u pitanje čak i ideju da je bes univerzalna reakcija. Većina istraživanja smatra da je bes naučeno ponašanje. Dakle, moguće je da je pojedinac kopirao roditelje kada je bio dete i da je naučio da ispoljava nezdrav bes, kao i da takvo ponašanje donosi izvesne koristi. Međutim, sve što je naučeno može se i promeniti i time se može upravljati. Bes je emocija kojom se može upravljati.

Drugi mit kaže da bes automatski vodi agresivnom ponašanju, što je apsolutno netačno, jer postoji kvalitativna razlika između zdravog i nezdravog besa. Zdrav bes podrazumeva da vam se neki događaji ili ponašanje nekih ljudi ne dopadaju, da neko krši vaša pravila i vi želite da taj neko prestane to radi. Tada, ako osećate zdrav bes, učinićete sve što je u vašoj moći da promenite situaciju ili odete iz nje. Osećaćete zdravu uznemirenost i, sa pravom, reći da vas nešto veoma ljuti. Ipak, nećete ispoljiti agresiju, niti ćete razmišljati o njoj. Nezdrav bes, takođe, ne mora da dovede do agresivnog ponašanja, ali gotovo po pravilu vodi do razmišljanja o agresivnom ponašanju. Nezdravo besna osoba se ne fokusira na načine rešavanje problema, već na opsesivno razmišljanje o tome kako će povrediti, uniziti ili se osvetiti osobi koju smatra izvorom svog besa, ili će aktivno mrzeti situaciju koju smatra izvorom svog besa. Dakle, razlika između zdravog i nezdravog besa je kvalitativna, a ne kvantitativna. Zdrav bes vodi drugačijem načinu mišljenja i drugačijim tendencijama za akciju od nezdravog.

Treći mit kaže da ljudi moraju biti agresivni da bi dobili ono što žele. Tačno je da ukoliko ne tražimo to što želimo, često nam se neće ponuditi samo od sebe. Ali, traženje ne mora da bude agresivno i ne moramo zastrašivanjem drugih sticati ličnu korist. Možemo dobiti ono što želimo na mnogo efikasniji način ukoliko odlučno, asertivno to i tražimo. Na taj način izbegavamo mnoge posledice koje agresivno ponašanje donosi, a ipak dolazimo do željenog cilja.

Najzad, četvrti mit se odnosi na ideju da je pražnjenje besa poželjno. Mnogo godina je vladalo mišljenje da je pražnjenje besa korisno (na primer – preporučivano je besnim osobama da se izvrše u sobi ili da udaraju jastuk, kako bi se oslobodile negativne emocije). Današnja istraživanja ne podržavaju tu tezu. Naprotiv, današnja istraživanja su utvrdila da «pražnjenje» besa dovodi do još većeg besa i učvršćuje agresivno ponašanje (Reilly & Shopshire, 2002, Dryden, & Gordon, 1990).

Ljudi koji imaju problem s neutralizacijom, te čestim ispoljavanjem agresivnog ponašanja, uglavnom veruju u neki od gore navedenih mitova. Iz tog razloga je veoma važno podučiti ih o razlikama između zdravog i nezdravog besa. Međutim, **samo saznanje o razlikama možemo videti isključivo kao prvi korak procesa neutralizovanja energije.**

**Nakon toga se prelazi na kognitivno restrukturiranje,** odnosno bazičnu promenu iracionalnih uverenja koja podržavaju nezdrav bes i učenje tehnika za kontrolu besa.

### **Trening samoinstrukcija**

Jedna od često korišćenih tehnika za neutralizaciju sirove agresivne energije potiče od Majhenbauma, koji je razvio psihološki tretman poznat pod nazivom «model samoinstrukcija» (Meichenbaum, 1977). Ovaj trening zapravo imitira korake uspostavljanje voljne kontrole kod dece. Majhenbaum navodi sledeće faze razvoja voljnog motornog ponašanja: ponašanje se prvo usmerava preko govora roditelja, zatim se postepeno usmerava glasnim govorom samog deteta, na kraju se kontrola internalizuje, tako da unutrašnji govor (misli, unutrašnji dijalog) preuzima ulogu samousmeravanja. (ovakvo shvatanje učenja samokontrole preko procesa internalizacije i “unutrašnjeg govora” dolazi iz razvojnih teorija Vigotskog i Lurije. Vigotski, 1996, 1983, Luria, 1961.).

Majhenbaum i Gudman (Meichenbaum & Goodman, 1971) su najpre razvili program za decu, koji je kasnije modifikovan za rad sa odraslim delom populacije. Osnovna namena samoinstrukcionog programa sprovedenog sa grupom dece je bila učenje kontrole impulsivnog ponašanja. Program se sastojao od pet koraka. U prvom koraku bi terapeut bio model detetu. On bi glasno izgovarao samoinstrukcije, odnosno naglas bi usmeravao sopstveno ponašanje, tako da bi dete dobilo model za buduće samostalno praktikovanje. U drugoj fazi dete počinje da vežba određeno ponašanje, dok ga terapeut usmerava istim instrukcijama koje je prethodno zadavao sebi. U trećem koraku dete radi sve samo - samoinstruiše se i ponaša na novonaučeni način. Četvrta faza predstavlja početak internalizacije novonaučenog, jer se dete samostalno ponaša na novi način, ali sada već, umesto da glasno govori, sebi šapuće instrukcije. Dakle spoljašnji govor polako preobražava u unutrašnji. Naposletku, dete samostalno izvodi ponašanje, a samoinstrukcije u potpunosti izgovara u sebi. Autori su objavili da je ovaj postupak, u poređenju sa placebo, rezultirao značajnijim poboljšanjem ponašanja kod impulsivne dece (ibid).

Samoinstrukcioni trening primenjen na odrasli deo populacije ukazuje na značaj samoinstrukcija u usvajanju i unapređivanju konstruktivnog ponašanja. Samoinstrukcije su shvaćene kao posrednik, pomoćno sredstvo za usvajanje novih navika i adaptivnih obrazaca ponašanja i mišljenja. Adaptivne samoinstrukcije su kognitivne veštine. Budući da samoinstrukcije, kao kognitivne strategije, nisu vezane za situaciju, osoba ih može primenjivati neograničeno. Samoinstrukcije služe za menjanje iracionalnog u racionalno mišljenje i za zaustavljanje maladaptivnih navika u ponašanju i preusmeravanje ponašnja na adaptivnije obrasce. Kada je u pitanju korekcija maladaptivnog ponašanja, treba imati na umu da samoinstrukcioni trening koji podstiče adaptive odgovore polazi od pretpostavke da osoba poseduje potrebne bihevioralne veštine za adaptivni odgovor. Međutim, ponekad osoba koja ispoljava maladaptivno ponašanje nema u svom repertoaru ponašanja adaptivne odgovore. U tom slučaju, tretman treba da obuhvata korekciju maladaptivnog ponašanja i usvajanje nove bihevioralne veštine. Budući da je neutralizacija sposobnost, pretpostavlja se da je na ovom mestu u dovoljnoj meri razvijena, kako bi osoba mogla imati temelj za razvijanje veština pretvaranja nezdravog u zdrav bes.

Ovaj tretman se sastoji iz tri faze: (1) prikupljanje informacija o problemu – u ovoj fazi terapeut razumeva klijentov problem, a klijent uviđa da ima direktan uticaj na terapijski proces, odnosno ispravljanje svog problema. Informacije se prikupljaju putem tehnike imaginacije. Klijent, naime, zamišlja poslednju situaciju u kojoj je imao problem s maladaptivnim, uglavnom impulsivnim ponašanjem, a zatim terapeut i klijent zajedničkim snagama preispituju mišljenje koje je dovelo do nezdravih emocija i maladaptivnih ponašanja.

Klijent uči kako sam doprinosi stvaranju sopstvenih problema i pravi prve korake u učenju samoregulacije. (2) isprobavanje početne konceptualizacije problema – u ovoj fazi klijent, zapravo, testira početne postavke (3) podsticanje promene maladaptivnog ponašanja se odnosi na aktivno vežbanje promene filozofije i maladaptivnog u adaptivno ponašanje. Odgovornost za promenu je, u najvećoj meri, na klijentu.

### **Mehanizmi kopinga (prevladavanja)**

Za razumevanje procesa neutralizacije od značaja nam je i pojam copinga – prevladavanja. Lazarus definiše prevladavanje kao « kognitivne i bihevioralne napore usmerene na savladavanje, umanjeње ili toleranciju unutrašnjih i spoljašnjih zahteva koji se javljaju u stresnoj interakciji osobe i spoljašnje sredine» (Lazarus & Folkman, 1984.). Po shvatanju Lazarusa, prevladavanje uvek podrazumeva napor za iznalaženje najboljeg adaptivnog odgovora u datom trenutku (ibid). Lazarus govori o dve grupe mehanizama prevladavanja: (1) prevladavanje usmereno na emocije, odnosno različite paliativne strategije za nošenje sa stresnom situacijom. U ove strategije ubrajamo izbegavanje, minimiziranje, udaljavanje od neprijatnih draži, traženje pozitivnih aspekata u negativno procenjenom događaju. Nesvesni mehanizmi odbrane imaju odlučujuću ulogu u ovim ublažavajućim manevrima. Funkcija prevladavanja usmerenog na emocije je da održi optimizam. Ovaj vid prevladavanja je pasivan i odnosi se na intrapsihičku promenu značaja ili značenja situacije. S druge strane, Lazarus govori o (2) prevladavanju usmerenom na problem, koje predstavlja svesne i organizovanje napore osobe da izađe na kraj s negativno procenjenim događajem. Prevladavanje usmereno na problem je aktivno i sastoji se iz sledećih koraka: (1) definisanje problema, (2) kreiranje alternativnih rešenja, (3) procena pozitivnih i negativnih aspekata različitih alternativa, (4) biranje jedne od alternativa, (5) delovanje u skladu sa izabranom alternativom. Lazarus i Suzan Folkman ističu da mehanizmi prevladavanja nisu međusobno isključivi, već da ih osoba najčešće koristi naizmenično. Oni mogu biti međusobno pomažući, ali i ometajući (ibid).

Jasno je da mehanizmi prevladavanja imaju značajne veze s neutralizacijom. Dok se prevladavanje usmereno na emocije, manje više, spontano odvija, prevladavanje usmereno na problem se uči. Međutim, i prevladavanje usmereno na emocije je moralo nekada da bude naučeno, te iz toga sledi da se može i modifikovati. Sama mogućnost osobe da u stresnoj situaciji bude optimistična ukazuje na značajan stepen razvijenosti neutralizacije. Ukoliko primarnog optimizma nema, u terapijskom procesu, u sigurnom i brigujućem odnosu između dve individue, mogu se razvijati nada i optimizam. Dodatno, učeći strategije rasčlanjivanja problema na komponentne, analiziranja situacije koja je procenjena kao stresna ili ugrožavajuće, učenje traženja alternativa, dakle učenje načina prevladavanja usmerenog na problem – takođe utiče na povećanje optimizma i nade u pogledu sposobnosti uspešnog suočavanja s problemima. Čak i ako osoba u stresnim situacijama, usled velike količine neneutralizovane energije, gubi sposobnost celovitosti doživljaja, terapijski odnos, socijalna podrška i učenje načina prevladavanja usmerenih na problem, utiču na podizanje nade i optimizma i povećavaju sposobnost neutralizacije i mentalizacije.

### **Trening asertivnosti**

Trening asertivnost je poslednjih godina sve popularniji metod modifikovanja agresivnih odgovora. Bišopova (Bishop, 2010) nudi brzu i efikasnu strategiju za neutralisanje

agresivne energije. Strategija je dizajnirana tako da se može vežbati svakodnevno, čak i u socijalnim situacijama. Posebno je korisna jer se odnosi na oslobađanje telesne tenzije. Kada ovu strategiju nadovežemo na prethodne metode promene iracionalnih misli i samoinstruisanja, možemo dobiti delotvoran skup strategija za brzo savladavanje sirove agresivnosti. Strategija podrazumeva sukcesivno stezanje i opuštanje svih mišića. Možemo početi s mišićima nogu, zatim abdomena, dolazimo do mišića ruku, ramena, vrata i, naposljetku, mišića lica. Svaki mišić se jako stegne, a zatim potpuno opusti, tako da se telo oslobodi fizičke napetosti. Dovoljno je jednom proći sve grupe mišića i ponoviti coping rečenice racionalnog sagledavanje negativno procenjene situacije da bi se osoba osetila znatno smirenije. Ova strategija je podložna vežbanju. Što se više puta ponovi, to se brže dolazi do oslobađanja od telesne i mentalne tenzije. Nakon dovoljnog broja ponavljanja strategije, odgovori postaju sve automatizovaniji, tako da je dovoljno kontrahovati samo najnapetije mišiće.

Valjalo bi prisetiti se prethodno pomenutih tehnika za podizanje sposobnosti celovitosti i konstantnosti objekta, jer dobar deo njih može da se iskoristi i za neutralizaciju sirove agresivne i/ili seksualne energije. Budući da se nalazimo u okvirima kognitivno bihevioralnih terapija, akcenat promene svih problema je na vežbanju kognitivnog restrukturiranja i promene maladaptivnog u adaptivno ponašanje. Promene uvek idu tim redosledom - prvo menjamo način na koji tumačimo svet, da bismo, zatim, u ponašanju, „na sopstvenoj koži“ osetili kako promena u interpretiranju događaja, praćena bihevioralnim vežbama, zaista oslobađa velike količine distresa i omogućava nam skladniji život, balansiranije i zdravije emocije.

Setimo se tehnike pod nazivom „**testiranje validnosti**“ koju su pominjali O'Donou i Fišer (O'Donohue & Fisher, 2009). Tehnika se, u suštini, svodi na testiranje realnosti i održivosti iracionalnih uverenja. Budući da su sva iracionalna uverenja neodrživa jer su nerealna, nelogična i štetna, klijentu postaje jasno da od krutog držanja iracionalnih uverenja može imati samo štete. Varijacije na temu ove tehnike u svim kognitivno bihevioralnim terapijama predstavljaju polaznu tačku promene. Ukoliko se opiremo realnosti, sami sebi stvaramo probleme. Čim se pomirimo s realnošću, u značajnoj meri se umirujemo. Budući da racionalno mišljenje vodi zdravim emocijama, ono direktno utiče na početak promene nezdravih u zdrave emocionalne doživljaje. Dakle, direktno utiče na početak neutralizacije.

„**Paradoks**“ koji su opisali O'donou i Fišer (O'Donohue & Fisher, 2009) je još jedna tehnika koja pomaže, kako pri uspostavljanju celovitosti i konstantnosti objekta, tako i pri procesu neutralizacije sirove energije. Naime, ako terapeut, u saradnji s klijentom, kreira domaći zadatak u kom bi klijent trebalo da pojačava svoja maladaptivna ponašanja i oseća još više nezdravih emocija, i ako taj domaći zadatak klijent obavlja u tačno isplaniranim vremenskim intervalima, on sam ubrzo počinje da uviđa paradoksalnost takvog ponašanja. Štaviše, u ovako kreiranim zadacima, klijenti ne samo da značajno neutrališu sirovu i neobrađenu energiju, već napreduju i više od toga. Ova vežba je paradoksalna do te mere da i sam klijent uvidi da su njegova maladaptivna ponašanja preterana i kruta i, u krajnjoj instanci, smešna. Klijenti, neretko, počnu da se smeju svojim prethodnim, maladaptivnim obrascima ponašanja. Kada osoba, nakon uvida, počne da se iskreno smeje sopstvenim predašnjim postupcima, zasigurno je došlo do značajnog stepena neutralizacije (O'Donohue & Fisher, 2009). Evo i jednog primera iz rada kolegice Renate Senić, REBT i O.L.I. savetnika:

#### *Primer 10:*

*Mlada klijentkinja dolazi na seansu vidno besna. Ne stižem ni da upitam o čemu je reč, već ona s vrata počinje glasno i užurbano da „besni“. Njena majka je, mimo njenog*

znanja, napravila potpuno nov raspored u njenoj sobi, iako ju je klijentkinja više puta zamolila, opomenula i, naposljetku, ljutito tražila da joj dozvoli da svoju sobu sama sređuje.

Klijentkinja kaže „moja majka je nemoguća, ona nikada ništa ne sluša, radi samo ono što se njoj radi, ja kao da ne postojim. Tražim samo tu jednu stvar u životu, a ona ne može da je ispoštuje. Grozna je. Ne mogu da podnesem da mi se tako petlja u život. Nemam nikakvu privatnost, čak ni u svojoj sobi koja je dva sa dva. Ja zaista više ne mogu ovako da živim. Ona je užasna osoba i, što je najgore, šta god ja radila, ona se nikada ne menja. Ona jednostavno mene neće da čuje!“

Pitam je kako se oseća povodom situacije koju je upravo opisala. Odgovara da se oseća užasno besno, mogla bi da eksplodira, želi da se osveti majci...kada bi samo mogla da joj vrati „milo za drago“.

Pitam je da mi svojim rečima opiše šta je izazvalo toliki bes.

Gleda me začuđeno, ljuta je i na mene što postavljam „glupa“ pitanja. Odgovara otresito „moja majka je kreten i nema osobe na svetu koju ona ne bi dovela do tačke pucanja. Ona je egocentrična, sebična žena i čim se pojavi u prostoriji ja se osećam kao da ću da „odlepim“ od besa. Najgore je to što do nje ništa ne dopire“.

Kažem joj da razumem da se oseća veoma besno povodom toga što je majka prekršila njihov dogovor i pozivam je da razložimo situaciju na komponente.

Budući da sam je pozvala na rad, umirila se i pristala da analizira situaciju, mišljenje i emocije.

Situaciju smo razložile prema ABC modelu. Da bi primer bio jasniji, razložiću problem na komponente.

Klijentkinja je došla rekavši da je neadekvatno ponašanje njene majke, koja je prekršila njihov dogovor, direktno izazvalo bes kod nje.

Prema ABC modelu – modelu kognitivnog restrukturiranja, postavka je značajno drugačija.

U ovom primeru je A (aktivirajući događaj) situacija povodom koje je klijentkinja osetila bes. Dakle – majka je prekršila dogovor i svojevoljno napravila novi raspored u sobi moje klijentkinje. C (consequence) je emocionalna posledica koju je klijentkinja doživela. U ovom slučaju to je bio izliv preplavljujućeg besa (neneutralizovane agresivne energije i (privremen) gubitak celovitosti objekta – budući da je majku opisala u apsolutističkim terminima kao izrazito lošu osobu. Međutim, kako je već opisano, A nikada direktno ne izaziva C. Događaji nemaju moć da utiču na naše emocije i ponašanja. Način na koji tumačimo spoljašnje ili unutrašnje događaje direktno stvara emocije i utiče na to kako ćemo se ponašati.

Dakle, akcenat je bio na iznalaženju iracionalnih uverenja koja su klijentkinju dovela do izliva nekontrolisanog besa.

Budući da je na seansu došla preplavljena besom, dobar deo svojih iracionalnosti je i izgovorila.

Sada ćemo ih sistematizovati. Ono što je ona mislila i što je direktno dovelo do cepanja objekta i izliva neneutralizovane agresivne energije su sledeća uverenja:

- Moja majka je prekršila naš dogovor, što nikako nije smela da uradi
- Budući da je to ipak uradila, uprkos našem dogovoru, ona je jedna grozna i odvratna žena i zasluži da je stigne kazna, da mi je samo da joj se nekako osvetim
- Ja ne mogu da podnesem to što ona uvek radi takve stvari. Šta god da joj čovek kaže, ona tera po svome. To je zaista apsolutno nepodnošljivo.
- Činjenica da ne poštuje naš dogovor je užasna i to što se „petlja tamo gde joj nije mesto“ je užasno i grozno. To je prava katastrofa.

*Budući da radimo na kognitivnom restrukturiranju i testiranju validnosti, zadatak nam je da osporimo iracionalna uverenja klijenata. Čim to postignemo, agresivnost se, u značajnoj meri neutrališe, odnosno pretvara u zdravu ljutnju.*

*Naime, osporavanje ide prema prethodno opisanim principima provere racionalnosti, logičnosti i pragmatičnosti svakog pojedinačnog uverenja.*

- 1. Provera realnosti – da li postoji neki zakon u univerzumu koji kaže da majka nije smela da se ponese onako kako se ponela? Kada bi takav zakon postojao, ona ne bi imala ni mogućnost da se tako ponese. Budući da takvog zakona nema, i budući da se ona već ponela na način koji klijentkinji nije odgovarao – nerealno je očekivati da ona ne sme tako da se ponaša. Slažemo se da je to neprijatno i nefer, ali nikako ne možemo da se složimo da ne sme da se desi nešto što se već desilo.*
- 2. Provera logičnosti – da li iz toga što klijentkinja ne želi da majka krši njihove zajedničke dogovore, logično sledi da ona to i ne sme da radi? Ponovo se slažemo da je osujećenje želje vrlo neprijatno, no ipak, nema logike da ako nešto želimo, to tako mora i da bude. Ili, s druge strane, ako nešto ne želimo, to i ne sme da se desi.*
- 3. Provera pragmatičnosti – koristi od zadržavanja iracionalnih uverenja – budući da je klijentkinja uvidela da je nerealno zahtevati da majka ne radi nešto što je već uradila, kao i da je uvidela da nije logično da ako ne želi da se neki događaj desi, on apsolutno i ne sme da se desi, sledi krucijalno pitanje – Koliko je za nju korisno da se drži iracionalnih, krutih, apsolutističkih zahteva po pitanju stvari i situacija na koje ne može da utiče i s obzirom na to da je svesna da je kruta iracionalna uverenja i zahtevi vode nezdravom ispoljavanju preplavljujućeg besa? U ovoj tački se klijenti najčešće mire s činjenicom da na spoljašnje događaje i druge ljude ne mogu da utiču (čak i da mogu, to zahteva mnogo energije, ulaganja, distresa i ishod je prilično neizvestan) i uviđaju da, zapravo, insistiranjem na apsolutističkim i krutim zahtevima sami sebi štete i narušavaju svoju dobrobit. Ne samo da „moranja“ i „trebanja“ ne dovode do željenih ishoda, već narušavaju psihofizičku ravnotežu osobe.*

*Po istom principu se osporavaju i preostala iracionalna uverenja koja kažu da je majka grozna osoba što krši pravila, da je njeno ponašanje užasno i da klijent to ne može da podnese. Nakon preispitivanja realnosti, logike i pragmatičnosti ovih iracionalnosti – klijenti usvajaju racionalnu perspektivu.*

*U slučaju ove klijentkinje, osporavanje i menjanje iracionalnih u racionalna uverenja je dovelo do misaone promene koja bi se najbolje sažela sledećim iskazom: „ne dopada mi se i ne želim da moja majka krši naše dogovore, ali ona očigledno to sme da uradi, budući da je već to i uradila. Taj njen postupak je loš, ali ona nije veštica i nije loša osoba zbog tog postupka. Iako se često ponaša tako da krši naše dogovore, ne sledi da je ona zbog toga loša osoba, već to pre znači da se ponekad ponaša neadekvatno. Činjenica je da mi veoma smeta to što ona radi, ali ja to mogu da podnesem. Imam za to i dokaz u realnosti, jer sam već mnogo puta podnosila njene hirove. Nijedan me nije ubio. Iako smatram da je njeno ponašanje ružno i, generalno, za mene loše - niti je realno, niti logično, a ni korisno po mene da ga definišem kao užasno. Na svetu postoje mnogo gore stvari od kršenja dogovora, ma koliko pridržavanje dogovora meni bilo važno“.*

*Posledica promene iracionalnog seta misli u racionalni je direktno uticala na neutralizaciju preplavljujućeg besa. Nakon zamene iracionalnih u racionalna uverenja, klijentkinja je osećala nezadovoljstvo povodom negativno procenjenih okolnosti, ali više nije bila besna, niti je svet posmatrala u „crno-belim“ kategorijama. Sa seanse je otišla znatno smirenija i dobila je domaći zadatak da, u svakoj sledećoj situaciji kada majka prekrši neki od njihovih dogovora, ponavlja racionalne rečenice u koje se na seansi uverila.*



*U daljem radu, kada su se njeni besni odgovori u dobroj meri smanjili jer je vežbala racionalno mišljenje, dogovorile smo se da pisano beleži i meri svoje besne reakcije. Svaki put kada bi osetila bes, sama bi restrukturirala svoje misli i osporila sva iracionalna uverenja, te ih zamenila racionalnim. Međutim, ideja je bila da pratimo njen napredak i stepen u kom se njena agresivnost sve više neutralizuje. To smo postigle putem jednostavne tehnike koja je poznata pod nazivom „metar za bes“, a koju su opisali Rajli i Šopšir (Reilly & Shopshire, 2002). Metar za bes je skala od deset podeoka, gde deset predstavlja tačku pucanja (i odnosi se na događaje koje sama osoba procenjuje kao veoma nefer, a ne na uvrežena shvatanja o tome šta je (ne)fer), dok nula predstavlja potpuno odsustvo besnog odgovora. Tehnika se pokazala kao prilično korisna za merenje napredovanja u neutralizaciji agresivne energije. Na početku terapije, klijentkinja (koja je inače veoma osetljiva na nepravdu i manipulaciju) je gotovo sve situacije koje je procenjivala kao nepravedne pokušavala da smesti na sam vrh skale. Njena ponašanja u besu su bila frenetična i bila je i fizički agresivna. Nakon vežbanja zamene iracionalnih uverenja racionalnim, kao i njenog truda da zapisuje racionalne alternative (koje su joj u počecima terapije služile kao pomoćno sredstvo i dodatna tehnika za neutralizaciju) u toku mesec dana je većinu događaja, koje je i dalje procenjivala kao nefer, samoinicijativno smeštala na sredinu ili donji deo skale. Njen nezdrav bes je, u dobroj meri, bio pretvoren u zdrav bes i negodovanje povodom neželjenih situacija. Budući da nije bila preplavljena neneutralizovanom agresijom, nije ni planirala osvete, niti proklinjala ljude koji ne postupaju na načine koje ona smatra ispravnim. Naprotiv, imala je znatno veću slobodu da se asertivno izražava, pregovara i dogovara. Promena u njenom ponašanju je, na njeno iznenađenje, dovela i do promena u ponašanju drugih ljudi, te su pregovori povodom pojedinih neslaganja postali znatno lakši.*

Tehnike kojima se može podsticati razvoj sposobnosti neutralizacije postoje, naravno, i u drugim terapijskim pristupima. U Geštalt psihoterapiji, na primer, za razvoj ove sposobnosti korisne su tehnike vezane za “jezičke pristupe” o kojima smo već govorili u poglavlju o tehnikama za razvoj celovitosti i konstantnosti objekta (menjanje “treba i mora” u “hoću i želim” (što ima sličnu funkciju kao i menjanje zahteva u preferencije u REBTu), tehnike preuzimanja odgovornosti,) kao i tehnike koje podstiču razvoj celovitosti doživljaja. Tehnike diferenciranja i artikulisanja Ego stanja (“buntovno dete”, “adaptirano dete”, “odrasli”...analiza ukrštenih transakcija...) koje se koriste u Transakcionoj Analizi, takođe mogu biti korisne za sticanje deklarativnih znanja o sopstvenim “stanjima bivanja sa nekim”...Međutim, nećemo dalje ulaziti u opisivanje mogućih tehničkih pristupa razvoju neutralizacije jer mislimo da smo, kroz pomenute tehnike, dali prikaze tehnika koje pokrivaju bazične principe u radu sa neutralizacijom. Idemo dalje, na naredne bazične emotivne sposobnosti.

## ***Tolerancija na frustraciju-imunitet psihe***

*„imao sam mnogo velikih problema,  
ali se većina njih nije nikada dogodila“*

*Mark Tven*

*„Bože, daj mi snage da prihvatim ono što ne mogu da promenim,  
hrabrosti da promenim ono što mogu  
i mudrosti da to dvoje razlikujem.“*

## **Razvoj kapaciteta za toleranciju frustracije**

### **Uvodna razmatranja**

U standardnim psihološkim rečnicima, frustracija se određuje kao: *...emocionalna reakcija na određenu, spoljašnju ili unutrašnju prepreku ispunjenju određene želje*. Toleranciju na frustraciju smo nazvali imunitet psihe jer je ova sposobnost osnov naše otpornosti na osujećenja koja život sa sobom nosi. Kao i fizički imunitet, tolerancija na frustraciju se razvija „pelcovanjem“ oslabljenim izazivačima - „optimalnim frustracijama“.

Mnoge škole psihologije su razmatrale ovaj pojam, pri čemu ga Elisova racionalno emocionalno bihejvioralna terapija stavlja u centralno mesto. Frojdov termin za frustraciju, „Versagung“, danas je veoma uobičajen, a da se o njegovom pravom značenju u poslednje vreme u psihoanalitičkim krugovima sve manje rarspravlja. Zanimljivo je da je u periodu krajem sedamdesetih godina prošlog veka, u doba koji neki nazivaju procvat „terapeutske kulture“, pogrešno i pojednostavljeno razumevanje Frojdovih i drugih psihoanalitičkih tekstova učinilo da se na frustraciju gledalo veoma pojednostavljeno, kao na neku vrstu greške, eventualno nus-produkta nesavršenosti civilizacije, koja tako frustrira svoje pripadnike, koji posledično postanu agresivni. Vrhunac je bio u pokušaju odgoja dece koja ne bi doživela nikakvu frustraciju, ili bi je doživeli minimalno. Ovaj žalosni eksperiment je pokazao da su takozvana „non-frustrated“ deca posedovala više neurotskih simptoma (tikova, fobija, neadaptivnog ponašanja itd.), nego njihovi frustrirani vršnjaci.

Psihoanalitička razmatranja nikada nisu posmatrala frustracije na ovakav način. Iako ne uvek eksplicitno, logični zaključci u pogledu ove teme su ukazivali na nužnost *frustracije*; drugim rečima, **frustracija bi, kao i razvojni strahovi, bila neophodna za sticanje i ojačavanje psihološke strukture, jednako kao što fizički naponi ojačavaju skeletnu muskulaturu**. Frustracija je „pelcovanje“ psihe, stvaranje njenog imuniteta. Naravno, za pelcovanje se koriste oslabljeni izazivači bolesti. Za razvoj psihičkog imuniteta, tolerancije na frustraciju, korisna je, kao vakcina, „optimalna frustracija“.

U standardnim psihoanalitičkim shvatanjima, usko u vezi sa problemom postizanja kapaciteta za toleranciju frustracije, takav stav je sadržan u Frojdovom fundamentalnom principu psihološkog rasta i razvoja, koji se sastoji u **zameni principa zadovoljstva**

**principom realnosti.** Praktično, prema Frojdovom klasičnoj teoriji (1933a), na početku psihičkog funkcionisanja, obrazac funkcionisanja koji je na delu služi direktnom zadovoljenju želje (princip zadovoljstva). Želja se može odrediti kao entitet koji s početka ima isključivo svoju biološku ukorenjenost-drugim rečima, želju proizvodi ili somatska deficijencija (nedostatak nečega), ili višak, pri čemu, u slučaju prvoga, organizam biva pokretan na akciju, kako bi se došlo do kompenzacije nedostatka, odnosno, u drugom slučaju, do rasterećenja. Istovremeno, važno je napomenuti da je proces obnavljanja onim što nedostaje, jednako kao i rasterećenjem viška, praćen doživljajem zadovoljstva. Momentalno, direktno zadovoljenje želje nije uvek moguće (srećom), pa jednika mora da razvija i drugi adaptivni princip-princip realnosti.

### ***Tolerancija na frustraciju: nasledno ili naučeno?***

Prema našim shvatanjima, razdela i rogovska podeljenost na nativiste i environmentaliste, u ovom smislu, gubi na značenju; logički je opravdano, na osnovu činjenica o ranom razvoju koji posedujemo danas, da je **ljudski psihizam, na izvestan način, predodređen da toleriše frustraciju. Kako će se ova sposobnost dalje razvijati, zavisice od sredinskih okolnosti.** Ovaj prikaz upravo ima za cilj da razmotri te sredinske okolnosti, odnosno iskustveni doživljaj reakcija objekata spoljnog sveta na ličnost u nastajanju, i reakcija koje su razvojno pospešujuće za sticanje kapaciteta da se toleriše frustracija, kao i onih patogenih uticaja koji ometaju pravilni razvoj.

### **Frustracija i zasnivanje procesa mišljenja**

Paralelno sa ovim pitanjem, potrebno je imati u vidu da je proces mišljenja usko povezan sa psihičkom funkcijom koju psihoanalitičari zovu simbolizacijom, koja je nužan i dovoljan uslov procesa mišljenja. Da bismo objasnili suštinu naših shvatanja, dodaćemo jedan po sebi jasan primer.

Ma kako paradoksalno zvučalo, u **normalnom ranom razvoju dete radi određene stvari koje kao da pokazuju trend u celosti suprotan principu zadovoljstva: već u nekim svojim prvim, i najprimitivnijim igrama, dete frustrira samo sebe, i iz toga dobija razvojne koristi**<sup>8</sup>. Poslužićemo se analitičarima dobro poznatim primerom, tačnije zapažanjem koje je Frojd (1905) zabeležio posmatrajući prve igre svog sopstvenog deteta:

U vreme kada se suočava sa normalnim razvojnim strahovima vezanim za oralnu fazu razvoja, poznatim kao strahovi od separacije, dete, oko prve godine starosti, stereotipno ponavlja ovakvu vrstu igre: ono najpre nalazi nekakav objekat iz svoje okoline (to može biti bočica za mleko, zvečka, ili nekakva krpa ili klupko), hvata ga šakom i potom prinosi licu, nakon čega gestikulira i vokalizuje zadovoljstvo; drugi deo ove jednostavne akcije ide u suprotnom pravcu: sada se isti objekat, voljnom akcijom, sklanja iz vidokruga, pri čemu dete vokalizuje nezadovoljstvo, te se sada sekvenca vraća na početak, jer dete traži objekat koji je nestao, grabi ga i privlači sebi (Frojd, 1922).

Kakav je smisao ove prvobitne repetitivne igre, i kakva je veza sa separacionom anksioznošću? Najpre, dete je objekat koji mu znači privremeno izgubilo, (frustracija), kreće u akciju koja se sretno završava ponovnim nalaženjem, i sledi relaksacija, odnosno doživljaj zadovoljstva. Osim ove dobiti, na delu je, u ovakvim i mnogim drugim primerima, i jedna druga: dete koje doživljava anksioznost kada se separiše od majke, ma kako to bilo

---

<sup>8</sup> Pri ovome ne smatramo da dete ima svesnu intenciju da ovo čini, radi nekog njemu posve jasnog cilja

privremeno i prolazno, njene odlaske i dolaske doživljava, u oralnoj fazi, uvek na pasivan način. U ovakvoj igri, **ono je aktivni činilac dešavanja** koje, kako vidimo, ima u svojoj suštini frustraciju koja podiže tenziju i ponovno nalaženje objekta praćeno doživljajem zadovoljstva. Treći važni zaključak, koji dobijamo iz ovog i mnoštva sličnih primera, odnosi se na **proces zasnivanja prvog i najrudimentalnijeg simbola**: u citiranom primeru, objekat koji bi nestao, pa bi se ponovo pronašao, ima emotivnu važnost za dete, emotivno je analogan majci, kao ključnom objektu ove razvojne faze. Dodaćemo, još jednom, primer koji nam pokazuje detinju potrebu da praktično frustrira samo sebe.<sup>9</sup>

U nastavku razmatranja, poslužićemo se hipotetičkim malim varijacijama u odnosu na Frojdov originalni primer koji smo u gornjim redovima opisali. Pretpostavimo da do frustracije nije nikada došlo, odnosno da je majka uvek bila detetu na raspolaganju. Dete, u ovoj imaginatornoj situaciji, nema potrebu da majku simbolizuje zamenskim objektom (bočicom, palcem, zvečkom). **Posledica je odsustvo potrebe da se bilo šta simbolizuje.**

Konačno, zamislićemo da je jednogodišnje dete iz primera u svojoj igri pomalo nespretno; u jednom trenutku, između uzastopnih ponavljanja, ono je ispustilo zvečku koja je završila negde van mogućnosti detinjeg dohvatanja, i igra će momentalno biti prekinuta. U ovom smislu, igra je nehotično izmakla kontroli, i kvantitet frustracije je takav da dete ne može da ima kontrolu, te se javlja plač i negodovanje, često i privremeno odustajanje od dalje igre. Kohutov pojam *optimalne frustracije*, koji ćemo razrađivati detaljno na drugom mestu, ima svoje korene u najranijim iskustvima. U svetlu klajnijanske psihoanalize, ovaj objekat sa kojim se dete igralo, i koje je doživljeno sa pozicija dečjeg animizma, potencijalni je „loš objekat“ koji ne želi da se ponaša u skladu sa očekivanjima, odnosno dečijim egocentrizmom.

Generalni zaključak koji se može izvesti iz ovakvih razmatranja mogao bi se sažeti u nekoliko redova: **u psihološkom smislu, ontogenetski razvoj čoveka nije moguć bez frustracije; pri tome, nivo frustracije mora biti adekvatan konkretnoj razvojnoj fazi i dečjim kapacitetima, koji se mogu individualno razlikovati prema samim konstitucionim osobenostima.**

U daljem radu, potrebno je da detaljno razmotrimo osobenosti frustracija i razvoj tolerancije na frustraciju prema konkretnim razvojnim fazama.

## **Frustracija i odlaganje zadovoljenja**

Još jednom ćemo se vratiti na Frojdov opis detinjeg ponašanja iz prethodnog odeljka: današnji razvojni psihoanalitičari istražuju najranije interakcije između odojčeta i okolnog sveta objekata tako što pomno proučavaju svaku pojedinačnu sekvencu dečjih ponašanja, koja ponekad traju u intervalu od jedva nekoliko sekundi: dete koje se igralo „gubljenja i nalaženja“, dozvoljavalo je da prođe neki minimalni vremenski interval potreban za (ponovno) pronalaženje objekta. Ovo vreme je **jedinica odlaganja zadovoljenja** i, kako smo videli, onda kada je konkretni vremenski interval doživljen kao suviše dug, frustracija koju ovaj proizvodi dete ne može tolerisati. Step en ovog intervala u kome će postojati prepreka zadovoljenju proporcionalan je količini frustracije koja će se formirati. Može se zaključiti da će ona odrediti i step en tolerancije frustracije određene želje. Takođe je moguće pretpostaviti da će se ovaj vremenski interval, koji se umeće između želje i njenog zadovoljenja, sa razvojem ličnosti povećavati, pri čemu ne treba prenebreći subjektivni doživljaj odlaganja koje se lako ili teško podnosi. Razvojem tolerancije na frustraciju, sposobnosti za odlaganje

---

<sup>9</sup> Verujemo da će mazohizam, kao patološka forma, u kasnijem životu voditi poreklo iz poremećaja ove razvojno legitimne funkcije autofrustracije

zadovoljstva i podnošenje nezadovoljstva, razvija se, zapravo, osobina koja nam je poznata kao **strpljenje**. **Sposobnost podnošenja trpljenja koje donosi odlaganje zadovoljenja potrebe.** (primetićemo da se reč strpljenje sastoji od s, skraćeno od sa, i trpljenje. Trpljenje sa nekim. Taj „neko“ sa kojim smo sposobni da istrpimo frustraciju je u nama-naš pounutreni, konstantni objekt sa kojim održavamo čvrstu unutrašnju povezanost, pa osećamo da nismo sami i možemo da izdržimo odlaganje)

## **Frustracija i erotizacija**

Određenje tolerancije na frustraciju, u kontekstu vremenskog intervala koji se umeće između želje i njenog zadovoljenja, deluje prilično jednostavno i može da objasni mnoštvo fenomena povezanih sa psihičkim funkcionisanjem. Ipak, postoji još jedan značajan faktor koji je na delu prilikom određivanja osobenosti frustracije i njene tolerancije.

Uzećemo za primer jednu od takvih opserviranih dešavanja koja dobijamo u radu sa našim klijentima: Osoba A. je bila dugo emotivno vezana za svog partnera koji pokazuje sve znake da iz veze želi da izađe, ali A. ovo odvajanje ne može da toleriše. Obzirom da poseduje relativno naprednije mehanizme odbrane, ne može da uposli jednostavno negiranje da partner najavljuje skori odlazak. Umesto toga, ona počinje, postepeno i u sebi, da obezvređuje odlazeći objekat ljubavi, kao da želi da kaže „ja u stvari nemam šta da izgubim“. Drugim rečima, frustracija koju će ovaj odlazak napraviti biće mnogo manja, i lakša za toleranciju, nego da A. nije uposlio mehanizam obezvređivanja.

Na osnovu ovog i mnogih sličnih primera, možemo zaključiti o postojanju još jednog faktora koji određuje stepen frustracije, te naprežanja kapaciteta za njenu toleranciju: **u meri u kojoj je željeni objekat libidino investiran, odnosno erotizovan, biće i subjektivno doživljen kvantitet frustracije.**

Pod „erotizacijom“, u ovom smislu, smatraćemo osobito ekscesivno vezivanje libida za određene vrste zadovoljenja i objekte koji ga omogućuju. Erotizovanje određenih želja ne mora nužno da vodi negativnim ishodima, već se može razumeti kao proces u kome, tokom razvoja ličnosti-pri čemu rano detinjstvo svakako ima važnu, ali ne i ekskluzivnu ulogu-dolazi do neke vrste „mapiranja“ želja, prema njihovoj važnosti za konkretnu osobu. Preterana erotizacija, odnosno „fiksacija“ za određene oblike i načine zadovoljenja potreba, može otežati razvoj sposobnosti da se toleriše frustracija koja nastaje nezadovoljavanjem tih potreba.

## ***Tolerancija na frustracije i mehanizmi odbrane***

**Ukoliko se za zadovoljenjem želje izrazito žudi, stepen tolerancije odlaganja je manji. Jedan od najprimitivnijih mehanizama odbrane koji se može uposliti u situaciji kada postoji izrazito jaka želja, a odlaganje ili prepreka želji deluju tako da izazivaju nepodnošljivu tenziju, mogao bi biti jednostavno negiranje postojanja želje.** Svakako, teorijski je teško zamisliti da se neka želja može negirati, i svakako da su ovakve kritike u pravu. Ukoliko se radi o jasnim biološki zasnovanim potrebama, kakva je voda ili hrana, negiranje potrebe za ovim „egzistencijalnim potrebama biološkog opstanka“ vodi u fizičku propast. Na žalost, ekstremni primeri, kakav je recimo hronična anoreksija sa tragičnim završetkom, ipak ukazuju na ovu mogućnost. Mnogo blažu formu iste ove vrste negacije želje

usled nepodnošenja odlaganja, odnosno prepreke, nalazimo kod pojedinih adolescenata u nekim kriznim stanjima: "Jebe mi se za sve", „nije mi ni do čega“. Psihološke potrebe su, pak, mnogo podložnije negiranju sopstvenog postojanja, usled nemogućnosti da se toleriše odlaganje ili druga vrsta prepreke unutar ličnosti osobe. Možda je jedna od najglobalnijih tipova negacija ove vrste, a koja je u vezi sa arhaičnim narcizmom individue, **negiranje psihološke želje za rastom i razvojem**, koji je invarijantna potreba tokom celokupnog životnog puta individue. „**želeo bih da budem savršen, ali to savršenstvo mora da se dobije što pre**“ i, po mogućnosti, **bez mnogo utroška psihičke energije („Hoću da mi teške stvari idu lako“)**. Kako ovo nije moguće, jedini ishod je negiranje ove imanente ljudske potrebe.

Jedan od mehanizama, koji stoji u bliskoj vezi sa prethodnim mehanizmom, jeste **obezvređivanje želje**, kako bi se izbegla anksioznost usled nemogućnosti da osoba izbori sa njenom frustracijom. Na ovaj način, umanjujući intenzitet određene želje, i njeno neispunjenje ne pravi onaj intenzitet frustracije koji osoba opaža kao nemoguću da se toleriše. Ukoliko se u ovom procesu paralelno događa i dekateksa (povlačenje emotivnih investicija), odnosno deerotizacija u vezi sa objektom ispunjenja želje, ovaj mehanizam, ukoliko predstavlja prvi korak ka sublimaciji, nije patogen: dekatektirani libido će se usmeravati drugim objektima ili, jednostavnije rečeno, osoba će slobodnu energiju vezati za nove objekte. Konkretno, odustajanje od kompulzije (prisile) da se poseduje ono što subjektivno ili objektivno ne može biti dostupno, ume da donese stanje trajne psihičke ravnoteže. Štaviše, kod mnogih osoba nalazimo na ponašanja koje Kohut opisuje kao „intuitivni doživljaj pojedinih aspekata pojačanja narcističke ranjivosti“, kada osoba, realno prepoznajući svoja ograničenja, pomera želju ka pogodnijim i dohvatnijim ciljevima. Ovo, pak, često nije moguće da se dogodi bez uticaja terapeutskog odnosa.

Kod određenih ličnosti, kod kojih je strukturalni deficit osobito izražen, želja za posedovanjem jako erotizovanog ili, drugim rečima, hiperkatektiranog objekta, ne može biti umanjena, često zato što prepreka objektu ume da formira senzacije koje, u slučaju frustracije želje za njegovim posedovanjem, prave senzacije fizičke dezintegracije. Primera radi, u radu sa jednim brojem žena sa prominentnim promiskuitetnim ponašanjem, posedovanje penisa (po mogućstvu mnoštva njih), ispostavilo se da predstavlja želju čija frustracija direktno uzrokuje doživljaj fizičkog uništenja i psihološkog odumiranja (bilo bi pogrešno ovakve težnje shvatati kao izraz pojačane seksualne želje, obzirom da se od seksualnog zadovoljstva odavno odustalo, a na njeno mesto je došlo posedovanje. Slično je i sa osobama sa bolestima zavisnosti, osobito teških droga, kada nedostatak opijata uzrokuje maničnu akciju koja ne može biti odložena.)

Ako obezvređivanje želje predstavlja samo odbrambeni mehanizam, koji nema dalje razvojne korake (sublimaciju, pomeranje na druge objekte...), realno je očekivanje da će se razviti zavist prema onima koji nisu odustali od te obezvređene želje, s tim što će drugi, koji se nije odrekao želje, biti i sam obezvređen (obezvređivanje sopstvene želje vodi do zavisti, zavist do obezvređivanja drugih osoba koje se nisu odrekle želje). Osobe koje su obezvređile želju za psihološkim rastom (ako je nisu i u celosti negirale), umeju da pribegnu različitim reakcijama iza koje, po pravili, između ostaloga, funkcioniše zavist: „ako drugi oko mene rastu, a ja stagniram, postajem sve manji. Ali, ako umanjim, obezvređim ove ljude oko sebe, oni se u mom doživljaju smanjuju, te ja sam imam iluziju da, u stvari, rastem“.

Sledeći odbrambeni mehanizam kojim osoba pokušava da izađe na kraj sa željom čija se frustracija doživljava kao frustracija koja se samo po ogromnu cenu može tolerisati, jeste **pomeranje ili projekcija ove želje na druge osobe**. Da bi ovaj psihološki odbrambeni manevar bio uspešan, sa drugom osobom koja ima sposobnost i spremna je na akcije koje u sebi nose i rizik neuspeha (frustracije želje), osoba koja primenjuje pomeranje zasniva određenu vrstu odnosa koji Kohut (1971, 1972.) naziva „blizanačkim“ transferom. Osoba se

identifikuje sa drugim kao da je drugi on sam-blizanac, i kroz drugoga nastoji da ispuni sopstvenu želju, bez rizika od frustracije koju bi donelo neispunjenje želje kada bi pokušavao da je sam zadovolji. Ovakve psihološke konstelacije, opet, ne moraju nužno biti patogene: ako upotrebimo Kohutov primer (Kohut, [ubaciti referencu](#) , ) i dalje ga razradimo, možemo takav mehanizam primetiti u „saradnji“ između Sanča Panse i Don Kihota. Ovaj drugi je heroj, koji se usuđuje da se bori sa aždajama (iako su one, u objektivnom svetu, tek vetrenjače), što nije uloga koju bi mali Sančo sebi dopustio kao želju, iako ju je, možemo spekulirati, i sam nekada posedovao, te od nje odustao. S druge strane, bez Sanča, don Kihot bi verovatno brzo jadno završio.

Drugi, drastičniji primer, možemo videti u harizmatički vođama koje umeju da, otvoreno i često zapanjujuće drsko, nude masama grandiozne projekte, poput „hiljadugodišnjeg carstva“, ili se upuštaju u aktivnosti sumnjivo moralnih kredibiliteta, a da ne izgube sledbenike u masama. Moglo bi se reći, iz razloga što oni otvoreno pokazuju besprizornost u realizovanju onih želja od kojih je pripadnik mase odavno odustao.<sup>10</sup>

Mehanizam je prisutan u svakodnevnom životu, i često uočljiv u odnosima između bračnih partnera, kao i u odnosima između roditelja i dece. Često se dešava da jedan partner, zbog niske tolerancije na frustraciju napora ili neizvesnosti, odustane od školovanja, dovršavanja fakulteta, profesionalnog razvoja koji bi odgovarao njegovim sposobnostima (žene to uglavnom racionalizuju nedostatkom vremena zbog obaveza oko podizanja dece, kućnih poslova...). Potom tu želju projektuje na partnera (traži nekoga „sposobnog“). Međutim, rađa se zavist i počinje da obezvređuje partnera koji se nije odrekao želje („sebičan je“, „egoista kojem je stalo samo do karijere, imidža, para...moći“, „da sam ja hteo/la, bio/la bi sto puta bolji/bolja...“). Često se ta obezvređena želja projektuje na decu, i ona dobijaju ulogu da ostvare „neostvarene snove roditelja“. Ako i uspeju u tome, javlja se narcistički ponos kod roditelja („To ti je tatin sin/žerka, na mene je...“), ali i zavist prema detetu (najčešće duboko potisnuta i nesvesna. Zavist se posebno pojačava ako dete jasno ne ističe ko je „u pozadini njegovog uspeha“, ako ne izražava zahvalnost-„ništa ja ne bih uradio bez tebe“).

Pre nego se osvrnemo na druge, i razvojno složenije mehanizme odbrane, osvrnućemo se na jednu osobenost prethodno opisanih mehanizama, koju nismo eksplicitno podvukli. Najpre, u raspravi u vezi tolerancije na frustraciju, fokusirali smo se na transformacijama koje se odnose na *želju*, kao suštinskog aspekta pitanja frustracije i njene tolerancije. U **primeru negiranja**, videli smo da se *želji ne dopušta postojanje*, dok u **procesu obezvređivanja i umanjivanja**, ona *biva prihvaćena*, ali se transformacija dešava u smislu njenog *kvantiteta i psihološke važnosti za funkcionisanje ličnosti*. U **procesu projekcije**, dopušta se **originalni kvalitativno-kvantitativni naboj želje**, ali se njeno **posedovanje premešta na drugi objekat**.

**Kod reakcione formacije**, želja čije postojanje izaziva doživljaj da se njena potencijalna frustracija ne može podneti, ne menja intenzitet niti se projektuje na drugoga. Ono što se **transformiše**, jeste **njen smer i valenca**. Drugim rečima, originalnu želju smenjuje njena suprotnost, čije osujećenje izaziva frustraciju koja se da tolerisati. Opšti primer bi se mogao naći u masivnim karakternim promenama osobe, koja je, kako psihoanaliza ume da otkrije, u detinjstvu posedovala stav izrazite aktivnosti u kretanju sa posebno atraktivnim dečjim željama, postepeno preokretao stav u ekstremnu pasivnost. Važno je ne pobrkat i ovaj mehanizam sa prethodno opisanim, jer naizgled može delovati nalik negaciji i devaluaciji: u suštini, želja poseduje svoj emocionalni naboj, i snažnu katektiranu energiju vezanu za objekat želje; ono što se menja, jeste da se zadovoljenje očekuje pasivno.

---

<sup>10</sup> Iako se ova razmatranja mogu tumačiti i dobro poznati postavkama u vezi grupa, njihovih vođa i ego-ideala (videti Frojd, S: masovna psihologija i analiza Ja), ovde je akcenat na narcističkim komponentama iste pojave. Takođe, videti Kohut, Oblici i transformacije libida; Kohut, How does Analysis Cure“

Primeru radi, možemo zamisliti dete koje u doba infantilne seksualnosti aktivno i uz izrazitu snagu želje traga za objektom koji bi zadovoljio infantilni seksualni naboje. Kada se infantilna želja sudari sa preprekama, dolazi do masovne reaktivne formacije; za objektom se žudi, ali na pasivan način. Dečak koji je aktivno tragao za seksualnim objektom ranog detinjstva, u adolescenciji pasivno očekuje da bude osvojen. Dobit je sasvim očigledna: kako je zauzeo pasivnu poziciju, on ne može da bude odbijen. U aktivnoj varijanti, frustracija koja bi nastala kada bi aktivno tražio, i doživeo odbijanje se, usled niske tolerancije na ovakvu frustraciju, mora izbeći po svaku cenu. Kao i kod svih mehanizama odbrane, puna cena ovakvog kompromisa je očigledna i vidljiva u ograničenju koju nosi pasivan stav ove vrste.

Sličan obrazac, u kojem je osnova mehanizam reaktivne formacije, je zamena pasivne pozicije u kojoj je neka osoba povređena aktivnom pozicijom u kojoj je ona izvor povrede. Na primer, *klijentkinja koja je imala dugogodišnju vezu u kojoj se prepustila i imala poverenje u svog partnera, biva prevarena. Oseća da joj se svet preokrenuo, da je duboko povređena i prekida tu vezu (iako partner želi da je nastavi, „shvata da je pogrešio“...“ali, više ništa nije bilo isto“, i ona nije mogla da mu više veruje ). Nakon toga, ona dugi niza godina ima veze isključivo sa oženjenim ili „zauzetim“ muškarcima u kojima je „druga“, ili uzgredne seksualne avanture. Kroz analizu njene motivacije za ulaženje u baš takve odnose, dolazimo do toga da, iako je „druga“, ona ipak dobija nešto bolje od one „prve“. Ona dobija „iskrenost“, jer nju ne lažu, a ta druga žena je u ulozi u kojoj je ona bila kada je povređena. Pored toga, u retkim trenucima kada je sa tim muškarcima, dobija „najbolje od njih“...zabavni su, pokazuju jaku seksualnu želju, i imaju otvorenu komunikaciju. Ona im je „kao ortak“, razgovara o njihovim vezama, o tome zašto su im potrebni izleti van veze, i postaju joj razumljivi. Situacija joj više nije tako nerazumljiva kao kad je bila u ulozi žene koja se predala, i bila izneverena. Međutim, kroz takve veze oseća da je izdala sebe, da to nije ona. Želja da bude u bliskom odnosu u kojem je ona jedina, u kojem može da ima poverenje u partnera, i dalje postoji u istom intenzitetu, ali je obrnut način zadovoljenja želje. Iskrenost dobija kroz odbacivanje sopstvenih očekivanja i okretanje u suprotne-u „neobaveznu varijantu“ veze.*

Prikazani mehanizmi odbrane od frustracije koja se ne može tolerirati usmereni su na neki oblik manipulacije željom, njeno negiranje, umanjivanje, projekciju u drugoga, okretanje u suprotno...Međutim, nedostatak tolerancije na frustraciju potrebe se može manifestovati i kao **nesposobnost suzdržavanja od potrebe, kao proboj impulsa**. Tada će osoba **impulsivno činiti sve što može da zadovolji potrebu čiju frustraciju ne može da toleriše, bez obzira na štetu koju takvim načinom zadovoljavanja nanosi sebi ili drugima**. Takva ispoljavanja netolerancije na frustraciju česta su kod impulsivnih osoba, raznih zavisnosti, antisocijalnih poremećaja ličnosti, graničnih poremećaja ličnosti...Osoba oseća „nezadrž“, poriv da mora nešto da uradi da bi zadovoljila potrebu „po svaku cenu“, da je to jače od nje, da je preplavljena potrebom i ne može da toleriše stanje frustracije. Ego nema sposobnost da uskladi zadovoljenje potrebe sa zahtevima stvarnosti, samozaštitom i zahtevima savesti.

## ***Tolerancija na frustraciju i faze psihoseksualnog razvoja***

### **Frustracije i tolerancija na frustraciju vezana za oralnu fazu razvoja**



**Freud (1905) je psihoseksualni razvoj čoveka podelio u šest razvojnih faza:**

**Oralna**-od rođenja do 1- 1½ godine.

**Analna**-od 1½ do 3. godine

**Faličko/uretralna/narcisistička**- od 3-4 god.

**Genitalna/Edipalna**, od 3. do 5-6 godine

**Latencija** od 5-6 do 11 ili 13. godine

**Kasnija genitalna ili adolescentna faza** od puberteta do mlađeg zrelog doba

Sa svakom fazom razvoja povezana su 6 procesa: 1) Značajna erogena zona, 2) Dinamika i karakteristike ponašanja deteta u fazi, 3) Specifičan odbrambeni mehanizam povezan sa fazom, 4) Vrsta anksioznosti povezana sa fazom, 5) Centralna tema ili razvojni zadaci oko kojih je organizovana faza, 6) Karakterne crte koje su povezane sa uspešnim razrešenjem faze.

U ovom poglavlju nas zanima koje su specifične frustracije u svakoj od ovih faza razvoja i kako se razvija tolerancija na frustraciju dominantnih potreba određene faze, kao i to šta se dešava kada dete ne uspe da razvije toleranciju na te specifične frustracije, kako se to odražava na njegov karakter i kasnije funkcionisanje kao odrasle osobe.

Koje su to dominantne potrebe u oralnoj fazi razvoja (prvih 18 meseci) koje mogu biti frustrirane i na koje se može razvijati tolerancija na frustraciju? Deo tela na koji su fokusirana zadovoljstva (erogena zona) kod novorođenčeta su usta. Sisanje je primarni izvor zadovoljstva kod novorođenčeta. Pored sisanja, ključne potrebe (i zadovoljstva) oralne faze potrebe za kožnim senzacijama (toplina majčinog tela, maženje), kontak očima, facijalni odgovori (osmeh, pogled ljubavi), umirujući glas (tapanje, pevušenje, uspavanje...). Osnovna psihološka potreba je potreba za sigurnošću, empatičnim odgovorom, stalnim prisustvom i odgovaranjem na potrebe deteta. Beba je potpuno zavisna i ne može ništa da uradi za sebe. Oralne potrebe su, generalno, potrebe za primanjem, stalnim prisustvom i ovisnošću od drugoga (što je sasvim primereno bebi. Beba je „parazit“, i treba da bude parazit, ima sva prava na to. Majka bi trebalo da, sa zadovoljstvom, bude „domaćin“ malom parazitu sve dok ne razvije sposobnosti da postane nezavisnija jedinka. Zato se taj period njihove dijade i zove „dobra simbioza“. Međutim, kada odrasla osoba ne može da podnese frustraciju oralnih potreba, *odsustvo objekta ljubavi*, (neko uvek mora da bude tu, zivka stalno, davi, guši, zapomaže, „prosi ljubav“, manipuliše da bi dobila brigu i negu...), ne može da bude sama, onda imamo patologiju. Osoba ne podnosi frustraciju potrebe za primanjem, hranjenjem, psihološkim „hranjenjem“. Tražiće neku „sisu za odrasle“: alkohol, tablete, drogu, cigarete, ili će se „puniti“ kroz neki drugi oblik zavisnosti: od hrane (prejedaње), drugih oralnih stimulacija (preterano pričanje) drugih ljudi, situacija u kojima oseća da se „puni“ („upija“ nečije reči, utoljuje „žed za znanjem“, kroz slušanje, čitanje knjiga, gledanje T.V.), gladi za telesnim kontaktom, zavisnost od osećanja da je „ušuškana“, da je centar nečije pažnje, centar sveta...da je zbrinuta.

Preterano zadovoljavanje oralnih potreba, prezaštićivanje i aktivno obeshrabrivanje autonomije, može izazvati fiksaciju, pasivnost i receptivnost koje se reflektuju u implicitnom uverenju da će, u životu, uvek biti dostupna neka materinska figura koja će zadovoljiti sve potrebe osobe, bez njenog truda. Kao da te osobe nikada nisu „odbijene od sise“ i očekuju da je život jedna velika, neiscrpna dojka koja će uvek davati sve što je potrebno. Kada se to ne desi, osobe sa takvim uverenjem se osećaju bespomoćno, čak zapanjeno („kako je to moguće!?“). Nasuprot tome, frustracije u oralnoj fazi rezultiraju trajnom ambivalencijom između gladi i agresije. Takva deca su razapeta između potrebe da sisaju i grizu (libida i agresije). Kao odrasli, oni kao da uvek traže sve više, ali ostaju nezadovoljni i hostilni i kad im se potrebe zadovolje. To su zavisne i agresivne osobe (pasivno agresivne). Oralna agresija

se izražava kroz „zajedljivost“, cinizam, različite oblike oralne egresivnosti, „ujedanje rečima“.

Zavisne osobe („oralni karakter“ u klasičnoj psihoanalitičkoj teoriji) naglašeno koriste dva mehanizma odbrane. Zbog svoje težnje da ostanu bebasti, oni ne razvijaju zrelije mehanizme (kao što je potiskivanje, sublimacija...) odbrane koji koriste odrasle osobe. Prvi mehanizam koji naglašeno koriste je **introjekcija**, što bukvalno znači „unošenje u sebe“. Otuda njihova potreba za jačim i kompetentnijim drugima. Kada zavisna osoba pogleda u sebe, ona vidi neadekvatnost i nekompetenciju, reflektujući svoj bazični nedostatak veština i znanja. Takav uvid, povratno, izaziva osećanje bezvrednosti i egzistencijalnog užasa pred mogućnošću da budu ostavljene da se sama brine o sebi. To je frustracija koju ne može da podnese. Da bi izbegla taj užas, zavisna osoba ima potrebu da unese u sebe (inkorporira) prisustvo, snagu i sposobnosti snažnije figure. Ta vrsta povezanosti je mnogo više od uobičajene veze odraslih ljudi. Gubi se „optimalna distanca“, granice između dva identiteta. Prvo, zavisna osoba i teži da, unutar sebe, napravi nekakav amalgam između identiteta drugoga i svog identiteta, da se stopi, izmeša snagu i slabost, vrednost i bezvrednost, nekompetenciju i veštinu...U ekonomici odnosa, zavisna osoba pozajmljuje snagu, kompetenciju i samopoštovanje u zamenu za voljnost da služi nekim ciljevima drugoga. Drugi mehanizam je **idealizacija** partnera koji postaje neko natprirodno biće sposobno i spremno da pruži potpunu zaštitu. Pored idealizacije, osobe sa netolerancijom na oralne frustracije često koriste i negaciju sopstvene agresivnosti, jer je za bespomoćnu osobu ekstremno opasno da bude svesna sopstvene agresije. Agresija bi razbila njenu fantaziju da je svet odraslih nastavak „zabavišta“. Pored toga, ako ona, tako bespomoćna, oseća agresiju, kako li se tek osećaju oni jači, šta bi se desilo ako bi oni osećali agresiju prema njoj...

U oralnoj fazi nema moralnog konflikta (kao u kasnijim fazama kad postoji želja, ali joj se suprotstavlja neka druga, moralna norma, savest, Super Ego...što stvara konflikt). U ovom najranijem razdoblju života (kada još nema izgrađenih instanci ličnosti da bi postojao unutrašnji sukob) generalni doživljaj koji proizvodi frustraciju jeste nedostatak ili višak nečega što je detetu potrebno.

Ako se usmerimo na tenzije koje izaziva separaciona anksioznost (anksioznost zbog odvajanja od majke koja je izvor zadovoljstva i sigurnosti), onda možemo lako da uvidimo da je **kapacitet koji će omogućiti toleranciju na frustraciju odsustva objekta, u suštini, negova introjekcija, odnosno internalizacija.** (Razvoj celovitosti i konstantnosti objekta) Odsustvo materinskog objekta, po pravilu, podiže anksioznost, kao signal (Frojd, S. 1926). Ovo, kako smo prethodno opisali, **dovodi do prvih simbolizacija** (simbol je zamena za objekt koja, na neko vreme, nadoknđuje njegovo odsustvo) , **koje će biti odlučujuće za procese mišljenja, i koje postepeno vode ka uspostavljanju dobrog objekta u Ja. Funkcije umirivanja koje je obavljao materinski objekat, sada preuzima detinje arhaično Ja.** U ovom smislu, **postepeno sa razvija detinji kapacitet da bude samo.** Ukoliko majka (često iz sopstvene potisnute separacione anksioznosti), nije bila usklađena sa ovom detinjom razvojnom potrebom, doći će u zastoja u razvoju ovih kapaciteta. Ometanja u ovom razdoblju se u odraslom životu manifestuju na najrazličitije načine, od veoma suptilnih, do krajnje arhaičnih.

Ukoliko je ininternalizovan samo deo funkcija objekta koji je pogrešno ili nedovoljno umirivao oralne frustracije, odrasli će, često, u raznim anksioliticima tražiti zamenu za funkcije koje nedostaju, ili su slabo zasnovane (alkohol, droga, sedativ). Odrasla osoba sa nedostatkom tolerancije na oralne frustracije će biti jako zavisna od drugih (imaće osobine „oralnog karaktera“), pasivna, očekivaće, kao beba, da uvek neko drugi brine o njima i radi umesto njih (ili će razviti reaktivne formacije, postati „mama hranitelj“ drugih, ekstremno nezavisna osoba koja „uljuljuje“ i infantilizuje druge tretirajući ih kao bebe, čineći im ono

što, nesvesno, želi da se njoj čini. Ona sama ne brine o svojim potrebama. Pod jakim stresom, oralno fiksirana osoba može oscilirati između ovih ekstrema).

U slučajeva narcističkih poremećaja ličnosti, tražiće se osoba kojoj će biti pripisivane funkcije umirivanja oralnih tenzija. Potreba „da neko bude tu“, u situacijama u kojima je narcistička ravnoteža (doživljaj sebe, slika o sebi) privremeno ili trajno poremećena, ima svoja normalne, ali i patološke forme. Često čujemo od klijenata koji nemaju razvijenu toleranciju na oralne frustracije kako ne mogu da obavljaju neke funkcije, kao što je na primer učenje (ne mogu da održe „koncentraciju“, povezanost sa gradivom, ako su sami. Jedan klijent je od svojih najbližih zahtevao, pri svakom intelektualnom naporu, prisustvo drugoga čija bi se funkcija jednostavno svodila da sedi pored njega dok ovaj obavlja zadatak.<sup>11</sup> Kako ne postoji snažna unutrašnja povezanost sa objektom (konstantnost objekta, preuzimanje funkcija od objekta i njihovo ugrađivanje u sopstveni Ego), osobi je potreban objekt spolja koji će vršiti funkcije Ega (smirivati ga, koncentrisati, održavati kontakt...).

### **Terapeutsko podsticanje zaprečenih kapaciteta za tolerisanje oralne frustracije-u psihoanalizi i psihoanalitički orijentisanoj psihoterapiji**

Iz prethodnih razmatranja, jasno je da se u oralnoj fazi kapacitet za toleranciju frustracije zasniva pri pasivnom položaju deteta koje ima razvojni zadatak da se internalizacijom izbori sa separacionom anksioznošću. Terapeut bi, u radu sa ovakvim psihološkim konstelacijama, najpre morao biti naoružan strpljenjem (tolerancijom na frustraciju potrebe za brzom efikasnošću. Čovek ne može da daje drugome ono što sam nema), i ponudio bi sebe kao objekat koji razumeva nelagodu klijenta, ali koji, istovremeno, u terapeutskom odnosu **komunicira sopstveno stanje mira u odnosu na klijentove sadržaje, koji nekada umeju da deluju veoma uznemirujuće.** U čestim slučajevima, klijent će ovakve sadržaje (ili aktuelna ponašanja nalik odigravanju), nesvesno upotrebljavati ne bi li testirao granice terapeuta-kao da traži direktan odgovor na pitanje koliko anksioznosti može objekt- terapeut tolerisati. **Ukoliko se u ovome istraje, realno je očekivati da će nastupiti proces internalizacije i potom identifikacije sa umirujućim funkcijama terapeuta.**

U vezi sa ovim, često se postavlja pitanje povećane aktivnosti terapeuta. Valja podsetiti da se, kod ovakvih klijenta, radi o deficitarnostima u funkcijama koje roditeljski objekat nije obavio kako treba, od kojih se mnoge odnose i na fizički kontakt, verbalne podrške, i slično. Opet, ovakve aktivnosti su u direktnom neskladu sa pravilima psihodinamskog (psihoanalitičkog) rada, u kome nema direktnog zadovoljavanja i fizičkog kontakta. O.L.I. metod ne isključuje i mogućnost fizičkog kontakta sa klijentom (npr. držanje za ruku u stanjima straha, dodirivanje klijenta kao znak podrške u stanjima očaja...često koristimo i tehnike direktnog rada sa telom (iz Rajhove vegetoterapije, Lovenove bioenergetike, Kelijevog radiksa). Psihoanalitičari, većinom, smatraju da terapeut, kada se nađe u kontaktu sa klijentom koji produkuje na ovaj ili onaj način uznemiravajuće sadržaje, može ponuditi sopstveno stanje unutrašnjeg mira jedino ako dosledno ostane na poziciji neutralnosti. U principu, snažne negativne transferne reakcije su neminovne, te se može dogoditi da terapeut bude opažen kao replika materinskog objekta koji nije uspeo da obavi funkcije umirivanja uznemirenog deteta. U ovim slučajevima, česta posledica je napuštanje terapeutskeg procesa: klijent kažnjava terapeuta, odnosno frustrira ga onim sredstvom kojeg se sam najviše pribojava, to jest, preranim napuštanjem terapijskog procesa. U poglavlju o

---

<sup>11</sup> Zanimljivu ilustraciju ovih psiholoških konstelacija videti u Kohutovoj studiji o nesanicici fon Bizmarka (Kohut Search for the Self, vol. III, str. 244-285)

neutralizaciji govorili smo o posebnim momentima u terapijskoj situaciji, “momentima susreta” koji donose nova “proceduralna znanja”, implicitna znanja o načinu bivanja sa drugim. Smatramo ovakva iskustva ključnima i za razvoj sposobnosti za toleranciju frustracije.

Svakako da je, s druge strane, odsustvo gratifikacija u psihoanalitičkom metodu frustracija koju klijent sa ovakvim tegobama teško podnosi. Ipak, kako smo ranije podvukli, deficijencija (nedostatak-frustracija) je potrebna i nužna da bi se proces internalizacije i identifikacije pokrenuo (ako je optimalna). Terapeut, svojim razumevajućim stavom, uz posedovanje sopstvenog mira, zaista frustrira klijenta, s time što ova frustracija, po svom kvantitetu, treba da bude optimalna. (U primeru dečje igre gubljenja i nalaženja videli smo način na koji dete, u suštini, samo sebe optimalno frustrira, u kontekstu razvojnih potreba.) Iako se, generalno, slažemo sa psihoanalitičkim stavom da zadovoljenje transfernih potreba neće pomoći u razvoju tolerancije na frustraciju, smatramo da ni kruto podržavanje ovog stava takođe neće podstaći razvoj tolerancije, ako se frustracija ne doživi kao podnošljiva (optimalna). Smatramo da je to neophodna senzibilnost terapeuta (empatičnost) da oseti kada je frustracija prevelika, i da, u takvim situacijama, ponudi i nešto više od neutralnosti-umirenje koje se ne zasniva samo na unutrašnjem miru terapeuta i razumevanju, već i na aktivnim postupcima koji će pomoći klijentu da se umiri (reči podrške, “bićete u redu”, „ništa se strašno neće desiti“...telesni dodir kao znak podrške, zagrljaj...posebno u radu sa adolescentima).

Podrška nije suštinski neuklopiva sa psihodinamskim radom. U koliko se to radi kada nije nužno, kada klijent može da podnese frustraciju i tako razvija sopstvenu sposobnost, teške aktivnosti terapeuta ometaju njegov razvoj. U edukaciji kandidata za bavljenje O.L.I. metodom, kada govorimo o bitnim psihoterapijskim principima (kao što je, na primer, neutralnost i nezadovoljavanje transfernih potreba) obično naglasimo i to da su ti principi dobri, da ih se treba pridržavati, „osim onda kada nisu dobri“. Posle određenog vremena edukacije, kandidati često prave šalu na račun pravila „to je dobro, osim kada nije“. I Frojd je govorio o „preporukama“ za terapijski rad, a ne o zakonima. Lepo bi bilo kada bismo mogli da damo opštevažeća pravila psihoterapijskog posla, jer bi onda taj posao bio mnogo lakši. Na žalost, praksa nas je uverila da toga nema (kao ni recepta za vaspitavanje dece) jer su, zaista, sva terapijska pravila i principi dobri, „osim kada nisu“. Razlučiti kada jesu, a kada nisu, jeste veština koja zahteva iskustvo i znanje, a pre svega empatičnost, osetljivost i odgovornost (dati pravi odgovor na datu situaciju). U radu na metodologiji psihoterapijskog rada u O.L.I. psihoterapiji trudimo se da damo što jasnije kriterijume kada je dobro primenjivati određene principe, metode, tehnike...a osnovni kriterijum je prepoznavanje upravo stepena razvijenosti određenih bazičnih sposobnosti o kojima govorimo. Razvijenost sposobnosti određuje odgovarajući pristup. Ne možemo na isti način pristupiti u vaspitanju detetu od dve i dvanaest godina. To zavisi od razvijenosti sposobnosti deteta. Zašto bi drugačije bilo u psihoterapiji odraslih. Sposobnosti klijenta određuju psihoterapijski pristup. Prisetimo se, možemo raditi samo u „zoni narednog razvoja“ (Vigotski, 1996).

## **Frustracije i tolerancija vezana za analnu fazu**

Analni stadijum razvoja (približno od 18 meseci do 3,5 god.) donosi sa sobom nove frustracije koje dete treba da nauči da toleriše. Osnovna zona zadovoljstva je anus-aktivnosti zadržavanja i pražnjenja. Do ovog perioda dete je obavljalo te aktivnosti instiktivno, bez ikakve kontrole, „kad mu dođe“. Moglo je da uživa u toploti svojih ekskreta, da se „prlja“ do

mile volje (dete još ne zna da je feces nešto „prljavo“), razmazuje, prazni. Do tada je moglo i druge svoje potrebe da zadovoljava neometano (jer se kontrola impulsa i ponašanja još ne očekuje od „bebe“, „još je mala“. A onda počinju zahtevi. Osnovna psihološka tema tog perioda je kontrola-poslušnost. Od „malog divljaka“ dete treba da postane civilizovano stvorenje. Da nauči da kontroliše svoje nagone i da se adaptira zahtevima sredine („da postane „dobro““). Najupečatljiviji zadatak adaptacije u tom periodu je navikavanje na „čitoću“, da „nauči da ne piški i kaki u gaće“ već, „kao sva velika deca“, da to radi „kulturno“, na noši. Naravno, to nije jedini oblik „dresiranja malog divljaka“ u kontroli instiktivnih zadovoljavanja potreba. Uči se i da jede za stolom, da koristi pribor, da ne reaguje besom kad god mu se nešto ne da, da ne grize, ne pljuje, ne prlja se, ne trpa svašta u usta, ne uzima stvari bez pitanja...Dolaze razna ograničenja. Ne može sve kako ono hoće. Sredina počinje da „smara“, zahteva, kažnjava i nagrađuje...i dete dolazi u konflikt sa sredinom.

U analnoj fazi ranog psihoseksualnog razvoja po prvi put će se u doživljaju deteta osetiti nešto novo čega je u prethodnoj, oralnoj fazi, bilo pošteđeno: radi se o pojavi sukoba između potreba Ja i zahteva spoljašnjeg sveta. Ovaj spoljašnji svet je, iz ugla posmatranja odraslog, svet u kojem postoje nužna ograničenja, pravila, norme, ograničenja prostora i vremena, zakona uzroka i posledice...Iz ugla posmatranja i doživljavanja deteta (koje funkcioniše po principu zadovoljstva), ovaj svet je ogroman, stvoren da zadovolji njegove potrebe, a učenje kroz koje će u njemu proći je suštinski važno i ostavlja duboke tragove, iz jednog jednostavnog razloga: svo učenje ranog detinjstva je *proživljeno učenje*, daleko od intelektualnih knjiških napora koji će uslediti sa polaskom u školu.

Kao što smo rekli, u ovoj razvojnoj fazi, jedna od aktivnosti deteta koja biva erotizovana, i koja privlači mnoge interakcije sa roditeljskim objektima, jeste toaletni trening. U prethodnoj fazi, velika većina roditelja ne bi bili prepreka neposrednog detinjeg gratifikovanja impulsa da se rastereti mimo noćne posude. Sada će impulsivno rasterećenje naići, kako smo pomenuli, po prvi put na značajnu prepreku. Komunikacija oko navikavanja na nošu je česta svakodnevna aktivnost između roditelja i deteta („da li ti se piški, da li ti se kaki, hajde sedni na nošu, ti si već veliki/a, nije lepo da piškiš u gaće...eto, kako dobro dete ume da se pokaki u nošu...bravo...“) Direktno, između impulsa i rasterećenja, sada se mora napraviti odlaganje, i to odlaganje za koje dete ovog uzrasta ne nalazi nikakav smisao. Kako bi ono moglo da pojmi da odricanje od nekog zadovoljstva ima smisla? Zašto je „loše“ ili „ružno“ nešto što je prijatno? Ono samo vidi da to smeta roditeljima, da, iz nekih njemu nepojmljivih razloga, odrasli insistiraju na odlaganju zadovoljenja i da traže od njega da to čini na neki manje prijatan način. Valja se podsetiti da za njega, na ovom uzrasnom stadijumu, unutrašnji sadržaji nemaju asociranih negativnih vrednosti, kakvi su stid, sramota, prljavost, ili neprijatnost. Tek, njemu deluju da roditelji osobito insistiraju na ispunjavanju svoje volje u odnosu na detinje sadržaje creva i bešike.<sup>12</sup> Dete, s početka, može ignorisati prepreku koju postavljaju roditelji, ali direktno impulsivno rasterećenje, i sa njime asociran doživljaj zadovoljstva, uzastopno se sudara sa kaznama ili neprihvatanjima koje roditelji manifestuju. Jedna od najčešćih je pretnja uskratom voljenja („ne volim te kad si takav“ „Pi, kakav si...kako si se uprljao“. Svakako, osim „štapa“ postoji i „šargarepa“ i, ukoliko dete odloži direktno zadovoljenje, što jeste frustracija po sebi, dobiće od roditelja aplauz, obožavanje, divljenje, ili šta drugo, zavisno od roditeljskih strategija u toaletnom treningu. Drugim rečima, i ovde vidimo onu **značajnu funkciju psihizma, koje za svaku uskratu, ili žrtvu, najčešće traži kompenzaciju.** (ovo saznanje je bitno za razumevanje „emocionalnog računovodstva“ u O.L.I. metodu o kojem ćemo govoriti kasnije). Dete mora nešto da daje da bi nešto dobilo. Ono počinje da shvata i obrnuto, da roditelji moraju nešto da mu daju, kako bi ono njima dalo svoje „dragocene sadržaje“ i serviralo im ih na noši. Zar nije logično da ono

---

<sup>12</sup> Treba imati u vidu da na ovom uzrastu dete izjednačava mentalne unutrašnje sadržaje, sa onim fizičkim.

tako misli? Postavite se u ulogu trgovca koji vidi da potražnja neke robe skače, da mu stalno traže nešto. To nešto mora biti dragoceno, čim se oko toga diže „tolika buka“. Naravno da će trgovac da „digne cenu proizvoda“. I dete to čini. Kakiće i piškiti na nošu kad su mama i tata „dobri“ (kad „dobro plaćaju“, vole ga, dive mu se...) „njima za ljubav“, ali, kad je u lošijem odnosu sa njima, „kazniće ih oduzimanjem privilegija“, neće im dati svoje dragocene sadržaje (ponovo će početi da piški u krevet, ili da kaki u gaće, baš pre nego što ga stave na nošu, ili tek što je ustalo sa nje...). Kasnije dolazi do generalizacije i ta „roba za razmenu“, „dragoceni unutrašnji sadržaji“, postaje sve što je unutrašnje, emocije, misli...ono što je osoba stvorila, i ona se odnosi prema tome kao što se odnosila prema svom „blagu“-fecesu. Postaje škrt na emocijama, ili ih previše kontroliše, postaje opsesivna u kontroli svojih misli...Ne da ništa od sebe, niti želi da primi, kako ne bi postala dužna i morala da daje...Razvija osobine analnog karaktera.

Takve reakcije se razvijaju kada su roditelji ili suviše kontrolišući ili nemaju dovoljnu kontrolu (puštaju dete da radi šta hoće, ne disciplinuju). U takvim vaspitnim odnosima može se razviti analno zadržavajući karakter (rigidan, preterano organizovan, uredan, precizan, tvrdoglav, poslušan autoritetu i pasivno agresivan) kada dete uživa u zadržavanju i kontroli fecesa (i time prkosi roditeljima, ima „zatvor“, ne da ništa iz sebe „za inat“, zadovoljstvo izvlači iz preterane kontrole) ili analno izbacujući (malo samokontrole, dezorganizovan, prkosan, nepažljiv, sebičan, drzak, hostilan) koji zadovoljstvo dobija iz zlobnog pražnjenja i izbacivanja iz sebe na agresivan način („analna agresija“).

Na ovom mestu ne možemo ulaziti u sve složenosti interakcija između deteta i odraslog u analnoj razvojnoj fazi, te ćemo se usredsrediti na problem frustracije i sposobnosti, ili odsustva tolerancije frustracije. Jedan od oblika jake frustracije nailazi u slučaju kad su prethodne reakcije roditelja učinile da dete suviše visoko ceni svoje unutrašnje sadržaje. Ako bismo doživljaj opisali rečima deteta, on bi se mogao formulisati na sledeći način: „Moji sadržaji na kojima vi insistirate su suviše bitni da bi ih vam ja dao“. Odmah možemo dodati i problem koji nastaje kada roditelji neadekvatno izvode toaleti trening, i kada su njihove gratifikacije detinjeg zadržavanja mušičave, nedaekvatne i nedosledne, kada dete može imati doživljaj da je kompenzacija za odloženi impuls u stvari „jedna neatraktivna, mršava šargarepa“. (rana „psihološka matematika“). Roditelji koji pohvaljuju dete, podstiču ponos deteta kada je „produktivno“, daju osnovu da se dete oseti kompetentnim, produktivnim i da uživa u svojim sposobnostima samokontrole.

Psihoanalitičari su odavno našli da je, u odraslom dobu, jedan od simbola tih precejenjenih unutrašnjih sadržaja često simbolizovan u novcu. Kod već poslovično poznatih „tvrdica“, na nesvesnom planu, novac je produžetak tela osobe, a davanje ili trošenje novca je čin nalik kastraciji. U jednom slučaju koji poznajemo, klijent koji je, sticajem neobičnih okolnosti, izgubio (u suštini sasvim skromnu) količinu ušteđenog i u posebne odaje skrivenog novca, uređenog po njihovim serijskim brojevima, reagovao je na ovaj gubitak privremenom psihotičnom epizodom.

**Frustracije u ovom domenu se odnose na „dati“ i „uzeti“. Ovo prvo se doživljava kao frustracija prvog stepena, a iza drugog, iako deluje lagodnije, može vrebatu opasnost da drugi daje, da bi imao pravo da traži.** U ovom smislu, jedan drugi klijent je imao jednu posebnu vrstu prisilne neuroze, koja bi se manifestovala u posetama frizeru, restoranu i sličnim mestima gde se očekuje da treba dati napojnicu. Osoba je, bez problema, mogla da plati frizeru sa uslugu šišanja kose, ali bi imao muku i preznojavanje kada bi trebao da da „bakšiš“. Ova prva usluga bi bila razmena, dok napojnica frizeru ili konobaru predstavlja neskriveni čin davanja bez kompenzacije. Poznata je anegdotska priča o zelenišu iz nekog malog mesta, koji je bio poznat po svom tvrdičluku i srebroljublju. Jednom prilikom je pao u cisternu prepunu vode i, kako nije znao da pliva, počeo je da se davi i doziva u pomoć.

Meštani su odmah krenuli u čin spašavanja, tako što su prišli uz ivicu cisterne sa vodom i vikali „Daj ruku !“. Avaj, kada bi zelenoš u nevolji čuo „daj“, i video pruženu ruku, on bi još dublje potonuo. Tako bi verovatno tužno skončao, da meštani nisu imali nekog dobrog poznavaoa ljudske prirode, koji je prišao cisterni i rekao :“Na ti ruka!“, kada se zelenoš odmah za njega uhvatio i bio spašen.

Dakle, neadekvatan razvoj tolerancije na frustraciju u ovoj fazi, kasnije se najčešće manifestuje kroz to što osoba “ne može da podnese” da daje, ako odmah ne dobije adekvatnu nagradu zauzvrat, da se oseća “iskorišćenom”, u strahu da će joj neko otetiti njene “dragocene sadržaje” (novac, emocije, ideje...), kao i kroz to da ne može da podnese da prima, jer je to “obavezuje”.

### **Odbrambene reakcije od frustracije u analnoj fazi**

U ekstremnom smislu, kod nekih osoba kod kojih uzimanje, jednako kao i davanje, inicira frustraciju koja se ne može tolerisati, odbrambena reakcija može biti predstavljena nekom vrstom **zatvaranja u sopstveni svet kojim se pokušava ostvariti iluzija o samodovoljnosti. Kod ovakvih osoba „ništa ne ulazi“, i „ništa ne izlazi“ u okviru sistema koji pokušava da se zatvori spolja i iznutra.** Ukoliko se ovo dogodi veoma rano u razvoju, osobu karakteriše izgledno **mnoštvo socijalnih kontakata, od kojih se ni jednom ne dozvoljava da ima i emocionalnu vrednost. Nema nikakvog tugovanja usled separacije** sa ovom ili onom osobom (jer pravog odnosa nije ni bilo), samim time ni onih poistovećenja sa drugima koja, u suštini, bogate čovekov unutrašnji svet.

Poznato je da je jedna od karakternih crta koje se formiraju na ovom uzrastu vezana za **prkos**, odnosno ogromnu frustraciju koja nastaje kada osoba mora da se povinuje volji neke druge obično, ali ne i nužno, nadređene osobe. „Niko *meni* nema da kaže šta ja da radim“, je zgodna formulacija ove osobenosti reakcija na frustraciju iz pomenutog razvojnog razdoblja. U ranom detinjstvu, pokoriti se volji roditelja bi, s početka, izazivalo bunt, koji bi po pravilu bio kratkog roka. Ipak, dete koje se nije htelo pokoriti, ali se istovremeno plašilo kazne, umelo bi da nađe kompromis koji bi se, u čestim slučajevima, formirao i kao jedna od karakternih crta odraslog: Između naredbe i izvršenja sada se umeće dobro nam poznat pojam odlaganja, ovaj put sa negativnim značenjem: “ *Evo sada ću.....*“ je takva kompromisna tvorevina, koja u suštini znači i povinovanje volji drugoga, ali istovremeno i otpor od pokoravanja (o volji kao sposobnosti, njenom formiranju i devijacijama govorićemo u posebnom poglavlju). Više nego skromna produktivnost ovakvih osoba, primera radi, koja se u radnom okruženju manifestuje kada osoba ima naređenje da obavi neki zadatak i da „produkuje“ nekakav ishod svog rada, ima svoje uzroke u ovakvim konstelacijama ranog detinjstva.

Analnost može da prožme i oboji gotovo sve aktivnosti osobe. Njegov doživljaj vremena i odnos prema vremenu, novcu, seksualnost...da postane prožimajući element onoga što pokreće i načina na koji to radi. U svakodnevnom govoru možemo prepoznati nesvesno uočavanje povezanosti analnosti i osobina ličnosti kroz epitete koje dobijaju osobe sa ovakvom karakternom strukturom, ili kroz epitete koja daju drugima osobe sa analnom agresivnošću, kao što su: “serator”, “seronja”, “stipsa”, “šupak”, “govno od čoveka”, “govnar”, “dramoser”, “oklevalo-oće kaki-neće kaki”...povezanost sa uticajem analnosti na način mišljenja -”nije isto misliti i srati”...

Fenichel (1961) još detaljnije opisuje takvo prožimanje analnosti kroz gotovo sve aktivnosti individue:

“Postoje fiziološki razlozi za vezu između analnog erotizma sa ambivalencijom i biseksualnošću. Analni erotizam podstiče dete da tretira jedan objekt, naime feces, na

kontradiktoran način: ono izbacuje materijal iz svog tela, i zadržava ga kao da je neki voljeni objekt; to je fiziološki koren "analne ambivalencije"...Sve analne težnje prema objektima su ambivalentno orijentisane. One mogu izražavati nežnost na jedan arhaičan način, kao i neprijateljstvo i prezir posle njihove osude ("nekome prljavo podvaliti", "posrati se na nečiji trud"..."). "Frojd je dokazao prevaliranje izvesnih crta karaktera kod osoba čiji je instiktivni život orijentisan na analni način. Te crte su delom reaktivne formacije protiv analnoerotičnih aktivnosti, a delom sublimacije tih istih aktivnosti...Crte analnog karaktera stvorene su u konfliktima oko privikavanja na čistoću i imaju delom osobine instiktivnog otpora protiv zahteva okoline, delom imaju osobine pokoravanja tim zahtevima, a značajnim delom su sazdate putem kompromisa između te dve tendencije"

Kako smo prethodno videli, dete na analnom stadijumu razvoja ima zadatak da kontroliše sopstveni impuls za direktnim zadovoljenjem. Ako se ne razvije sposobnost za toleranciju frustracija koje izazivaju zahtevi za odlaganjem impulsa, osoba, u kasnijim životnim razdobljima, ne može da podnese frustraciju koju izazivaju zahtevi sredine, i reaguje ili preteranom potrebom za kontrolom (reakciona formacija) svojih impulsa, misli, emocija (postaje škrt na emocijama, sterilno misli...) i ne može iskreno da daje ništa od sebe, ili odbija kontrolu svojih impulsa i ponaša se „kontraprotivno“, impulsivno i neprijateljski. Uglavnom je ambivalentna i oscilira između potreba da se pokori i da se pobuni, da bude uredna i da bude „prljava“, da daje i uskraćuje...

### **Frustracije i tolerancija vezana za edipalnu fazu-falički stadijum**

*"Blago nama decama što smo tako mali  
pa ne znamo još da li nam štogod fali.  
Čim počme da fali, nisi više mali.*

*Blago nama decama dok smo tako čisti,  
špreda i odostrag još uvek smo isti.  
Čim počme da fali, nisi više mali."*

*(Duško Radović)*

U prethodnim razmatranjima smo mogli uvideti da je proces razvoja ličnosti praćen sve većim zahtevima za tolerancijom frustracije: u oralnoj fazi, može se reći, nije postojao konflikt između Ja i spoljašnjeg sveta, a prepreka (iz ugla posmatranja razvoja tolerancije na frustraciju) se sastojala u manjem ili većem odlaganju želje. Podsetimo, u najranijim fazama postnatalnog života praktično postoji jedan *objekat*, obzirom da je odvajanje Ja od okruženja još uvek rudimentno. U već sledećoj, analnoj fazi, imamo konflikt *dva* entiteta, od kojega jednu stranu u sukobu čine detinje egoistične želje, i objektni svet (najčešće roditelji) koji se ovim željama suprotstavljaju. Najzad, u edipalnoj fazi, varijanta mogućih konflikata je dignuta na još veći nivo, obzirom da su sada **u sukobu tri instance: detinje Ja, majka i otac.**

U faličkom stadijumu (faličko/uretralna-narcistička od 3-4 god. i genitalna/edipalna do 5-6 godina) osnovna erogena zona, zona na koju su fokusirana zadovoljenja deteta, je penis (kod devojčica klitoris. Zapravo, prema Frojdu (1905), i dečaci i devojčice se pitaju zašto postoje razlike u anatomiji polnih organa, „zašto devojčice nemaju „pišu“...da li su im



„odsekli taj deo tela“... ). Deca, u tom periodu, postaju posebno zainteresovana za igranje sa svojim genitalijama. Najvažnija psihološka tema tog perioda je seksualna identifikacija i pitanja „moralnosti“ povezane sa seksualnim potrebama (stid, krivica zbog „loših“ želja...). Dete utvrđuje šta to znači biti dečak ili devojčica. Razvijaju se seksualna osećanja prema roditelju suprotnog pola (To je Frojd nazivao Edipov/Elektra kompleks) ali, pošto su ta osećanja socijalno neprihvatljiva, dete ulazi u konflikt između svojih želja i normi sredine. Ono oseća rivalstvo i izvesno neprijateljstvo prema roditelju istog pola. Dečaci doživljavaju kastracioni strah (strah da će ih otac kazniti kastracijom, „odseći im pišu“ zbog nedozvoljenih želja prema majci) a devojčice „zavist za penisom“ (zavide dečacima što imaju taj „cenjeni“ organ, simbol moći kojega su one lišene). Konflikt se razrešava identifikacijom sa roditeljem istog pola i usmeravanjem seksualnosti na vršnjake.

Iz ugla posmatranja dečaka, potreba da se poseduje majka nailazi na barem dve prepreke: s jedne strane, njena ponašanja, koja deca (ponekad sa pravom) doživljavaju kao njeno zavođenje, imaju posve izvestan ishod, koji tretiraju kao majčinu „prevaru“. (Majka mu pruža pažnju, ponekad oseća da je njen „mali princ“, centar sveta...ali, ipak je, kao žena, usmerena ka ocu...iz takvih doživljaja razvija se stav o ženama koji, kao ishod edipalnih „drama“, razvijaju i održavaju, svesno ili nesvesno, mnogi muškarci i u odraslom dobu: „Eh, kakve su te žene, nikada im ne možeš verovati...možeš da budeš dobar prema njima, da ih voliš, da izgleda kao da one vole tebe, a onda se pojavi neki „kuronja“ i one polude za njim...“. Jedan od najvećih muških strahova, i izvor ljubomore, je strah da će žena sa kojom su naići na nekoga sa većim polnim organom, na nekog „kuratog tatu“, i izdati ga. U narodu postoji izraz „Veselko“ za muškarce koji su „dobri“, udovoljavaju ženama, ali su osuđeni na to da budu samo zabavljači, a ne i pravi seksualni partneri. Originalno, izraz „Veselko“ se odnosio na konja koji se izvodi pred kobilu da je zabavlja i seksualno nadraži, pre nego što se dovede pastuv koji treba da je oplodi). S druge pak, otac deluje kao nepremostiva prepreka, koja će biti utoliko opasnija ukoliko dete svoju frustraciju, i posledičnu agresiju, projektuje na predstavu oca („Ja sam agresivan prema njemu, mrzim tog rivala...onda i on prema meni oseća isto, a jači je i opasniji...“) Ovde će biti intenzivirana ona vrsta nelagode koju smo na drugom mestu opisali kao ambivalenciju (i prema ocu i prema majci se razvijaju intenzivnije ambivalentna osećanja, vole se i mrze u ovoj situaciji konflikta). (U narednom poglavlju sledi tekst o toleranciji na ambivalenciju.)

Od čega će zavisiti kako će se dete na ovoj razvojnoj fazi nositi sa frustracijom? Isti mehanizmi koje smo prethodno opisali deluju na ovom razvojnom stadijumu, iako su mnogo složeniji, odnosno i kvantitativno izraženiji. Ukoliko je dete intenzivno bilo fiksirano na majčinu reprezentaciju, („previše vezano za majku“...odnosno kada kapaciteti za toleranciju frustracije poreklom iz oralne faze nisu bili razvijeni koliko je potrebno, dete se nije odvojilo, osamostalilo u skladu sa svojim uzrastom), dete doživljava majčin lik kao nešto od čega se teško, ako ikako može odvojiti. Pomeranje libidinih investicija sa majčinog objekta će svakako biti utoliko teže, ukoliko je zaposednuće intenzivnije. Na ovom mestu ne možemo ulaziti u raspravu u vezi etioloških uzroka ovakvih jakih zaposednuća majčinskog objekta, odnosno diskusije udela konstitucije ili majčinog zavođenja. Tek, napuštanje majčinog objekta, u ekstremnim slučajevima, može biti gotovo nemoguće. U odraslom dobu, osoba ne može podneti da bude „ostavljena“. Valja napomenuti da u ovoj razvojnoj fazi, koja može nalikovati čistim oralnim separacionim anksioznostima, postoji jedan značajan kvalitativan **momenat koji ga određuje kao edipalan: partner se ne može pustiti da ode drugome.** (ne samo da ode, kao što je to strah deteta u oralnoj fazi, već da ode rivalu-drugome).

Ponovo, sa gledišta muškog deteta, otac postaje rival u onoj meri u kojoj je, mogli bismo reći, majka poželjna i nezaobilazna. Odvijanje procesa identifikacije sa ocem, što je zadatak koji detetu predstoji, zavisice opet od onih kapaciteta za toleranciju frustracije koji su

se trebali razviti u prethodnim fazama. Pomenuli smo da, **u analnoj fazi, dete mora da ovlada frustracijom koju nosi nužda da se povinuje volji odraslih i njihovog autoriteta**, (da razvije dobru volju, saradljivost) onoj volji koja bi ih primorala da se pokore treningu na čistoću. Neretko, u iskustvu se pokazuje da se mogu očekivati dva ishoda: dete će ostati „pobunjenik“ celog života, sa svom frustracijama koje ova uloga sa sobom nosi, ili će se, kao druga krajnost, bunt ranog detinjstva transformisati u apsolutno pokoravanje svakom autoritetu (iz koga često može postojati pasivni agresivni i direktnim opažanjem nedostupni destruktivni impuls prema njemu).

Identifikacija sa ocem, kojeg dečak doživljava kao velikog i moćnog, omogućava dečaku da prevaziđe osećaj inferiornosti (oseća oca kao zaštitnika, ponosi se ocem i želi da „bude kao tata kad poraste“–ali ne da sada bude tata umesto tate i da poseduje majku) i njegova erotska osećanja se usmeravaju na devojčice. Nedostatak oca, njegova nedostupnost ili nesposobnost da razume i podrži izvesne idealizacije deteta („moj tata je najjači na svetu, on može da...“, često čujemo dečake kako se ponosno hvale svojim očevima, osećajući da je moć oca i njihova moć) mogu biti snažni izvori frustracije u ovom periodu razvoja. Ne retko i majke ometaju identifikaciju dečaka sa ocem obezvređujući svoje muževe na različite načine („ti si nesposoban da zaradiš...nisi muško...“) šaljući dečaku poruku „nemoj da budeš kao tata...vidiš kakav je, ja ga ne volim...budi drugačiji, kao moja slika idealnog muškarca...ili kao ja-e da sam ja muško, bila bih bolji muškarac od svih ovih...“. Nedostatak adekvatnog uzora za identifikaciju je velika frustracija za dečake (što je u svremenom svetu „bez oca“, jer muškarci se sve manje bave odgojem dece, česta pojava. Kod nas postoji izreka da je „otac-kolac“) i prepreka u prevazilaženju edipovog kompleksa. Najčešće pokušavaju da je prevaziđu identifikacijom sa nekim drugim uzorima, medijskim zvezdama, superherojima, „bajama“ iz komšiluka...što u adolescenciji mogu biti izvori opasnih identifikacija i voditi delikventnom ponašanju. Netolerancija na frustraciju potrebe za uzorom za identifikaciju može, u odraslom dobu, kao pokušaj kompenzacije nedostatka, dovesti do nesposobnosti osobe da toleriše bilo kakvo narušavanje idealizovane slike neke „velike ličnosti“ koju je odabrala kao model (ili neke institucije, fudbalskog kluba, političkog lidera, gurua...) ili do nedostatka polnog identiteta i do svesnog odsustva sigurnosti u sopstvenu muškost, do odsustva hrabrosti. Identifikacija sa ocem, ili drugom muškom figurom koja odgaja dete, pruža osnovu za neke kapacitete potrebne za prevazilaženje konflikata edipalne faze.

Dalje ćemo navesti samo neke od kapaciteta na koje se nije u literaturi posvetilo više pažnje (a prema našem iskustvu, ovo je manjak koji treba nadoknaditi), a koji su potrebni da bi došlo do prevazilaženja edipalnog konflikta i razvoj tolerancije na frustracije ove razvojne faze.

Jedna se odnosi na **kapacitet koji se može nazvati hrabrošću** (o tome ćemo detaljnije govoriti u poglavlju o inicijativi, kroz Kohutova istraživanja hrabrosti....) da se, u odraslom dobu, „podeli megdan“ sa direktnim rivalom, pa čak i da se u ovo odmaravanje snaga uđe sa radošću. (dečaci, sa velikim uživanjem, kreću u takve igre „kobajagi tuče“ sa svojim očevima, nadmetanja u kojima, naravno, ima po malo i „popuštanja sa očeve strane“...pri čemu očevi uče sinove razvojnog rivalstvu bez besa i destrukcije, uživanju u „fer plej nadmetanju...kasnije se to prenosi na vršnjake i uživanje u „sitnim čarkama“ i dečaćkim nadmetanjima) Ovo osećanje je na delu i kada se pobeđuje drugi (aktuelna pobeda), ili kada osoba pobeđuje sopstveni infantilni narcizam i, na neki način, pobeđuje sebe (privremeni poraz pri kome se iskreno čestita pobjedniku-kapacitet za fer plej borbu. Tu se pokazuje **kapacitet za toleranciju frustracije koju nosi poraz**, što omogućava ulaženje u druge takmičarske aktivnosti uprkos riziku od poraza-frustracije).

Drugi kapacitet, koji je, kao i svi ostali, nadgrađen na kapacitet iz prethodnih faza, odnosi se na **sposobnost da se preuzme liderska funkcija**, bez nesvesnih fobičnih reakcija od same pozicije, te projektivnih identifikacija tipa, „ja podređene posmatram kao manje

vredne-oni čekaju moju grešku...Ja kastiram-omalovažavam slabije, ali oni bi mi se osvetili isto tako ako bih oslabio, pogrešio...Ko visoko leti, nisko pada...Ja zavidim jačima, i oduzeo bih im njihovu snagu kad bih mogao, ako ja budem nadređeni, svi će mi zavideti i želeti da me unište ili osramote...“.

Treći kapacitet, koji je u vezi sa prethodno opisanim, odnosi se na **spremnost da se toleriše fukcija osvajanja novih libidom investiranih objekata**, bez nesvesnih tenzija čiji uzroci leže u labavim kapacitetima za toleranciju frustracije nasleđenih iz prethodnih faza: konflikt koji bi se najjednostavnije mogao verbalizovati kao „**kada sam osvojio, moraću i da odbranim**“, ili , u još regersivnijem obliku, „osvojio sam devojk, sada ne znam šta s njom da radim“... „Plašim se da uspem, jer bi se moglo videti da mi je mali, da sam folirant, onda bi se desilo ono: da bog da imao, pa nema...“.

Jedna od najčešćih odbrana od frustracija falusne faze, od osećanja inferiornosti i straha koje te frustracije izazivaju, je takozvana „falička organizacija ličnosti“. Faličkom organizacijom ličnosti detaljnije ćemo se baviti o poglavlju o inicijativi. Ovde ćemo dati samo karatak osvrt na faličke odbrambene mehanizme koji nastaju kao odbrane od nepodnošljivih frustracija edipalne faze razvoja.

Pošto je za dete genitalna uzajamnost nemoguća, to dovodi do frustracije i narcističkih povreda (osećaja inferiornosti i ugrožene slike o sebi, samopoštovanja). Falusna organizacija je odbrana u čijoj je osnovi pokušaj kompenzacije inferiornosti građenjem lažne superiornosti. Kako ne postoji doživljaj uzajamnosti, u kojem potreba jedne strane odgovara potrebi druge strane, u kojem su muški i ženski polni organ prilagođeni uzajamnom seksualnom činu, stvara se predstava seksualnosti kao agresivnog čina, čina agresivnog „probijanja“. Takve predstave odgovaraju onoj vrsti penetracije gde ne postoji odgovarajući primajući organ kod druge strane koja je objekt prodiranja, i podržavaju uverenje da je seksualni akt, u svojoj suštini, nasilan. Nasilnost koja je povezana sa aktivnim ciljem falusnog erotizma-penetracijom, prenosi se i na pasivni cilj-bitu penetriran, „probušen“, „razbijen“. Muškarac je agresivni „bušilac“ a žena objekt mučenja bušenjem. **Predstava seksualnog akta u falusnom stadijumu, to jest njegovog pretpostavljenog vrhunca seksualnog zadovoljstva, sastoji se od probijanja-razbijanja ili toga da se bude razbijen.** To možemo videti i u izrazima odraslih kada opisuju seksualni čin: „Razbio sam je od kurca...“, „Izbušio sam je“, „Nabo sam je na kolac“ i sl., ili u samim žargonskim nazivima za seksualni čin: „tucanje“, „kresanje“, „fircovanje“...**To nije uzajamni libidinalni čin** koji podjednako uključuje oba učesnika u skladu sa njihovim dobro prilagođenim genitalijama. Falusna organizacija se koristi kako bi se izbegla ili negirala genitalna uzajamnost, jer se dete, u pokušajima uzajamnosti sa roditeljem suprotnog pola, osećalo inferiorno. Zamenjivanje genitalne uzajamnosti falusnom nasilnošću sroza uzajamnost na nasilnost i vežbu moći. Na taj način, dete više nije inferiorno u istom stepenu, jer čak i malo dete može da vidi svoju moć i nasilnost i da uživa narcističkim i sadomazohističkim zadovoljstvima koju ona pruža. Dečaci će se igrati ratovanja sa svojim mačevima, pištoljima ili drugim oružjima koja imaju falusno agresivnu prirodu (probijaju, razbijaju). Narcističko poniženje se može olakšati pokazivanjem snage i potencije, „kurčenjem“ (i u seksualnosti i u drugim oblastima) i, u mnogim slučajevima, ljudi provode ostatak života tražeći takva olakšanja.

Faličnoj defanzivnoj organizaciji kod dečaka postoji odgovarajući pandan u pasivnom falicizmu kod devojčica. (Freud, 1924) Za devojčicu, kao i za dečaka, biti falički objekt znači biti razbijen, kastiran (i žene, tokom seksualnog čina, često izgovaraju te reči: „razbij me“, „rasturi me“...). Međutim, iako su izvor straha, takve ideje su ipak privlačne. Uzbudjenje koje one donose može se videti u opasnim i surovim senzualnim zadovoljstvima. Dok je nekim ljudima takva faličko-mazohistička slika seksualnog života razlog da se udalje od seksualnog života, drugi u njoj nalaze razlog za prihvatanje patnje, podnošenje toga kao dela seksualnog

života faličkog objekta, dok je nekima čak motiv za ekstatičke fantazije i akting aut agonije i opasnosti.

Uopšteno govoreći, pasivni falicizam je prirodni most ka seksualizaciji različitih vrsta paćeništva. To mogu biti strahovi, anksioznosti, osećanja krivice, stida i zavisti iz bilo kojih razloga, kao i razne vrste poricanja i pravljenja žrtve od sebe. Aktivni i pasivni falicizam se često prepliću. O faličkim odbrambenim mehanizmima, najvećim delom, leži osnova većitog „muško-ženskog“ rata za poziciju faličkog subjekta, ko će biti kastrator, a ko kastrirani, ko će biti „gore“, a ko „dole“, ko je „superioran“, a ko „inferioran“...Žena „paćenica“ će čekati svoju priliku da „kastriira nasilnika“ i, kad je dočeka, iskoristiće svoje „makazice“ da ga „skrati“, a veliki „kuronja“ se može pretvoriti u „ljigu“ koja se „razmazuje po podu“, kad dođe u poziciju zavisnosti od svoje partnerke koje je ranije bila podčinjena. „Kolo sreće se okreće...ko bi gore, sad je dole...“.

Od ključnog značaja za prevazilaženje edipalnog konflikta kod dečaka je sposobnost identifikacije sa ocem. Ali, pitanje je sa kakvim ocem se dečak identifikuje? Ako je otac pasivan, ako ga majka ne voli i ne poštuje kao muškarca, otac neće biti poželjna figura za identifikaciju. Sa druge strane, ako i otac ima faličku organizaciju ličnosti i teži da dominira nad obezvređenom majkom, dečaku ostaje ili da se identifikuje sa agresorom i postane „isti otac“, ženomrzac i tiranin, ili da ostane „majčin zaštitnik“, onaj koji je „razume“, i time njen zatočenik, „mamin sin“. Zapravo, jedna od najvećih frustracija za dete u ovom uzrastu, kada se definišu uloge polova, predstavlja nedostatak ljubavi i poštovanja između roditelja, nedostatak uzajamnosti. Ako roditelji imaju zadovoljavajući uzajaman odnos, dete ima modus za razrešenje edipalne situacije-„želim, kad porastem, da budem muškarac kao tata, kojega će voleti žene kao što je mama“. Naravno, potrebno je da i mama „imponuje“. Da nije „slaba žena“, većito nezadovoljna „žrtva“ ili frustrirana „ala“ koja oko sebe sipa verbalnu agresiju i proklinje „život“ ili muškarce za ono što ju je „snašlo“. Frustracije u edipalnoj fazi u velikoj meri utiču na konfuziju polnog identiteta i nesposobnost za uzajamnost u kasnijim partnerskim odnosima.

Šta se dešava u edipalnoj fazi sa devojkicama? Na kakve frustracije one nailaze i kako se brane od njih? Prema Frojdu (1908), za vreme psihoseksualnog razvoja, devojkica je inicijalno vezana za majku. U falusnoj fazi, dominantna ergoena zona postaje polni organ devojkice (zainteresovana je, istražuje, pipka se, dobija izvesno erotsko zadovoljstvo koje pokreće fantazije...i razvija svoje prve seksualne impulse prema majci). Kada otkrije da nema penis (i shvati da bez penisa ne može posedovati majku, da nije fizički opremljena za heteroseksualni odnos sa majkom). Ona želi penis, i moć koju on predstavlja, zavidi ocu na penisu (i dečacima, ako je imala priliku da vidi polne razlike) i vidi rešenje u tome da dobije penis od oca (to se naziva penis zavist). Okreće svoje seksualne želje prema ocu, vezuje se za oca i ljuta je na majku koju okrivljuje za to što je „kastirala“ (za kaznu, zbog nedozvoljenih želja prema ocu. Zbog te fantazije ženske genitalije vidi kao „ranu“ koja je posledica kastracije.). Seksualne želje prema ocu vode do želje da se majka eliminiše i zauzme njeno mesto u odnosu sa ocem (često možemo čuti devojkice na tom uzrastu kako kažu majkama „beži ti, to je moj tata, nije tvoj...kad porastem udaću se za tatu...“. Međutim, takva osećanja dovode do straha kod devojkice da će izgubiti majčinu ljubav, i ona, iz tog straha, kao i iz potrebe da je imitira i tako preuzme njenu ulogu, počinje da se identifikuje sa majkom. Devojkica oseća da te njene želje mogu dovesti do kazne (po principu talioničkog zakona „oko za oko, zub za zub“, što ja uradim tebi i ti ćeš meni...) i pomera svoje seksualne želje sa oca na muškarce uopšte.

Frojd je koristio naziv ženski edipalni stav za Edipov komplekst kod devojkica, a termin Elektra kompleks je uveo Jung (1913). U klasičnoj psihoanalitičkoj teoriji, dečaci i devojkice razrešavaju svoje komplekse na različite načine: dečaci kroz kastracioni strah (koji ih vodi do

identifikacije sa ocem i usvajanja njegovih zabrana koje se transformišu u Super Ego dečaka-njegovu savest), a devojčice kroz zavist za penisom koju transformišu u želju muškarcem (koji poseduje veliki penis, a ona je deo njegove moći) ili u želju da rodi dete (dete je ono što ona može da rodi, a muškarac ne može, zamena za prvobitnu „inferiornost“, zamena za penis, njen „produžetak“).

Frojd je smatrao da je Edipov kompleks kod devojčica emocionalno intenzivniji (one menjaju objekt ljubavi, napuštaju primarni objekt i okreću se kao ocu, a dečaci ostaju vezani za isti objekt) i da češće potencijalno dovodi do formiranja submisivnih, nesigurnih ličnosti. Nerazrešen Elektra kompleks, takmičenje sa majkom oko psihoseksualnog posedovanja oca, može dovesti do fiksacije za falički stadijum i različitih odbrambenih strategija: Jedna varijanta je razvijanje obrasca u kojem se, kao odrasla žena, konstantno bori sa muškarcima oko dominacije i pokušava da ih psihološki „kastira“ (kad dominira zavist za penisom. Žena kastratorka može i uzdizati muškarca da bi ga potom sasekla, „ona ga je stvorila, ona ga je i uništila...“). Može razviti obrazac velike zavodnice, koja svojom zavodljivošću vlada nad muškarcima, „okreće ih oko malog prsta“ (uz izraženo rivalstvo sa drugim ženama), ili obrazac podređivanja muškarcima kao način uklapanja u njihov falički svet (što često nosi sa sobom i prezir prema ženskom rodu).

Abraham (Abraham, K.1922) je razlikovao dva tipa odraslih žena kod kojih je zavist za penisom ostala intenzivna: one koje u fantaziji ispunjavaju želju da imaju penis i žene osvetnice. Kod prvih dominira fantazija da imaju penis ili da postanu penis (time što dobijaju moć kao muškarci ili su veći muškarci od muškaraca, po položaju, slavi, znanju...bilo čemu što je, za njih, simbolička reprezentacija penisa). Druge traže osvetu nad muškarcima zbog doživljene narcističke povrede (oni imaju, one nemaju) kroz poniženje ili deprivaciju koju im nanose. Brojne su manifestacije ovih osvetničkih strategija deprivacija i ponižavanja (na primer, „uzbudi ga, pa mu ne daj“ varijante, frigidnost -„nisi muško, ne možeš da me zadovoljiš“, „psihološka frigidnost“-„ja sam stalno nezadovoljna-što znači da ti nisi muško“...) u svakodnevnim scenama partnerskog i bračnog života.

Jedna od čestih strategija u ovo naše doba su takozvane „jake žene“, (Štorh, M. 2003) žene koje ne mrze muškarce, koje vode aktivan seksualni život i sposobne su da uživaju u seksu, sposobne su da zarađuju i same se brinu o sebi, ne očekuju „spasioca“ ali...uvek se zaljubljuju u „pogrešne“, „lutalice“, „neuhvatljive“ (kao Mr. „Zverka“ iz serije „Seks i grad“), „vukove samotnjake“ ili oženjene...Nikako da ih zainteresuje „pristojni momak iz komšiluka“, neko dostupan i spreman da ih voli. One čeznu za ljubavlju, ali se plaše „slabe žene u sebi“ i, ako bi i naišle na „jakog muškarca“ pobegle bi glavom bez obzira čim bi on stao i prestao da beži, ili bi im postao dosadan i neinteresantan ako uspeju da ga „ukrote“. Svako naglašavanje jednog aspekta sebe (u ovom slučaju snage kod žene) otkriva u pozadini, u nesvesnom, isto tako jaku drugu stranu, slabost devojčice koja želi ljubav neuhvatljivog velikog tate (ono što je Jung nazivao „Senka“), slabost koje se „jake žene“ plaše i preziru je (projektujući tu sopstvenu želju i slabost u druge zavisne „ženice uvijuše“ koje ne mogu „očima da vide“). Osobe koje nas najviše nerviraju uglavnom su one što duboko potiskujemo u sebi, naša „Senka“.

Kod devojčica, kao i kod dečaka, za razrešenje edipalne situacije od ključnog značaja je odnos između roditelja kao i potreba za identifikacijom sa roditeljem istog pola. Ako otac voli i poštuje majku, ako majka poštuje sebe i imponuje devojčici, onda ćerka prepoznaje „žensku snagu“ (snagu materinstva, brige, sposobnosti rađanja, stvaranja „atmosfera doma“, pozdanosti i prisutnosti, građenja baze ličnosti dece, „žensku mudrost“, autonomiju zasnovanu na „ženskom principu“, sposobnost samorealizacije i žensku kreativnost) i želi da bude kao majka. Ona više ne kaže „želim da se udam za mog tatu“ već, umesto toga, „kad porastem, želim da budem tako divna kao moja mama i da pronađem tako

divnog muža kao što je moj tata“. I za devojčice je jedna od najvećih i teško podnošljivih frustracija nedostatak ljubavi, poštovanja i uzajamnosti između roditelja. Ti nedostaci unose konfuziju u njen polni identitet. Kao odrasla žena, ona „ne zna šta hoće“.

Kroz ova razmatranja potreba dece oba pola u falusnom stadijumu razvoja seksualnosti i edipalnoj trijadi mogli smo videti da su osnovni izvori frustracija nemogućnost uzajamnosti sa objektom ka kojem je usmerena želja i osećaj inferiornosti koje takva situacija donosi. Odbrambeni mehanizmi od nepodnošljive frustracije se usmeravaju ili na odricanje od želje, obezvređivanje želje, izbegavanje situacija koje bi mogle doneti frustraciju (rivalitet, „treći“, isticanje, takmičenje...) ili, pak, kompenzatorne odbrane od osećaja inferiornosti u vidu faličkog narcizma, težnje dominaciji, moći...Osnov za razvoj ovakvih frustracija i mehanizama odbrane je nedostatak ljubavi, poštovanja i uzajamnosti između roditelja. To dovodi do zaglavljenosti deteta u edipalnu situaciju. Terapijski cilj je osvešćivanje ptoisnuti, projektovanih, negiranih potreba i emocija, zamena ovih skupih mehanizama odbrane tolerancijom na frustraciju edipalnih potreba i razvoj osećanja za uzajamnost.

Uporedili smo toleranciju na frustraciju sa imunitetom. Kada govorimo o imunitetu, razdvajamo nešto što nazivamo “opšti imunitet”, generalnu sposobnost organizma da se nosi sa izazivačima bolesti, i “specifični imunitet” na određene izazivače bolesti (to je ono što se podstiče vakcinama, pa imamo vakcine protiv različitih bakterija ili virusa.). Nešto slično postoji i kod sposobnosti tolerancije frustracije. Možemo reći da neki ljudi, generalno, bolje podnose frustraciju od drugih, da imaju bolji “opšti psihički imunitet” na frustracije koje život sa sobom nosi. Međutim, možemo reći i to da svako ima i neku svoju “Ahilovu petu”, neki tip frustracija koje podnosi teže od drugih oblika frustracija. Ti tipovi frustracija mogu, i u životu odrasle osobe, biti doživljeni kao “tipični predstavnici” frustracija vezanih za neku od navedenih razvojnih faza i na njih osoba može reagovati slično kao što je reagovala u detinjstvu. Govoreći o razvojnim fazama, prema Frojdovom modelu razvoja nagona, nismo obuhvatili jednu veliku i bitnu oblast ličnosti i frustracija koje se dešavaju u tom sektoru-narcističkom sektoru ličnosti.

### ***Tolerancija na frustraciju narcističkih (selfobjektnih) potreba***

Nije samo nezadovoljenje nagonskih potreba ono što može izazvati frustraciju. Svima nam je poznato iskustvo da nas katkada više može “pogoditi” neki udarac na našu sliku o sebi, neka povređena “sujeta”, kako se kaže svakodnevnim rečnikom, nego nedostatak mogućnosti zadovoljenja nagona. Ili, pak, povreda slike o nekome ili nečemu što idealizujemo, doživljavamo kao ideal, i osećamo da smo deo toga. Naši objekti, osobe koje nas odgajaju i za koje smo vezujemo dok smo mali, ne zadovoljavaju samo naše nagone. Oni nam pomažu da izgradimo pozitivnu sliku o sebi, samopoštovanje, samopouzdanje, poverenje...Isto tako nam je važno da i mi razvijemo pozitivnu sliku o njima, da se osećamo okruženima jakim, sposobnim, dobrim, umirujućim, prihvatajućim ljudima, da smo deo njih i, samim tim, da smo i mi slični njima. Takva iskustva grade jezgro narcističkog sektora ličnosti, dve strukture koje je Kohut (1972) nazvao “idealizovana roditeljska slika” i “grandiozni self”. Dete ima prirodnu potrebu da vidi svoje prve objekte kao idealne (idealizovana roditeljska slika...”Moj tata je najjači...moja mama je najbolja...može sve...”) i da, primarnim poistovećivanjem sa njima, vidi i sebe kao centar sveta, veličanstveno biće (grandiozni self). Te dve psihološke strukture, iako su na svojim razvojnim počecima sastavljene od idealizacija i grandioznosti, osnova su za dalji razvoj narcističkog sektora ka zrelim idealima i samopoštovanju. Ako su narcističke

potrebe zadovoljene, dolazi do kohezije u narcističkom sektoru ličnosti i do postepenog sazrevanja, smanjivanja idealizacije i grandioznosti. Funkcije odžavanja doživljaja sopstvene vrednosti koje su obavljali selfobjekti (roditelji, negovatelji) postaju pounutrene funkcije, osoba sama održava doživljaj sopstvene vrednosti i vrednosti drugoga, ima razvijene ideale, ambicije i zrelo samopoštovanje. Frustracije narcističkih potreba koje su prejake mogu dovesti do nedostatka osećaja kohezivnosti u doživljaju sebe i značajnog drugog, i do aktiviranja odbrambenih mehanizama koje psiha deteta upošljava kako bi doživljaj frustracije bio podnošljiv.

Mehanizmi odbrane od frustracija narcističkih povreda uglavnom se zasnivaju na nekom falsifikovanju stvarnosti. Ako ne mogu da podnesem frustraciju, mogu da negiram želju (želju da se osećam vrednim, ambicije, ideale), da je obezvedim, projektujem u drugoga...(mehanizmi su isti kao i kod odbrana vezanih za frustracije nagonских potreba), okrenem u suprotnost, ili da se grčevito trudim da zadovoljim žeju na infantilni način raznim oblicima manipulacije drugima (neću da odustanem od potreba za idealizacijom i od grandioznosti, moram to da dobijem, makar falsifikovao stvarnost i zloupotrebljavao druge...). Nezadovoljenje bazičnih narcističkih potreba dovodi do osećanja bezvrednosti i razočarenja u objekte. Takva osećanja se ne mogu podneti i javljaju se odbrambeni pokušaji da se restaurira narcistička ravnoteža kroz održavanje nerealne grandiozne slike o sebi i kroz nekritičnu idealizaciju. Ti pokušaji restauracije oštećenog narcizma osnova su narcističke patologije (Kohut, 1971). Ono što je bila normalna faza u razvoju zdravog narcizma deteta postaje patologija kod odrasle osobe. Narcistička povredljivost, netolerancija na frustraciju narcističkih potreba, dovodi do kreiranja "skupih" odbrana (cena je nerealnost, "umišljenost", "kompleks više vrednosti" kao odbrana od "kompleksa niže vrednosti", jaka sujeta...ili negiranje i potiskivanje narcističkih potreba, ambicija, ideala, stidljivost, "lažna skromnost", odsustvo ambicija i ideala).

Kao što smo to učinili kod stadijuma psihoseksualnog razvoja vezano za frustracije nagonских potreba, prikazaćemo i osnovne narcističke potrebe, stadijume njihovog razvoja, frustracije i tipične odbrambene reakcije na frustracije. Prikazaćemo u tabeli 8 koje su to bazične selfobjektne<sup>13</sup> potrebe koje mogu biti frustrirane (Wolf, E. 1980).

---

<sup>13</sup> **selfobjekti su osobe koje doživljavamo kao deo svoje psihe ili tela.** Takav doživljaj druge osobe postoji i kod odraslih ljudi (on ili ona je deo mene, deo mog uma, on ili ona vrši neku psihičku funkciju umesto mene..."Ti si moja hrabrost", "Ti si moja snaga"... "Ti si moj glas razuma...", "Ti si moj pokretač..." "Bez tebe sam kao bez..."). **U razvoju deteta iz tih selfobjekata nastaju strukture unutar uma.** Onu funkciju koje je, na primer, vršila majka (smirivanje, divljenje...) dete preuzima i obavlja je samo, pa se **self objekti pretvaraju u ego ideal ili grandiozni self** - strukture koje nadalje obavljaju funkcije koje su nekada obavljali selfobjekti.

**Tabela 8- elementarne selfobjektne potrebe**

<b>1.Potreba za ogledanjem od strane selfobjekata</b>	Potreba da se osoba oseti prepoznata, priznata, te da selfobjekt reaguje na njeno postojanje i akcije koje preduzima
<b>2.Potreba za idealizovanim selfobjektom</b>	Potreba da se osoba oseti da je deo uvažavanog i poštovanog selfobjekta; potreba da postoji mogućnost da se bude prihvaćen i stopljen sa stabilnim, moćnim, zaštitničkim, mudrim drugim, koji poseduje one kvalitete koje osoba doživljava da joj nedostaju.
<b>3.potrebe za stapanjem sa selfobjektom</b>	Primitivna forma potrebe za ogledanjem, kada se self potvrđuje isključivo ako je u fantaziranom potpunom jedinstvu sa selfobjektom.
<b>4.alter-ego selfobjektne potrebe:</b>	Potreba da se doživi suštinska istovetnost sa selfobjektom; osnova za formiranje i održavanje odnosa sa vršnjacima, saradnicima, i zajedništvom u opštem smislu.
<b>5.potreba za pozitivnim rivalstvom</b>	Potreba da selfobjekt bude prijateljski suparnik, odnosno rival, koji čak i podržava suprotstavljanje
<b>6.potreba za doživljajima efikasnosti</b>	Potreba da se doživi da se inicijativom može uticati na druge, kako bi pružili narcistička zadovoljenja;”mogu da utičem na drugoga, dakle, ja sam neko”
<b>7.potreba za vitalizujućim selfobjektnim iskustvima</b>	Potreba da se doživi da je značajni drugi “naštimovan” sa najdubljim afektima osobe, odnosno da usklađeno reaguje na promene u ritmu i intenzitetu afekata osobe



## Potreba za ogledanjem i tolerancija na frustraciju

Svima koji su imali neko iskustvo sa decom poznato je da dete ima potrebu da se ogleda u očima roditelja i onih koji ga odgajaju i da uživa u pozitivnim povratnim reakcijama na njegova ispoljavanja. Pozitivno ogledajuće iskustvo za dete je osećaj da njoj značajna druga osoba empatički prepoznaje ono što ona ima da pokaže (njegove jedinstvene sposobnosti, talente, kapacitete, ličnu privlačnost-ispoljavanja toga koja su prikladna uzrastu). Roditeljski odgovor pun divljenja, "sjaj u oku majke ili oca" koji je reakcija na dete, suštinski je bitan za razvoj detetovog osećanja sopstvene vrednosti. Naravno, roditelji ne mogu susresti sve detetove želje za ogledanjem, i to nije ni potrebno i optimalno ogledanje je usklađeno sa razvojnim sposobnostima deteta. Ako se divimo osmogodišnjaku za nešto što može petogodišnje dete pružamo mu destruktivno ogledanje. Kada se dete uporedi sa vršnjacima, i vidi da je ogledanje koje dobija od roditelja nekritično, izgubiće poverenje u to "ogledalo". Da bi bio potpuno empatičan, ogledajući odgovor mora biti razvojno odgovarajući i iskren. Adekvatno empatičko prepoznavanje ove dečje narcističke potrebe omogućava stvaranje unutrašnje instance u umu deteta-"grandioznog selfa" ("Ja sam savršen jer mi se ti diviš") koja je prirodna i neophodna za rani razvoj, i koja se kasnije transformiše u zrelo i realistično samopoštovanje. Ako, pak, potreba za adekvatnim ogledanjem nije zadovoljena, dete nije u stanju da toleriše frustraciju ove potrebe i mora da pronade načine da zadrži smopoštovanje i toleriše neizbežne promašaje i neuspehe. Odbrane od nepodnošljive frustracije potreba za ogledanjem su, uglavnom, usmerene na iskrivljavanje realnosti (umišljanje sopstvene veličine i posebnosti) i manipulaciju drugima sa ciljem da se zadovolji potreba za divljenjem i ogledanjem (lažno predstavljanje, privlačenje pažnje, zavodjenje...).

Dete dobija dve vrste „ogledanja u očima drugih”, kroz reakcije koje ono ne izaziva i kroz reakcije koje izaziva. Beba dobija „ničim izazvana” ogledanja, divljenja i pažnju, samo zato što je slatka mala beba. Odrasli joj prilaze, pričaju joj, govore kako je slatka...bez ikakvog njenog truda i pokušaja da izazove ili „zasluži” takvo divljenje i pažnju. Takvu potrebu, ako nije zadovoljena u detinjstvu ili je nekritički zadovoljavana, srećemo i kod osoba sa patološkim narcizmom, potrebu za divljenjem bez truda, bez nekih postignuća koja bi bila predmet divljenja, bez kontakta kojim osoba „zaslužuje našu pažnju”. „Divite mi se zato što postojim, što sam, sama po sebi, veličanstvena” - poruka je koju šalje odrasla osoba. Ovakva potreba, koja odgovara bebi, ali ne i odrasloj osobi, dovodi do nekritičnosti u proceni sopstvenih postignuća i nekritičnosti u očekivanjima od drugih.

Drugi način ogledanja je ogledanje u očima drugih ponašanja koje dete izaziva svojim trudom („vidi me mama/tata kako sam dobar, pemetan, lep...šta umem, šta mogu...”). Zadovoljenje takvih potreba vodi do zdravog egzibicionizma (potrebe da se pokažu realna postignuća, na način koji odgovara odrasloj osobi), ekspanzivnosti i ponosa. Nedostatak izazvanog ogledanja, pak, može dovesti do osećanja neadekvatnosti i inferiornosti i do kompenzacionih pokušaja da se bude savršen, mnogo pametan ili sladak. Nezadovoljene želje za ogledanjem se mogu i potisnuti, što se odražava kroz inhibiciju zdravog egzibicionizma i potreba za isticanjem (stid, nelagodnost vezana za svako samoprikazivanje i potvrđivanje, preosetljivost na svaku kritiku).

Ove različite manifestacije nedostataka u kohezivnosti selfa Kohut (1971,1977) je objašnjavao preko mehanizama vertikalnog i horizontalnog cepanja ličnosti. Kod vertikalnog cepanja razdvijaju se dva selfa koja su u doživljaju razdvojeni jedan od drugoga („dvostruka ličnost”). Jedan je „supermenschki self” (obično se razvija iz onih iskustava koje je roditelj ogledao, ono što se roditelju sviđalo kod deteta jer je zadovoljavalo njegove narcističke potrebe) i „jadni self” (razvijen iz iskustava nedostatka ogledanja i potvrđivanja detetovog stvarnog selfa, njegovih potreba, ambicija, talenata, veština...). Takva osoba može sukcesivno ispoljavati aroganciju i doživljaj nadmoći u nekim oblastima i situacijama, kao i bespomoćnost i doživljaj bezvrednosti u drugim. Kod horizontalnog cepanja, u igri je mehanizam potiskivanja grandioznih potreba i fantazija, što dovodi do nedostatka ambicija, inertnosti, „lažne skromnosti”, osećanja praznine, umrtvljenosti i nedostatka inicijative.

Lajtmotiv ove potrebe, uticaj njenog zadovoljenja na osećaj sopstvene vrednosti i kohezivnosti selfa bi se mogao izraziti ovako: **“Ja vredim, ja sam savršen, zato što sopstvenu vrednost vidim u očima meni važnih ljudi koji mi se dive”**. Zrelija varijanta: **“Ja vredim zato što činim vredne stvari i imam dobre osobine, i to vidim u povratnim informacijama koje mi pružaju drugi ljudi i posledice mojih dela”**.

### **Potreba za stapanjem i idealizovanjem i tolerancija na frustraciju**

**Potreba za stapanjem** sa idealizovanim partnerom (selfobjektom) je najarhaičnija i razvojno najprimitivnija potreba; ogleda se u doživljaju da se struktura selfa, odnosno njegova kohezivnost može održati samo ako je self stopljen sa partnerskim selfobjektom (“Mi smo jedno, i samo tako ja postojim i vredim”). Ovo je sasvim normalna razvojna potreba bebe. Međutim, netolerancija na frustraciju ove potrebe (nastala njenim osujećivanjem u ranom uzrastu, ili regresijom na taj stadijum razvoja) može dovesti do izraženosti te selfobjektne potrebe kod odrasle osobe u odnosu na partnera.

Više je nego očigledno da, u ovakvim slučajevima, partnetstvo u pravom smislu reči, praktično ne postoji. Na izvestan način, selfobjekt sa kojim osoba želi da se stopi, predstavlja ne samo uslov da bi stapanjem self održao kohezivnost, već stopljenost omogućava da se osoba oseća živom, stabilnom, emotivno „nahrانjenom“, optimističnom i slično. Gubitak selfobjekta koji osoba vidi kao savršenstvo, stabilnost, mir, mudrost i slično, umesto normalnog tugovanja, preti da izazove trenutnu fragmentaciju selfa (“raspao sam se kad me je ostavila”), i aktivira zastrašujući doživljaj afektivne umrtvljenosti i unutrašnje praznine. Ponekad se, usled snažnih odbrana od doživljaja praznine i umrtvljenosti, pojavljuje i intenzivno promiskuitetno ponašanje, ili učestala upotreba psihoaktivnih supstanci. Osoba oseća kao da ne postoji, da njena slika o sebi u potpunosti zavisi od osećanja sjedinjenosti sa idealizovanim partnerom.

Lajtmotiv ove potrebe, uticaj njenog zadovoljenja na osećaj sopstvene vrednosti i kohezivnosti selfa bi se mogao izraziti ovako: **“Ja vredim zato što sam spojen sa nekim-nečim savršenim”**.

**Potrebu za idealizacijom** možemo posmatrati kao razvojno zreliju varijantu potrebe za stapanjem. Dete doživljava iskustvo empatičkog razumevanja sa drugom osobom kojoj se divi i pored koje se oseća sigurno. Kohut (1971) ovaj moćan objekat naziva "idealizovana roditeljska slika" ("Ti si savršen, a ja sam deo tebe") i taj doživljaj možemo ga uporediti sa duhom iz Aladinove čarobne lampe koji je uvek tu kada nam je potrebna pomoć i zaštita. Razvoj ove potrebe se kreće od potrebe za potpunim stapanjem, preko potrebe za idealizovanim (ali odvojenim) selfobjektom, do potrebe za spojenošću sa sopstvenim ciljevima i idealima. Kod deteta se postepeno smanjuje intenzitet i hitnost ovih potreba kako

ono stvara načine najpre da se samo umiri kada je nedovoljno ili suviše stimulirano, potom kada stiže endopsihičke sposobnosti kontrole i kanaliziranja libidinalnih i agresivnih nagona, i konačno kada uspostavi smislaone ciljeve i ideale u životu. Unošenjem funkcija koje je vršio idealizovani selfobjekt kroz proces preobražavajuće internalizacije, dete postaje sposobno da samo obavlja funkcije idealizovanog selfobjekta, što umanjuje potrebu za idealizacijom drugog. Iskustva zadovoljavajućeg odnosa sa idealizovanim roditeljem transformišu se u potrebu za spojenošću sa sopstvenim realističnim idealima, življenjem nečega što osoba doživljava kao vrednost.

Nesposobnost tolerancije na frustraciju potrebe za idealizacijom ogleda se, kod odrasle osobe, kroz infantilne, nerealistične idealizacije druge osobe (najčešće autoriteta), potrebu da se slede idealizovane figure, odbijanje prihvatanja nedostataka nekoga ili nečega što se idealizuje, dogmatizam...ili kroz negiranje ove potrebe i odsustvo ideala i vrednosti.

Lajtmotiv ove potrebe, uticaj njenog zadovoljenja na osećaj sopstvene vrednosti i kohezivnosti selfa bi se mogao izraziti ovako: Zrelja varijanta - **“Ja vredim jer sam deo nečega vrednog, spojen sam sa nekim svojim realističnim idealom, živim ga, to mi daje osećaj smisla.”** Nezrela varijanta: **“Ja vredim samo ako pripadam nečemu ili nekome idealnom, savršenom, moćnom.”**

### **Alter-ego potreba i tolerancija na frustraciju**

Jedna od legitimnih selfobjektnih potreba se odnosi na funkciju partnera koji za self predstavlja alter ego, neku vrstu “blizanca”. Da bi dete moglo zadovoljiti potrebu za blizanaštvom, da bi se osetilo kao ista vrsta bića sa roditeljem, roditelj mora da se “spusti na njegov nivo” kako bi mogao da, kroz igru, pruži detetu osećaj blizanaštva. Možemo videti takva uživanja deteta kada se roditelj “blesavi”, krevelji i guguće sa njim, govori “bebećim” jezikom, tepa...Neki roditelji, na žalost, ne mogu da “bude deca”, previše su “ozbiljni” ili “odrasli” da bi mogli da budu pripadnici iste vrste sa svojim mladuncima. Dete ih doživljava kao udaljene i moćne pripadnike neke druge rase sa kojima ne može da ima bitnu sličnost. Može ih idealizovati, oni čak mogu i davati neka ogledanja njegovom grandioznom selfu (pokazivati znake zadovoljstva kad dete uspeva u nečemu, hvaliti ga...), ali mu ne mogu zadovoljiti potrebu da se oseća sličnim (osim ako ono ne postane njihov starmali blizanac). Neki roditelji mogu omogućiti detetu osećaj blizanaštva samo ako je dete njihov alter ego - blizanac. Oni će uživati u igranju sa detetom, ali ako se dete igra na način koji njima odgovara, ako želi ono što oni žele, ako su mu zabavne iste stvari koje su njima zabavne...Međutim, ako dete pokaže različitost, svoju inicijativu, postaju hladni i nezainteresovani i menja se kvalitet kontakta (a time nestaje i uživanje u blizanaštvu).

Potreba za blizanačkim iskustvom se, na nešto kasnijim uzrastima, zadovoljava kroz različite imitativne aktivnosti (dečko hoće da bude „veliki kao tata-isti kao tata, pa imitira tatu dok se brije”, devojčica „kobajagi” mesi kolače u kuhinji sa mamom). I tu je bitna reakcija roditelja, prepoznavanje potrebe za blizanaštvom i njeno zadovoljavanje. U koliko nemaju dovoljno tavih iskustava u kontaktu sa okolinom, mnoga deca pokušavaju da je zadovolje kroz fantaziju, stvarajući u svojoj mašti detinjastog duha (kao što je bio „Kasper”, junak crtaća) ili „izmišljenog prijatelja”. Blizanačka iskustva su veoma važna u edipalnoj fazi razvoja, kada se stvara identifikacija sa osobinama svog pola kroz identifikaciju sa roditeljem istog pola. U preadolescenciji i adolescenciji, osećaj sličnosti sa drugima van porodice, sa vršnjacima, postaje ključno važan za odvajanje od porodice i formiranje identiteta („*Ja sam kao ostali vršnjaci, normalan, ne izdvajam se, delim njihova interesovanja i sposobnosti, način oblačenja, muziku koju slušam...ja sam In, nisam Out*”). Potreba za sličnošću tada ima gotovo prisilni karakter, jer se različitost doživljava kao ugrožavajuća. Međutim, ako je

potreba za blizanaštvom adekvatno zadovoljena na ranijim uzrastima, u odnosu sa roditeljima, različitost će se manje doživljavati kao pretnja u adolescenciji.

Slika o sebi i sopstvenoj vrednosti, u adolescenciji i odraslom dobu u velikoj meri može zavisiti od zadovoljenja ove potrebe da se bude „kao sav normalan svet”, „kao moji vršnjaci”, kao oni koji pripadaju nekoj referentnoj grupi osobe. Frustracija ove potrebe može izazvati veliku anksioznost i pokrenuti mehanizme odbrane za njeno prevazilaženje koji se mogu ogledati kao konformizam, pokušaji da se bude isti po svaku cenu, pa i po cenu gušenja autonomije i osobenosti ličnosti. Druga vrsta odbrane može se zasnivati na negiranju potrebe za blizanaštvom i okretanjem u suprotnost (potreba da se bude drugačiji u svemu, po svaku cenu).

Jedan primer može dobro poslužiti za ilustraciju suštine potrebe za alter-egom:

*D. već dugo nastoji da stupi u kontakt sa devojkom iz njegove škole: kolebljivost pokušavaju da mu razveju njegovi verni drugovi, koji ga bodre i ohrabruju. On, s druge strane, pažljivo istražuje (uz pomoć drugova) šta devojka koju želi da osvoji voli, kakvu muziku sluša, koje knjige čita, kakvi su joj stavovi o školi, nastavnicima, i svetu uopšte. Njegov je plan jasan: on želi da na prvom sastanku demonstrira da voli sve što voli i ona, od muzike, preko knjiga, omiljenih nastavika, stavova o roditeljima, i slično. Očigledno, u njegovom doživljajnom svetu, ova istovetna sličnost je sigurna “karta za uspeh” u osvajanju.*

U adolescentnom uzrastu, ovako izražena potreba za alter egom bi mogla biti i razumljiva, obzirom da se u ovom razdoblju događa privremena fragmentacija selfa, koja u suštini služi da bi se “uhvatio korak napred”, odnosno da bi se self konsolidovao na višem, odnosno zrelijem nivou. ‘U adolescenciji se self “razlabavi”, reaktiviraju se stari konflikti, anksioznosti i frustracije, uključujući i one iz domena alter-ega potreba. Nije neobično ovakvo aktiviranje alter ego potreba kod adolescenata, koji se u tom razdoblju naglo fizički menjaju, odnosno izrastaju, posmatrajući neretko i sopstveno telo kao nešto što se drastično menja, kao da nije njihovo. Istovremeno, njihove deidealizacije roditelja vode doživljaju da su sami, kao “Marsovci”, u svetu odraslih, kome teže, ali koji još uvek ne doživljavaju kao svoj. Zadovoljenje self objektna potrebe za blizanačkim iskustvom dešava se, u adolescenciji, više kroz odnose sa vršnjacima, nego kroz odnose sa roditeljima. Prava identifikacija sa roditeljima kroz blizanačko iskustvo se može ostvariti tek u odraslom dobu, kada osoba i sama postane roditelj, kad oseti da „muči iste muke”, „deli iste radosti” sa roditeljima, da zna kako je njima bilo...Ljudi nam postaju stvarno razumljivi tek kad „vibriramo na istim frekvencijama”, kad osetimo suštinsku istovetnost sa njima.

U odraslom dobu, potreba za „blizanačkim iskustvima” je komponenta osećaja afilijativnosti i pripadnosti koje dobijamo kroz članstvo u određenim kolegijalnim grupama, pripadnosti grupi navijača nekog sportskog tima, reprezentacije, pripadnosti bilo kojoj grupi u kojoj su „nama slični” po nečemu. Zrela odrasla osoba može uživati u tim „blizanačkim” iskustvima, a da u isto vreme pozitivno vrednuje druge i sebe zbog razlika koje postoje. Problemi sa tolerancijom na frustraciju potreba za blizanaštvom mogu dovesti do izražene tendencije ka krutom konformizmu, do autoritarnosti i rigidne potrebe da se ne odstupa od normi i pravila grupe, dokazivanja „odanosti” agresijom prema različitim, do zahteva prema deci ili partneru da budu „blizanci”, da žele i osećaju isto...Tim manifestacijama nedostatka tolerancije na frustraciju alter ego potreba ćemo se detaljnije pozabaviti u poglavljima o sposobnosti za ljubav i rad.

Lajtmotiv ove potrebe, uticaj njenog zadovoljenja na osećaj sopstvene vrednosti i kohezivnosti selfa bi se mogao izraziti ovako: **“Ja vredim zato što sam normalan, suštinski isti kao drugi ljudi iz grupe kojoj pripadam, imam srodne duše”**. Kod osoba koje nemaju

razvijenu toleranciju na frustraciju potreba za blizanaštvom lajtmotiv bi se mogao izraziti ovako: **Ja ne vredim jer osećam da nisam normalan, isti kao drugi iz grupe kojoj želim da pripadam. Moram biti isti po svaku cenu ili naterati druge da budu kao ja. Razlike su nepodnošljive.**"

## **Potreba za pozitivnim rivalstvom i tolerancija na frustraciju**

**Potreba da se selfobjekat doživi kao pozitivni rival (*Ally antagonist*)** je potreba da se roditelj povremeno doživi kao dobronamerni protivnik koji je podržavajući iako se suprotstavlja, i koji tako, u stvari, podržava autonomnost selfa. Wolf (1980), navodi da ovakvo self-selfobjektno iskustvo osnažuje i obezbeđuje ego-granice obzirom da se u ovakvom odnosu mobiliše zdrava agresija prema „protivniku“, koji je istovremeno dostupan kao izvor podrške i doprinosi doživljaju samopoverenja. Kada dvogodišnje dete, kako navodi Wolf, prolazi kroz stadijum negativizma, koji je dobro poznato psihodinamskim razvojnim psiholozima, ono mora da konsoliduje demarkacionu liniju između selfa i selfobjekata, tako što će im biti na asertivan način suprotstavljeno. U protivnom, biće samo produžetak selfobjekta i ništa drugo. Bez dobronamernog protivnika se nije lako odvojiti od selfobjekta.

Benigno suprotstavljnje ima nekoliko funkcija. Podstiče benignu agresivnost deteta i zdravu kompeticiju. Postavlja granice, disciplinuje, pruža izazov...Sve ono što će kasnije život i drugi partneri postaviti pred osobu kad odraste. Frustracija ove potrebe može doći kroz previše grubo i nametljivo suprotstavljnje ili kroz nedostatak adekvatnog, benignog suprotstavljnja. Suviše grubo, maligno suprotstavljnje dovodi do povlačenja deteta, straha od autoriteta, gušenja individualnosti, straha od svakog suprotstavljnja i konflikta...ili, kasnije, do oštrog bunta i proboja maligne agresivnosti. Sa druge strane, nedostatak benignog suprotstavljnja može dovesti do preterane vezanosti i nedostatka granica između osobe i njenih objekata, razmaženosti i raspuštenosti, probijanja granica druge osobe (uglavnom u bliskim odnosima), destruktivnih i autodestruktivnih poziva (Poziva kroz ugrožavajuće ponašanje. Ti pozivi na suprotstavljnje su, uglavnom, nesvesni.) bliskim osobama da osobu "zaustave", da joj ne dozvole da radi stvari loše po nju i druge, "ako im je stalo do nje". Često deca, a i odrasli (koji su zavisni i besni na objekt zbog sopstvene zavisnosti), kao da "traže batine", da provociraju na suprotstavljnje tako što "pređu sve granice" i teraju roditelja ili partnera da ih zaustavi, stane im na put.

Preterano suprotstavljnje dete doživljava kao napad na sopstvenu ličnost, autonomiju i doživljaj vrednosti. Preterano popuštanje i nedostatak benignog suprtostavljnja dete doživljava kao bazičnu nezainteresovanost ili slabost selfobjekta (doživljaj deteta da ga se roditelj plaši i da mu se zato ne suprotstavlja, ili da ne zna kako bi mogao da izađe na kraj sa njim, pa mu je jednostavnije da popusti). Kada bi to osećanje moglo da artikuliše, moglo bi da zvuči ovako: "Tebi nije dovoljno stalo do mene kad mi se ne suprotstavljaš ako radim stvari koje nisu razvojne, ili ako mi se ne suprotstavljaš da bih vežbao sopstvene sposobnosti suprotstavljnja koje će mi trebati u životu...to znači da nisam dovoljno vredan". Zadovoljavanje ove potrebe na ranijim uzrastima možemo videti u raznim igrama između dece i roditelja u kojima su "protivnici" (dečak se, na primer, igra tuče sa ocem), u raznim malim "kobajagi nadmetanjima", u postavljanju jasnih granica i pravila ponašanja i ograničenja u porodičnoj komunikaciji ("zna se šta može, a šta ne može"), u konstruktivnom razrešavanju konflikata koji nastaju između članova porodice (suprotstavljnje interesa koje dovodi do razumnog dijaloga i nalaženja rešenja)...Kasnije zadovoljenje te potrebe ljudi traže i od "pravih prijatelja" ili partnera. Pravi prijatelj nam neće dopustiti da radimo stvari loše po nas, neće nam podilaziti, suprotstaviće nam se, poštujući nas u isto vreme, jer mu je stalo do naše dobrobiti. To isto očekujemo i od partnera. U ovom smislu se mogu posmatrati dobro

poznate adolescentne tuče odnosno „deljenje megdana“, često bez povoda, nakon čega se prijateljstvo ne samo nastavlja, već i učvršćuje. Slično je i sa benignim „prozivanjima“, „podbadanjima“, „peckanjima“ među bliskim vršnjacima. Kada u iskustvu nedostaje doživljaj benignog i korisnog protivnika, to se može manifestovati kao ponašanje onih narcističnih ličnosti koje bezuslovno zahtevaju da je neko „ili sa njima, ili protiv njih“. Pozicija suprotnog (povučenog) narcisa je „poltron“, onaj koji se ne usudjuje da od selfobjekta napravi korisnog protivnika, već on može biti samo strašni neprijatelj kojem se mora pokoriti. Ulaženje u edipalnu fazu razvoja sa ovakvim nedostatkom u narcističkom sektoru ličnosti dovodi do doživljaja roditelja suprotnog pola kao kastrirajućeg neprijatelja i pojačava edipalni sukob i strahove, što može rezultirati povlačenjem ili formiranjem faličko narcističke defanzivne organizacije ličnosti (agresivno isticanje sopstvene potencije i degradiranje drugoga, moć po svaku cenu...faličke odbrane ćemo detaljnije razraditi u poglavlju o inicijativi).

Ova potreba je izražena i u hrišćanskim religioznim tekstovima, u kojima se govori o Luciferu, prvom Božijem oficiru, „nosiocu svetlosti“, čije je glavno zaduženje bilo da se suprotstavlja ljudskom rodu, da ga iskušava, provocira, izaziva...i time podstiče na razvoj. Međutim, Lucifer je postao gord, zloupotrebio svoju poziciju i hteo da kontroliše ljude, da im oduzme slobodnu volju kako ne bi grešili, te je svoju korisnu funkciju okrenuo u suprotnost i postao „Antihrist“, „princ tame“. Prepoznavanje potrebe za korisnim protivnikom možemo naći i u Bibliji u delu koji govori o tome kako je Bog stvorio Evu, koju je nazvao (na hebrejskom) ezer kenegdo, što u bukvalnom prevodu znači „koristan protivnik“ ili „pomoćnik koji se suprotstavlja“.

Lajtmotiv ove potrebe, uticaj njenog zadovoljenja na osećaj sopstvene vrednosti i kohezivnosti selfa bi se mogao izraziti ovako: **„Ja vredim zato što je onima koji me vole dovoljno stalo do mene da mi se, poštujući me, suprotstave, da me tako podstiču na razvoj, da mi ne daju da radim ono što nije dobro za mene i za njih.“**

## **Selfobjektne potrebe za efikasnošću i tolerancija na frustraciju**

**Potreba za selfobjektnom efikasnošću je potreba da možemo da utičemo na nama važne osobe.** Dete ima potrebu da svojim ponašanjima može da utiče na stanja i reakcije roditelja. Wolf daje ovakav primer: „Kada bi moglo da verbalizuje, dete bi reklo: „ja mogu da indukujem reakciju selfobjekta, dakle, ja sam neko“. Doživljaj da sopstvena akcija može uzrokovati reakciju selfobjekta je jedno od najsnažnijih podrški formiranju jezgra selfa kao strukture, i u vezi sa time, veoma doprinosi doživljaju samopštovanja. Dete formira doživljaj da ono može uticati na objekte u svojoj sredini, osobito na one koji su po njega veoma važni. Kada negovatelj, najčešće majka, usled prevelike potrebe da reaguje na dete, gratifikuje svaku detinju potrebu momentalno, pa čak i pre nego što dete bude svesno ove potrebe, izostaje doživljaj *posedovanja* potrebe. Dete ne ulaže nikakav trud, i ne doživljava da je ponašanje majke reakcija na njegov trud, da je efikasno. Ne samo da se ne razvija doživljaj posedovanja potrebe, nego se ometa i formiranje strukture shvatanja uzročno-posledičnih relacija. Ovakva deca, navodi Wolf, ne mogu da u celosti da dožive sopstvene afekte. Kada dete padne, te se neznatno povredi, selfobjekt može reagovati sa još žesćim afektom, i sa više bola od samog deteta. Tako selfobjekt svoj bol stavlja u prvi plan, kao i svoju anksioznost, odnosno svoje afekte. U ovim slučajevima, dete sebe doživljava ekskluzivno i dugotrajno samo kao deo selfobjekta, i u njegovom odsustvu, reaguje tako što ne doživljava nikakva sopstvena osećanja. Iz ovakvih self-selfobjektnih odnosa se regrutuju osobe koje se mogu ubrojati osobe sa narcističkim tegobama i opisuju kao one koje se „hrane“ tuđim osećanjima. Kao što

roditelj, na vrebalskom planu, može „preglasati“ dete svojom vikom, tako ga preglasava i snagom sopstvenih afekata. Isto tako, kod ove dece se ne oseća potreba za bilo kakvom efikasnošću. Svet se može doživljavati samo na pasivan način, i on je u suštini neresponzivan, i nikakva akcija u njemu neće proizvesti željeni rezultat. Ovo je često stanje pasivnog adoleskenta kome je sve dosadno. Savremena medijska kultura samo pojačava ovakve frustracije: provođenje dugog niza sati ispred TV aparata predstavlja pasivno posmatranje sveta na koji se, u suštini, ne može uticati.

Druga mogućnost za doživljavanje selfobjektnih neefikasnosti je tupost roditelja za emocije deteta i neodgovaranje na njegove pokušaje uticaja. Dete se može jako truditi, na primer, da oraspoloži depresivnu i apatičnu majku ali, šta god radilo, njene emocije se ne menjaju. Ono shvata da nije efikasno, da “ne može ništa” da učini kako bi uticalo na selfobjekt. Slična je situacija i kada je selfobjekt “nedokazan”, kada ne može da vidi ili shvati da njegova ponašanja ugrožavaju druge, kada se ne može dopreti do njega ukazivanjem, argumentima...jer kao “da ne čuje”, da se “ne prima” ono što mu se govori i uvek “tera po svome”. Osećaj koji se pri tome razvija je “ne vredi, ne mogu da doprem, nisam mu dovoljno vredan da bi uticao na njega”.

Netolerancija na frustraciju ove potrebe se može izražavati kao izbegavanje svakog pokušaja uticanja na druge kako se ne bi doživela neefikasnost (može se racionalizovati kao “gledam svoja posla” ili “niko ne može da utiče na drugoga”), kao emotivna tupost i pasivnost, ili kao agresivni pokušaji uticaja po svaku cenu, na silu (“E ima da reaguješ, da se promeniš, upotrebiću sva sredstva, pa koliko košta da košta...”).

Lajtmotiv ove potrebe, uticaj njenog zadovoljenja na osećaj sopstvene vrednosti i kohezivnosti selfa bi se mogao izraziti ovako: **“Ja vredim zato što mogu da utičem na ljude do kojih mi je stalo. Mogu da utičem zato što je njima stalo do mene i zato što umem da efikasno utičem. Ja sam uticajna osoba.”**

### **Potreba za vitalizujućim selfobjektnim iskustvima-“naštimovanošću” i tolerancija na frustraciju**

Ove selfobjektnu potrebu, u svom arhaičnom originalu, odnose se na detinje potrebe da doživi da je negovatelj „naštimovan“ na detinje neprestane promene u unutrašnjem doživljaju, te promene ritmova i intenziteta afekata (Stern, 1985). Stern naziva tu sposobnost čitanja i dobre reakcije prema nečijem “srcu” štimovanjem. On, kroz posmatranje odnosa majka dete, otkriva da majke to čine jednom u minutu u odnosima sa svojom decom. Dete podigne zvečku, zatrese njome i nasmeši se, a majka slegne ramenom. Dete cikne od radosti, a majka mu se nasmeši, malo ga štipne ili i ona cikne istom visinom glasa kao i beba. Majka je naštimovana u skladu sa onim što se zbiva u srcu male bebe. Ona otkriva emocionalnu povezanost sa tim detetom, pomažući mu da sazna da su njegova osećanja shvaćena. Kada se to dobro zbiva, dete se osposobljava da čita svoje sopstveno srce, to jest, da bude svesno sebe i da može da se, takođe, naštимуje i prema drugima. Od majke ono, proceduralnim učenjem, uči kako da naštимуje sebe i da se naštимуje sa drugima. Roditelj je, zapravo, kao harmonija koja okružuje melodiju deteta (njegove emocije), koja joj se prilagođava, čini i disonantne tonove uklopljenima u kontekst harmonijske pozadine, vraća ih u sklad.

U partnerskim odnosima, ova potreba nema svoju suštinsku važnost kakvu je imala u ranom detinjstvu, (značajno uticala na formiranje jezgra selfa<sup>14</sup>); u suštini, ona se pojavljuje kao potreba da selfobjekat na ovaj ili onaj način biva „naštimovan“ sa ritmovima partnera u potrebi za intimnošću, smenama rada i odmaranja, uključujući i afektivna stanja

<sup>14</sup> Vrlo je verovatno da teška osujećenja ovih ranih selfobjektnih potreba igraju ulogu u pojavi ranog infantilnog autizma, odnosno dečje psihoze

raspoloženja, odnosno neraspoloženja. Kad postoji takva uštimovanost, partneri imaju doživljaj da su "kompatibilni", "usklađeni", da imaju "harmoničan odnos".

Frustracija ovih potreba dovodi do osećaja unutrašnje neusklađenosti, "raštimovanosti" i nesposobnosti (neukosti) usklađivanja sa drugima. Reakcije na frustraciju potrebe za usklađenošću mogu biti dvojake: povlačenje iz kontakta čim se oseti neusklađenost ili neosetljivost na stanja i raspoloženja druge osobe i nasilni pokušaji da se drugi naštimuje po sebi. Mnogi poremećaji komunikacije i nespretnosti u komunikaciji izviru iz nezadovoljenosti ove selfobjektne potrebe. Nekim ljudima je potrebno "nacrtati" kako da prepoznaju stanja drugoga i da se usklade sa njima jer nisu u stanju da adekvatno "čitaju znake" koje drugi šalju o svojim stanjima, ili ih nije ni briga za te znake jer hoće da se drugi naštimuje prema njima. Možemo videti, ako smo sposobni i želimo da gledamo, kad je neko nervozan ili umoran, i ne moramo baš tada da ga "čačkamo" i spopadamo svojim željama i potrebama ili agresivnim napadima. Ne bi bilo teško prepoznati da govorimo prebrzo, ili preglasno, ili da smo euforični kad je neko u bedaku...kada bismo pratili znake koje ljudi šalju, uglavnom neverbalnom komunikacijom, i bili sposobni i spremni da se uskladimo sa onima do kojih nam je stalo. Govorili smo već, u poglavlju o neutralizaciji, o tome da su emocije vibracije koje prolaze kroz naše telo, neka naša unutrašnja muzika, "dobre ili loše vibracije". Već dvoje ljudi, sa svojim emocijama koje "sviraju", predstavljaju čitav simfonijski orkestar. Šta bi se desilo kada bi ljudi mogli da čuju kako "zvuče" zajedno kad su raštimovani? Zamislite da, istovremeno, slušate hard rock i neku tužnu baladu. Oni koji nemaju razvijenu toleranciju na frustraciju ove potrebe će ili "isključiti drugoga" (biti tupi za tuđa stanja, terati po svome) ili "isključiti sebe" (povući se, pobeći, ili biti tupi za svoja stanja).

Lajtmotiv ove potrebe, uticaj njenog zadovoljenja na osećaj sopstvene vrednosti i kohezivnosti selfa bi se mogao izraziti ovako: **"Ja vredim zato što se osećam naštimovanim, sa sobom i sa drugima. Umem da se uskladim, harmoničan sam."**

Neki teoretičari self psihologije nakon Kohuta sugerisali su i druge self objektne potrebe, kao što su samo-artikulišuća self objekt potreba (Stolorow, R.D. i Trop, J.L. 1992) i validaciona self objektna potreba (Stolorow, R. Brandchaft, B. & Atwood, G. 1987).

**Samoartikulišuća potreba:** potreba za asistencijom u artikulisanju naših perceptivnih i emotivnih iskustava („pomozi mi da se izrazim, da artikulišem svoje stanje...“). Ako me razumeš, znaćeš šta mi je i pomoći ćeš mi da se izrazim, a tako ću i ja naučiti da izrazim svoja stanja-osnovna je poruka ove potrebe. Nesposobnost osobe da artikulise jasno šta oseća i misli može biti odista frustrirajuća u njenim komunikacijama i ugroziti osećaj vrednosti. Netolerancija na frustraciju potrebe za artikulacijom može se izraziti kroz povlačenje iz kontakata, izbegavanje komunikacije, ili agresivnost prema drugima što osobi „ne čitaju misli“, kroz impulsivno ispoljavanje bez razumevanja sopstvenih motiva, potrebu da osobe da pored sebe ima „prevodioca“ koji će artikulisati kako se ona oseća...Lajtmotiv ove potrebe, uticaj njenog zadovoljenja na osećaj sopstvene vrednosti i kohezivnosti selfa bi se mogao izraziti ovako: **"Ja vredim zato što umem jasno da se izrazim, da artikulišem svoja stanja, i onda sam razumljiv i sebi i drugima"**.

**Potreba za validacijom:** potreba za potvrđivanjem naše subjektivne realnosti, posebno naših emotivnih iskustava („potvrdi mi da razumeš i prihvataš moja iskustva“). Mogla bi se izraziti kao: „Ako sam ti vredan, pokaži mi da ono što ja osećam, moj subjektivni svet, nije bezvezan, banalan, niti nenormalan...da shvataš ozbiljno moja subjektivna stanja. Često čujemo, od ljudi koji traže takve selfobjektne potvrde jer nisu razvili unutrašnju funkciju samovalidacije, kako pitaju druge: „da li je normalno to što tako osećam i mislim“, „Da li bi ljudi, kad bi mogli da uđu u moju glavu, mislili da sam budala“, „Da li je to što osećam i mislim vredno, mogu li da se pouzdam u to i donesem neke odluke...“. Lajtmotiv



ove potrebe, uticaj njenog zadovoljenja na osećaj sopstvene vrednosti i kohezivnosti selfa bi se mogao izraziti ovako: **“Ja vredim zato što je moja subjektivna realnost validna, drugi do kojih mi je stalo razumeju i prihvataju moja subjektivna iskustva, pa i ja imam poverenje u sopstvena subjektivna iskustva”**.

Kada razmišljamo o funkcijama koje obavljaju selfobjekti u zadovoljavanju navedenih potreba, možemo doći do zaključka da oni, na različite načine, obavljaju funkcije održavanja osećaja vrednog selfa, doživlja “Ja vredim, ja sam dobar”...”zato što...me ogledaju kao dobrog i sposobnog, zato što sam deo nečega vrednog, zato što sam isti kao drugi, zato što sam naštimovan, zato što mogu da utičem na meni važne ljude...”. Doživljaj vrednog selfa se sastavlja iz različitih iskustava povezanih sa adekvatnim zadovoljavanjem navedenih selfobjektnih potreba, “lepi se” i stvara koherentno jezgro-koherentni doživljaj sebe kao vredne osobe. Funkcije održavanja doživljaja vrednog selfa koje su vršili selfobjekti se pounutravaju i postaju funkcije koje osoba obavlja sama-održava doživljaj sopstvene vrednosti i samopoštovanje. Međutim, ako postoje izrazito oprečni doživljaji i iskustva sopstvene vrednosti, onda self ne može da bude kohezivan, u njemu se javljaju oprečne slike o sopstvenoj vrednosti, “Ja vredim” i “Ja ne vredim” i dolazi do fragmentacije. Odrasla osoba onda teži da nađe selfobjekt (partnera, prijatelja...) koji će obavljati funkcije primarnih selfobjekata i povratiti ravnotžu i osećaj koherentnosti vrednog selfa. Ali, ako ti selfobjekti ne zadovoljavaju potrebe, ne vrše funkcije, ili ako osoba bude napuštena, dolazi do fragmentacije selfa i osećaja “raspadanja”.

Pre nego što predemo na tehničke implikacije u radu sa tolerancijom na frustraciju, daćemo, kao i za prethodno obrađene sposobnosti, tabele sa skraćenim prikazom ispoljavanja razvijene sposobnosti tolerancije na frustraciju, i ispoljavanja defekata u razvoju ove sposobnosti.

**Tabela 9 – Tabela je izbačena iz pregleda**

--

## **Tehničke implikacije u radu sa tolerancijom na frustraciju**

### ***Psihoanalitički metod i tolerancija na frustraciju***

Psihoanalitički metod, po svom sadržaju i formi, nema neke eksplicitne tehnike koje služe povećanju tolerancije na frustraciju, bilo da se radi o osujećenju objektnih potreba, ili narcističkih. Međutim, sam metod je, kao celina, podešen da razvija toleranciju na frustraciju. Prvo, svojim generalnim ciljem („tamo gde je Id, neka bude Ego“) on implicitno podrazumeva da je ishod psihonaličkog tretmana, u opštem smislu, jačanje ega, a time i povećana mogućnost tolerancije na frustraciju.

Već sam koncept preduzimanja psihoanalitičkog tretmana u sebi nosi indukovanje frustracija: kada potencijalni analizant razmatra želju da se podvrgne psihoanalizi, i od nje s pravom očekuje da će njegovi naponi rezultovati unapređenjem odnosa prema sebi samom, kao i drugima, jedno od njegovih prvih (i posve legitimnih) pitanja se odnosi na šanse da naponi, kao i utrošak vremena i novca koji je potreban da bi se ovaj cilj ostvario, budu krunisani uspehom. Psihoanaliza ne nudi laka i brza rešenja, i klijent uči da prihvati frustraciju potrebe za magičnim oslobađanjem od patnji. Tako ovde, već na početku, nastaje krug frustracija: današnji klijenti umeju da željeni ishod tretmana odrede tako da, kada završe psihonalički tretman, „budu srećni“. Odmah čuju da psihoanalitičari ne prodaju ovu tako dragocenu i izuzetno retku robu. (Frojd je rekao da psihoanaliza može pomoći analizantu da se oslobodi neurotične bede, ali ne i svakidašnje nesreće, tegoba koje donose uslovi ljudske egzistencije. Očito je da nije bio marketinški nastrojen, ili nije hteo da bude lažov.) Ako se i pomire sa potrebom da svoje ciljeve umere, sledeće pitanje će se odnositi na to kada će tretman biti zvršen, po mogućstvu što pre, ako već ne može da ponudi uživanje u sreći i emotivnom blagostanju. I ovde dobijaju odgovor koji nije previše ohrabrujući: završetak tretmana zavisi od brzine kojom će se kretati analitičar i analizand. Ovo je svakako tačno, ali nimalo ohrabrujuće, iz ugla posmatranja analizanta. Podsetimo se da je stara infantilna želja uvek koncipirana sa fantazijom da se zadovoljenje postigne sa što manje odlaganja i napora.

Ako i ovu frustraciju savlada (podsetimo da advertajzing nekih drugih vrsta psiholoških tretmana nudi izvesno sretan ishod za kratko uloženo vreme), sledi još jedna frustracija-u vezi *garancija* da će, kada je već odustao od potrage za srećom, te pristao na nedefinisani vremenski period ispunjen njegovim naporima da dosegne svoj cilj, analizant očekivati barem nekakve garancije da će njegovi naponi i frustracije rezultovati uspehom. Čak ni ovo mu se ne grantuje. Da bi se upustio u proces psihoanalize on mora biti u stanju da podnese frustracije koje psihoanalitički metod nosi u sebi. Moglo bi se reći da je analizant u psihoanalitičkom tretmanu, onog trenutka kada je prihvatio da uopšte u njega uđe, već na samom početku napregao svoju toleranciju na frustracije do priličnih granica.

Ali, ovo je tek početak. Kada se postepeno budu formirala „pravila igre“ analitičkog rada, poznato „osnovno pravilo“ će mu naložiti da je potrebno da saopšti sve što mu je na pameti, bez obzira koliko bilo nepovezano, nevažno, trivijalno, sramno, ili šta već drugo. Analizant se ovom osnovnom pravilu mora *povinovati*, možda bi se moglo reći, pokoriti (ako želi napredak). Pokoravanje je samo u retkim slučajevima izvedeno bez doživljaja narcističke povrede. Uz to, potrebno je i pasivno učiniti ovo „pokoravanje“. Jedan od analizanata muškog pola je, na početku svoje analize, u suštini prihvatio osnovno pravilo, a problem je nastao prilikom pokušaja ležanja na kauču: ako već mora da se postavi u ležeći položaj, krivio je vrat na sve moguće načine, kako bi „imao na oku“ analitičara. Njemu samom je bilo krajnje frustrirajuće da se drugom muškarcu „pasivno preda“, obzirom da je svaki od njih, uključujući i analitičara, „rival“, „protivnik“, u stvari, potencijalni opasni neprijatelj. Ali ovo nije jedino osujećenje u domenu narcizma, kada je u pitanju psihonalički metod: u suštini, od analizanda se očekuje da odustane od svesnih ego funkcija, odnosno onih razvojno najsavršenijih formi mišljenja, reprezentacija i komunikacije, na koju je svako-onda kada je u detinjstvu njima ovladao-bio više nego ponosan. Sada se od njega traži se privremeno odrekne upravo ovih funkcija. Slobodne asocijacije, kao regresivni način komuniciranja, nosi u sebi beskrajne prilike da analizant oseti stid, nelagodu, i anksioznost, obzirom da slobodne asocijacije ne poznaju gore pomenuta osećanja. Globalno posmatrano, čini se da svaki analizant, učeći na sebi o moći nesvesnog, prolazi istu onu frustraciju i narcističku povredu za koju se vezuje otpor psihoanalizi na civilizacijskoj ravni još od njenih početaka: ona je pokazala da nismo „gospodari u svojoj kući“, iako bismo više nego išta želeli da je tako.

Apstinencijalno pravilo, po sebi, nosi pretpostavku frustracija, i potrebe njihove tolerancije. Klijentu se sugerise da ne čini neke veće promene u životu pre nego što se analizira njegova motivacija, da ne traži laka pražnjenja napetosti, već da napetost unese u terapijsku situaciju, da bi bila analizirana... Odložiti nešto što analizantu deluje kao ispunjenje želje, kako bi se ona analizirala, veoma odstupa od moćnog ali infantilnog principa zadovoljstva. Jedan od analizanata, koji je odustao od neposredene želje, te je analizirao, i našao da se radilo o iluziji, uputio je analitičaru ovakav prekor: „Vi ste užasni ljudi... uništavate čoveku iluzije, a ne dajete ništa za uzvrat.“ Naravno, psihoanaliza ne oduzima ništa ako se nešto bolje ne može dobiti za uzvrat. Umesto iluzija i pokušaja da se na infantilne načine zadovolje želje, psihoanalitički metod nudi odrastanje, toleranciju na frustracije koje to sa sobom nosi, i realistične mogućnosti da se zadovolje želje na načine koji su mogući u životu odrasle osobe. Ne zvuči baš idilično našem infantilnom principu zadovoljstva, ali ne vidimo drugu alternativu neurozi.

Tokom analitičkog rada, aktiviraće se mnoštvo transfernih reakcija, sa njima i potreba za transfernim zadovoljenjima, koje, po pravilu bivaju odbijene. (Analitičar ne zadovoljava potrebe analizanta da mu nadoknadi ono što mu nisu dali mama ili tata, ne zadovoljava infantilne potrebe) Ovde treba dodati jednu osobenost koje nosi frustracija transfernih želja: one se ne pojavljuju prvi put kod analizanta, već, u najmanju ruku, *drugi put*. Istovremeno, odbijanje transfernog zadovoljenja nije prvo, u genetičkom smislu, već drugo po genetičkom redu. Ukratko rečeno, analizant će, tokom analitičkog procesa, pokrenuti svoje frustrirane potrebe prenošenjem na analitičara, da bi one, grubo uzev, imale u suštini istu sudbinu kao one koje su bile naslonjene na realne objekte analizantove prošlosti. Ovde moramo podsetiti da se ipak radi o *optimalnoj* frustraciji - ali ipak frustraciji. Psihoanalitičar će saosećati sa analizantovom patnjom zbog reaktiviranih potreba iz detinjstva, razumeti ga i prihvatati, ali neće zadovoljiti te nezadovoljene dečije potrebe (to nije ni moguće) već će pomoći analizantu da ih ponovo oseti kako bi naučio da ih bolje podnosi, da izgradi adekvatnije mehanizme nošenja sa njima i zrelije načine zadovoljenja.

Drugim rečima, može se pojednostavljeno reći da je motor terapijske promene u psihoanalizi baziran na frustracijama, koje nisu manipulativno oruđe, već se pojavljuju kao prirodni i sastavni deo metode i tehnike psihoanalitičkog rada.

Dok je psihoanalitički metod razvijao pristup koji se zasniva na optimalnoj frustraciji kao sredstvu za razvoj tolerancije na frustraciju, neki autori su došli na ideju da bi ekstremna frustracija kroz snažno zaoštavanje apstinencijalnog pravila moglo biti rešenje problema za „pražnjenje bola“. To je, u osnovi, ideja „Primalne terapije“ Artura Janova (2007). Pre nego što otpočne terapiju osoba se dovede u stanje snažne deprivacije. Smesti se, na nekoliko dana, u sobu bez T.V., kompjutera, cigareta...i bilo kojih drugih sredstava za pražnjenje napetosti. Janov je ubičajavao da, i kada dođe vreme za dugoočekivani prvi sastanak, namerno zakasni. Kada izfrustrirani klijent, pun napetosti, „pukne“ i krene sa snažnim emocijama usmerenim na terapeuta, on bi tražio da to kaže nekom od roditelja, da usmeri osećanja koja su proizvod frustracije direktno na primarnu figuru, što bi dovodilo do snažnih erupcija emocija. Pozitivan ishod tog „suočavanja sa bolom“ je, po uverenju Janova, bilo i to što klijent više nije morao da beži od bola kroz neurotična pražnjenja „na sitno“ jer je razvio toleranciju na bol frustracija, „preživeo je najjači“. Prema našem viđenju, ovo je strategija tipa „ono što me ne ubije ojačaće me“, i nismo skloni toj vrsti prenaprezanja Ega klijenta pre nego što dovoljno ojača i bude spreman za podnošenje takvih napetosti.

Self psihologija nam je donela razumevanje o važnosti empatičnosti terapeuta i optimalnog zadovoljavanja selfobjektnih ili narcističkih potreba u terapijskoj situaciji. Roditeljske empatičke greške koje nisu optimalne (i time pomažu proces preobražavajućeg pounutarnjenja) već se doživljavaju kao traumatske frustracije u odnosu na detetovu potrebu za ogledanjem mogu dovesti do toga da detetov grandiozni self ne prolazi faze postepenog

sazrevanja ka zrelom samopoštovanju, već zadržava arhaičnu formu i teži da zadovolji infantilne, grandiozno-egzibicionističke ciljeve. Slično, traumatske neempatične reakcije na detetove potrebe za idealizacijom dovode do toga da idealizovana roditeljska slika ne sazreva u zrele i realistične ideale, već takođe zadržava neizmenjen arhaičan oblik i teži da zadovolji infantilne potrebe za stapanjem sa objektima koji se doživljavaju kao onnipotentni. Osobe sa ovakvim narcističkim razvojnim povredama stoga nastavljaju da sa nesmanjenom žestinom tragaju za self objektima koji bi zadovoljili potrebe na koje se u detinjstvu nije adekvatno odgovorilo. Sličnu sudbinu imaju i ostale nezadovoljene selfobjektne potrebe. Osoba je zavisna od selfobjekata iz okoline koji bi trebalo da učine ono što njegove nerazvijene intrapsihičke strukture ne mogu. Terapija, stoga, može predstavljati drugu razvojnu šansu. Kohut se prvenstveno bavio unapređenjem psihoanalitičkog rada sa analizantima narcističkog poremećaja ličnosti koji u tretmanu tipično razvijaju "ogledajuće" i "idealizujuće" transfere kao reaktivaciju infantilnih potreba, i dao neke korisne sugestije u radu sa osobama koje nemaju razvijenu toleranciju na narcističke frustracije.

Kohut (1977) je upozoravao je da dok u transfernoj neurozi radimo sa konfliktom između psihičkih struktura (Id, Ego, Super Ego), kod selfobjektnog transfera radimo sa konfliktom između arhaičnog selfa i arhaične sredine koja je prethodnik psihičke strukture i doživljava se kao deo selfa. Osnovna psihopatologija narcističkog poremećaja ličnosti je definisana činjenicom da self nije bio čvrsto ustanovljen i da njegova kohezivnost i čvrstina zavise od prisustva empatičnih selfobjekata. Takve osobe na remećenje selfobjektne veze reaguje regresijama, slabljenjem i fragmentacijom. Za ove analizante osećaj empatičke usklađenosti sa analitičarem je glavni izvor samoregulacije i te potrebe treba zadovoljavati (uz povremenu nužnu optimalnu frustraciju).

U psihoanalizi transfernih neuroza, lekoviti proces je primarno povezan sa razrešenjem konflikata i strukturalnom promenom kroz uvid. Suprotno tome, u analizi selfobjektnih transfera, lekoviti proces je primarno povezan sa popunjavanjem strukturalnih defekata kroz izgradnju novih struktura preko preobražavajućih pounutarnjenja (unošenja funkcija koje vrši analitičar u sebe) koja su podržana postizanjem uvida. Analogno procesima koji se u optimalnim uslovima dešavaju u detinjstvu, preobražavajuća pounutarnjenja se odigravaju putem optimalne frustracije u odnosu sa analitičarem kao selfobjektom tako da doživljaj analizanta da je shvaćen - empatička veza - postaje deo psihičke strukture i procesa promene. Naravno, neizbežno je da i najempatičniji terapeut povremeno napravi empatički propust. Da nešto ne razume dobro, dad a neuvremenjenu interpretaciju, da ode na godišnji odmor kad analizantu to ne prija, da je nekada umoran... što analizant najčešće doživljava kao ozbiljan remetilački factor i regredira na arhaičnije forme transfera ili doživljava privremeno remećenje stabilnosti i preteću fragmentaciju selfa ili selfobjekta. Prorađivanje ovih situacija se usmerava na restauriranje ovih neizbežnih remećenja, otkirivaju se događaji koji su im prethodili i njihovo psihodinamsko značenje, analitičareva uloga u njihovom nastajanju. Terapeut mora prepoznati takva remećenja i mora prihvatiti svoj doprinos, ma kako da je nenameran ili neizbežan. Tek kada se empatička selfobjektna veza ponovo uspostavi, on može istaći poreklo analizantovih nevolja u razočarenjima iz detinjstva. Sa svakim netraumatskim i stoga podnošljivim remećenjem selfobjektne veze analizant ima šansu da preuzme funkcije koje je pripisivao selfobjektu – analitičaru u transferu, i da ih sada stekne kao permanentne psihičke strukture. Ovaj proces dovodi do razvoja tolerancije na frustraciju narcističkih potreba upravo preuzimanjem funkcija koje je vršio selfobjekt i stvaranjem struktura unutar selfa koje počinju da samostalno vrše te funkcije. U nekim analizama, analizantima čiji su selfobjekti detinjstva napravili ozbiljne trauma kroz frustraciju selfobjektnih potreba, biće potrebni dugi periodi kada ih terapeut "samo razume" pre nego što se pređe na drugi korak - interpretaciju i dinamičko-genetička objašnjavanja ("priprema za pravu psihoanalizu").

## ***Tolerancija na frustraciju iz ugla REKBT***

Prema R.E.K.B.T. (Racionalno Emocionalna Kognitivno Bihevioralna Terapija) shvatanju postoje četiri osnovna iracionalna uverenja. Niska tolerancija na frustraciju je jedno od njih. Shvatamo je kao iracionalnu ideju o nepodnošenju okolnosti, određenih postupaka koje smo mi, ili drugi ljudi, uradili. Dakle, desilo se nešto što ocenjujemo da nam je teško da podnesemo i iracionalno ubedimo sebe da to, zapravo, i jeste nepodnošljivo. Visoka tolerancija na frustraciju je jedno od osnovnih racionalnih uverenja – ideja o podnošenju je racionalna ideja da ma koliko nešto bilo loše ili bolno, mi to možemo da podnesemo. Ta ideja sadrži tri komponente: (1) nešto nam pada teško, (2) borimo se da to podnesemo, (3) ali negiramo da to ne možemo podneti i podržavamo ideju da možemo podneti. Dakle: „loše je, nije tačno da ne mogu podneti, jer podnosim“ (Dryden & Branch, 2008).

Knaus (Knaus, 1983) definiše frustraciju kao duboki hronični osećaj ili stanje nesigurnosti i nezadovoljstva koje narasta iz nerešenih problema. Takođe je određuje kao kompleksno emocionalno stanje koje narasta kada se susretnemo sa preprekama. Potonje određenje frustracije ukazuje na činjenicu da ona ne mora biti praćena negativnim osećanjima. Na primer, izazov suočavanja sa novim zadatkom može izazvati tenziju ili stanje frustriranosti, ali može biti praćen zadovoljstvom povodom suočavanja sa zadatkom koji želimo da rešimo. Ono što važi za stres, važi i za frustraciju: ni jedno ni drugo stanje, samo po sebi, nije ni pozitivno ni negativno, sve dok im ne pridamo pozitivna ili negativna značenja. Mnogi poistovećuju stres i frustraciju, kao i sposobnost (ne)tolerisanja tih stanja. Stres može izazvati stanje frustriranosti, ali i frustracije dovode do stresa. Dakle, pojedini autori ih definišu kao istovetna stanja, dok ih većina autora definiše kao međusobno slična i uslovljena. Prema Seliju (Selye, 1975) stres nastaje aktivacijom simpatičkog nervnog sistema. Dolazi do lučenja glukoze iz jetre i adrenalina iz nadbubrežne žlezde, kako bi se organizam pripremio za povećan napor. U ovom procesu disanje se ubrzava, ježimo se i otpuštamo hemijske supstance koje omogućuju brži protok krvi. Organizam se ponavljano napreže na ovaj način. Ukoliko su naprezanja česta, posledica može biti fizičko oštećenje u vidu čira na želucu, koronarne bolesti ili glavobolje. Seli kaže da određena emotivna stanja, kao što je frustracija, imaju veliku mogućnost da stres preokrenu u distres. Distres izazvan frustracijom je, po Seliju, nastao iz dosade, nedostatka svrhe, neprijatnih aktivnosti i nezadovoljstva životom. Istraživanja na odraslima i deci sugerišu da ljudi, koji se često osećaju frustrirano, u proseku žive kraće i dožive više fizičkih problema od onih koji nauče kako da se adekvatno nose s frustracijama i stresovima. Dakle, pored toga što bi učenje o načinima nošenja sa stresom i frustracijama povećalo kvalitet vašeg života, moglo bi i da ga produži (Knaus, 1983).

Prema Knausu, (Knaus, 1983) frustraciju posmatramo kao proces. Sledeće stavke definišu proces frustracije:

1. frustracija postoji kada su naše želje, zahtevi i htenja ometeni ili onemogućeni. Osećaj frustriranosti narasta iz razlike između onoga što hoćemo i onoga što je dostupno. Na primer, kada vaš nivo aspiracije nadmašuje nivo vašeg postignuća, verovatno ćete se osećati frustrirano.

2. frustracije se kreću od neopazivih do moćnih.

3. frustracije počinju osećanjem nezadovoljstva (koje posledicom zahtevanja da se „stvari promene“ pretvaramo u ideju o nepodnošenju nezadovoljstva ili koje radoznalošću pretvaramo u izazov koji stvara osećaj zadovoljstva).

4. mi sami stvaramo sopstvene frustracije usled načina na koji definišemo prepreke, stvari koje nas u životu koče.

5. jake frustracije rezultiraju pomešanim osećanjima koja dezorganizuju našu memoriju i ponašanje.

6. u zavisnosti od toga kako tumačimo sopstvena osećanja koje frustracije izazivaju, one mogu da utiču na pozitivnu promenu kod nas, ili dovedu do ispoljavanja agresivnosti, detinjastog ponašanja, depresivnosti ili prisilnog ponašanja.

**REKBT trening tolerancije na frustraciju počiva na pretpostavci da imamo mnogo viši nivo tolerancije na frustraciju nego što je većina nas toga svesna.** Odatle polaze i Knausovi (Knaus, 1983) koraci treninga, kao i vežbe za podizanje nivoa tolerancije na frustraciju. Iz perspektive O.L.I metoda, ova pretpostavka bi bila tačna ukoliko bi se radilo o osobi koja, do izvesne mere, ima razvijenu sposobnost tolerisanja frustracija, ali je blokira iz određenih razloga (u psihoanalitičkom pristupu bi se tu bavili sekundarnim dobitima koje osoba ima od blokiranja ili odbijanja da toleriše frustraciju). Kada je sposobnost tolerisanja frustracija, bar u izvesnom stepenu, razvijena možemo primenjivati tehnike za deblokiranje ove sposobnosti. Ako postoji deficit, mora se raditi na razvijanju sposobnosti. Nekritička primena uverenja da svi ljudi mogu da podnesu više frustracije nego što misle mogla bi dovesti do preplavlivanja klijenta nepodnošljivim emocijama i do traumatičnih iskustava koja neće doprineti terapijskom progresu. Neki ljudi, **zaista, ne mogu da podnesu određene frustracije bez preplavlivanja.** Guranje klijenta u takva osećanja i uveravanje u to da je njegovo uverenje o nepodnošenju iracionalno bilo bi kontraproduktivno (jer je to, zapravo, terapeutovo iracionalno uverenje da svi mogu da podnesu više nego što podnose). Međutim, slažemo se sa idejom da mnogi ljudi mogu da podnesu više nego što misle da mogu.

Polazeći od REKBT principa, obraćamo pažnju na iracionalna uverenja koja definišemo kao uzrok psihološkog distresa i problema. Misaoni stil ljudi koji imaju nisku toleranciju na frustraciju je pun optuživanja i zahteva prema svetu, okolnostima, situacijama koje ih okružuju.

Budući da ne možemo promeniti svet da bi nam bilo lakše, vraćamo se procesu **kognitivnog restrukturiranja.** Mi možemo promeniti sopstveno viđenje sveta, što posledično dovodi do promene u osećanjima koja doživljavamo u interakciji s okolinom.

Knaus (Knaus, 1983) operacionalizuje misli osobe koja ima nisku toleranciju na frustraciju:

ja to ne mogu da podnesem

ja to ne mogu i neću da uradim

ja to neću da trpim

mrzim samu/samog sebe i ništa ne vredim

ništa više ne radim kako treba, osećam se kao da se nalazim u začaranom krugu.

**Ove operacionalizacije su korisne jer, nakon razlaganja iracionalnosti na korake, mi činimo prvi korak u treningu razvijanja tolerancije na frustraciju.** Mi, zapravo, analiziramo problem, kako bismo mogli, stavku po stavku, da ga dekonstruišemo. **Dekonstrukcijom iracionalnih i konstrukcijom racionalnih uverenja mi pravimo radikalnu promenu pogleda na svet.** Međutim, Knaus naglašava sledeću činjenicu: "Nemoguće je rešiti se svih frustracija. Za tako nešto bi bilo potrebno odreći se svih htenja i želja". Kada bismo se i odrekli htenja i želja, život bi bio poprilično dosadan. Dosada, prema tumačenju većine ljudi, stvara osećaj jake frustriranosti, iz čega sledi zaključak da bismo se verovatno i u potpunoj izolaciji osećali frustrirano, verovatno čak frustriranije u odnosu na frustracije koje podnosimo u svakodnevnom životu (govorili smo o mehanizmima negiranja i obezvređivanja želje kao odbranama od frustracije, koje vode do negacije potrebe za razvojem).

Frustracija može biti usko vezana za prethodno osećanje neke od nezdravih emocija, jer nastaje kao posledica mišljenja da smo, na neki način, uskraćeni ili ćemo biti uskraćeni. Ukoliko predviđamo da ćemo biti uskraćeni u budućnosti, i verujemo da to nećemo moći da podnesemo, frustriranost izrasta kao posledica anksioznosti. Mark Tven zanimljivo ilustruje stanje frustriranosti koje narasta iz anksioznosti. On kaže "Imao sam mnogo problema u životu, naveći broj njih se nikada nije desio". Niska tolerancija na frustraciju je, prema Drajdenu i Brenč (Dryden & Branch, 2008) jedno od osnovnih iracionalnih uverenja. Iz filozofije niske tolerancije na frustraciju izrastaju mnogi emocionalni problemi. Budući da se niska tolerancija na frustraciju najjednostavnije opisuje kao ideja o nepodnošenju, iz nje proizilaze mnoge nezdrave emocije. Održavanje nezdravih osećanja povratno utiče na sniženje tolerancije na frustraciju i osoba ima ideju da sve manje može da toleriše negativno procenjenu sopstvenu nesavršenost, iskustva, ljude i događaje koji u njenim očima postaju sve nepodnošljiviji. Ljudi se često ponašaju na impulsivan i nepromišljen način jer ne žele da podnose diskomfor. Ali, da bismo bili sposobni da tolerišemo frustraciju, moramo s njom da se suočimo, što podrazumeva trening tolerancije na diskomfor. Diskomfor anksioznost je anksioznost povodom teškoća i nelagode uslova života u kojima živimo. Prema Drajdenu i Gordonu, (Dryden & Gordon, 1990) diskomfor anksioznost je usko povezana s tendencijom izbegavanja svih situacija koje ocenjujemo kao neprijatne. Kao što je prethodno pomenuto, izbegavanje realnosti i životnih izazova samo povećava osećaj frustriranosti. Izbegavanje osobu lako može da uvede u začaran krug u kom netolerancija na frustraciju pojačava izbegavanje, dok izbegavanje umanjuje sposobnost tolerisanja frustracije.

Pored frustracija koje se odnose na diskomfor, nezadovoljenje potreba, postoje i frustracije vezane za narcističke potrebe, za sliku o sebi. Ego anksioznost nastaje kao direktna posledica iracionalne procene da će se u budućnosti desiti nešto negativno što će biti ugrožavajuće za doživljaj sopstvene vrednosti. Ego anksioznost je vezana za narcizam i rigidna iracionalna uverenja osobe da u svakoj budućoj situaciji mora da ostavi dobar ustisak, bude prihvaćena, voljena, hvaljena i posebna. I Ego i diskomfor anksioznost izrastaju iz filozofije niske tolerancije na frustraciju, ali su proizvod različitih zahteva. Dok je Ego anksioznost posledica zahteva prema sebi, diskomfor anksioznost je posledica zahteva prema uslovima života. Obe vrste anksioznosti nastaju kao posledica ideje o nepodnošenju neispunjenih iracionalnih zahteva. Osnovna ideja niske tolerancije na frustraciju, vezana za diskomfor anksioznost, je da „život mora biti lagodan i odvijati se onako kako ja želim, bez mnogo problema i uznemirenosti, a ako se ne odvija na taj način, to je onda grozno i ja to ne mogu da podnesem“ (Dryden & Gordon, 1990). Osnovni zahtev koji bi opisao stvaranje Ego anksioznosti glasi: „Ja apsolutno moram, u praktično svim uslovima i uvek, značajne stvari uraditi izuzetno dobro i dobiti priznanje od ljudi koji su mi značajni ili osvojiti njihovu potpunu ljubav i divljenje. Ako podbacim, ja to neću moći da podnesem" (Dryden & Branch, 2008).

Ideja o nepodnošenju, odnosno filozofija niske tolerancije na frustraciju, utiče i na stvaranje drugih nezdravih emocija. Osoba može iracionalno verovati da ne može da podnese da je neko primetio neku njenu nesavršenost – posledica je narcistička povreda i osećanje stida. Dalje, osoba može verovati da ne može da podnese gubitak – posledica je osećanje depresivnosti i/ili povređenosti. Ako pojedinac veruje da ne može podneti da ga neko ugrožava ili krši njegove standarde, posledica je osećanje nezdravog besa; ako su ti standardi ili ugrožavanja vezani za partnerske odnose, posledice mogu biti i nezdrava ljubomora i jaka povređenost. Ako, pak, neko iracionalno veruje da ne može podneti štetu koju je načinio nekom, posledica je osećanje krivice. Mnogi ljudi iracionalno misle da ne mogu podneti neke, njima bitne, događaje, povodom toga doživljavaju nezdrave emocije i povratno promovišu filozofiju niske tolerancije na frustraciju.

Stid, krivica i Ego anksioznost su posledice “nepodnošenja” neispunjenih zahteva za ličnim savršenstvom. Bes, ljubomora, povređenost i depresivnost su posledice “nepodnošenja” neispunjenih zahteva upućenim drugim ljudima, dok je diskomfor anksioznost posledica “nepodnošenja” neispunjenog zahteva za ugodnim uslovima života.

Međutim, možemo biti frustrirani i povodom stvari koje su se odigrale u prošlosti. Tada osećaj frustriranosti može izrastati, na primer, iz osećanja povređenosti ili besa. Dakle, frustracija može nastati kao naknadna elaboracija već doživljenih nezdravih osećanja, koja su nastala kao posledica iracionalnog mišljenja. Ali ni to nije sve. Genetika igra značajnu ulogu u sposobnosti tolerisanja frustracije. Elis kaže: “Bukvalno sva bića imaju jaku biološku tendenciju za samoporažavanje usled tendencije za kratkotrajnim hedonizmom i nastojanjem da se ostvare trenutni i kratkoročni ciljevi” (Ellis & Knaus, 1979). Ako slabo tolerišemo tenziju, osećaćemo se veoma frustrirano, jer je malo (ili nimalo) stvari na ovom svetu koje izgledaju savršeno. Mi aktiviramo ovu tendenciju netolerancije na tenziju kada uvećamo sopstvene frustracije oko nečega. Taj proces ponekada dovodi do ozbiljne psihološke dezorganizacije.

Elis piše: „ Izgleda da je 99% ljudi zapleteno u mrežu pogrešnog shvatanja da se moraju osećati depresivno i jadno kada su frustrirani...” On dalje navodi da hipoteza koja povezuje frustraciju i agresiju proizlazi iz iracionalnog uverenja koje glasi „ Stvari moramo posmatrati groznim, užasnim, strašnim i katastrofalnim kada doživimo frustraciju, nepravedan tretman ili odbacivanje“ (Ellis & Harper, 1975). Ako sažmemo razloge iz kojih je ova ideja iracionalna, dobijamo sledeći set činjenica (1) ništa nije užasno, osim ako ga tako ne definišemo, (2) slažemo se da deca teško tolerišu frustraciju, ali odrasli ljudi to svakako mogu činiti, (3) ako sami sebe preterano uznemiravate ili samosažaljevate povodom frustracije, blokirate efikasan pristup njenom menjanju, (4) u slučaju nerešive frustracije ( na primer: gubitak bliske osobe, koju nikako ne možete oživeti) besmisleno i bespotrebno se izluđujete povodom stvari koje ne možete promeniti, (5) dopadalo vam se to, ili ne, jednostavno je bolje prihvatiti realnost, ako je već ne možemo promeniti.

## **Trening tolerancije na frustraciju**

Trening tolerancije na frustraciju se izvodi iz jednostavnih zapažanja. Imamo veću toleranciju na frustraciju kada mislimo o nama samima kao o efektivnim i efikasnim u suočavanju i rešavanju problema koji nas frustriraju. U suštini, **trening tolerancije na frustraciju se sastoji iz:**

- 1. učenja kako da jasno definišemo frustraciju**
- 2. postavljanja jasnog plana za savladavanje ili nošenje s frustracijom**
- 3. praćenja tog plana**

Knaus (Knaus, 1983) objašnjava proces nastajanja frustracije. **Jasno definisanje frustracije je prvi korak u učenju povećanja tolerancije na frustraciju.** Budući da nisku toleranciju na frustraciju uglavnom imaju ljudi perfekcionistačkih težnji, anksiozni po pitanju utiska koji ostavljaju, kao i po pitanju lagodnosti u životu, proces nastanka stanja frustriranosti je sačinjen iz sledećih koraka:

1. uviđamo da ne možemo imati ono što smo poželeli onda kada smo poželeli ili ne ostvarimo sopstvena očekivanja ili se naše pretpostavke oko nečega ne poklope s realnošću – posledica je osećaj frustriranosti.
2. kažemo sami sebi da ne možemo da podnesemo tu situaciju, i ova vrsta samogovora okida proces netolerancije na frustraciju.



3. ponavljamo ovu istu rečenicu u svojim mislima i postajemo fiksirani za ideju da nikako ne bi trebalo da osećamo diskomfor/ nelagodu.
4. preokupiramo se mislima o tome kako je frustracija nepodnošljiva i ograničavamo šanse da razmotrimo alternative.
5. reagujemo preterano: povlačujem, agresijom, rigidnošću ili impulsivnošću.
6. retko učimo iz iskustva, jer smo pod dejstvom jakih emocija koje ometaju proces učenja i kratkotrajnu memoriju. Stoga i u budućnosti ponavljamo ovaj obrazac mišljenja, osećanja i ponašanja.

### Jezički stil osoba sa niskom tolerancijom na frustraciju

Percepcija, misli i jezik su moćne direktivne funkcije. Kao što je neurofiziolog Lurija (Luria, 1961) primetio «govor u celini ulazi u mentalne procese i moćno je sredstvo za regulaciju ljudskog ponašanja». Drugim rečima, osoba koja sama sebi kaže da nešto ne može da podnese, tako će se i osećati i na taj način sebe frustrirati. Knaus (Knaus, 1983) objašnjava načine na koje su specifična samoizražavanja povezana sa niskom tolerancijom na frustraciju. Ta izražavanja uključuju dopunske i izbegavajuće fraze (*neću, ne mogu to da uradim*), netačne generalizacije (*osim mene, sve i svi donose nevolje*), fraze povezane sa distresom (*osećam se preopterećeno, preplavljeno*), fraze netolerancije (*ne mogu da podnesem*), imperative (*stvari mora, treba i ima da funkcionišu onako kako ja želim*), fraze globalnog vrednovanja sebe (*mrzim samog sebe, ništa ne vredim*) i fraze bespomoćnosti (*ništa ne radim kako treba, osećam se zarobljeno*). Definisanjem okolnosti u terminima zahteva i distresa, frustrirana osoba stvara svoju filozofiju realnosti. Nažalost, **ovakav jezik pospešuje nisku toleranciju na frustraciju i udaljava osobu od realnosti kakva zaista jeste.**

Do sada smo učili kako da jasno definišemo frustraciju, razumemo iz čega se ona sastoji. Kada se taj korak savlada, valja preći na pravljenje jasnog plana za prevazilaženje frustracije, što ujedno predstavlja i drugi korak treninga tolerancije na frustraciju. Plan za prevazilaženje frustracije treba da se sastoji iz razumnih i izvodljivih koraka. Već pominjane tehnike **projekcije budućnosti** i **rekonstrukcije prethodnih situacija** u kojima ste bili frustrirani, mogu biti od pomoći. Knaus (Knaus, 1973) je predložio korake pravljenja plana za prevazilaženje prokrastinacije (odlaganja obaveza) koji su u potpunosti primenljivi za pravljenje plana za savladavanje ili nošenje s frustracijama. Plan optimalnog izvođenja podrazumeva sledeće zadatke:

- opišite ciljnu situaciju u kojoj se osećate frustrirano.
- navedite omiljeni način relaksacije. Dok se relaksirate, setite se situacije u kojoj ste na uspešan način savladali ili se funkcionalno nosili s frustracijom.
- povežite način prethodnog postizanja uspeha sa željenim ciljem u sadašnjici i primenite analogne obrasce akcije.
- zabeležite uspeh.

Objašnjavajući kako da prevaziđemo prokrastinaciju, Knaus (Knaus, 1973) je definisao i korake dolaženja do cilja. Analogno prethodnim koracima, i ova strategija u potpunosti može biti primenljiva za savladavanje frustracije i podizanja tolerancije na frustraciju. Ciljeve postizemo držeći se sledećeg plana:

Kada izvršite neku aktivnost koju smatrate bitnom, odgovorite na sledeća pitanja:

1. koje ste korake preduzeli da ostvarite cilj aktivnosti kojom ste se bavili?
2. kako ste uspehli da ne skrenete s puta ka cilju? Kako ste postigli da vas ništa ne ometa u postizanju cilja?

3. koje tehnike, alate, zanja ste primenili kako biste se suočili s niskom tolerancijom na frustraciju i netolerisanjem diskomfora?
4. šta ste naučili? da li ste ojačali neki aspekt svoje ličnosti primenjivanjem novih principa odlučnog preuzimanja akcije?

Specifično se baveći tehnikama za prevazilaženje i/ili tolerisanje frustracije, Knaus (Knaus, 1983) definiše pet stupnjeva promene.

Pretpostavka je da ljudi lako uvide kvalitete i pozitivne strane povećanja sposobnosti za tolerisanje frustracije, te da posledično poželeva da porade na sebi kako bi naučili da izlađu na kraj s nekontrolabilnim svetom. Do sada smo ustanovili da ljudi sami sebe čine frustriranim onda kada zahtevaju izvesnost tamo gde je nema i kontrolu tamo gde ne mogu da je postignu, te se posledično osećaju kao da ne mogu da podnesu osujećenje želja. Proces menjanja je jednostavan, ali nije lak, jer zahteva dosta truda i vežbe. Međutim, ohrabrujuća činjenica je da najveći broj ljudi uspeva da dekonstruiše svoje rđave navike i zameni ih adekvatnijim, ako istrajava u procesu promene.

Model za promenu/tolerisanje frustracije je podeljen u pet koraka:

1. **svesnost** - prvi stepen promene na putu ka boljem upoznavanju sebe i sopstvenih frustracija. Proces savladavanja frustracija počinje kada je postanemo svesni, kao i kada postanemo svesni šta je ono što želimo i na koji način sputavamo sebe u postizanju tog željenog cilja. Šta možemo da uradimo da bismo promenili ova sputavajuća ponašanja?
2. **eksperimentisanje** – traženjem novih iskustava i učenjem kroz eksperimentisanje, mi širimo sopstvene vidike i razvijamo nove veštine i sve veću svesnost.
3. **integracija** – kroz eksperimentisanje mi testiramo realnost i sopstvene sposobnosti. Jasnije uviđamo vezu između koncepta o nama samima, našim emocijama i akcijama. Na ovom stadijumu osećamo da razumemo značenje promene. To razumevanje dolazi iz našeg ličnog iskustva eksperimentisanja.
4. **prihvatanje** – prihvatamo sebe, druge i realnost onakve kakvi jesu, jer razumemo istinitost onoga što vidimo. Mi uviđamo da se svet neće promeniti samo zato što mi to želimo. Do sada smo testiranjem realnosti kroz iskustvo shvatili da na neke stvari možemo, a na neke ne možemo da utičemo, te ih sada i prihvatamo kao nekontrolabilne. Više ne zahtevamo nemoguće.
5. **aktualizacija** – osećamo se aktivno i upuštamo se u bitna iskustva sa izoštrim pogledom i jasnom slikom šta možemo očekivati od sebe, drugih i sveta.

Nakon osveščivanja uzroka niske tolerancije na frustraciju i nakon kognitivnog restrukturiranja, eksperimentisanje je sledeći nužan korak promene. Ako želimo da povećamo toleranciju na frustraciju, moramo se suočiti sa situacijama u kojima se osećamo frustrirano. Kognitivno restrukturiranje nam može pomoći da se vidimo kao kompetentnije osobe nego što smo verovali da jesmo. Promena iracionalnih misli u racionalne služi osnaživanju ideje da možemo podneti raznorazne neprijatnosti i motivisanju da preduzmemo akciju, načinimo korake promene. Nakon podizanja motivacije, ideje o podnošenju, počinjemo da se sagledavamo kao kompetentna i efikasna ljudska bića, što direktno povećava šanse da zaista i budemo kompetentni u zadacima koje obavljamo. Hamerli i Montgomeri (Hammerlie & Montgomery, 1982) su ispitali **teoriju samopercepcije** i pronašli da heteroseksualni muškarci uče da se ponašaju na opušteniji način sa ženama i počinju da izlaze na više sastanaka onog

trenutka kada vide sebe kao kompetentne u odnosu sa ženama. Povećano osećanje kompetencije je proizašlo kao rezultat njihovih preduzetih akcija. Dakle, ako želimo da se osećamo kompetentnije, radimo na podizanju tolerancije na frustraciju, moramo se suočiti sa situacijama u kojima smo frustrirani. Suočavanje kroz akciju direktno utiče na menjanje naše percepcije i emocija.

Ako kroz eksperimentisanje doživimo uspeh, dobro smo procenili svoje kapacitete i lako integrišmo nova iskustva u naš repertoar mišljenja i ponašanja. Problemi ponekada nastaju kada doživimo neuspeh. Međutim, **kontrolisano doživljavanje neuspeha je jedna od najboljih vežbi za povećanje kapaciteta da se toleriše frustracija**. Kada doživimo neuspeh, kada nam je želja osujećena, u sjajnoj smo prilici da vežbamo ideju o podnošenju osujećenih želja. Neuspeh je sastavni deo života i visoka tolerancija na frustraciju podrazumeva da se s tom činjenicom pomirimo. Problem nastaje kod ljudi perfekcionista koji zahtevaju da kontrolišu nekontrolabilne uslove života. Nakon nekog neuspeha oni imaju tendenciju da prave preterane generalizacije i globalno obezvređuju sebe, druge ili uslove života. Budući da takvim osobama promiče činjenica da je neuspeh šansa da se stvari poprave, učine boljima, **tehnika psihoedukacije** je, na ovom mestu, od koristi.

Rizik je merljiva stvar. **Analiza dobiti i štete** koju je opisao Elis, a usavršili Drajdin i Brenč (Dryden & Branch, 2008), **odnosno psihološka matematika** (koju koristimo u O.L.I. metodu kao razrađeniji, psihodinamski model analize dobiti i štete. Prikazaćemo je kasnije.), brzo i efikasno nam može pomoći da donesemo odluku da li su određeni ciljevi vredni preuzimanja rizika (u O.L.I. metodu, u ove svrhe, primenjujemo tehniku koju nazivamo "Cenovnik životnih odluka", i prikazaćemo je kasnije, u poglavlju o emotivnom računovodstvu). Takođe, čim počnemo da sagledavamo sliku u celini, uz dovoljan broj informacija, postaje nam jasno koliko pozitivnih stvari može da se desi ako preuzmemo rizik. Umesto fokusa na negativno i zanemarivanje pozitivnog, jedino cela slika problema daje realističan uvid i mogućnost da izmerimo kolike su dobiti od potencijalnog preuzimanja rizika zarad ostvarivanja nekog cilja. Ako su koristi od preuzimanja rizika veće od potencijalnih šteta, osoba uviđa da je smisljeno uložiti napor i podneti frustraciju zarad dugoročne dobrobiti. Na ovaj način se razvija filozofija dugoročnog i osporava filozofija kratkoročnog hedonizma.

Kako bi upravo opisanu strategiju sažeo i pojednostavio, Knaus (Knaus, 1983) govori o tehnici koja se zove **"ako hoćeš da dobiješ nešto, moraš nešto i da uradiš"**. Tehnika se odnosi na "zabranu" disfunkcionalnih akcija (putem pregovora između klijenta i terapeuta, te dogovora i definisanja posledica ukoliko se zadatak prekrši) i promociju adaptivnih. Ako nam se ne dopada ishod koji slabo tolerisanje frustracije sa sobom nosi, valja raditi i misliti na način koji će promovisati promenu i dovesti do željenog rezultata. Ova tehnika podrazumeva tri stvari (1) želimo da povećamo toleranciju na frustraciju, (2) spremni smo da se suočimo sa situacijama u kojima inače osećamo frustriranost, (3) spremni smo da se dogovorimo na koji način ćemo to uraditi i da dogovorimo sankcije (kaznu) ako prekršimo dogovor. Budući da je niska tolerancija na frustraciju vezana za kratkoročni hedonizam i, često, za loše navike, moramo suzbiti loše navike i razviti filozofiju dugoročnog hedonizma, što je, samo po sebi, frustrirajuće, (ali razvoju i mentalnom zdravlju usmereno) te iz tih razloga povećava toleranciju na frustraciju i vodi boljoj mentalnoj integraciji. Prethodno opisana Majhenbaumova (Meichenbaum & Goodman, 1971) metoda samoinstrukcija se pokazala kao odlična tehnika za podnošenje kratkotrajnih frustracija vezanih za loše navike zarad postizanja bolje tolerancije na frustraciju i mentalnog zdravlja. U ovoj vežbi je bitna je priprema, dati sebi dovoljno vremena za instaliranje samogovora, i ne biti frustriran ako se u tome ne uspe isprva. Ostati uporan sve dok se ne uspe. Ovo je vežba kontrolisanog ulaska u frustraciju, koja može dobro da posluži sa praćenje misli koje se javljaju kao prepreke izvršenja zadatka. Misli se zapisuju i prorađuju, tako da ih osoba potpuno osvešćuje i stiče osećaj da vlada njima.

Torndajk (Thorndike, 1931) objašnjava da poraz ili neuspeh, ukoliko je pozitivno konotiran, može biti saveznik u razvoju i „prijatelj“ na putu učenja tolerisanja frustracije. On kaže „praksa plus znanje dovode do bolje izvedbe“. Ljudi koji poboljšaju svoje poslovne i lične izvedbe, koriste ono što su naučili iz rezultata kako bi poboljšali sopstvene akcije. Bez poraza ne postoji potreba za korektivne mere ponašanja. Poraz je neophodan i služi kao životni učitelj. Realnost nas uči da će osoba posvećena smislenom i produktivnom naporu za postizanje cilja povremeno doživeti poraz ili neuspeh, ali će unaprediti svoj rad kroz analizu ovog procesa. Praksa plus povratna informacija o izvedbi dovode do stvaranja pozitivnih veština. Što više veština steknemo, to ćemo biti efektivniji u onom što radimo. Na taj način ćemo sticati nove veštine i tako u krug. Ako poraz konotiramo kao pouku, zapravo, svaki poraz služi za podizanje tolerancije na frustraciju. Što više poraza doživimo, to bolje tolerišemo frustraciju. Što je naša sposobnost tolerisanja frustracije bolja, to smo sposobniji da učimo iz grešaka, efektivnije planiramo i doživljavamo manje poraza! Ako se setimo Lazarusove **tehnike prevladavanja usmerenog na problem** (Lazarus, & Folkman, 1984), primenimo je na neizvesne situacije, budemo spremni da doživimo neuspeh, ukoliko do neuspeha dođe – pozitivno ga konotiramo kao pouku za buduće situacije, ostvarili smo najmanje dva važna razvojna radatka:

(1) naučili smo da planiramo, odmeravamo i odlučujemo i (2) snosimo posledice sopstvenih odluka, tolerišemo neizvesnost, odnosno ojačavamo sposobnost tolerancije na frustraciju.

Navešćemo i taksativne korake Elisa i Harpera za nošenje s frustracijama (Ellis & Harper, 1975):

1. kada se nađete u frustrirajućim okolnostima, pokušajte da utvrdite da li one same po sebi predstavljaju realnu prepreku, ili ih vi tako definišete...Prihvatite izazov, ispitajte i uverite se.
2. Ako ste zaista suočeni s velikom preprekom i na nalazite način na koji bi se situacija mogla promeniti ili kontrolisati, bolje je da je dostojanstveno i realno prihvatite. Epiktet kaže da je nepobediv čovek onaj koga neizbežnost ne poražava.
3. Racionalno shvatanje savetuje da prihvatite neizbežnost samo onda kada ona stvarno postoji – a ne i kada možete promeniti stvari. „Neka imam mogućnost da promenim ono što mogu, spokojstvo da prihvatim ono što ne mogu promeniti i mudrost da razlikujem jedno od drugoga“.
4. Kad god ste frustrirani, postavite sebi pitanje: „Ko kaže da frustracije ne treba da me muče? Sigurno bi bilo divno da ih nema. Ali, tu su. To je loše! Ali, da li će me frustracija ubiti? Teško! Da li će mi smetati i dosađivati? Verovatno! – Prema tome, pametnije mi je da se ne opterećujem i ne uzrujavam, sam sebi stvaram nervozu i osećaj potištenosti i umesto jedne imam dve muke“. Drugim rečima – prihvatite da su frustracije sastavni deo života, bukvalno niko ne živi bez njih.
5. Što je veći gubitak ili frustracija, to im razboritije možete pristupiti. Uvreženo i pogrešno shvatanje kaže da velika frustracija dovodi do duboke depresije. Elisov odgovor na to je „ Glupost! – Što je veći vaš gubitak ili frustracija, pokazaćete sklonost da povodom toga više žalite ili patite. Ali žaljenje i patnja ne moraju biti isto što i očajna depresija.“. Kao što znamo, depresija se javlja iz iracionalnih, a tuga iz racionalnih tumačenja gubitaka.
6. Kada okolnosti uključuju realne životne teškoće, poput fizičkog bola koji ne prestaje, činiće vam dobro da odvrćate pažnju sa senzacije. Pokušajte da ignorirate bolnu i mučnu senzaciju, ili namerno mislite na nešto drugo i radite nešto drugo. Najbolji način odvrćanja pažnje s bolnih i realnih teškoća je **fokusiranje na nešto pozitivno**

Navešćemo jedan primer korišćenja REBT tehnika u radu sa tolerancijom na frustraciju iz prakse kolegkinice Renate Senić, REBT i O.L.I. savetnika:

*Primer 11:*

*Klijentkinja dolazi na seansu, vidno uzrujana, frustrirana i , po ulasku, počinje glasno da plače. Momak, s kojim je bila nekoliko godina u vezi, planirala brak i decu, je ostavio. Ona objašnjava „Potpuno iznenada, bez ikakve najave, on je rešio da ja nisam žena njegovog života i ostavio me je. On je mene odbacio „kao krp“, apsolutno mu ništa ne značim. Sve ove godine ulaganja u nas i vezu su bačene u vodu, moje godine života su izgubljene. A on je bio potpuno uveren kada je rekao da me ne voli i da neće da bude sa mnom, on me je stvarno ostavio kao bezvrednu krp“.*

*Pitam je da mi opiše kako se tačno oseća povodom toga događaja? Kaže da ima miks osećanja, ljuta je i besna, oseća se poniženo i bezvredno, i potpuno nemoćno.*

*Ukazujem joj na razliku između misli i osećanja, kažem joj da misli da je nemoćna, ponižena i bezvredna i da povodom toga oseća bes i ljutnju. Pitam je da li oseća još nešto, da li još nekim mislima stvara neko novo osećanje.*

*Kaže da misli da je njegovo ponašanje nedopustivo, da nije sigurna kako će nastaviti život bez njega, pokvario je sve zajedničke planove, uništio je njenu sreću i nadu. Oseća se kao da ne može da počne iz početka, nije sigurna da može da izdrži stanje u kom se nalazi.*

*Pitam je da li možemo da se složimo da je to stanje frustracije jer je njena želja da osnuje brak i porodicu s tim čovekom osujećena?*

*Klima glavom u suzama. Kaže „Naravno da sam frustrirana, sve sam mu dala, a on je otišao, ko zna s kim, verovatno sam mu dosadila, možda ima drugu. Ne mogu ni da razmišljam na taj način. Mislim da neću moći to da podnesem“.*

*Budući da je klijentkinja upoznata s konceptima REKBT pristupa, pitam je da li možemo da se složimo da njene misli izgledaju na sledeći način: „ Momak me je ostavio, što nikako nije smeo da uradi, jer smo planirali brak i porodicu i jer sam ja htela da se naši planovi ostvare. To što me je ostavio ga čini užasnom i nemilosrdnom osobom. Pritom je i mene obezvređio i ja ne mogu da podnesem stanje u kom se nalazim“.*

*Kaže da misli upravo na taj način. „Grozan je jer je ostavio, što nikako nije smeo, učinio je nju jadnom time što ju je ostavio i to je noj nepodnošljivo“.*

*Nastavlja da govori o tome kako je cela situacija nefer, kako je on nefer, kako je ona obezvređena i insistira na tome da je situacija nepodnošljiva.*

*Pitam je šta u toj situaciji misli da ne može da podnese, šta joj pada najteže? Kaže da je to činjenica da je ostavljena. Pitam je šta ta činjenica za nju znači? Odgovara da smatra da ništa ne vredi, bezvredna je i kao takva nikada više neće biti srećna. Ne može da podnese da bude tako jadna. Njegov odlazak tumači kao potvrdu lične bezvrednosti. Postaje jasno zašto je besna na njega i šta se krije iza tog besa. Besna je jer direktno (i iracionalno) povezuje njegov odlazak sa sopstvenom vrednošću, a situaciju definiše kao nepodnošljivu jer smatra da je njena ideja o ličnoj bezvrednosti tačna, stabilna i nepromenljiva.*

U terminima REKBT bismo rekli da klijentkinja pravi nekoliko kognitivnih distorzija: globalno obezvređuje sebe, fokusira se na negativno, skače na zaključak, proriče budućnost i podleže Bekovoj (Beck, 1979) depresivnoj trijadi: misli na „sve-ili-ništa“ način, fokusira se na negativno i diskvalifikuje pozitivno i personalizuje – „ostavio je jer je ona jadna – ona je jadna jer je on ostavio“. Setimo se Elisove konstatacije da 99% ljudi iracionalno misli da se moraju osećati depresivno i jadno kada su frustrirani (Ellis & Harper, 1975). Pošto duboko veruje u kognitivne distorzije koje pravi, iracionalno se drži mišljenja da ona i jeste bezvredna i da ne može učiniti ništa kako bi se osećala bolje. U ovom slučaju srećemo Ego i diskomfor anksioznost. Ego anksioznost kaže: „ Ja ovako bezvredna nikada, u budućnosti, neću naći

sreću jer će svi videti koliko sam jadna i to će biti nepodnošljivo“. Diskomfor anksioznost se nadovezuje na Ego anksioznost i kaže: „moj budući život više nikada neće biti lep i to je nepodnošljivo“. Kliničkim jezikom bismo rekli da je osoba depresivno-anksiozna. U terminima O.L.I metoda kažemo da je osoba privremeno izgubila celovitost objekta (vidi samo negativne aspekte sebe, gubi iz vida širu perspektivu), kao i da je njena agresivna energija delom neneutralizovana (jako je besna na partnera jer njegov odlazak tumači kao potvrdu lične bezvrednosti). Bes ovde poništava mogućnost adekvatnog žaljenja za gubitkom i dovodi do samosažaljevanja. Bes na partnera iluzorno produžava odnos s njim ali, kako ne može da ispolji bes ka njemu (jer je otišao), ona bes okreće ka sebi. Taj preokrenuti bes dovodi do samosažaljevanja, samomučenja, te nemogućnosti da se izgubljeni objekat internalizuje i da se osoba pomiri s gubitkom. Budući da sebe vidi kao bezvrednu, veruje da je njena bezvrednost „oterala“ dečka, kao i da je njegov odlazak potvrdio njenu bezvrednost. Kako smatra da je to nepodnošljivo i da ona ne može ništa učiniti da sebi olakša realnost, u opasnosti je da uđe u začaran krug naučene bespomoćnosti. Kako se nastavlja terapijski proces u ovakvoj situaciji netolerancije na frustraciju korišćenjem REBT metoda:

*Počinjemo s kognitivnim restrukturiranjem i osporavanjem iracionalnosti, korak po korak.*

**Osporavanje zahteva:** *Pitam je da li je realno da misli da njen momak nije smeo da je ostavi? Kada bi to bilo realno, on svakako ne bi imao ni mogućnost da je ostavi. Da li logično sledi da njena želja da ne bude ostavljena znači da ona i ne sme biti ostavljena? Da li bi se filozof složio s takvom logikom? Pošto na prethodna pitanja odgovara negativno, pitam je koliko je korisno za nju da se drži iracionalnog uverenja da nije smela biti ostavljena, budući da je ostavljena? Odgovara da zna da nije korisno.*

*Prelazimo na sledeći korak – osporavanje „sve-ili-ništa“ mišljenja: pitam je da li se realno možemo složiti da je njen dečko skot jer ju je ostavio? Da li to što je ostavio realno znači da u njemu ne postoji više ništa dobro i da je on potpuno đubre? Da li je logično misliti da jedno njegovo ponašanje/odluka (da je ostavi) njega može u potpunosti obezvrediti kao ličnost? Odrično odgovara na pitanja, te je pitam koliko je korisno da se drži iracionalnih uverenja, ako već uviđa da su iracionalna. Ponovo odgovara da zna da to za nju nije korisno.*

**Osporavanje „sve-ili-ništa“ mišljenja vezano za sopstvenu vrednost:** *Pitam je da li realno sledi da je ona manje vredna jer je ostavljena? Kada bi to bilo realno, postojao bi zakon u univerzumu koji bi sve ostavljene ljude okarakterisao kao bezvredne. Da li ona smatra da ljudi ništa ne vrede ako im se prekine veza? Kaže da ne smatra. Pitam dalje – da li je logično misliti da je ona obezvređena kao ličnost time što je momak prekinuo vezu? Da li je logično verovati da nečije ponašanje može da obezvredi drugu osobu? Kaže da nije logično. Sama dodaje da zna i da nije korisno da se drži tih uverenja.*

*Nakon osporavanja zahteva prema momku (nije smeo da me ostavi), „sve-ili-ništa“ mišljenja (ja ne vredim jer sam ostavljena, on je skot jer me je ostavio), prelazimo da osporavanje ideje o nepodnošenju – koju je definisala kao glavni problem.*

*Da li je realno misliti da ne možemo podneti činjenicu da smo ostavljeni. Kada bi to bilo realno – ljudi to zaista ne bi ni podnosili. Nje više ne bi ni bilo. Da li je logično misliti da ako nam nešto pada teško, to zaista i ne možemo podneti. Slažem se s njom da je teško kada nas napusti voljeno biće, ali je pitam da li logično sledi da ako je nešto teško, to postaje i nepodnošljivo. Uviđa nelogičnost i iracionalnost. Ima i dokaz da podnosi to što je ostavljena, jer je živa, iako vidno frustrirana, ona je živa i ona to podnosi. Pitam je koja je korist od toga da samu sebe ubeđuje da ne može da podnese nešto što vidno i jasno već podnosi. Kaže da nema koristi. Pita me šta da radi? Kažem da nam je prvi zadatak da iracionalne misli pretvorimo u racionalne.*

*Pretvaranje iracionalnih u racionalne misli:*

1. Iako ne želim da budem ostavljena, nema tog zakona koji kaže da i ne smem biti, nema logike da želje moraju biti i realnost i nije korisno verovati da ako želim da budem u vezi, ja to zaista i moram.
2. Iako se bivši momak poneo loše što me je iznenada ostavio, iako ja to nisam želela, niti je realno, niti logično, da smatram da je on loša osoba zbog toga, definitivno za mene nije korisno da na osnovu jednog postupka mog bivšeg momka težim da ga okarakterišem kao skroz lošeg (pravimo celovitu sliku, celovit objekat)
3. Iako sam nezadovoljna povodom toga što sam ostavljena, nelogično i nerealno je da verujem da sam manje vredna ili bezvredna zbog toga što moj partner više neće da bude sa mnom. Njegova dela me nikako ne mogu okarakterisati kao ličnost. To što on ne želi da bude sa mnom ne znači da sam ja loša osoba. Ja, baš kao i svi drugi ljudi, imam i vrline i mane i nijedno ponašanje, kako moje tako ni tuđe, ne može nikog odrediti kao osobu. Mi nismo naša ponašanja, i tuđa ponašanja definitivno ne određuju naše mane ili kvalitete.
4. Teško mi je da se pomirim s činjenicom da sam ostavljena. No, to je sada realnost i, iako je teško, ja to mogu da podnesem. Nelogično je da sve što nam pada teško definišemo kao nepodnošljivo i kada bi nešto zaista bilo nepodnošljivo, značilo bi da, u bukvalnom smislu, to ne bih mogla ni da podnesem. Budući da sam živa, imam i dokaz da podnosim situaciju koju ocenjujem kao neprijatnu i tešku.

Prva dva racionalna uverenja prihvata bez prolema. Umirila se i postalo joj je sasvim jasno da je iracionalno i samoporažavajuće da veruje da nije smela biti ostavljena, kao i da njen bivši partner nije poptuno loš jer je ostavio. No, druga dva uverenja joj nisu sasvim bliska. I dalje joj je teško da poveruje da nije manje vredna (jer su kognitivne distorzije „depresivne trijade“ prilično jake) i i dalje joj je teško da se složi s činjenicom da ona može da podnese ostavljanje. Racionalni uvidi su je, u značajnoj meri umirili, ali nije sasvim sigurna u njih. Iz toga razloga predlažem vežbe za jačanje racionalnog i potiranje iracionalnog mišljenja, kako bi se kroz lično iskustvo uverila dobrobit racionalnog pogleda na svet.

Da bismo ojačale ubeđenost u racionalna uverenja služimo se tehnikom „**đavolji advokat – igranje uloga**“ u kojoj ja preuzimam njenu ulogu, a ona moju. Ja izgovaram njena iracionalna uverenja, dok ih ona sama osporava. Nakon izvedene tehnike, klijentkinja je znatno raspoloženija i ponavlja da se oseća znatno snažnije. Dogovaramo zadatak prema Majhenbaumovom **modelu samoinstrukcija** budući da je klijentkinja ranjiva i da lako može da se vrati iracionalnim uverenjima. Zadatak je da, u privatnosti, kad god pomisli da neće moći da podnese činjenicu da je ostavljena, kao i da smatra da je manje vredna povodom te činjenice, glasno izgovara racionalne koping rečenice i dokazuje sebi da ona to može da podnese i da ona to, upravo u tom trenutku, i podnosi. Glasne samoinstrukcije su saveznik u preobraćanju iracionalnih u racionalne misli. Dogovor je da glasno ponavlja koping rečenice sve dok unutrašnji govor ne bude jednako jak i uticajan kao i govorenje naglas.

Da bu uvežbala ideju da nije manje vredna povodom činjenice da je ostavljena, dogovaramo se da se između seansi posluži tehnikom koja se zove **krug ličnosti**. Tehnika se pokazala kao odlična za pravljenje celovitog objekta. Njen zadatak je bio da nacrtá veliki krug na A4 papiru i zabeleži što više sopstvenih osobina, kako pozitivnih, tako i negativnih. Krug treba posmatrati kao ličnost, a te osobine kao aspekte ličnosti.

Na narednoj seansi klijentkinja iznosi da joj je samogovor prilično pomogao da se uveri da njena situacija nije nepodnošljiva. U periodu od nedelju dana desili su se i izvesni pozitivni događaji koje je (promenom sa fokusa na negativno na fokus na pozitivno) doživela kao potvrdu da život bez partnera može da bude ok. Dodatno je izjavila da je dostojanstveno podnosila činjenicu da je ostavljena i to ju je još osnažilo. Najviše joj je pomogao krug

ličnosti. Shvatila je da ima dosta negativnih i pozitivnih osobina, ali da pozitivne dominiraju. Kako su njene osobine njeno vlasništvo, jasno joj je da su bile tu i pre veze, kao da će s njom ostati i nakon veze. Kada je istinski počela da veruje da nije obezvređena, u značajnoj meri je porasla njena tolerancija na frustraciju. Iako su njene želje osujećene, ona veruje da situacija nije nepodnošljiva i zna da nije manje vredna. Budući da je u značajnoj meri prestala da pravi preterane generalizacije i da se fokusira na negativne aspekte događaja, bila je u stanju da sagledava i pozitivne aspekte novonastale situacije. Shvatila je da ima više vremena da se bavi hobijsima koje je u vezi zapostavila i izjavila je da joj je poraslo samopoštovanje kada je uvidela da nije zavisna od tuđih postupaka i ocena. Jedna od glavnih promena koje je doživela je prestanak personalizovanja i uviđanje da nije ostavljena jer je loša, te da nije loša jer je ostavljena. Kako je prestala da se samoobezvređuje, dobila je mogućnost da događaje tumači iz šire perspektive, te je shvatila da su mnoge stvari mogle da dovedu do prekida veze. Budući da nije bila fiksirana za ideju da je ona glavni krivac što je veza završena, mnogo bolje je podnosila činjenicu da je došlo do raskida. Rečju, ideja o nepodnošenju je u dobroj meri bila zamenjena idejom o podnošenju.

### ***Tolerancija na frustraciju i druge bazične emotivne sposobnosti - izbačeno iz pregleda***

## ***Tolerancija na ambivalenciju-usmerivač psihe***

"O, biti ili ne biti – pitanje je sad:  
Da li je ljudskog duha dostojnije  
trpeti praćke i strele sudbine nasilne,  
ili oružje dići na more muka  
i otporom ih sve zauvek okončati?"

Vilijem Šekspir, "Hamlet"

Ništa u životu nije savršeno, i ništa nas ne može u potpunosti i stalno zadovoljavati. Ljudska osećanja prema bilo kome i bilo čemu su uvek mešavina pozitivnog i negativnog. To je naša stvarnost. Ako od nje ne pobeegnemo, naučimo da se nosimo sa oprečnim emocijama i da se opredelimo u odnosu-da idemo ka ili od nekoga ili nečega, sa svesnošću o izmešanim osećanjima. Zato kažemo da je **sposobnost tolerancije na ambivalenciju usmerivač psihe**. **Opređenje je moguće ako smo istovremeno svesni različitih emocija, ako ne bežimo od jedne strane polariteta (bežanje u jednu stranu nije tolerancija niti razrešenje ambivalencije, već odbrana od nje).**



## Istorijat pojma

U psihoanalizi se termin ambivalencija koristi da opiše simultano postojanje oprečnih osećanja prema istom objektu (osobi, predmetu, pojavi...). Termin je uveo Paul Eugen Bleuler (1952) na kongresu švajcerskih psihijatara u Bernu, govoreći o šizofreniji. Opisao je simultano prisustvo kontradiktornih osećanja prema objektu ili osobi koje se ispoljavalo u nerazrešivom suprotstavljanju dve oprečne tendencije u ponašanju (kao što je jesti i ne jesti). U slučaju „čoveka pacova“ Frojd (1909) je već ukazao na to da sukobljavanje ljubavi i mržnje prema istoj osobi može objasniti pojedine osobine opsesivnih misli (sumnju, kompulsivnost). U knjizi „Totem i tabu“ Frojd je prihvatio termin. Za njega, ambivalencija potiče iz bazične biseksualnosti ljudskih bića i strukture edipovog kompleksa, što znači da dete može simultano da voli i mrzi svoje roditelje. Frojd termin koristi, u najširem smislu, da bi označio prisustvo u osobi para suprotstavljenih impulsa istog intenziteta. Najčešće je to opozicija između ljubavi i mržnje, koja se često ispoljava kod opsesivnih neuroza i melanholije. U svojim metapsihološkim spisima (1915) on dodaje da je gubitak objekta ljubavi, kroz regresiju, ono što dovodi do izazivanja konflikta ambivalencije (ljutnja na izgubljeni objekt ljubavi).

Karl Abraham je (1927) naglasio intenzitet sadističkih fantazija koje su povezane sa urinarnim i digestivnim funkcijama. Kasnije je (1924) proširio Frojdovu šemu razvoja libida postavkom da se razvoj odnosa sa objektom odvija na dva načina. Prvi način je parcijalna ili totalna investicija u objekt, a drugi ambivalencija. Po njemu, prvi oralni stadijum sisanja je preambivalentan. Dete ne oseća ni ljubav ni mržnju prema objektu (majci). Zatim slede četiri ambivalentna stadijuma. Kasnija oralna faza koja je kanibalistička i u kojoj dete ima potrebu za totalnom inkorporacijom (unošenjem, gutanjem) objekta (griženje dojke...mešavina ljubavi i agresije prema obejektu. Takva ambivalencija rađa prvobitnu krivicu i strah od osвете objekta, što je prepoznato u izreci „setićeš se kad si majku za sisu ujeo“ koja se koristi kada se nekome preti osvetom). Zatim sledi ranija analno sadistička faza u kojoj dete ima impulse ka izbacivanju i uništenju objekta („izbaciti loše iz sebe“. U svakodnevnom govoru se to prepoznaje jer se kaže, kada neko verbalno prazni agresiju, da „mnogo sere“, „zasipa svojim sranjima“...), i kasnija analno sadistička faza u kojoj se javljaju impulsi za konzervacijom i dominacijom u odnosu na objekt („ne dam ti svoje dragocene sadržaje“, „neću da kakim na nošu“, kasnije „ne dam ti svoje emocije“). Nakon toga ide rana faličko genitalna faza povezana sa faličkom agresivnošću, i završava se finalnom genitalnom fazom ljubavi prema celovitom objektu koja je postambivalentna (prevladava ljubav). U „Novim uvodnim predavanjima o psihoanalizi“ Frojd (1933) je integrisao Abrahamove doprinose. **U okviru edipalnog konflikta ambivalencija se razrešava kao neurotični simptom, ili kroz reakcionu formaciju (odbrana od jedne strane ambivalentnog osećanja okretanjem u suprotno) ili kroz pomeranje (pomeranje jedne strane ambivalencije ka drugom objektu).** U drugoj teoriji instikata Frojd je ambivalenciju video kao deo bazičnog dualizma instikata: instikt života-instikt smrti.

Za Melaniju Klajn (1935, 1940) ambivalencija je bila ključ u formulisanju njene teorije depresije. Prema njenoj teoriji, u prvoj fazi života odojčeta (paranoidno šizoidna pozicija) dete nema doživljaj majke kao celine, već su njegova iskustva podeljena u dve grupe doživljaja i osećanja se usmeravaju na „parcijalne objekte“. Pozitivna iskustva se odnose na „dobru dojk“ prema kojoj se oseća ljubav, a negativna na „lošu dojk“ prema kojoj se oseća mržnja. Kada dete počne da spaja svoja doživljavanja majke u jednu celinu, u doživljaj osobe (celog objekta) javlja se depresivna anksioznost (depresivna pozicija). Dete postaje svesno da oseća i ljubav i mržnju prema istoj osobi i plaši se sopstvene destruktivnosti koja bi mogla da uništi majku (kao i destruktivnosti

objekta ljubavi u koji projektuje sopstvenu agresivnost). Ako pozitivna osećanja preovlađuju, depresivna anksioznost se može prevazići i javlja se potreba za reparacijom (popravljanjem štete). Kada je konflikt intenzivno suprotnih osećanja isuviše jak, može doći do regresije na preambivalentni stadijum (paranoidno šizoidnu poziciju) korišćenjem mehanizma cepanja na dobre i loše aspekte objekta-”parcijalne objekte”. Melanholija je hiperambivalentno stanje intenzivne borbe između ljubavi i mržnje, dok se šizofrenija može smatrati bazično antiambivalentnim procesom gde se suprotstavljeni impulsi radikalno razdvajaju. To se postiže ili tako što se prema istom objektu, u različitom vremenu, oseća i ispoljava samo jedna strana ambivalentnih osećanja u čistom obliku (ili ljubav, ili mržnja), ili tako što se simultano suprotstavljena osećanja usmeravaju na parcijalne objekte koji su odvojeni, podeljeni. (cepa se doživljaj osobe na njene delove koji se vole ili mrze, gubi se doživljaj druge ličnosti kao celine)

Sposobnost tolerisanja koegzistencije ambivalentnih osećanja je jedna od najbitnijih sposobnosti koje razdvajaju normalnost i patologiju. Možda i najbitnija, zajedno sa sposobnošću tolerancije na frustraciju (mada su obe zavisne od uspešnosti procesa neutralizacije, a sve navedene sposobnosti su u bliskoj međuzavisnosti sa razvojem i održavanjem celovitosti i konstantnosti objekta. Bez celovitosti objekta i nema ambivalencije jer ne postoji objekt-osoba doživljena kao celina). Iz teskobe ambivalencije se može izaći na različite načine, različitim mehanizmima odbrane, ali su oni, uglavnom, „skupi“ i vode do nekog oblika patologije. **Frojd je smatrao neurozu proizvodom konflikta ambivalencije koji nastaje ili zbog toga što su i ljubav i mržnja intenzivne, ili zato što su podjednake snage, ili je kombinacija oba faktora.** U psihoterapijskom procesu bi bilo veoma korisno ako bi se mogla odrediti ne samo sposobnost klijentove tolerancije na frustraciju, već i njegova sposobnost tolerancije na ambivalenciju.

Nediskriminativno korišćenje termina ambivalencija za bilo kakvu vrstu konflikta ili pomešanih osećanja nije svrhovito. Ali, i restrikcija korišćenja termina samo na koegzistenciju ljubavi i mržnje prema istom objektu isključuje bitne aspekte ambivalencije kao termina koji označava simultano postojanje oprečnih osećanja prema istoj osobi. Kada koristimo termin “ljubav” kao generički, onda on može da pokriva širi opseg osećanja pozitivnog kvaliteta. Kada govorimo o roditeljskoj ljubavi, onda govorimo da ona uključuje negu, brigu, zainteresovanost, divljenje, ponos, privrženost... Tako i termin “mržnja” ne treba posmatrati globalno, već kao jedan kontinuum osećanja od nedopadanja, nezainteresovanosti, odbojnosti, ljutnje...do mržnje. Sledeći ovaj način razmišljanja, možemo govoriti o prethodnicima ili derivatima polarnosti ljubav-mržnja. Tim derivatima se, kod odraslih osoba, može pripisati koegzistencija osećanja zavisti i zahvalnosti u transfernim relacijama; ili simultana aktivacija želja da se ceni ili idealizuje neko, sa jedne strane, i da se optužuje ili obezvređuje sa druge strane. Česta koegzistencija divljenja i straha prema istoj osobi pripada ovde, posebno ako analitičar otkrije da je strah projekcija hostilnih želja.

## Tipovi ambivalencije kod dece

Prethodnici ambivalencije se mogu videti u analizi dece. Posebno **kod veoma mlade dece, oprečna osećanja prema istom objektu koegzistiraju jedna do drugih, bez ikakve indikacije konflikta:** dete će poljubiti svoju majku u jednom trenutku, i udariti je u sledećem; ili će dete zagrliti svog mlađeg brata ili sestru sa takvim oduševljenjem da ga skoro uguši. Ova dva primera karakterišu dva tipa ambivalentnih manifestacija. **Prvi pokazuje sukcesivnu ekspresiju dve strane ambivalencije (vremenski razdvojene), a drugi kondenzaciju obe strane u jednoj akciji.**

*Primer 12: Intenzitet ambivalencije u Aninim objektnim relacijama doprinosa je njenim teškoćama u izlaženju na kraj sa konfliktima ambivalencije. U tretmanu, njena ambivalencija se najjasnije ispoljavala u odnosu na njenog brata. Kroz igru, Ema je pričala priču o sestri koja je "srećna" što ima malog brata, a potom o dečaku koji mora da se sakrije od sestre koja hoće da ga ubije. Posle šest meseci tretmana, Ema je pokušavala da razreši taj konflikt kroz igru, sa terapeutom u ulozi brata, govoreći: "Ponekad se igramo zajedno, a ponekada ne, i ponekada možemo da se svađamo..."*

Taj oblik ispoljavanja ambivalentnih osećanja prema istom objektu sukcesivno možemo nazvati "**temporalnim splittingom ambivalencije**" (Cepanje, razdvajanje ambivalentnih osećanja. Ispoljavaju se u različitom vremenu), da bismo ga razdvojili od **defanzivnog splittinga (cepanja)** gde se jedna strana ambivalencije pomera sa jednog objekta na drugi.

Sledeća ilustracija pokazuje mešavinu temporalnog splittinga ambivalencije i indikacija početaka kompromisne formacije između dve strane ambivalencije kod nešto starijeg deteta, sedmogodišnje devojčice.

#### *Primer 13.*

*Kod Ane je bila uočljiva povišena ambivalencija prema svim njenim objektima: porodici, drugarima, terapeutu. Govorila je kako nekada zove mamu i tatu velikim debelim slonovima i prljavcima, dodajući "Jednog dana ih volim, drugog dana ih mrzim." O drugaricama je govorila: "Anđela jedan dan voli svoju majku, a drugi dan je mrzi; kao što vi govorite ovde." Jednog dana je zapisala šta oseća prema terapeutu i počela: "Ljubav, mržnja, obožavanje, dopada mi se, dobar, užasan," dodajući: "Vidiš, ima više ljubavnih nego mržnje." Kasnija kaže terapeutu: "Dolaženje ovde mi je najbolje i najgore." Malo kasnije kaže o majci: "Mogu da mislim da je mama dobra, ali i da je svinja."*

Ovaj primer pokazuje Aninu rastuću svesnost i toleranciju na koegzistenciju i pozitivnih i negativnih osećanja prema istom objektu, uprkos prisustvu neprijateljskih osećanja. Uopšteno, **taj razvoj je izgleda povezan sa konsolidacijom emocionalne konstantnosti objekta kao i sa kapacitetom ega za integraciju (celovitost objekta).** Postignuće celovitosti objekta je preduslov da se pojavi konflikt između ambivalentnih osećanja, nakon čega sledi duži razvojni proces u smeru tolerisanja ambivalentnih osećanja bez uzajamne interferencije.

Očito je da se ljubav i mržnja, u užem smislu, kreću ka veoma kompleksnim emotivnim stanjima koja se ne mogu ostvariti pre nego što dođe do izvesnog stepena psihološkog razvoja i pre nego što se postigne viši nivo povezanosti sa objektom. To je u skladu sa Frojdovim viđenjem da ambivalencija nije proizvod oprečnih instikata i njihovih objekata, već je pre ekspresija osećanja koja self doživljava u relaciji sa drugim objektom kao celinom. Zato je diskutabilno da li možemo govoriti o ambivalenciji kod dece pre nego što ona dostignu tačku razvoja u kojoj su potpuno svesna da je osoba koja ih frustrira i prema kojoj osećaju bes ista ona osoba koja zadovoljava njihove potrebe u nekom drugom trenutku.

Od ova dva tipa gore opisanih ispoljavanja ambivalencije, **vremenski odvojena aktivacija suprotnih stana, sa razvojne tačke gledišta, izgleda kao ranija, jer ne sadrži nikakve znake sinteze ili integracije delova ega.** Drugi tip, koji sadrži kondenzaciju ili kompromis između dve strane ambivalencije, već pokazuje indikacije takve integracije.

Kod dece, taj kapacitet ego za integraciju i sintezu kontradiktornih ili inkompatibilnih ideja ili afekata još nije potpuno razvijen. Kako razvoj odmiče, ego postaje sve netolerantniji na simultano prisustvo takvih inkompatibilnih želja, ideja, ili osećanja u odnosu na objekt. Na tom stupnju se pojavljuje konfliktna situacija u kojoj dete mora i može da primeni neke odbrambene mehanizme.

## Odbrambeni mehanizmi protiv ambivalencije

Dva specifična oblika odbrane su izgleda posebno povezana sa konfliktom ambivalencije. Jedan od njih je takozvani “defanzivni **spliting ambivalencije**” (cepanje ambivalencije, jedna strana ambivalencije se pomera na drugi objekt), koji se često viđa kod dece, ali ne tako često kod odraslih. U prošlosti, taj model odbrane je bio podstican prisustvom dadilja ili kućnih pomoćnica. Sledeći primer je ilustracija iz tretmana petogodišnjeg dečaka i pokazuje taj mehanizam odbrane.

### *Primer 14.*

*Filipov odnos sa majkom bio je pretežno ambivalentne prirode. Terapeut je uvideo da on izgleda cepa svoju ambivalenciju, ispoljavajući mržnju uglavnom prema majci, dok je ispoljavanje ljubavi uglavnom bilo usmereno prema ocu. Oca je video kao skroz dobrog, a majku kao skroz lošu. Kasnije u tretmanu, izgledalo je kao da je razdelio svoju ambivalenciju između terapeuta i majke, videći terapeuta kao dobru mamu, a svoju majku kao lošu.*

Ovaj primer odražava uticaj dečakovog faličko edipalnog razvoja na pomeranje ljubavnih osećanja sa majke na drugi objekt (oca, terapeuta). Mogli bismo očekivati da će mlađa deca češće pokazivati tendenciju da zaštite objekt koji im zadovoljava potrebe (majku) kao dobar i voljeni objekt i da pomere neprijateljska osećanja sa nje na drugi dostupan objekt (rođake, vaspitače, oca, ili životinje ili čak neki neživi objekt)

**Drugi model odbrane** koji se često sreće u pokušajima da se razreši konflikt ambivalencije **sastoji se od potiskivanja jedne komponente polarnosti i reaktivnog pojačavanja druge komponente**. On se često **ispoljava kao preterana briga za sigurnost i dobrobit voljene osobe**. Ta pojava nam je dobro poznata iz analize opsesivnih osoba. Takođe se često može naći kod dece koja pokušavaju da izađu na kraj sa intenzivnim željama za smrću roditelja (obično majke) od kojih su zavisna i koje vole i plaše se da ih mogu izgubiti. Kod takve dece su ponašanja **kaćenja za roditelje i teškoće odvajanja** od onipotentno ugroženog roditelja, **često vezana uz reaktivnu brigu za objekt**, kao što možemo videti iz sledećeg primera šestogodišnje devojčice.

### *Primer 15.*

*Jedan od Janinih simptoma bila je poteškoća odvajanja od majke. Ona je obično bila veoma uznemirena kada bi trebala da se odvoji od majke kako bi otišla u obdanište. I u obdaništu je uvek zahtevala da je odvedu kući za ručak svaki dan. Za vreme tretmana, na početku je bila veoma anksiozna kada nije bila pored majke, i često je morala da otrči sa seanse da se uveri da je majka još tu u čekaonici. Mesecima nije mogla da toleriše ideju da majka ode negde dok je ona sa terapeutom. Ono što se pojavilo na početku tretmana je njena ogromna briga za majku. Pored opšte težnje da provocira majku kod kuće i sdomazohističkog kvaliteta u njenom odnosu sa majkom, nije bilo upadljivih znakova neprijateljskih osećanja prema majci. To se pojavilo tek nakon dužeg perioda intenzivnog*

*rada na njenoj opsesivno odbrambenoj organizaciji i kada je materinski transfer došao u fokus analize. To je iznelo na površinu intenzivne želja za smrću majke, na početku u pomećenom i distanciranom obliku (na primer odstranjivanje i ubijanje loše maćeha, fantazije o analnom uništavanju terapeuta), ali se postepeno direktno povezivalo sa majkom koja je nju suočila sa bratom kada je imala dve godine, kada je osećala da je majka nju lišila penisa, i koju sada doživljava kao rivala u ostvarivanju njenih edipalnih želja prema ocu.*

Klinički, nije uvek lako napraviti jasnu distinkciju između ova dva mehanizma-splitinga i potiskivanja. U oba je veza jedne strane ambivalencije prema određenom objektu nestala, u prvom slučaju premeštanjem jedne strane ambivalencije na neki drugi objekt, a u drugom kao posledica potiskivanja jedne strane ambivalentnih osećanja. Reaktivna intenzifikacija osećanja ljubavi ili mržnje prema određenoj osobi može da nam ukaže na tip odbrane koji se koristi. Sa druge strane, lako je učiniti grešku i ispoljenu mržnju prema jednoj osobi shvatiti kao odcepljeni deo ambivalencije koja pripada drugoj osobi, a da je, zapravo, mržnja stvarno usmerena ka prvoj osobi. Ipak, ova distinkcija je od velikog kliničkog značaja u razumevanju i interpretaciji faličko-edipalnog materijala koji se pojavljuje u transfernom odnosu.

**Površnost je jedan od tipičnih mehanizama odbrane od ambivalencije koji, kao mogućnost, donosi adolescencija.** Neobično je to da se površnost ne nalazi na uobičajenom „spisku“ mehanizama odbrane u psihološkoj literaturi. **Površnost je, zapravo, rascepkavanje odnosa na sitne deliće (što nije isto kao i mehanizam cepanja dobrog i lošeg, ljubavi i mržnje). Time se dobija prажnjenje tenzije kroz „veliki broj sitnih rupica“, na više kanala, od kojih ni jedan nema dovoljan značaj.** „Od svega po malo, ni od čega dovoljno“ strategija. Osoba se ne vezuje za jedan objekt ili delatnost i ne razvija se intenzitet vezanosti koji bi doveo do snažnih emocija ljubavi i mržnje, pa se, tako, izbegava i konflikt ambivalencije (a time i neophodnost razvoja tolerancije na ambivalenciju). Mlađem detetu to nije moguće, jer je zavisno i nema veći broj dostupnih kanala rasterećenja. Adolescentima se širi mogućnost odnosa i načina prажnjenja tenzije, pa mnogi od njih biraju površnost kao zgodan način da se pobegne od konflikta ambivalencije. **Gde nema snažnog vezivanja za nekoga ili nešto (neku delatnost), nema ni jake ambivalencije.** Često se takav odbrambeni mehanizam racionalizuje razmišljanjima tipa „Ostaću slobodan, neću se vezati, važno je samo dobro se zezati...“ (Bora „Čorba“), „filozofijama“ „blejanja“, „kuliranja“ i sličnim urbanim „stilovima života mladih“ koji u sebi nose sličnu poruku, „moralnost zabave“ (dobro je ono što je zabavno).

Verujemo da je zloupotreba mehanizma površnosti jedan od bitnih razloga zbog kojih veliki broj adolescenata ne razvija sposobnost tolerancije na ambivalenciju (razvoj ove sposobnosti je kontinuiran, ne završava se u ranom uzrastu, sa ravojem konstantnosti objekta, već se, kao i konstantnost objekta, razvija celoga života) i što se, kada dođe vreme za „ozbiljne stvari“ kao što su izbor profesije, fakultet, posao, trajna veza, brak, deca...sve veći broj adolescenata suočava sa napadima panike (ili potpuno negira potrebu za razvojem). Sve te „ozbilje stvari“, veza, posao, brak, deca...zahtevaju razvijenu sposobnost da se podnosi frustracija i ambivalenta osećanja koje frustracija izaziva. Verujemo da je i najčešći uzrok sve većeg broja razvoda brakova nesposobnost podnošenja ambivalencije koja je nužni sastojak svakog ljudskog odnosa. Zar nije lakše zaljubljuvati se svaki čas, i živeti u tome dok traje pozitivna strana koju proizvodi idealizacija, a onda prekinuti pre nego što ambivalencija naraste, i naći novi objekt za idealizaciju? Ili ne ulaziti u odnose sa intenzivnijim emocijama?

**-Mehanizam nerazmišljanja:** I ovaj mehanizam često koriste adolescenti. Nerazmišljanje nije isto što i potiskivanje. Osoba je svesna obe strane svojih ambivalentnih osećanja ali, kada ona dođu u sukob, problem rešava tako što usmeri svoj um na neku treću stranu (obično je to „blejanje“ za kompjuterom, slućanje muzike, gledanje televizije...)...sa očekivanjem da će se „stvari nekako rešiti same“. Za razliku od potiskivanja kojim se neki sadržaji i emocije potiskuju u nesvesno, kod nerazmišljanja oni ostaju svesni, ne obezvređuje se jedna strana („nije mi stalo do toga...škola je nebitna...“), ne negira se („ne postoji problem“), već se, kada se treba opredeliti, doneti i sprovesti odluku, ne razmišlja. Um se okupira nećim trećim i tako se izbegne neprijatnost konflikta. Obićno se to izražava rećenicama kao što su „Ma, pusti sada to, ne mogu sada da mislim o tome...“, koje se ukljuće u situacijama kada nešto treba sprovesti u delo. Osećanje ambivalencije je neprijatno, stvara tenziju koja traži razrešenje, i lakše je odbraniti se površnošću i nerazmišljanjem (ako nema neposrednih neprijatnijih posledica). Jeste lakše, naizgled, samo što takve strategije spadaju u egzistencijalne otpore prema životu, u strategije izbegavanja života i razvoja (da, razvoj boli) koje su skupi mehanizmi olakšavanja tenzije. Koji su to osnovni otpori prema životu?

## **Egzistencijalni otpori prema životu: izbegavanje, ambivalencija i kontrola**

Videli smo da su velika razvojna dostignuća-celovitost i konstantnost objekta, donela sa sobom i novu nevolju-ambivalenciju. Donela su i novi razvojni zadatak-razvoj tolerancije na ambivalenciju-razvoj sposobnosti za sintezu suprotnosti i opredeljivanje, usmeravanje psihe. Život postaje komplikovaniji jer nastaje unutrašnji sukob, nastaje moralni problem (samom svesnošću da osećamo suprotna osećanja prema istoj osobi, mržnju prema objektu ljubavi). Sa tim problemom se ego mora suoćiti da bi razvio sposobnost tolerancije, a može i pokušati da pobegne od njega razvijajući određene „kontraveštine“-veštine izbegavanja koje, na duži rok, imaju cenu zvanu zastoj u razvoju i nesposobnost. David Hartman i Diane Zimberoff (2003) govore o ambivalenciji kao o jednom od tri egzistencijalna otpora prema životu (otpori prema životu su veoma sličan pojam „kontraveštinama“ u O.L.I. metodu, jer su, zapravo, razvijene i složene strategije izbegavanja života kao i kontraveštine. Mi koristimo pojam kontraveštine zbog naglaska na sposobnostima i „kontrasposobnostima“. Razlikujemo ih od mehanizama odbrane jer su kontraveštine, zapravo, zloupotreba mehanizama odbrane, njihovo korišćenje zbog „sekundarne dobiti“, i onda kada nije neophodno. Kontraveštine su složenije oblici ponašanja od mehanizama odbrane, mogu uključivati više mehanizama odbrane i povezane obrasce ponašanja) Egzistencijalnim otporima prema životu Hartman i Zimberoff vide kao ključne samosabotaže koja negiraju i umanjuju potencijal osobe da prihvati život i živi punim kapacitetima. Koncipiraju ih kao imbalans između Erosa (libidinozna energija privlaćenja, otvorenosti prema životu i rastu) i Tanatosa („*mortido*“ energiju povlaćenja, dezintegracije i otpora prema životu i rastu). Svi mi imamo otpor prema nećemu ponekada. Kod klijenata na psihoterapiji često susrećemo nivo otpora koji izgledaju dublji i mnogo više ometajući od onih koji bi se mogli objasniti neposrednim preprekama sa kojima se suoćavaju. Sve im je, nekako, mnogo teže nego što bi moralo da bude. Ti otpori su dugotrajni obrasci ponašanja kojima se suštinski opiru životu. Kao da hoće da kažu „Ja ne želim da budem ovde“, na zemlji, u ovakvom svetu, ovakvom životu...Nedostaje im privrženost životu.

Jedan od načina na koji se mogu posmatrati i razumeti takvi otpori su već spomenuti koncepti primarne i sekundarne dobiti (u psihološkoj matematici i emotivnom računovodstvu O.L.I. metoda jako je bitno razgranićenje između primarne i sekundarne dobiti. Primarna

dobit ima funkciju zaštite ega u nuždi kod individue koja nema razvijen bolji način izlaženja na kraj sa tenzijom, a sekundarna dobit je zloupotreba odbrambenog mehanizma van nužde od čega je, razvojno gledano, veća šteta nego vajda). Primarna dobit od neurotičnog ponašanja je to da se smanjuje intrapsihički konflikt i tenzija kroz korišćenje mehanizama odbrane kao što su potiskivanje, regresija, poricanje ili racionalizacija. Ti odbrambeni mehanizmi mogu uzeti i oblik fizičkih simptoma kao što su somatoformni simptomi ili hipohondrija. Jedan primer odbrane je otpor. Primarna dobit od otpora prema životu je redukcija straha od neuspeha i/ili uspeha, od smrti, od očaja i separacione anksioznosti, straha od intimnosti ili gubljenja sebe, i od duboke čežnje za povezanošću koja stoji ispod svih ovih strahova. Do sekundarne dobiti dolazi kada individua koristi mehanizme odbrane i otkrije da od toga može imati i neku „dodatnu“ korist kao što je, na primer, dobijanje pažnje ili izbegavanje odgovornosti. Sekundarna dobit od korišćenja otpora (i rezultirajuće teškoće i izolacija) može biti da se izbegnu izazovi, intimnost ili povezanost. To može ponovo potvrditi uverenje osobe da je „život večita borba“, očekivanje osećanja uhvaćenosti ili klaustrofobičnosti u vezama.

**Uopšteno gledano, postoje tri vrste sekundarne dobiti od otpora: nega, povlačenje i kažnjavanje.**

Nega (briga, pažnja...) je sekundarna dobit kada osoba dobija pažnju ili brigu od drugih (ili od sebe) dok pati, verujući da to može dobiti **samo** kad pati. Takve osobe dobijaju posebnu pažnju i podršku kada su u otporu prema životu. Osoba u otporu može dobiti i **osećaj moći ili kontrole** kroz svoje neurotično ponašanje. Konflikt se razvija onda kada individua oseća da će „otporaško“ ponašanje dovesti do gubitka posebne pažnje ili moći. Opasnost od takvog gubitka kreira otpor od oslobađanja od otporaškog ponašanja i stvara se samopojčavajući začarani krug.

Kada je sekundarna dobit **povlačenje, patnje** individue, koje su posledica njenog otpora, **postaju potvrda, opravdanje za povlačenje** i izbegavanje sveta. Takav izbor ih štiti od bola gubitka ili razočarenja. To je primarna dobit. Sekundarna dobit je to što imaju „dobre razloge“ za povlačenje i opravdanje za njihovo duboko, bazično nepoverenje.

Treća dobit je **kažnjavanje**. Otpori prema životu se mogu pojaviti kada osoba oseća da je zaslužila patnju, da je kažnjena zato što je loša ili što radi nešto loše. Takve osobe kreiraju sekundarnu dobit privlačenjem kazne za svaki samoprocenjeni nedostatak. On ili ona doživljavaju iskustvo (na poslu, u vezi, sa autoritetima...) kao kažnjavajuće, a onda **time opravdavaju izbegavanje, negiranje ili opiranje**. Spomenuti autori (Hartman, D. i Zimberoff, D.) govore o tri spomenute forme otpora prema životu (ambivalencija, izbegavanje i kontrola) i povezuju ih sa principima teorije afektivnog vezivanja i teorije regulacije afekata. Prikazaćemo sve tri vrste otpora prema životu, sa naglaskom na ambivalenciju, jer nam je to tema u ovom poglavlju. Međutim, postoji i važniji razlog za stavljanje naglaska na ambivalenciju. Kad budemo ispitivali tri defanzivne strategije otpora životu, videćemo da imbalans ili disfunkcija postoji i na jednom i na drugom kraju kontinuuma (u ekstremima)-ni previše, ni premalo nečega nije zdravo. **Nedostatak tolerancije na ambivalenciju vodi do kretanja ka ekstremima, ka jednom kraju kontinuuma („crno ili belo“) i ne dozvoljava sintezu, koja je jedino zdravo rešenje unutrašnjeg konflikta.** Videćemo, dakle, kako i u daljem razvoju drugih sposobnosti (na primer volje-u sledećem poglavlju) nedostatak tolerancije na ambivalenciju ometa proces sinteze i adekvatan razvoj sposobnosti koja se razvija na sledećem razvojnem stupnju.

Pre nego što pređemo na defanzivne strategije opiranja životu, reći ćemo nešto, ukatko, o teoriji afektivnog vezivanja na kojoj se razmatranja o esencijalnim otporima životu i zasnivaju:

### ***Teorija afektivnog vezivanja***

Teorija afektivnog vezivanja je bazirana na bazičnim ljudskim potrebama za sigurnošću i istraživanjem. Iskustvo sigurnosti kod deteta započinje procesom vezivanja, i taj osećaj sigurnosti je neophodna osnova za razvoj njegove potrebe da istražuje svet oko sebe. Osnivač ove teorije, Bowlby (1969), je naglasio 1) psihologiju zasnovanu na **suprotnim tendencijama vezivanja i separacije** 2) potrebu individue za sigurnom vezanošću kako bi mogla da se uspešno otvori i istražuje unutrašnji svet i spoljašnju sredinu, 3) trajnost potrebe za vezanošću kroz život; 4) negativne posledice ranih ometanja afektivnih veza; 5) vitalnu važnost za mentalno zdravlje deteta kapaciteta osoba koje neguju dete da pružaju stabilno ljubavno prisustvo kao i da prihvataju proteste i potrebe deteta za autonomijom i separacijom.

Odnos između majke i deteta Bowlby je upoređivao sa finim termostatom koji koji reguliše vezu majke i deteta (to je obostrana funkcija, i majke i deteta), koji se uključuje i isključuje (vezanost-istraživanje) onda kada je distanca prevelika za razvojne kapacitete deteta. Ukoliko u toku svog istraživanja dete doživi nešto što opaža kao opasnost, iskustvo postaje okidač za alarmni sistem koji proizvodi anksioznost. Ovaj sistem služi detetu kao opomena da se vrati u sigurnu bazu od koje se udaljilo (što je veoma slično postavkama Margaret Maler o izgradnji konstantnosti objekta o kojima smo govorili i fazama procesa separacija-individuacija, posebno subfazi ponovnog približavanja).

Afektivna vezanost deteta i njegovih negovatelja postaje moćno sredstvo za održavanje afektivnih odrazaca ponašanja. Ovi obrasci se prenose i na druge veze koje osoba ima u daljem životu. Trudeći se da poveže svoje koncepte sa teorijom objektnih odnosa, Bolbi je predložio konstrukt koji je nazvao **unutrašnji radni model**. Pri zdravom razvoju, deca razvijaju unutrašnje radne modele (**Internal Working Models- IWM**) spoljašnjeg sveta i svojih unutrašnjih stanja, kao i interakcije između njih. Ovi modeli predstavljaju kognitivne mape koje su slične psihoanalitičkom konceptu reprezentacije i koje predstavljaju određene aspekte sredine. Defanzivne strategije opiranja životu o kojima ćemo govoriti su, zapravo, neadekvatni radni modeli.

Posmatrajući interakcije majke i deteta prilikom odvajanja i ponovnog vraćanja majke, teorija afektivnog vezivanja opisuje nekoliko stilova afektivnog vezivanja: **sigurni** (kada dete pokazuje uzmenirenost prilikom odvajanja, izražava protest i traži majku, brzo se smiri kada se ona vrati i nastavlja dalje istraživanje kroz igru, i **tri tipa nesigurnog afektivnog vezivanja: izbegavajući, ambivalentni, i dezorganizovani/kontrolišući**.

**Primarne defanzivne strategije opiranja životu su:**

#### ***Izbegavanje***

Spada u „minimizirajuće strategije“ (minimizira se ili obezvređuje sve ono za šta je potreban lični rizik da bi se postiglo). Osoba gradi ličnu sigurnost izbegavajući svaki rizik i ne ulazeći u život. Pošto takve osobe nemaju uverenje da će kada nešto traže to i dobiti (naprotiv, veruju da bi bile odbijene) one prestaju i da prepoznaju sopstvenu potrebu za pomoći. Teže da



budu autonomne i razvijaju odbacujuću strategiju kompulsivne samodovoljnosti radi negiranja i inhibicije suočavanja sa stvarnim izvorom anksioznosti-strahom od gubitka veze ili od odbacivanja. Držeći druge na distanci, smanjuju rizik odbacivanja i povredljivosti koji nosi sa sobom svaka bliska veza. (Ne žele da im se to desi ponovo, jer su, u detinjstvu, doživeli takvu povredu). Ovakve osobe su (ili teže da budu) emocionalno samodovoljne i žive svoj život bez podrške drugih. Preferiraju ciljeve ili predmete više od ljudi. Međutim, kako oni zapravo imaju potrebu za drugima kao i svi ljudi, izbegavajuće osobe deaktiviraju svoje potrebe za podrškom i negom na svesnom nivou. Nesvesno frustrirani i ozlojeđeni zbog toga što su zatrpali svoje neprepoznate emocionalne potrebe, oni uvek demonstriraju pasivno, prikriveno neprijateljstvo prema drugima. Kad pretrpe bilo kakav značajan gubitak, izbegavatelji obično pokazuju produženo žaljenje, ili „produženo odsustvo svesnog žaljenja“ (Bowlby, 1980), koje karakteriše neobičan nedostatak svesne tuge, besa ili uznemirenosti i nema vidljive ometenosti u obavljanju svakodnevnih aktivnosti („Kao da se ništa nije desilo“). Za decu sa izbegavajućim stilom afektivnog vezivanja tipična je hladna nonšalantnost u vezi toga gde je njihov objekt vezivanja, i aktivno ignorisanje objekta (majke) kada se ona vrati nakon nekog odvajanja.

Ekstrem izbegavajuće strategije je šizoidna osoba koja je rastrzana između dva ekstrema straha: straha od izolacije u nezavisnosti (sa gubitkom ega u iskustvu vakuma - „sam u svemiru“ doživljaj) i straha od povezivanja, zarobljenosti ili toga da će biti apsorbovan u drugoga, izgubiti sebe (očita je netolerantnost na ambivalenciju i strah od ekstrema, što sprečava sintetičke procese). Kod strategije izbegavanja osoba usmerava život kroz **negiranje i libido i mortido nagona (sebe “umrtvljuje” i “zamrzava”). Od ambivalencije se brani umanjnjem intenziteta potreba, smanjivanjem energije**. Suprotnost izbegavanju je intruzivno preterano upetljavanje u odnose sa drugima (zavisnost). Sinteza ovih suprotnosti, izbegavanja i intruzivne preterane povezanosti, nije nešto što bi bilo na pola puta između toga, već nešto što autori nazivaju „neograničena radikalna povezivost“. To znači prihvatanje paradoksa da smo, kao ljudska bića, sa jedne strane, jedinstveni i razgraničeni od drugih, a sa druge strane neomeđeni i radikalno povezani (svi smo jedno, „svi smo u istom čamcu“...autori se ovde pozivaju na Jungov pojam sinhroniciteta, povezanosti po smislu, kroz kolektivno nesvesno...) Zapravo, ta **sinteza podrazumeva povezivanje i privrženost uprkos ambivalenciji**, mogućnost koja proističe iz onoga o čemu smo već govorili-konstantnosti objekta. Iz sposobnosti da se tolerišu pozitivne i negativne emocije prema istom objektu (ono što zovemo tolerancija na ambivalenciju). Održavanje libidinozne povezanosti i onda kada osoba doživljava frustraciju, što zateva sintezu pozitivnih i negativnih afekata i sećanja, preduslov je za zdrav odnos, sa sobom, drugima, životom... Mogli bismo reći da se **obrazac izbegavanja povezanosti ili kačenja za druge zasnivaju na problemima u uspostavljanju konstantnosti objekta (problemi optimalne distance) i nedostatku tolerancije na ambivalenciju. Individua se identifikuje sa obe polarne suprotnosti i nije sposobna da izabere ni jedan od tih puteva**. To se može manifestovati kao nesigurnost, „tamo-vamo“ ponašanje, pasivnost, neodlučnost, rastrzanost između opcija ili preokupiranost-apsorbovanost nečim (prošlošću, budućnošću ili fantazijom). Izbegavanje bismo mogli definisati kao jedan od neefikasnih načina nošenja sa ambivalencijom. Izbegava se konflikt ambivalencije po cenu umrtvljavanja, zamrzavanja emocija i gubljenja sposobnosti za kontakt sa drugima i sobom. Kao što smo već rekli, za život su nam potrebne „alatke“, bazične sposobnosti za obradu emocija. Bez ovih alatki imamo nekoliko mogućih pogrešnih izbora na raspolaganju: da „umanjimo život“ (izbegavanjem situacija u kojima su nam potrebne sposobnosti), da „umanjimo sebe“ (smanjimo, negiramo, potisnemo sopstvene potrebe), i jedan pravi izbor: da „povećamo sebe“, to jest da razvijemo neophodne sposobnosti. Izbegavanje, kao minimizirajuća strategija, je izbor umanjivanja sebe i života.

## **Ambivalencija**

Spada u „maksimizirajuće strategije“, **preokupacije i onim što se želi i onim što se ne želi**. Osoba oseća nesigurnost vezanu za to da li će drugi prihvatiti njene potrebe. Ta nesigurnost dovodi osobu do toga da se kači i lepi u vezama, dok u isto vreme usmerava nerazrešeni bes prema osobi sa kojom je u vezi. Intimnost se smenjuje sa hostilnošću. Hostilnost se može izjednačiti sa intimnošću. Ambivalencija je strategija kreiranja ometanja koja skreću pažnju osobe sa izvora sopstvene anksioznosti- straha od uništenja ili propadanja (gubitka selfa). Ometanja **zahtevaju dramu i kaos**, pa se zato mirna i neincidentna okolina doživljava kao opasnost. Takve osobe obično odrastaju sa roditeljima koji pružaju parcijalnu i nekonzistentnu pažnju detetu, ili sa roditeljima koji kontrolišu dete pretnjama odvajanjem ili odbacivanjem. Nepredvidljivost roditeljske nege uslovljava dete da pokušava da predviđa stanje roditelja i da dobije pažnju radeći suprotno od onoga što radi roditelj. Kada, na primer, roditelj ignoriše dete, ono postaje pojačano zahtevno i agresivno. Kada roditelj obrati pažnju na dete, ono se pasivno povlači i postaje emotivno udaljeno. Drugim rečima, ova strategija hiperaktivira ili spušta ispod emocionalnu regulaciju kreirajući haotičnu impulsivnost. Strah koji stoji iza takve strategije je strah od gubitka selfa (sopstvenosti). Prekidanje obrasca i lepljenja za druge i distanciranja biranjem jednog od ovih ponašanja takvoj osobi izgleda kao garancija da njene potrebe nikada neće biti zadovoljene. **Takve individue su se identifikovale sa obe polarne suprotnosti i sam njihov identitet zavisi od održavanja obe. Oni mogu videti razrešavanje ambivalencije kao ekvivalent gubljenju dela sebe.**

Strah kod ambivalentnih osoba dolazi inicijalno kroz detetov konzistentno odbrambeni izbor da izbegava anksioznost koja je inherentna svakom pokušaju autonomije. Detetovi pokušaji separacije-individuacije su bili ometeni ili nedostatkom pažnje od strane roditelja ili kažnjavanjem odbacivanjem. Strah od autonomije se može manifestovati kao fobija od uspeha, bogatstva ili rizika. Od sve tri strategije, ambivalentne individue pokazuju najjači strah od smrti, uključujući i strah od gubitka svog socijalnog identiteta u smrti. Kao odrasle osobe, oni razvijaju ego identitet koji je obojen odlaganjem, uključen u stalno aktivno posezanje za određenim ciljevima i vrednostima koje bi vodile njihov život, ali bez realizacije. Odbijanje da se nečemu posvete, odbijanje privrženosti, čini nemogućim formiranje čvrstog identiteta.

Normalno se gubitak koji osoba preživi „leči“ kroz proces žaljenja, tugovanja. Ambivalentno-preokupirane osobe kod svakog značajnog gubitka pokazuju „hronično tugovanje“ (Bowlby, 1980), koje je karakteristično po produženom tugovanju i nemogućnošću da se vrate na normalno funkcionisanje. Taj obrazac se razvija kod ambivalentne dece koja postaju ekstremno uznemirena prilikom odvajanja, ali se ne umiruju kada se majka vrati. Nesigurno ambivalentna deca pokazuju separacionu uznemirenost i traže bliskost i ponovno spajanje ali, umesto da se smire u naručju majke, ona se vrpolje, ponekada udaraju ili se zakače anksiozno za majku. Uočene su dve subgrupe takve dece: ona koja postaju besna i druga pasivnija. Generalno, deca se ne vraćaju igri. Ona se orijentišu na majku (ili nekoga ko ih podiže) umesto na okolinu i igru, ali ne nalaze umirenje u njenom prisustvu. Takva deca slabo regulišu svoje afekte i organizovana su (nesvesno) oko toga da im prisustvo roditelja bude zagarantovano. Impulsivno ispoljavaju uznemirenost. Naučila su da glasno ispoljavaju svoje zahteve, ili da se ponašaju bebasto, kako bi dobila pažnju. Tako se pojačava zahtevno ponašanje. **Za razliku od izbegavajućeg obrasca, anksiozno ambivalentna deca ne negiraju svoja osećanja, ali ne misle mnogo o posledicama svojih akcija. Ponašaju se impulsivno i ne promišljaju značenje svojih iskustava. To ih održava u kontaktu sa sredinom ali, za razliku od izbegavatelja, oni nastavljaju da osećaju intenzivnu potrebu**

za socijalnom podrškom. Međutim, kad je dobiju, oni teže da ponove svoju uznemirujuću vezu sa primarnim objektom i osećaju se neshvaćenima i loše tretiranima. Logički argumenti imaju malo uticaja na prilagođavanje njihovih očekivanja.

Roditelji dece koja pokazuju ambivalentni obrazac se, uglavnom, loše prilagođavaju potrebama deteta. Često ga ignorišu kada je uznemireno i upliću se i ometaju ga kada se sadržajno igra. Takvi roditelji nude isprekidanu i nekonzistentnu roditeljsku negu jer su često preokupirani sopstvenim nerazrešenim emotivnim problemima iz prošlosti. Kada se roditelj oseća smirenim, on na dete reaguje senzitivno, kada je ljut, on ispoljava to otvoreno kroz viku ili možda i batine. Roditelj odgovara na svoj interno konzistentan način koji je, na žalost, **nepredvidljiv** bilo kome drugom, pa čak i treniranim psiholozima koji posmatraju takvu interakciju (kako bi tek dete moglo da predvidi ponašanje takvog roditelja). Dete se oseća bespomoćnim da kontroliše ili predvidi sopstveno iskustvo jer su odgovori roditelja kapriciozni, ili podržavajući ili neprijateljski. Bliskost koju ponekada postignu sa roditeljima je pod pretnjom promene raspoloženja i kažnjavanja, pa su deca u trajnom stanju anksioznosti i ljutine. Povremena potkrepljenja okretanja ka roditeljskoj figuri za dobijanje sigurnosti praćena su potrebom da se bude stalno budan i oprezan po pitanju prisutnosti ili gubitka drugog. Poverenje deteta u sopstvene sposobnosti da izađe na kraj sa ugoržavajućim situacijama se razvija slabo.

Često se takvi roditelji ponašaju **prezaštićujuće kada dete ispoljava strah i razvijaju preteranu zavisnost deteta**. Određeni nivo dopuštanja detetu da samo izađe na kraj sa izvesnim strahovima i napetostima je neophodan da bi se razvila autonomija deteta i kapacitet da bude samo. Kroz prezaštićivanje, roditelji ambivalentne dece sprečavaju istraživanje, eksperimentisanje i vežbanje samoregulacije. Takva deca obično nisu u skladu sa svojim uzrastom. Detinjasta su (za svoj uzrast) i često prezahtevna, kao mali odrasli ljudi. Prekupirani potrebama za kontaktom i pažnjom, bez obzira na to da li je pozitivna ili negativna, **ambivalentna deca, zahtevna i ljuta, već na predškolskom uzrastu nauče da manipulišu roditeljima smenjivanjem dramatičnih ljutih zahteva sa zavisnošću**. Ona otkriju efektivne načine da drže nepažljive i nekonzistentne roditelje uključenima, tako što rade suprotno od onoga što oni rade. Kada je majka preokupirana i ne obraća pažnju, dete eksplodira u ljutitim zahtevima i takvo ponašanje se ne može ignorisati. Majka će reagovati ili neprijateljstvom i kažnjavanjem, ili simpatijama, potkrepljujući detetovu manipulaciju. Ta deca znaju šta treba da urade u oba slučaja: odgovaraju na neprijateljstvo tako što postaju slatka i zavisna, ili na simpatiju tako što postaju ljutita i imaju nove zahteve...što stvara beskrajni, neprekidni krug nezadovoljstva. Kao odrasle osobe, ambivalentna deca postaju samovoljni adolescenti i, kasnije, odrasle osobe koje traže negu, ali nalaze samo delimična i povremena zadovoljenja od kontakta. **Preokupirano ambivalentne osobe su anksiozne, zavisne, impulsivne, stalno traže odobravanje. U ekstremima postaju histerične ličnosti ili ličnosti granične organizacije.**

**Ekstrem ambivalencije je granični poremećaj ličnosti (borderline).** Wilkinson-Ryan i Westen (2000) su identifikovali četiri faktora poremećaja identiteta kod osoba sa graničnim poremećajem ličnosti. 1) *apsorbovanost ulogom*, gde osoba teži da definiše sebe nekom pojedinačnom ulogom ili uzrokom; 2) *bolne nekoherencija (nepovezanost)*, subjektivni doživljaj nedostatka unutrašnje povezanosti; 3) *nekonzistentnost (nesaglasnost)*, objektivna nesaglasnost misli, osećanja i ponašanja i 4) *nedostatak privrženosti*, npr. poslu ili ulozi ili vrednosti. Prvi faktor, apsorbovanost ulogom, opisuje preteranu identifikaciju sa specifičnom ulogom ili članstvom u grupi. Neka ograničena uloga ili etiketa (titula) definiše ceo identitet osobe (on/ona je Dr. ili Mr. ili Majka, ili...). Drugi faktor, bolna nepovezanost,

odnosi se na brigu ili uznemirenost osobe zbog nedostatka povezanosti u njenom identitetu. Treći faktor, nekonzistentnost, manifestuje se kroz uverenja i akcije koje često samoj osobi izgledaju kontradiktorno (ne slaže se sam sa sobom). Poslednji faktor, nedostatak privrženosti, uključuje teškoće osobe da se posveti nekim ciljevima ili da održi neki konstantan sistem vrednosti.

Wilkinson-Ryan i Westen su identifikovali dva tipa graničnih poremećaja ličnosti: jedan koji odlikuje emocionalna disregulacija i disporija (manja do umerena depresija) i drugi sa histrioničkim karakteristikama. To podseća na **dva tipa ambivalentnih individua** o kojima govore Cassidy i Berlin (1994): **besan ili pasivan**. Majke besnog tipa graničnih poremećaja uglavnom jako ometaju detetove istraživačke akcije, dok majke pasivnog tipa uglavnom ignorišu dete. Identitet takvih individa je konfuzan, što se manifestuje na brojne načine: „1) kroz subjektivno osećanje nekoherencije; 2) kroz teškoće u posvećenosti ulogama i profesionalnim izborima; 3) kroz tendenciju da se pomešaju sopstvene osobine, osećanja i želje sa onima koje ima druga osoba u intimnoj vezi, kao i strah od gubitka ličnog identiteta kada se veza prekine.“

Prema Kernbergu, (1976, 1984) **konfuzija identiteta kod osoba sa graničnom organizacijom ličnosti odražava nesposobnost da se integrišu pozitivne i negativne reprezentacije sebe i drugih**. „Rezultat je prebacivanje pogleda na sopstveni self, sa oštrim diskontinuitetom, rapidnim menjanjem uloga (na primer: od žrtve do agresora, dominacije i submisivnosti...) i osećaj unutrašnje praznine. Granične ličnosti karakteriše **destruktivna ambivalencija** prema situaciji stapanja ili fuzije, i gubitka ili separacije.

Kada je **bitka između libida i mortida nerešena**, kada ni jedan ne pobeđuje, tada prestaje kretanje i **dolazi do paralisanja na mrtvoj tački**. Na toj mrtvoj tački besni bitka oduzimajući svu raspoloživu energiju osobe. Suprotnost ambivalenciji je rigidno netolerisanje svake sumnje, nijanse osećanja ili paradoksa. Sinteza ovih suprotnosti je „pasionirana privrženost uprkos sumnji“.

*Primer 16: (Jovanović, N.)*

*Milan je četrdesetpetogodišnjak preokupiran time što njegove potrebe nisu zadovoljene i trajno je nezadovoljan. Imao je ozbiljnu zavisnost od seksa i veza, što je bitno ugrožavalo njegov brak i odnose sa suprugom. Kao dete, bio je preokupiran zadovoljavanjem potreba svoje majke, tako da su njegove emocionalne i razvojne potrebe ostale nezadovoljene. Generalno, osećao se obaveznim da zadovolji potrebe svoje majke koje nije zadovoljavao njegov otac, i na taj način je bio emocionalno „oženjen“. Milan je razvio dugotrajni životni obrazac koji je vodio do osećanja bespomoćnosti, depresivnosti i slabog samopoštovanja. Njegova duboka ambivalencija se stalno reaktivirala u vezi sa njegovim brakom. „Da li da ostanem ili da odem?“, „postoji li druga žena koja bi bolje zadovoljila moje potrebe?“. On se, iznutra, godinama mučio sopstvenom ambivalencijom. To ponašanje i konfuzija je očito stvorila dubok jaz između njega i njegove žene. Milan je bio nesposoban da se potpuno posveti bilo čemu. Žudeo je da nađe „duhovni dom“, ali je pronalazio nedostatke u svakoj religiji i crkvi. Imao je ambivalentnu ljubav/mržnja vezu i sa Bogom. Simultana osećanja veličine i bezvrednosti dovela su do puno drame u njegovom životu, i mnogo tuge povodom propuštenih prilika za povezivanjem. Milan je osećao da je, lutanjem kroz život nepovezan sa bilo kim, čak ni sa Bogom, stvarno izgubio sebe. On je bio u stanju hroničnog tugovanja.*

Ambivalencija, kao maksimizirajuća strategija, pokušaj je da se „krše zakoni fizike“, da „jedno telo bude na dva mesta u isto vreme“, da se ima „i jare i pare“...Život u ambivalenciji kao dominantnoj strategiji je neprihvatanje da za osobu važi nužnost egzistencije: „Alternative se isključuju“, ne mogu se imati suprotnosti. Svaki izbor znači odricanje od nečega. Ambivalentna osoba to ne želi da prihvati i svađa se sa životom. Ona, na smenu, živi dva života. Naravno, u tim nastojanjima mora da „pukne“, da se deli na dva nespojiva dela, kao Dr. Džekil i Mr. Hajd.<sup>15</sup>

## **Kontrola**

Kontrola je strategija za regulisanje unutrašnjih anksioznosti, straha od gubitka reda ili haosa odbacivanja, kontrolisanjem percipiranog izvora u spoljašnjem svetu u odbrani od libido i mortido energija. **To je pokušaj da se živi život sa totalnom predvidljivošću, a time i bez pune životnosti.** Frustracija koja je inherentna pokušaju da se se obezbedi udobnost i izbegne povredljivost, vodi do visokog nivoa stresa. **Suprotnost kontroli je prepuštanje („šta bude neka bude“ stav).** **Sinteza ovih suprotnosti je „elastičnost ega“.** Kontrola i jeste osnovna svrha funkcionisanja ega (“Ego kontrola“). Ljudi sa visokom ego kontrolom su rigidni i inhibirani, predisponirani da potiskuju impulse i emocije, da se osećaju anksioznima u novim situacijama i da odbijaju neočekivane informacije (strah od gubitka kontrole). Oni koji imaju slabu ego kontrolu su impulsivni i lako postaju uznemireni, nemaju disciplinu da se koncentrišu na jedan zadatak duže vremena. **Sinteza ova dva polarna ekstrema nije umerena ego kontrola, već veća „elastičnost ega“.** **Elastičnost ega je sposobnost da se fleksibilno, ali i perzistentno odgovara na izazove.** **Elastičnost ega zahteva periodično rastezanje, zatezanje i opuštanje.**

Otto Rank, (1991) je prepoznao imperativnu potrebu ega individue da se „rastereti“ kroz relaksaciju neizbežne tenzije i inhibicija življenja kroz seks ili ljubav: „Ego je uvek spreman da opusti svoju ego strukturu u objektnim odnosima čim nađe objekte i situacije prikladne toj svrsi“. Pored konstantne tenzije između visoke i niske ego kontrole, između straha od života i straha od smrti, javljaju se povremena rasterećenja kada ego dozvoljava svojoj strukturi da se olabavi i ponovo sastavi. Međutim, ljudi često ne mogu da dozvole sebi da se rasterete, da olabave i prepuste ego granice, i zato pate od neurotičnih posledica neoslobođene tenzije. Oni imaju potrebu da zadrže osećaj kontrole neprekidno, jer ih iskustvo (zapravo anticipacija iskustva) prepuštanja čini da se osećaju suviše nezaštićeni, nestrukturirani, bez granica, previše otvoreni-izloženi-što izjednačavaju sa uništenjem.

Strategija za kreiranje sigurnosti kod onih individua koje su iskusile kaos je da pokušaju da kontrolišu. Uverenje koje stoji iza te strategije je: „Ako mogu da uspostavim kontrolu nad situacijom, ona postaje predvidljiva, i ja neću biti u nemilosti nepredvidljivih (ili nekompetentnih ili zastrašujućih) sila.“ **Takva osoba će pokušati da dominira, koristeći suptilnu ili brutalnu manipulaciju, biće zavodljiva ili kažnjavajuća.** Dete kontrolor će sa 6 godina dominirati svojim roditeljima okrećući ulogu roditelj-dete, postajući roditelj roditeljima. Međutim, kako takva deca pokazuju ponašanja za koja ona samo pretpostavljaju da su ponašanja odraslog, bazirana na neadekvatnim modelima roditelja koje zamenjuju, njihova ponašanja su haotična i kontradiktorna. Takva strategija disreguliše afekte. **Jedan od načina na koje deca „kontrolori“ koriste strategiju okretanja uloge roditelj-dete je kad**

<sup>15</sup> Junaci romana Roberta Luisa Stivenzona (i istoimenog filma)- Ugledni doktor Džekil se, pod dejstvom eliksira koji je napravio, pretvara u monstruma MR. Hajda

**nauče da umanje nasilnički tretman roditelja postajući kompulsivno poslušna i uslužna.** Takva deca gotovo konstantno obraćaju pažnju na želje roditelja, usklađuju se sa tim željama automatski i inhibiraju sva samopokrenuta ponašanja koja bi mogla razljutiti roditelja. **Koja od dve forme kontrolišućeg ponašanja: kontrolišuće-kažnjavajućeg ili kontrolišuće-brižnog(uslužnog), postaje dominantna obično se uspostavlja za vreme predškolskog uzrasta.** I jedna i druga strategija su pokušaji regulacije unutrašnje uznemirenosti kontrolom spoljašnjih izazivača. Međutim, pošto je uzrok uznemirenosti (roditelj, učitelj, šef, policajac...) uglavnom željeni oslonac, resurs koji ima veći autoritet i moć u odnosu, **pokušaji kontrole su hostile-intruzivni i mogu postati hostile-agresivni. Strah koji leži iza takvih strategija je strah od haosa odbacivanja.** Takve individue očajnički žele fizičku bliskost dok pokušavaju da kreiraju mentalnu distancu.

U odraslom dobu ona ili on razviju ego identitet koji je difuzan, nerazrešen, bez jasnih granica, nepriznati ciljevi i vrednosti, koji ne pokušava aktivno da dostigne razrešenje ili priznanje. Takvim individuumama je potrebna druga osoba na koju eksternalizuju žaljenje ili krivicu, bes i agresiju. Neuspeh u kontrolisanju okoline rezultira u dva moguća izbora: 1) okretanje agresije prema unutra, osećanje straha i nepredvidljivosti, 2) okretanje agresije spolja-osećanje ulaznosti i bespomoćnosti. Kada je sama, takva osoba se oseća nesigurno, oseća rizik da prestaje da postoji. Kada nije sama, takođe se oseća nesigurno, oseća rizik preplavljujućeg haosa.

Kontrolišuće-kažnjavajuća ili kontrolišuće-uslužna forma kontrole su strategije odbrane od suprotnih pritiska i sila, i obe omogućavaju osobi koja kontroliše da negira ličnu odgovornost za prepreke u njenom životu, otvoreno ili prikriveno. Uvek je drugi odgovoran za sve, i zato ga treba kontrolisati. Jedan način da se konceptualizuje otvoreni i prikriveni otpor je kroz upotrebu „negativno asertivnog“ (suviše rigidnog, kontrola nametanjem) i negativno popustljivog-udovoljavajućeg (previše pasivan, kontrola slabosti) načina kontrole. Negativno asertivan način kontrole je pokušaj osobe da dovede do toga da se neke stvari dese koji je zasnovan na bazičnom nedostatku poverenja u sredinu i neprihvatanju onoga što je „van naše kontrole“ („kontrol frikovi“, osobe koje pokušavaju da u svemu aktivno kontrolišu objekte za koje su vezani). Negativno popustljiv način je strategija bespomoćnosti i predaje (kontrola potpunim udovoljavanjem ili slabosti i bespomoćnošću). **Alternativa ovim ekstremima je balansirano pozitivno asertivno i pozitivno prepuštajući način kontrole.** (O tome ćemo detaljnije govoriti u poglavlju o razvoju volje). Shapiro (1994), u svom SCI (Shapiro Control Inventory) identifikuje 4 različita načina postizanja osećaja kontrole:

1. *Pozitivno asertivni*: aktivna instrumentalna kontrola pri kojoj osoba pokušava da promeni sebe ili okolinu, što rezultira efektivnošću i kompetentnošću sa autoritetom osobe u odlučnosti.
2. *Pozitivna prepuštajući*: prihvatanje, pri čemu je osoba u stanju da se oslobodi aktivnih napora kontrolisanja i da prihvati situaciju ili sebe bez rezignacije ili bespomoćnosti dok oseća kontrolu, senzitivnost i negu drugih.
3. *Negativno asertivni*: preterano kontrolišući pristup (kontrol frikovi), neuzdržana agresivna samodovoljnost, pri kojoj osoba koristi aktivne napore kontrole ekscesivno i neprikladno, što rezultira napetošću, dominacijom i posesivnošću u odnosima, i nesposobnošću ispoljavanja ili oslobađanja određenih emocija.

4. *Negativno prepuštajući*: pasivnost pri kojoj osoba propušta da koristi napore aktivne kontrole onda kada može i trebalo bi da ih koristi, što rezultira poricanjem sebe i fatalističkim osećanjima, zavisnošću, podložnošću manipulaciji, reaktivnošću i bespomoćnošću. Međutim, na takav način, slabošću i pasivnošću, kontroliše druge da preuzmu odgovornost umesto njega/nje.

U prethodnom delu teksta povezali smo anksiozno izbegavajući i anksiozno ambivalentni stil afektivnog vezivanja sa strategijama izbegavanja i ambivalencije kao bazičnim otporima prema životu. Međutim, neka deca izgleda da nemaju konzistentan obrazac i koriste i izbegavajuće i ambivalentno ponašanje nakan ponovnog vraćanja majke, ili osciliraju između ta dva obrasca. (Da se podsetimo, istraživači afektivnog vezivanja su posmatrali ponašanje dece dok se igraju pored majke, zatim majka ode, prate reakciju deteta na odvajanje, da li protestuje, plače, traži majku...zatim se majka vraća, prati se reakcija deteta-da li se smiruje kad je majka tu, da li ignoriše majku ili je agresivno i dalje razdražljivo, da li nastavlja igru...). Kada su ponovo zajedno sa majkom, nekada pokazuju ekstremnu ambivalenciju u prilaženju i izbegavanje majke (mogu da se skupe i „zalede“, ili da kolabiraju na zemlju ili da se oslanjaju izmoreno na zid. Neka zbunjujuća ponašanja (kao što su dezorijentisani pokreti, čudne ekspresije, kratki gestovi koji pokazuju strah ili produžena ukočenost...) mogu se repetitivno i nepredvidljivo ubacivati u njihov obrazac ponašanja pri ponovnom spajanju sa majkom. Main i Solomon (1986) su taj obrazac afektivnog vezivanja nazvali **nesigurno-dezorganizovanim**.

Kod dezorganizovanog obrasca afektivnog vezivanja je centralno to što dete inicira sekvencu ponašanja vezanosti koja je inhibirana strahom (kao odgovor na uplašeno ili zastrašujuće ili disocirano materinsko ponašanje) ili pokazuje konfuziju koja je posledica nekonzistentnih signala koje dobija od majke. Mlađe dete može kao zastrašujuću doživeti anksioznost majke, njeno „sluđeno“ ponašanje u stresnim situacijama. Detetova emocionalna ispoljavanja mogu okidati anksioznost ili bes kod majke. Tako dete asocira sopstveno uzbuđenje ili emotivno ispoljavanje kao signal opasnosti za odbacivanje. Sa jedne strane, dete očajnički želi fizičku bliskost, a sa druge strane pokušava da kreira mentalnu distancu (jer sluđene reakcije majke sluđuju i dete), što ga dovodi do mnogo većeg stresa nego decu sa ostalim spomenutim obrascima afektivnog vezivanja (sigurni, anksiozno izbegavajući i anksiozno ambivalentni). Istraživanja pokazuju da takva deca imaju mnogo veći nivo hormona stresa kortizola kada se nađu u nepoznatim situacijama, i da se sporije vraćaju na bazični nivo. (Spangler i Grossman, 1993). Kada dete nije u stanju da adekvatno odgovori na situaciju, ono postaje bespomoćno. Pošto nije u stanju da shvati šta se dešava, zastrašujući stimulus odmah izaziva bori se-beži odgovor, i dete nije u stanju da uči iz iskustva. Ako ga bilo šta podseti na traumatičnu situaciju, ono se ponaša kao da je ponovo traumatizovano. Kada odgojitelji ne razumeju prirodu takvih reaktivirajućih ponašanja oni ih mogu protumačiti kao „suprotstavljanje“, „razmaženost“, „buntovništvo“, „bezobrazluk“, „nemotivisanost“...

**Jedan od osnovnih elementa funkcionisanja dece sa nesigurno disorijentisanim obrascem afektivnog vezivanja je potreba za kontrolom i pokušaji kontrolisanja sredine.** Takva deca doživljavaju sebe i roditelje kao zastrašujuće i nepredvidljive ili zastrašene i bespomoćne. Ta predstava roditelja je ono što Bolwby (1980) naziva „unutrašnji radni model“- model koji je uglavnom stvoren internalizacijom afektivnih i kognitivnih karakteristika primarnih odnosa. Majke dece sa dezorganizovanim (i kontrolišućim) obrascem afektivnog vezivanja opažaju sebe kao nesposobne da zaštite dete od opasnosti i opisuju sebe kao osobe koje izgube kontrolu ili osobe koje se očajnički trude da zadrže kontrolu nad sobom, detetom ili okolnostima. One su toliko uplašene za sopstvenu decu, da izazivaju kod dece napore da ona kontrolišu njih ili da minimizuju kaos u porodici.

Kontrolišuće ponašanje se može razviti u jednom od dva oblika: 1) roditeljska nega u ranom uzrastu koja je brižna ali pomirljiva, preterano popustljiva i 2) vaspitanje koje je kažnjavajuće i agresivno odbacujuće.

U prvoj varijanti, suočeno sa slabim ili nekompetentnim roditeljem, dete će pokušati da popuni praznu ulogu-ulogu roditelja koji vodi. Pokušaće da obavlja funkcije (odsutnog) ohrabrujućeg supružnika, nudeći nekompetentnom roditelju asistenciju u sređivanju stanja rastrojenosti ili u rešavanju problema ne bi li ga poduprlo.

U drugoj varijanti, dete se ponaša kao gazda, ne bi li nateralo roditelja da mu da ono što želi ili da učini da se roditelj oseća krivim (i natera ga da učini ono što dete želi) kroz negodovanje, kritikovanje, postidivanje ili podrugivanje...

U oba slučaja, ponašanje nije prikladno uzrastu. U trouglu između dva roditelja i deteta, često se dete pridružuje jednom roditelju ka saveznik (obično onom pasivno agresivnom) u ispoljavanju kažnjavajućeg besa ili osuda prema drugom roditelju.

Kao što smo primetili vezano za izbegavanje kao strategiju otpora prema životu, možemo primetiti da i kontrola kao strategija takođe počiva na nesposobnosti da se izađe na kraj sa ambivalencijom. Kontrola je pokušaj da se “drži na uzdi” nepredvidljivi objekt koji izaziva ambivalentna osećanja, ili da se čvrsto zauzdaju sama ambivalentna osećanja.

Daćemo tabelarni prikaz i za razvijenu i nerazvijenu sposobnost tolerancije na ambivalenciju:

**Tabela 10 – manifestacije nerazvijene i razvijene tolerancije na ambivalenciju –Izbačena iz pregleda**

***Tolerancija na ambivalenciju i druge bazične emotivne sposobnosti-izbačeno iz pregleda***

## **Tehničke implikacije u radu sa tolerancijom na ambivalenciju**

### ***Psihoanalitički metod i tolerancija na ambivalenciju***

Mogli bismo reći da je standardni psihoanalitički metod, kako ga je Frojd (1959) formulisao<sup>16</sup>, u osnovi usmeren ka razvoju tolerancije na ambivalenciju. Analiza otpora je, bazično, procedura koja je usmerena ka prevazilaženju ambivalencije, otkrivanju potisnutih ambivalentnih osećanja preko uvida ili interpretacije. Standardni psihoanalitički metod koji je bio usmeren na rad sa osobama neurotične organizacije ličnosti podrazumeva “izgrađeni ili intaktni ego”, to jest u dovoljnoj meri izgrađene sposobnosti celovitosti i konstantnosti objekta, kao i tolerancije na ambivalenciju koja se, kroz terapiju, osnažuje. Da vidimo kako:

<sup>16</sup> Frojd je smatrao rad na otporu i transferu kamenima temeljcima psihoanalitičkog metoda: “Svaki pravac istraživanja koji polazi od analize otpora i transfera može se smatrati psihoanalizom i ako vodi rezultatima drugačijim od mojih”



### ***Osnovno pravilo-pravilo slobodnog asociiranja***

Analizant se obraća za pomoć analitičaru jer je u stanju tenzije. Traži „lek“ za oslobađanje tenzije. Analitičar mu nudi „lek“ – način kojim može doći do istine o njemu samome i stvoriti uslove da izmeni ono što stvara tenziju. **Osnovno pravilo, pravilo slobodnog asociiranja, odnosi se na uslove koji su potrebni da bi analizant došao do te njegove subjektivne istine – vlastite subjektivne realnosti. Ono je jedna vrsta istraživačkog dizajna.** Frojd (1976) kaže: „Nalažemo bolesniku da se prenese u jedno stanje mirnog samopsmatranja bez razmišljanja i da saopšti sve svoje unutrašnje opažaje koje bi pri tom mogao imati: osećanja, misli, sećanja, po redu kako mu se javljaju. Pri tom ga izričito opominjemo da ne popusta nikakvom motivu koji bi želeo učiniti neki izbor ili isključenje među pomislima, pa bilo da motiv glasi: to je suviše neprijatno, ili suviše indiskretno da bi se moglo reći, ili to je suviše beznačajno, to ne spada ovamo, ili to je besmisleno, to ne treba da se kaže. Kažemo mu da ide uvek samo površinom svoje svesti, da izostavi svaku kritiku onoga što navali, ma koje vrste bila kritika, i kažemo mu, u poverenju, da uspeh lečenja, a pre svega njegovo trajanje, zavisi od savesnosti sa kojom se bude pridržavao ovog osnovnog pravila analize.“

Osnovno pravilo je **preporuka** načina istraživanja gde se pokušava prevazići iskrivljujući uticaj moralnih faktora na opažanje unutrašnje i spoljašnje realnosti – istine. **Analizant nije u stanju da ga se pridržava od početka**, čak i ako postoji svesna namera, jer postoji unutrašnja „svađa“ između „jeste“ i „treba“ – moralnog i istinitog, kao i strah ( koji proizilazi iz unutrašnje „svađe“ ) od mogućih sukoba između pretpostavljenog analitičarevog moralnog „treba“ i analizantove istine. Dosledno pridržavanje prihvatajućeg i neosuđujućeg odnosa od strane analitičara ( „stav “neutralnosti” . Nevrednovanja sadržaja koje iznosi klijent), omogućava da se umanjí strah od moralne osude spolja i iznutra. **Slobodno asociiranje se uči prevazilaženjem otpora.**

**Otpori su, uglavnom, posledica netolerancije na ambivalenciju, na izvesne nepodnošljive misli, osećanja, stavove vezane za značajne objekte (i sebe) iz života analizanta.** Ona strana ambivalencije koja se želi izbeći je izvor otpora slobodnom asociiranju. Analiziranjem otpora klijent se suočava sa onom stranom ambivalentnih odnosa koju je potisnuo, pomerio, otepio...sakrio od svesti. Nevrednujući, neosuđujući, prihvatajući stav psihoanalitičara, pomaže mu da prihvati i tu stranu sebe i odnosa prema značajnim osobama, i da nauči da je toleriše bez sakrivanja od svesnog ega. Tolerisanje “cele realnosti”, onakve kakva jeste, ambivalentne, omogućava Egu klijenta da iznađe nova rešenja, da razreši ambivalenciju. Kako se odvija taj proces analize otpora-jačanja tolerancije na ambivalenciju?

### ***Terapijska situacija i ambivalencija***

Klijent se obraća terapeutu za pomoć jer se nalazi u zastoju koji sprečava dalji rast njegove ličnosti. On je u stanju tenzije koja ga motiviše za terapiju. **Otkrivajuća terapija je proces koji vodi otklanjanju tih prepreka koje imobilíšu klijenta i ostvarenje njegove prirode i zato je taj proces usmeren na otkrivanje onih snaga koje dovode do zastoja.** Otkrivajuća terapija počinje, dakle, obično tako što klijent oseća da je u stanju nesklada i tenzije i da to stanje ne može sam da prevaziđe. Obraća se terapeutu za pomoć i, posle rasvetljavanja motivacije, očekivanja od terapeuta i terapije, terapeut sa njim sklapa određenu vrstu ugovora da će raditi na otkrivanju, razumevanju i prevazilaženju tih sila u njemu samome koje ga sprečavaju u razvoju. Terapeut će se truditi da mu svojim razumevanjem i znanjem bude od pomoći u tome. Otkrivajući psihoterapeut, bez obzira na orijentaciju, raspolaže određenim načinima kojima može da pomogne klijentu da otkrije te snage. Može, na primer, reći klijentu da kaže sve što mu padne na pamet, bez obzira na to da li to izgleda nevažno, nepristojno ili glupo... (osnovno pravilo u psihoanalitičkoj terapiji) ili da duboko

diše uključujući i grudi i stomak u opuštenoj ležećoj poziciji (bioenergetska terapija) da bi otklonio cenzuru ili podigao nivo energije, a time i tenziju i suočio klijenta sa potisnutim osećanjima i sadržajima... Međutim, dešava se nešto naizgled paradoksalno. Klijent je došao da se "izleči", a kada mu je ponuđen "lek", on se ne pridržava "uputstva za upotrebu". Ovo podseća na pacijente koji beže od injekcije ili "zaborave da popiju antibiotik na 6 sati". **Kada se jasno definiše terapijska situacija i dosledno se pridržava osnovnog terapijskog stava, ovakva ponašanja klijenta su uočljiva i možemo ga suočiti sa njima.** Klijent, dakle, nalazi raznorazne, često vrlo lukave, načine da sabotira terapijski rad. **Frojd (1976) je te snage u ličnosti klijenta koje ga navode da postavlja prepreke razvoju terapije nazvao otporom i definisao ga kao "sve snage unutar pacijenta koje se protive proceduri i progresu analize".** Koje su to snage?

Pošto je terapijski proces usmeren ka razvoju osobe, snage koje ometaju taj proces su iste **one snage koje brane naurozu**, ono što je staro, blisko i infantilno, od promene. To su iste one snage koje su nekada imale funkciju odbrane ega od opasnosti (spoljašnje i unutrašnje) i sada, kada za to više nema realne potrebe, još uvek deluju zaustavljajući njegov razvoj i opiru se terapijskom radu koji je usmeren u tom pravcu. **Neurotične odbrane su "čuvare stečene ravnoteže, koja pojedincu uskraćuje razna zadovoljstva, ali ga čini relativno bezbednim".** Postoje, dakle, **konfliktne snage unutar osobe. Jedne guraju u pravcu razvoja (i to su one koje ga dovode u terapiju), a druge teže da zadrže status quo.** Terapijska situacija postaje arena ambivalencije u kojoj se te snage sukobljavaju. **Terapeut podržava one snage koje teže razvoju**, uspostavlja sa klijentom "radni savez", "ugovor", "terapijski savez"... i pomaže mu da otkrije (prepoznavanje i suočavanje), shvati (rasvetljavanje i interpretiranje) i prevaziđe (prorađivanje) otpore koji zaustavljaju napredak terapije, tj. njegov razvoj. Evo jednog pregleda oprečnih snaga u klijentu koji je dao Grinson (1978)

### ***Snage koje su usmerene ka razvoju i na strani su terapeuta i terapijskog procesa***

1. **Klijentovo osećanje nesklada**, "neurotične bede", hendikepiranosti, što ga tera da radi u terapiji, bez obzira kako bolno to bilo.
2. **Klijentov svesni, racionalni ego** koji ima na umu dugoročne ciljeve i razume svrsishodnost terapije.
3. **Ono što je potisnuto, sputano i teži da se ispolji.**
4. **Radni savez između klijenta i terapeuta** o saradnji na zajedničkom poslu uprkos postojanju snaga u klijentu koje se opiru radu.
5. **Deinstiktualizovani pozitivni transfer** zbog kojeg klijent ocenjuje terapeuta kao kompetentnog.
6. **Racionalni super ego** koji tera klijenta da ispuni svoje dužnosti.
7. **Radoznalost i želja za upoznavanjem sebe.**
8. **Želja za profesionalnim napretkom** i druge vrste ambicije.
9. **Iracionalni faktori** kao takmičarska osećanja prema drugim klijentima, potreba za kajanjem i ispovedanjem...koji su povremeni i nepouzdati saveznici.

### ***Snage koje se protive terapijskom procesu***

1. **Nesvesni ego-odbrambeni mehanizmi**
2. **Strah od promene**, potreba za sigurnošću koja tera infantilni ego da se zakači za poznate i bezbedne šeme ponašanja
3. **Iracionalni super-ego** koji traži patnju da bi ugušio nesvesnu krivicu.
4. **Neprijateljski transfer** koji motiviše klijenta da porazi terapeuta

5. **Seksualni i romantični transfer** koji teži zadovoljavanju, vodi do ljubomore i neprijateljskog transfera
6. **Mazohistički i sadistički impulsi** koji teraju klijenta da provocira razna bolna zadovoljstva
7. **Impulsivne i akting aut (odigravanje)** tendencije koje vode klijenta u pravcu brzih zadovoljavanja i protiv uvida
8. **Sekundarne dobiti od neuroze** koje vezuju klijente za neurozu

Odnos ovih snaga se stalno menja u toku terapije. Terapijska situacija je arena za borbu ovih ambivalentnih snaga u klijentu. Kako se klijentu može pomoći da poboljša svoju sposobnost tolerancije na ambivalenciju i da “prelomiti”, opredeli se za razvojne snage i aktivnosti?

### *Analiza otpora*

**Otkrivanje istine o sebi nailazi na intenzivne otpore od strane analizanta.** Po definiciji, **otpor su sve one snage u analizantu koje se opiru terapijskom procesu i promeni.** U izvesnom stepenu, on je prisutan od početka do kraja rada. Iako neki aspekti mogu biti svesni, **otpori su uglavnom nesvesni.** Otpori nisu nešto zbog čega analizant treba da se oseća krivim, lošim pacijentom, oni nisu prekršaji ( iako se analizant često oseća upravo tako ). **Analitičar ih ne vrednuje,** kao analizantov neuspeh, grešku, nedostatak dobre volje i sl. **Njegov posao je da ih prepozna i to saopšti analizantu.** Saopštenje je u obliku pretpostavke, npr. „Izgleda mi da izbegavate...” koju treba proveriti. **Analizant treba da shvati da su mu otpori nešto što on radi, njegova aktivnost, a ne nešto što mu se dešava.** Postajući svestan svojih otpora, on postaje i odgovoran za njih, njihovo prevazilaženje i nastavljaj terapijskog procesa. Svesnost je osnova za odgovornost i vodi, kako kaže Sas (1978), **od jezika izgovora do jezika odgovornosti. Jezik odgovornosti je indikator prevazilaženja ambivalencije.**

Analizant ima pravo da se opire i da odluči, u skladu da svojim mogućnostima, kada i kako će ih napustiti, ali treba da bude svestan da je uspešnost i brzina terapijskog procesa u njegovim rukama. Pokušaji da se „rasure“, „probiju“ otpori „dubokim“ interpretacijama ili drugim nasilnim sredstvima, nepoštovanje su analizantove autonomije, njegovog tempa razvoja i, u suštini, samo pojačavaju otpor, koji često nalazi mnogo suptilnije, teže primetljive oblike dejstvovanja.

Jedna od osnovnih „tehničkih“ **preporuka u radu sa otporom** je da se uvek „počinje od površine“ ( onoga što je u tom trenutku na površini svesti ), od Ega prema Idu. **Poštujući otpore, mi poštujemo samog analizanta,** ne pokušavajući da, „za njegovo dobro“ , preuzmемо na sebe njegovu odgovornost i pravo odlučivanja. **Pogrešna je predstava o interpretiranju kao o „sipanju iz rukava“ gotovih, analitičarevih istina o analizantu.** Interpretiranje je jedan proces postepenog suočavanja analizanta sa njegovom istinom o sebi (suočavanje sa ambivalencijom) do koje treba sam da dođe.

Druga značajna preporuka koja proističe iz prve je da se uvek **prvo analizira otpor pa onda sadržaj.** I ova preporuka ukazuje na to da bi analiza nečega što analizant neće da se analizira ( bez obzira što je to „neću“ nesvesno ) bila nepoštovanje analizanta i omelo razvoj odnosa u smeru autonomije, što se uvek mora imati na umu. Analiza otpora pre sadržaja je, zapravo, ojačavanje tolerancije na ambivalenciju pre suočavanja sa sadržajem ambivalencije.

Postoje razne **klasifikacije otpora.** Od praktičnog značaja je posebno razlikovanje **otpora bliskih Ego** ( Ego sintonih ) od **otpora stranih Ego** ( Ego distonih ). Kod otpora koji su strani ego analizant je spreman da radi na njihovom prevazilaženju, jer ih doživljava kao „neprijatelje u svojim redovima“. Rad je mnogo teži kad se otpori doživljavaju kao bliski,

racionalni i svrhoviti. Oni se teže prepoznaju i teže je uspostaviti **radni savez** sa analizantovim racionalnim Egom za rad sa njima. To su, obično, dobro utvrđene, naviknute šeme ponašanja, karakterne crte, često društveno poželjne, karakterni otpori, reaktivne formacije, kontrafobični stavovi... Analizant će često reći: pa to sam ja, to je moj karakter. **Napadajući takve otpore, napadamo samog analizanta ( njegovo opažanje sebe ).** Da bi se takvi otpori analizirali potrebno je da analizant shvati da su i oni „neprijatelji u sopstvenim redovima“, da se od njih distancira. To je moguće tek ako je on u stanju da „stavi na kantar“ ono što dobija od tih izbegavajućih načina ponašanja, sa jedne strane, i ono što bi dobio njihovim napuštanjem. Ali, da bi došao do situacije upoređivanja-to jest do sposobnosti da bude svestan oprečnih težnji i emocija, ambivalencije prema promeni, obe “strane medalje” moraju biti jasno dostupne njegovoj svesti, što zahteva sposobnost da se toleriše ambivalencija, kako bi se, kroz mentalno emotivnu obradu, “prelomilo” na stranu razvoja, ka razrešenju ambivalencije..

Obično se, na početku, radi sa otporima koji su strani Egu. Uspeh u njihovom prevazilaženju i prihvatanje odcepljenih delova svog iskustva ( uz prihvatanje od strane terapeuta), promene u doživljavanju sebe koje iz toga proizilaze, daju analizantu takvo iskustvo dobrobiti i ohrabruju ga da se suoči i sa jačim otporima, pa i onima koji su bili Ego sintoni. Taj proces je, u stvari, vaspitavanje analizanta na terapiju-trenig tolerancije na ambivalenciju. Na osnovu pozitivnih iskustava u samoistraživanju stvara se „radni savez“. Kada se stvori radni savez, analizant počinje sam da prepoznaje i analizira svoje otpore.

Sve mentalne i telesne mogućnosti mogu biti upotrebljene u svrhu otpora. Otpor se može ispoljiti preko emocija, stavova, ponašanja, držanja tela, fantazija... tj., sve može biti u funkciji otpora. Interpretiranje otpora nije davanje gotovih „istina“ do kojih je analitičar došao tako što je „mozganjem provalio“ analizanta, što je raširena predstava. To je proces postepenog dolaženja do odgovora na pitanja šta, kako i zašto analizant izbegava, u kome je uloga analizanta u pronalaženju odgovora aktivna. Proces analiziranja otpora uključuje pet postupaka (Greenson, R. 1978).

1. **Prepoznavanje:** Pre nego što otpočne analiza otpora, on se mora prepoznati. Otpor se prepoznaje kao **nemogućnost pridržavanja osnovnog pravila slobodnog asociranja**, ćutanje, kroz odsustvo ili neadekvatnost osećanja, držanje tela, neverbalnu ekspresiju, pričanje o nebitnim stvarima ili spoljašnjim događajima, zakašnjavaње, izostajanje sa sastanaka, postojanje tajni, odigravanje (acting out), otsustvo promene...i kroz mnoge druge oblike ispoljavanja. Kako sve odbrambene mogućnosti analizanta mogu poslužiti u svrhe otpora, nije moguće nabrojati ni sve moguće manifestacije otpora. Način ispoljavanja otpora je individualan kod svakog analizanta. Pitanje koje analitičar uvek sebi postavlja je: da li mi izgleda da analizant ide ka nečemu, ka nekom saznanju, uvidu, istini ili ide od nje? Kada oseća da ide ka nečemu, ne prekida ga već prati razvoj situacije. Onda kada oseća da je došlo do zastoja na tom putu, da analizant izbegava nešto, analitičar ga suočava sa tim izbegavajućim ponašanjem.

2. **Suočavanje ili demonstriranje** otpora je drugi korak u analizi otpora. Demonstriranje može biti relativno jednostavno ili nepotrebno ako je otpor očigledan analizantu. Kako i kada ćemo suočiti analizanta sa otporom? I ovde postoji nekoliko „tehničkih“ preporuka koje odražavaju važnost poštovanja autonomije analizanta, i pokazuju da su pomenute vrednost protkane kroz „tehniku“. Pođimo od pitanja kako. Suočavanje je **u obliku pretpostavke** koju analizant, tj. dalji razvoj situacije, treba da potvrdi. Analitičar ne tvrdi da analizant nešto izbegava, već pretpostavlja i uz to iznosi i razloge zbog kojih to pretpostavlja – obrazlaže analizantu način na koji je došao do tih pretpostavki. Kao prvo, možda nije u pravu, a drugo, i ako je u pravu, analizant ima mogućnost da izbegne suočavanje sa otporom, ako na to nije

spreman. Time što analizantu pokazuje način na koji je došao do svoje pretpostavke, analitičar demistifikuje svoj misaoni proces. On nije nikakav „čitač misli“, već se samo služi jednim metodom dolaženja do saznanja koji je dostupan i analizantu i koji analizant vremenom i usvaja. Time postaje aktivan, ravnopravni saradnik, što pogoduje razvoju radnog saveza.. Kada suočiti analizanta sa otporom ? To će zavistiti od dve stvari: od stanja analizantovog racionalnog Ega i živosti otpora. Svi smo ponekad spremni ili nesprenni da prihvatimo neku istinu o sebi, zavisno od „raspoloženja“ i, naravno, od toga ko nam je kaže. Visoko razuman Ego će biti u stanju da prihvati i uoči i najmanje otpore, dok će oslabljeni Ego demantovati i očigledna ispoljavanja otpora. Ništa se ne može na silu i “sve u svoje vreme”, kako kažu narodne mudrosti. Stanje racionalnog Ega stalno varira u toku terapije i zavisno je, u velikoj meri, od odnosa sa terapeutom, stanja radnog saveza, van analitičkih dešavanja, regresije i mnogo drugih faktora. Zato je potrebno da analitičar, kroz opservaciju i empatiju, prepozna u kakvom se stanju nalazi analizantov racionalni Ego, posebno sposobnost za tolerisanje ambivalencije, kako bi odredio koliko jasna mora biti evidentnost otpora da bi ih analizant prepoznao. Empatičkom roditelju je, slično ovome, uglavnom jasno kada je njegovom detetu nešto moguće „dokazati“, a kada nije. Suočićemo, dakle, analizanta sa otporom tek onda kada osetimo da će suočavanje imati smisla za njega, bez obzira koliko je otpor nama evidentan. Ukoliko suočavanje nema istinosnu vrednost za analizanta u tom trenutku, jer on nije u stanju da ga prihvati, svako insistiranje je odraz nerazumevanja i nepoštovanja njegovih trenutnih ograničenja. Analitičareve intervencije ne treba da budu samo istinosne, već i uvremenjene, jer istina, bez poštovanja mogućnosti osobe da je prihvati, nije delotvorna.

**3. Razjašnjavanje:** Kada je analizant suočen sa otporom i postao je svestan svog izbegavanja, ono postaje predmet daljeg istraživanja. Njemu je jasno da se opire, ali postoji izvesna nejasnoća i osećanje nepotpunosti i nedovršenosti saznanja. Pokušavajući da razjasnimo te nejasnoće, možemo okrenuti istraživanje u tri pravca. Jedan bi bio tražiti odgovor na pitanje **zašto**, drugi **šta** analizant izbegava, a treći **kako** on to radi. Prva dva pitanja se odnose na **motiv otpora**, a treće na **način** – sredstva izbegavanja. Razjašnjavanje motiva i načina otpora su međusobno povezani. Bez obzira da li se traga za motivom ili načinom izbegavanja, analitičar nastoji da izoštri fokus na psihološkim procesima koje analizira i izoluje posebne motive ili načine ispoljavanja otpora koji pokušava da objasni i da odvoji značajne detalje od nebitnih stvari. Prilaženje rasvetljavanju otpora je, najčešće, preko emotivne komponente. Pitanje zašto se analizant opire može se svesti na pitanje **koje neprijatno osećanje pokušava da izbegne**. Odgovor na to pitanje je obično bliže svesti od odgovora na pitanje koji sadržaj ( šta ), tj. koji instinktualni impulsi, aspekti odnosa sa objektom ili traumatska sećanja izazivaju bolni afekat. Rasvetljavajući otpor, analitičar se trudi da, što jednostavnijim, jasnim, konkretnim i direktnim jezikom, jasnije odredi analizantova osećanja, postavljaajući svoje opažanje kao hipotezu ( Izgleda da ste..., kao da..., čini mi se... ) koja se potvrđuje ili obara. Svi ovi koraci su priprema za interpretaciju. Često ove korake obavi sam analizant i najbolje je kada i interpretacija dođe sa njegove strane. Ponekad se svi postupci odigravaju gotovo simultano, ili obrnutim redom, uvid može prethoditi suočavanju i rasvetljavanju otpora.

**4. Interpretacija:** Očito je da je interpretiranje jedan proces dolaženja do istine o sebi u kome je analizant aktivan. Interpretacija – uvid je trenutak kada dolazi do otkrića ( “eureka” doživljaj), proces učenja putem otkrića, kvalitativan skok u prelaženju nesvesnih sadržaja u svesne i njihovom povezivanju – integrisanju u ličnost osobe. Naveli smo ranije da interpretacija nije „mozganje“ analitičara da iz enigmatskog materijala koji analizant produkuje odgonetne neki smisao koji bi se uklapao u psihoanalitičku teoriju i tako potvrđivao teoriju vrteći je u krug. Interpretacija – uvid je analizantova istina. Ona dolazi kao

kruna jednog procesa istraživanja, onda kada je istina već u predsvesnom, „na vrhu jezika“, kada je analizant spreman da je propusti u svest i prihvati. Kada je spreman da toleriše koegzistenciju oprečnih emocija-da toleriše ambivalenciju. Nema bojazni da će analizant stvarno prihvatiti „istine“ koje su mu nametnute. On se može, iz nekih transfernih razloga (sugestibilnost) složiti sa nekom teorijom, analitičarevom idejom, ali, kaže Frojd (1976), „ko je sam vršio analize, mogao se nebrojeno puta uveriti o tome da je nemoguće na taj način sugerisati bolesniku. Nije, naravno, nikakva teškoća da se on učini pristalicom izvesne teorije i da tako i on učestvuje u nekoj mogućoj zabludi lekara. On se, pri tome, ponaša kao i drugi, kao đak, ali se tako uticalo samo na njegovu inteligenciju, a ne na njegovu bolest. Međutim, rešenje njegovih konflikata i savlađivanje njegovih otpora polazi za rukom jedino ako su mu date takve pripremne predstave koje su u skladu sa stvarnošću u njemu. Što je u lekarevim pretpostavkama bilo netačno, to opet ispada u toku analize, mora biti povučeno i zamenjeno onim što je tačnije.“ Zvuči paradoksalno, ali izgleda da čovek može biti, na jednom nivou, jako sugestibilan i „naivan“, dok na drugom nivou nije podložan sugestiji i ne da se prevariti. Analizant će, dakle, stvarno prihvatiti interpretaciju i asimilovati je samo ako je doživljava kao istinu o sebi i ako je spreman da je primi.

U „Analizi karaktera“ V. Rajh (1983) govori o „haotičnoj situaciji“ u analizi, koja nastaje kada analitičar interpretira sadržaj onim redom kojim se pojavljuje, ne obazirući se na otpore. To dovodi do obilja materijala koji se vrti u krug i u kojima se on više ne snalazi. Ispucao je svoje interpretacije, analizant jer postao obrazovan – dobar poznavalac psihoanalitičke teorije, a ništa se nije promenilo. Analitičar je, jureći za značenjem materijala, zanemario analizantovo „neću“, nije ga poštovao i to je dovelo do zastoja u terapiji. Analizantovo verbalno „da“ ili „ne“ je varljiv kriterijum tačnosti ili uvremenjenosti interpretacije. I ovde je „praksa“ kriterijum realnosti. Ako interpretacija vodi do novog, produbljanog sadržaja, njegovog daljeg rasvetljavanja, produbljivanja uvida koji vode promeni, onda je to pouzdaniji kriterijum da je sadržala oba elementa – istinu i uvremenjenost (poštovanje autonomije). Uvid nije samo intelektualno saznanje, što je jasno iz navedenog Frojdovog citata. To nije samo uticanje na analizantovu „inteligenciju“. Uvid je pun doživljaj koji ima svoju intelektualnu i afektivnu komponentu. Samo jedna komponenta doživljaja nije cela istina i može biti intelektualna igra ili katartičko pražnjenje bez trajnijeg efekta. Za terapijsku promenu potrebna je cela istina, tj. obe njene komponente. „Stalni i važan zadatak analitičara je da drži kurs između Scile pričanja umesto doživljavanja i Haribde – nesistematskog „slobodnog lebdenja“, koje odgovara odigravanju pacijenta i nije praćeno razumskom snagom koja drži te skrivene ciljeve na vidiku“ (Fenichel, O. 1938). Interpretacija otpora je odgovor na pitanje šta – koji bolni afekat izaziva otpor, protiv čega se analizant opire, zašto – koji sadržaji i zašto izazivaju taj afekat i kako – se analizant brani, tj. kako je u svojoj istoriji izabrao baš takav način odbrane.

**5. Prorađivanje:** Bez obzira na to koliko vešto radili na otporima, oni će se ponovo vraćati. Potrebno je njihovo prorađivanje. Tolerancija na ambivalenciju je sposobnost, a sposobnost se postepeno gradi. Novi uvid je hipoteza koju je potrebno stalno proveravati u novim situacijama. Interpretacija data jednom, i kad je dinamički i ekonomički korektna, nije „cela istina“, već samo parcijalno otkriće. Psihička struktura koja se održava godinama ili decenijama ne menja se lako. Nema čuda. Taj proces prorađivanja traje obično najduže. Svako ima svoj ritam menjanja i asimilovanja istine, prihvatanja i razrešenja ambivalencije. Terapeutova potreba da ubrza taj ritam nije u skladu sa načelom poštovanja autonomije. Posle uspešnog analiziranja otpora analizant često postaje pokretljiviji, elastičniji, donosi novi materijal, a onda se dođe do nečega protiv čega postoji jača odbrana. Nekada je dovoljno podsetiti analizanta na prethodni razgovor o otporu, ali obično to nije slučaj. Proces analiziranja počinje ponovo, ali ovaj put nešto lakše i brže. To ponovno demonstriranje iste

stvari u različitim situacijama, odnosima i u različitom vremenu je prorađivanje. Analiza traje onoliko koliko je potrebno analizantu za proces prorađivanja. Taj proces traje i posle terapije. Verovatno celog života. Tačka na kojoj će analizant osetiti da je bilo dovoljno analize i da može da nastavi proces razvoja bez pomoći terapeuta, stvar je njegove odluke. O tome ne odlučuje analitičar na osnovu nekih „kriterijuma normalnosti“. Analizant autonomno odlučuje i o završetku svoje analize.

**Ambivalencija je bazično ljudsko iskustvo.** Naše želje nas vode ka približavanju i ostvarivanju naših ciljeva, dok nas naši strahovi i brige često parališu i sprečavaju da pravimo promene koje poboljšavaju naše živote. Razvoj tolerancije na ambivalenciju dovodi do toga da, iako se u nama često pojavljuju ambivalentna osećanja, sposobnost razrešavanja ambivalencije omogućava usmerenost i brže kretanje ka promenama. Daćemo i nekoliko primera koji pokazuju proces rada sa otporom i razvoja sposobnosti za tolerisanje ambivalencije kroz psihoanalitički metod.

### **Primer 17 (Jovanović, N.)**

*Klijentkinja S. više meseci sporo napreduje na terapiji. Iako je došla do mnogih saznanja koja su mogla izgledati kao uvid, nisam mogao da primetim bitnije promene u njenom ponašanju ili doživljavanju. Terapijski efekat nije bio u skladu sa onim do čega je došla u radu. Vratili su se i neki već ranije prevaziđeni načini ponašanja. Osećala je da nema volje da se menja i neko osećanje krivice u odnosu na mene zbog toga što gubim vreme sa njom. Bio sam siguran da je zastoj u našem radu došao zbog negativnih emocija koje je S. imala prema meni, ali nije bila u stanju da ih izrazi. Moji pokušaji da joj u tome pomognem ostajali su bez uspeha, jer je odbijala postojanje bilo kakvih negativnih emocija prema meni. Osećao sam da je njen prkos bio poruka upućena meni – “ti me ne voliš, radiš sa mnom da bi bio uspešan terapeut, a ne zato što se stvarno interesuješ za mene. E, baš ću biti loš pacijent, i ti si loš terapeut.” Bio sam siguran da moj odnos prema njoj nije takav i da su njena neizrečena osećanja transferne prirode, vrlo slično njenom odnosu prema majci, kod koje S. nije želela da ide i da je posećuje, jer je osećala da majka želi da ona dolazi samo zato da bi komšiluk mislio da je ona dobra majka, čim je ćerka posećuje. Nije želela da majci pruži takvu satisfakciju. Želela je da je kazni. Da vidi kako je loša i da svi to vide.*

*S. iznenada prestaje da dolazi na terapiju. Ne pojavljuje se dva meseca. Kada je ponovo došla, imala je osećanje krivice u odnosu na mene. Kao da je htela da se ja zamislim gde je ona, zašto ne dolazi, gde sam pogrešio. Rekao sam joj da je izgleda htela da me kazni. Potvrdila je. Htela je da mi kaže nešto o meni, ali se plašila da je više ne bih očima pogledao. Odgovorio sam joj da misli da sam sujetan i da ne bih mogao da prihvatim ništa loše što bi ona mogla da misli ili oseća prema meni. Potvrdila je. Sa dosta teškoća uspela je da mi kaže da misli da je moja motivacija za rad sa njom sebična. Da ja samo hoću da imam uspešnog pacijenta, a da izvučem svoju kožu. U jednom periodu rada sa njom osećala je da se uključujem i da mi je stalo do nje. Tada se osećala dobro, osećala je da ima snage da uradi bilo šta za moju ljubav, samo kad bih bio uz nju i pohvalio je. Želela je da se ja brinem za njeno telo. Ne seksualno. Želela je kontakt i toplinu, da je držim i mazim. Tako bi osećala neku sigurnost i mogla bi sve da uradi i u terapiji, ne bi se plašila. Onda sam otišao u vojsku (tada je S išla kod drugog terapeuta kojeg sam preporučio kao zamenu. Trajnu, ili dok se ne vratim), ali je i pre toga počela da oseća da je napuštam. Počela je da gubi poverenje u mene i da se oseća loše. Sada joj i onaj period kada je mislila da se stvarno interesujem za nju deluje kao njena iluzija. Ja sam, verovatno, i onda bio sebičan, samo sam se pretvarao. I ona se pretvarala. Bila je dobar pacijent koga sam ja hteo, ali se ništa bitno nije menjalo. Nije mogla da mi to kaže jer bih je ostavio, ali nije htela ni da mi dopusti to zadovoljstvo da budem*

*dobar terapeut, da ljudi to misle, a da izvučem svoju kožu. Ne želi da joj budem potreban, da fantazira o meni, odbija takve misli kad joj se pojave, ali je morala da se vrati na terapiju. Čutao sam i kad je završila rekao da mi sve ovo izgleda poznato i pitao je prema kome ima slična osećanja. Počela je da plače. Shvatila je da se to odnosi na majku prema kojoj oseća odbojnost. Zamišljala je kako bi me mrzela da sam žena. Sada teško odlazi kod majke jer ne želi da joj pruži to zadovoljstvo da ljudi misle da je ona dobra majka jer je ćerka posećuje. Želi da je kazni svojim nedolaženjem, kao i mene. Oseća da i od svog mladiće želi istu stvar. Spremna je da podnese sve njegove mane samo zbog tog fizičkog kontakta i neke sigurnosti. Seća se da je postojao period u njenom životu kada je želela da spava sa mamom. To je bilo negde pre škole. Tada su njeni roditelji, koji su razdvojeno živeli od njenog rođenja, bili par godina zajedno. Seća se da je tada bilo lepo, da je ona želela mamu i da je mama verovatno bila dobra, ali ne zna kako se to prekinulo. Kada je pošla u školu, mama je bila strašno gruba, tukla je, ostavljala samu kod kuće. Ona se osećala prevarenom. Mama je uvek bila sebična (kao i ja), želela je da joj to kaže, ali nije mogla, pored ostalog i zbog toga što bi se osećala krivom ako bi se majčina bolest vratila. Majka joj je prebacivala da se razbolela zbog nje... (majka se leči godinama sa dijagnozom paranoidna šizofrenija). S. nastavlja da dalje iznosi svoje potrebe i razočarenja vezana za majku.*

Ovaj primer može da ilustruje kako neanalizirana negativna transferna osećanja (sakrivena strana ambivalencije) mogu biti snažan skriveni otpor terapiji (terapeutu) koji se manifestuju kroz odsustvo promena uprkos „uvidima“ koje klijent može da ima i izraženim pozitivnim emocijama. Nakon suočavanja, rasvetljavanja i interpretacije, bio je potreban period u kojem je klijentkinja učila da toleriše oprečna osećanja prema meni bez njihovog cepanja, pomeranja na druge osobe, odigravanja...Evo prikaza sa još jedne seanse sa istom klijentkinjom:

*Klijentkinja S. počinje sastanak saopštavajući mi da za malo nije došla jer je imala neke obaveze, zatim da je dobro što smo zakazali sastanak u 10 sati, dok još nije jako sunce, jer bi na jakom suncu mogla da se onesvesti. Strah da će se onesvestiti joj se često javlja u poslednje vreme. Pored toga, postala je jako osetljiva na mirise i vizuelne stimuluse. Sve oseća kao da je mnogo jače i to je plaši. Oči kao da su joj stalno stegnute. Trebalo je da vadi krv zbog operacije krajnika. Strašno se plašila vađenja krvi, što ranije nije bio slučaj. Užasavala je pomisao da nešto izađe iz nje. Čutanje. Počela je jako da je boli glava. Osećala je stezanje u vratu. Rekao sam joj da svaki jači stimulus, sunce, miris, svetlo, izgleda opasan jer može da podstakne nešto u njoj što ona ne želi da izađe, i da mi izgleda tako stegnuta kao da sada pokušava to da zadrži. Potvrdila je. Htela je nešto da kaže ali joj se „steglo grlo“. Predložio sam joj da legne. Njen otpor je postao očigledan. Izgledala je uznemireno. Pitao sam je čega se plaši. Nije mogla da kaže konkretno. Plašila se „onoga što će doći posle“, ako legne. Iako je njen racionalni ego bio oslabljen u tom trenutku, otpor je bio tako očigledan da ga je bila svesna. Predložio sam joj da pusti svoje misli sa idejom „ja se nečega plašim“ i da mi kaže prvo što joj padne na pamet. Setila se sna koji je sanjala prethodne noći. San izgleda ovako:*

*„Sanjam kako me boli glava. Po telu mi je masa nekih pijavica koje se lepe za moju kožu. To su, u stvari, kao neki mali ljudi koji su izgubili oblik. Ja se branim od njih, histerišem, agresivna sam. Tu su neka četiri muškarca. Trojica gledaju, a samo jedan mladi, koji ima nešto nalik na tebe, hteo bi da mi pomogne, ali je neodlučan. Neprijatno mi je što su oni tu. Ne želim da to vide. Tu bi trebalo da je neka žena, ali, žene nema. Odlazim u kupatilo da se istuširam, da sperem to sa sebe. Odjednom, kao da me nešto izvuče na gore i to sa mog tela se više ne vidi, ali ja osećam da je ipak prisutno.“*



*Analiza sna rasvetlila je motiv otpora. Kako se ona opirala? Ovo je manifestacija njenog karakternog otpora. Izbegavala je svoja neprijatna osećanja stezanjem i izbegavanjem svega što bi ih moglo provocirati. Strah od padanja u nesvest je strah od gubitka kontrole. Osećala je da njene odbrane popuštaju i da bi ih svaki porast tenzije mogao ugroziti. Šta je htela da izbegne? Sećanje na sadržaj sna. Zašto? Kada je glava boli „gubi glavu“, pojavljuju se neprijatne telesne senzacije. Mali ljudi se lepe kao pijavice (postoji intenzivan strah od vađenja krvi, isticanja krvi). Ona je agresivna i histeriše. To je osećanje koje želi da izbegne. Biti agresivna za nju znači biti ista – luda kao majka i ona ne želi da otac (četiri muškarca u snu su, po njenim asocijacijama, otac, profesor-psihoterapeut sa kojim je radila dok sam ja bio u armiji, njen mladić i ja) to vide. Da bi je otac voleo, ona ne sme da bude kao majka, ona ne sme da ispoljava negativne emocije, a posebno agresivnost. Muškarci ne žele da joj pomognu. Samo je jedan (ja) neodlučan. Tušira se i oslobađa svojih neprijatnih telesnih senzacija. Nešto je diže gore – opet uspostavlja kontrolu nad svojim telom, ali ostaje osećanje da je nešto prljavo prisutno, iako se ne vidi. Sa tim osećanjem dolazi na sastanak. Ponela je sa sobom i bočicu „pilula za smirenje živaca“, za svaki slučaj, da se nešto ne desi. Rekao sam joj da bi dejstvo pilula imalo suprotan efekat od onoga što radimo (što je ona znala) i da imam utisak da ona dolazi na terapiju da joj se ništa ne bi desilo (zbog sigurnosti koju oseća na terapiji), a ne da bi nešto promenila (suočila se sa svojim osećanjima). Potvrdila je. Kada izađe iz svoje sobe, kao da beži. Trči ovde da se sakrije, jer se ovde oseća bezbednom. Na ovom sastanku nisam rasvetlio njeno osećanje da sam ja neodlučan, i šta bi to trebalo da radim da bi ona osećala da sam odlučan, jer bi jedino onda kada bi osećala da sam odlučan u tome da joj pomognem mogla da uđe u osećanja koja je doneo san...To je došlo na red na narednim seansama...*

*Da rezimiram. Razvoj terapijske situacije doveo nas je do njenih agresivnih osećanja i odbrana protiv njihovog ispoljavanja. To je izazvalo strah od raspadanja odbrana i gubitka kontrole – ludila. Postaju vidljiva i njena negativna transferna osećanja prema meni koja je ometaju da radi na ovome. Ja sam u snu neodlučan i to je odraz nepoverenja. Osim toga, u snu, muškarci (tata) to ne treba da vide, da je ne bi ostavili kao što je otac ostavio majku (majka se leći od psihoze) zbog čega pokušava da to sakrije i od mene u terapijskoj situaciji.*

## **Transfer**

Otpor i transfer su dva kamena temeljca na kojima počiva psihoanalitički metod. Frojd (1959) je smatrao da se psihoanalizom može nazvati svaki rad koji ishodi od otpora i transfera, bez obzira da li će voditi drukčijim rezultatima nego što su njegovi.

**Radna definicija:** Transfer je doživljavanje osećanja, fantazija, stavova, nagona i odbrana prema osobi u sadašnjosti koje nije adekvatno u odnosu na tu osobu, već je ponavljanje reakcija prema značajnim osobama u ranom detinjstvu, preneto na osobe u sadašnjosti. U terapijskoj situaciji osoba na koju se vrši prenos je terapeut.

Pokušavajući da razume klijenta, radeći na njegovim otporima i potpomažući njegov rast, terapeut postaje značajna osoba u klijentovom životu. Između njih se razvija posebna vrsta objektivne veze. Terapeut postaje, na neki način, „treći roditelj“. **U tom novom odnosu klijent vidi mogućnost zadovoljenja potreba koje nisu bile zadovoljene od strane značajnih osoba iz detinjstva prema kojima su bila usmerena, oživljava ih i tako stiče šansu da se konflikt reši na bolji način.** Dakle, u terapijskoj situaciji se razvija i jedna vrsta reakcija prema terapeutu koja, uglavnom, terapeutu ne pristaje, i koja je u stvari prenos, u novom izdanju, stare objektivne veze. To je **primarno jedna nesvesna pojava** i osoba koja

reaguje transfernim osećanjima je, uglavnom, nesvesna iskrivljavanja. Prenos se može sastojati od bilo kojih komponenata objektna veze i **može se ispoljiti u osećanjima, fantazijama, stavovima, idejama ili odbranama od njih**. Osobe koje su originalni izvori transfernih reakcija su važne osobe iz ranog detinjstva. **Transfer nije proizvod analize. On se javlja i u terapiji i van nje kod neurotičnih, psihotičnih i zdravih ljudi. Sve ljudske veze sadrže mešavinu realističnih i transfernih reakcija.** Važno je napomenuti da je **transfer nešto što se dešava „ovde i sada“, put u prošlost preko prenošenja prošlosti u sadašnjost, što je čini dostupnom posmatranju.** Transferne reakcije se doživljavaju kao aktualne, kao realnost. **U određenom trenutku, transfer se manifestuje kao otpor i kad se, kao takav, prepozna i doživi, pristupa se procesu analiziranja** koji smo opisali u radu sa otporom. Transferna komponenta odnosa javlja se u različitom stepenu u svakom ljudskom odnosu, pa i u svakoj terapijskoj situaciji i postaje izvor najjačeg otpora čije razrešenje može dovesti do najznačajnijih terapijskih efekata. Bez obzira da li ćemo reći da osoba „igra igre“ kao u T.A. (transakcionoj analizi) ili da „odigrava nedovršene poslove“ kao u geštalt terapiji ili nešto treće, primetićemo da su to ponašanja koja ne odgovaraju sadašnjoj situaciji. Njihovom analizom mogli bismo otkriti da su stečena u odnosu sa značajnim osobama iz ranog detinjstva. Rasvetljavanje odnosa između terapeuta i klijenta (naročito negativnih osećanja) treba da bude „dnevni hleb“ svakog analitičkog rada. Kao i u analizi otpora, da bi se analizirala, transferna reakcija se mora prvo prepoznati.

U O.L.I. metodu malo **drugačije razumemo transfer**. Ne smatramo da je to neko prenošenje odnosa iz prošlosti u sadašnjost, već da je **sklonost ka transfernom reagovanju utkana u strukturu klijenta, kroz stepen razvijenosti bazičnih emotivnih sposobnosti**. Osoba nema sa svim ljudima intenzivne transferne odnose zato što joj svi odnosi nisu intenzivni. Međutim, **“kvar” na sposobnostima se pokazuje u bliskim odnosima, tamo gde je “struja” jača i gde “sistem puca pod opterećenjem”**. Transfer, prema našem viđenju, **nastaje onda kada odnos postaje intenzivan**. Ne zato što se nešto prenosi iz prošlosti u sadašnjost, već zato što se, **pod opterećenjem intenziteta odnosa, manifestuju nedostaci u funkcionisanju bazičnih emotivnih sposobnosti** o kojima govorimo u ovoj knjizi. **Transfer se neće razrešiti samo time što će se povezati odnos prema terapeutu sa odnosima prema značajnim osobama iz prošlosti**. To je važno, ali nije dovoljno. **Neophodno je novo, korektivno emotivno iskustvo kroz koje će klijent izgraditi ili deblokirati bazične emotivne sposobnosti**. Nije “lekovit” samo uvid, već i podnošenje tog uvida u ambivalenciju, koje se, pre svega, gradi kroz drugačiji, korektivni odnos sa terapeutom.

**Karakteristike transfernih reakcija:** Karakteristike transfernih reakcija su: **neadekvatnost, intenzivnost, ambivalencija, ćudljivost i upornost.**

#### **Neadekvatnost:**

U životu se često srećemo sa situacijom da reakcija jedne osobe na drugu ne odgovara ponašanju te druge osobe. U takvim situacijama možemo često čuti ono „nisam ti ja kriv šte te žena zeza. Deri se na nju, a ne na mene“ ili „Šta si se okačio o mene, nisam ti ja mama da te držim na sisi“ i sl. Takva neadekvatnost je, i u životu i u terapijskoj situaciji, prvi znak da se radi o transfernoj reakciji. **Transferne reakcije su neadekvatne po kvalitetu, kvantitetu i trajanju u aktuelnoj situaciji, ali su bile adekvatne u prošlosti.** Ako se klijent, koji je došao da nešto promeni, protivi terapijskoj proceduri, on se ponaša neadekvatno. Hoće nešto, a u isto vreme radi protiv onoga što hoće. U tom smislu je i otpor transferna pojava, jer ne odgovara sadašnjoj situaciji (terapijskoj), a odbrana je nastala kao pokušaj adaptacije u prošlosti.

#### **Intenzitet:**

**Intenzivne emocionalne reakcije prema terapeutu su uglavnom znaci transfera.** U analitičkoj situaciji, u kojoj ponašanje analitičara uglavnom ne daje povod za njih, neadekvatnost intenziteta reakcije je lako uočljiva. Terapeut može, međutim, svojim ponašanjem realno pružiti povod za intenzivnu reakciju koja je tada adekvatna aktuelnoj situaciji. Često su kontratransferne reakcije (transferne-iracionalne reakcije terapeuta na klijenta) analitičara uzroci takvih reakcija klijenta. Neurotične osobe su naročito sklone transfernim reakcijama u životu i to obično prema ljudima koji imaju izvesnu funkciju kakvu su ranije imali roditelji (jer je tada odnos intenzivniji, i "okida" manifestacije deficita bazičnih emotivnih sposobnosti). To su obično ljubavnici, autoriteti, vođe, lekari, učitelji, poznate osobe, glumci, sveštenici. Oni su, kao i terapeut, samo **okidači za transferne reakcije**. Klijenti se zaljubljuju u terapeuta, pridaju mu neke kvalitete koje nisu imali prilike da upoznaju, mrze ga, sumnjiče, ispoljavaju seksualne želje. Intenzivne emocije transfernih reakcija su pokretačka energetska baza terapijskog rada. Predstave koje potiču od onih koji nisu dovoljno shvatili analitički metod vide ga kao uglavnom intelektualnu diskusiju o simptomima. Ovakve predstave su netačne. Nepostojanje emocionalnih reakcija je znak otpora. Terapeut je, zbog funkcije koju ima, osoba značajna za klijenta i ako se osećanja klijenta vezana za terapeuta ne pojavljuju u terapijskoj situaciji, onda su ona potisnuta, sakrivena ili pomerena na neku drugu osobu, obično osobu koju klijent, na neki način, povezuje sa terapeutom.

**Primer 18:** (Greenson, 1978)

*Mlada žena, stidljiva i bojažljiva, počinje u trećem mesecu svoje analize da pokazuje jasne znake da se zaljubila u mene. Posle nekoliko dana borbe sa svojim osećanjima, plačući mi je priznala svoju ljubav. Zamolila me je da ne tretiram to njeno stanje na isti, hladan, analitički način na koji sam tretirao njene druge emocije. Molila me je da ne ćutim i da kažem bilo šta. Za nju je tako ponižavajuće da bude u toj poziciji. Počela je da jeca i začutala. Posle nekog vremena rekao sam: „Znam da vam je teško, ali je važno da pokušate da izrazite tačno šta osećate.“ Ona je ćutala trenutak, a zatim rekla ljutito i optuživački: „To nije u redu. Vi možete da se sakrijete iza analitičkog kauča, a ja moram sve da iznesem. Znam da me ne volite, ali mi barem recite ako vam se dopadam, da vam je malo barem stalo. Recite da vam nisam samo broj, pacijent u 11 sati.“ Plakala je i jecala, a zatim opet ćutala. Ja sam, takođe, ćutao neko vreme, a zatim rekao: „Tačno, to nije fer. Analitička situacija nije ravnopravna. Vaš je zadatak da dozvolite svojim osećanjima da izađu, a moj posao da vas razumem, analiziram ono što iskrсне. Da, to nije fer.“ Ova primedba je, izgleda, pomogla pacijentkinji. Mogla je da ispolji više svoje ljutine i osećanja uvređenosti. Naredni sastanci doneli su **mešavinu mržnje i ljubavi, ali je bila u stanju da radi sa tim osećanjima**. Mislim da je je mogla da čuje u mom tonu i rečima da sam bio svestan njenog bolnog položaja. Iako sam osećao saučešće, trebalo je da nastavim sa analitičkim radom. Prvo su njeno osećanje odbačenosti zbog mog stava nezadovoljavanja i razočarenje ušli u kliničku sliku i trebalo je raditi sa njima. Važno je bilo izbeći dvojnu opasnost: ili lažno ohrabrivanje pacijentkinje ili nanošenje nepotrebnog bola koji bi je naterao da potisne svoja osećanja i da pobegne na neki način. **Transferna ljubav uvek postaje izvor otpora**. To može da se suprotstavlja radu u analizi **kroz pacijentove urgentne zahteve i težnje za neposrednim zadovoljenjem**. Tada **analitički sat postaje mogućnost za zadovoljenje analizantove želje za bliskošću i on gubi interes za uvid i razumevanje**. Dalja komplikacija je da će pacijent obično reagovati na analitičarevu intervenciju ili na njegovo nereagovanje osećanjem odbačenosti povređenosti i iz tih razloga će svesno odbiti da radi. **Zadatak je ohrabriti punu ekspresiju svakog razvoja pacijentove transferne ljubavi i u pravom trenutku početi rad na njegovim otporima analitičkom radu**. Pošto sam prihvatio to da analitička situacija nije fer u tom smislu da ona*

treba da se izloži, a ja da analiziram, pokušala je da nastavi ispoljavanje svojih osećanja prema meni. Ali sada je bio **prisutan i prizvuk ljutine** u njenim osećanjima ljubavi za mene. Mogao sam da čujem prizvuk gorčine.

„Znam da ste u pravu, trebalo bi da se pustim, bez obzira kako se vi osećate u vezi sa tim. Tako je teško plakati za ljubavlju, moliti i dobijati samo ćutanje kao odgovor. Ali, na kraju, mora da vi za to i služite. Pretpostavljam da se to dešava sa svim pacijentima. Pitam se kako to možete da podnesete, ali, na kraju, plaćeni ste za slušanje.“ Pacijentkinja je ćutala neko vreme, oči su joj bile suve i otvorene, usta stegnuta, ruke čvrsto prekrštene preko tela. Posle nekoliko trenutaka sam rekao: „Sada sam vam odbojan zbog odgovora koji sam vam dao. Hoćete da mi to opišete rečima.“ Učinila je to. Prvo bujica ljutine, zatim opet potok ljubavi, i to se ponovilo nekoliko puta. Posle nekoliko sastanaka, intenzitet tih osećanja je splasnio i ona je bila spremna da radi. Sada sam joj mogao reći: „Hajde da pokušamo da razumemo šta se dogodilo, da probamo da razumemo zašto vi volite i kako volite? Šta ste našli privlačno kod mene?“ Postavljajući zadnje pitanje **postavio sam pacijentkinji ljubav prema meni kao model načina na koji ona traži ljubav**. Njen razumni deo ega je postao pristupačniji. Ponovo smo uspostavili radni savez i mogli smo da zajedno istražujemo ono što se desilo na prethodnim sastancima.

**U nekim slučajevima klijent deli svoja ambivalentna osećanja prenoseći jedan aspekt na terapeuta, a drugi na drugu osobu. Obično su pozitivna osećanja vezana za terapeuta, a negativna su rezervisana za drugu osobu, ali se dešava i obrnuto. Jedan takav primer je sledeći prikaz sa trening analize jednog kandidata za analitičara.**

#### **Primer 19:(Greenson, 1978)**

„Dugo vremena on je manifestovao transferna osećanja prema meni isključivo pozitivne prirode. On me je poštovao i bio mi je naklonjen. Uprkos mojim povremenim greškama, imao je neobično puno razumevanja i bio pun hvale za mene. Sa druge strane, bio je neobično kritičan na svaki nedostatak koji bi opazio kod bilo kojeg drugog analitičara. Ukazao sam mu na to ekstremno pristrasno ponašanje, ali je on tvrdoglavo opravdavao svoje reakcije. Međutim, nastavio sam da interpretiram tu šemu ponašanja kao otpor prema suočavanju sa neprijateljstvom prema meni. Duže vreme nisam mu dao ni jednu drugu interpretaciju. Najzad, kandidat nije mogao dalje da zadrži svoja potisnuta negativna osećanja. Eksplodirao je besno na mene, optužujući me da sam isti kao i ostali trening analitičari, dogmatičan, ohol i nerazuman. Bio je iznenađen svojim ispadom i intenzivnim osećanjima koja su probila. Tek tada on je bio u stanju da shvati da je na isti način rascepio i svoja osećanja prema ocu koga je konstantno idealizovao, dok je bio uporno u sukobu sa ostalim figurama koje su bile autoritet u njegovoj sredini.“

#### **Ambivalencija:**

Sve transferne reakcije su ambivalentne. **Jedan aspekt osećanja ostaje nesvestan ili skriven, dok se drugi ispoljava.** U prethodnom primeru smo mogli da vidimo kako se neprijateljski aspekt pomerio na druge osobe. Klijenti kao da, na neki način, žele da ubede sebe da prema terapeutu imaju samo jednu vrstu osećanja, a druga, obično suprotna, ne postoje. Nekima je lakše da ispolje nežna osećanja, ljubav za terapeuta ili seksualne želje, prikrivajući sumnjičavost i neprijateljstvo, dok je kod drugih obrnuto. Takvo cepanje je nastalo u odnosu da nekim od roditelja. Ispoljavanje one druge strane i sinteza suprotnih osećanja su ostali „nedovršen posao“ koji klijenta sprečava da ostvari nove odnose na drugi

način. Taj „posao“ klijent treba da dovrši u terapiji da bi mogao da se slobodno lati drugih poslova, građenja realnih odnosa.

### Ćudljivost:

Transferne reakcije su **nestalne i hirovite**. **Osećanja prema terapeutu se često brzo i neočekivano mogu promeniti u suprotna, što je odraz njihove ambivalencije**. Često klijentove pretpostavke ili fantazije o značenju nekog terapeutovog ponašanja dovode do nagle promene odnosa prema terapeutu u toku sastanka ili posle njega. Nagla promena osećanja može biti i posledica realne greške od strane terapeuta. Tu mogućnost on uvek treba da ima na umu. Bez obzira šta im je uzrok, takve nagle promene obično postaju otpor i treba da budu analizirane.

### Primer 20:(Greenson, 1978)

*„Tipičan primer iznenadne promene do koje može doći u transfernoj situaciji je sledeća sekvenca događaja koji su se odigravali u toku jedne nedelje u analizi histerično depresivne žene u drugom mesecu terapije. Počela je da radi dobro, uprkos strahu da ću misliti da je bezvredna i obična. Njena osećanja prema meni su bila strahopoštovanje i divljenje, sa željom da mi se dopadne. Iznenada, na jednom satu, posle puno napora, izjavila je da se zaljubila u mene. To osećanje je počelo na kraju prošlog sastanka kad je primetila da su moje pantalone izgužvane i kravata iskrivljena. Bila je ubeđena da to znači da nisam materijalista, pohlepni kapitalista, već sanjar, idealista, čak umetnik. Ceo dan i noć je fantazirala o meni na taj način. Njena osećanja su porasla u intenzitetu i uživala je u takvom stanju stvari. Čak i kada smo počeli da analiziramo tu reakciju i povezali je sa prošlošću, njena osećanja su ostala. Sledećeg dana bila je preplavljena krivicom. Njena beba je dobila uhobolju i pacijentkinja je osećala da je to zbog njenog zanemarivanja. Provela je previše vremena sanjareći, umesto da se brine o svom detetu. Bila je ubeđena da ja sigurno osećam prezir za tako lakomislenu ženu. Kada sam pokušao da radim na poreklu ovakve reakcije, ona je osećala da je kažnjavam kao što je i zaslužila. Sledećeg, trećeg dana, osećala je da nisam idealist i sanjalica koji ne mari za izgled. Ja sam arogantan i prezrivi prema svojim pacijentima koji su jadni, bogati neurotičari. Branila je sebe i svoju grupu napadajući me kao jednog od onih pakosnih analitičara koji žive od bogatih, a preziru ih. Miris moje cigarete joj je bio odbojan, čak odvratan.*

*Na sledećem satu, za nju su moji pokušaji da analiziram njena neprijateljska osećanja bili trapavi, ali zabavni. Možda sam ja dobronameran i topao, samo natmuren. Morao sam da promenim vrstu cigarete zbog njenih kritika i bila mi je zahvalna zbog pažnje. Nadala se da ću jednog dana postati njen vodič i mentor, jer je čula da sam brilijantan. Kad sam ćutao, osećala je da sam strog, konvencionalan i dosadan. Možda sam bubalica i teški radnik koji voli samo svoj posao. Napustila je taj sastanak sa osećanjem da ja možda jesam dobar analitičar, ali da žali zbog onoga ko je sa mnom u braku.“*

### Upornost:

Suprotno ćudljivosti izvesne transferne reakcije mogu biti vrlo uporne i trajati duže vreme. Dok se promenljive reakcije dešavaju češće u početku analize, produžene, rigidne reakcije su češće u kasnijim fazama. **Ovakvim reakcijama uvek nedostaje spontanost i po tome se i prepoznaju i u terapiji, i u životu. Za njihovo uočavanje je potrebno više vremena i često su otporne na interpretacije**. Njihovo dugo trajanje ne znači da je terapijski rad zaustavljen, jer se za to vreme mogu prorađivati drugi aspekti klijentove neuroze.

### Primer 21:(Greenson, 1978)

*„Pacijentkinja K. Održava pozitivan seksualni i erotični transfer prema meni gotovo 3 godine. Ta osećanja su preživela i nisu bitno na njih uticale ni moje stalne interpretacije da su ona u funkciji otpora, ni moje produženo ćutanje, ni moje povremene greške i lapsusi. Tek kad je došlo do dovoljnog poboljšanja da je uspela da doživi parcijalni vaginalni orgazam, što joj je pomoglo da prevaziđe svoj strah od homoseksualnosti, promenila su se i ta osećanja. Tek tada je mogla da dopusti sebi da svesno oseća svoju mržnju i odbojnost prema meni i muškarcima uopšte.“*

Videli smo da je **neprikladnost u intenzitetu, ambivalenciji, ćudljivosti i upornosti znak da postoje transferne reakcije, ne samo u terapiji, već i u životu.**

### Analiza transfera

**Da bi se analizirao, transfer, kao i otpor, treba da se razvije.** Analitička situacija je takva da omogućuje klijentu da razvije svu raznolikost i intenzitet transfernih reakcija u skladu sa svojom individualnom istorijom i potrebama.

**Šta je to u analitičkom odnosu što omogućuje razvoj transfera?**

### *Psihoanalitičar kao ogledalo:*

Frojd (1912) je dao preporuku da psihoanalitičar treba da bude kao ogledalo u odnosu na pacijenta. Ova preporuka je bila pogrešno shvaćena kao da to znači da analitičar treba da bude hladan i nepristupačan klijentu. Takvo shvatanje je dovelo do raširenih predrasuda o ponašanju analitičara i odnosa između njega i klijenta. Preporuka ima drugačiji smisao. **To znači da analitičar neće reflektovati klijentu ništa drugo osim onoga što je on sam manifestovao. Analitičareve lične vrednosti neće ulaziti u analizu klijentovog konflikta.** Njegova neutralnost će omogućiti klijentu slobodno istraživanje, i njegove iskrivljene i nerealne reakcije u odnosu na analitičara postaju uočljive. Terapeut, u onome što mi klijent iznosi, ne traži ni dobro, ni loše, već istinu. Samo u takvim uslovima moguće je dosledno se pridržavati osnovnog pravila. **Takva neutralnost čini ličnost terapeuta relativno anonimnom za klijenta i on ispunjava taj prazan prostor svojim fantazijama.** Ako analitičar nije svojim ponašanjem realno provocirao takve fantazije, onda je lakše demonstrirati njihovu nerealnost. Naglašavamo, još jednom, da to ne znači da analitičar treba da bude hladan, drvenast ili ekstremno pasivan, jer bi to onemogućilo stvaranje radnog saveza, već nenametljiv, da ne vrednuje i ne unosi svoje stavove, vrednosti i konflikte u analiziranje klijentovih konflikata. **Ovakav stav analitičara omogućava slobodno ispoljavanje ambivalentnih osećanja klijenta, i razvoj tolerancije na ambivalenciju.**

### *Apstinencijalno pravilo*

Kada je neurotična osoba pod tenzijom, onda nalazi razne načine kako bi tu tenziju ublažila, potisnula ili delimično ispraznila (govorili smo o tome kod problema sa tolerancijom na frustraciju). To može da učini, na primer, uzimanjem alkohola, cigareta, droge, kompulsivnim seksualnim i drugim aktivnostima, prežderavanjem, brzom vožnjom kola, stalnim zaljubljujavanjima...i na bezbroj drugih načina. Kroz takva praznjenja (bez uvida u razloge tih ponašanja) osoba izbegava porast tenzije i suočavanje sa njenim uzrokom. Kada ti

ventili nisu dovoljni, ona dolazi na terapiju. U terapijskoj situaciji, kada dođe do nekog neprijatnog, potisnutog sadržaja, tenzija će opet porasti i klijent će pokušati da se posluži starim načinima rasterećenja, ili nekim novim koji imaju istu funkciju. Ukoliko bi on to stalno radio, ni terapijska situacija mu ne bi omogućila da se suoči sa osećanjima koja izbegava. Zato se ovakva ponašanja prepoznaju kao otpor, način za izbegavanje tenzije i unošenje osećanja u terapijsku situaciju, ili pokušaji brzog rasterećenja tenzije, i analiziraju se. Posle uspešne analize otpora, klijent uči da izvesna ponašanja ometaju razvoj terapije, to jest njegov razvoj, i uči da se od njih uzdržava. On na taj način uči apstinencijalno pravilo. Klijentu se preporuča da se uzdržava od naglih promena ili odluka pre nego što sa terapeutom porazgovara o tome. Svako uspešno analiziranje ovakvih ponašanja treba iskoristiti da se klijent suoči sa potrebom uzdržavanja od njih. Znači, osnovni smisao je da klijent nauči da se uzdržava od trenutnih zadovoljenja radi budućih (ovaj metodološki aspekt psihoanalitičkog metoda je veoma važan za razvoj tolerancije na frustraciju. Umesto rasterećenja koje ne vodi razvoju, klijent uči da toleriše frustraciju. Naravno, i u analitičkoj situaciji, frustracija mora biti optimalna.)

**Apstinencijalno pravilo, dakle, nije nikakva zabrana od strane terapeuta, jer je osnovna pretpostavka terapije (osnovno pravilo) slobodno ispoljavanje, već preporuka za uzdržavanje od izvesnih ponašanja koja su se pokazala (analizom) kao ometajuća za analitički rad.** Bitno je, takođe, i to da analitičar svojim ponašanjem ne zadovoljava klijentove transferne potrebe (smanjujući mu tako tenziju) kako bi omogućio suočavanje sa njima i njihovo analiziranje. Da bi suočavanje i analiza transfera bila moguća, analitičar ne treba da se „pridruži igri“, t.j. mora da vodi računa da analizirani ne ostvaruje sekundarnu dobit iz rada sa njim. Smisao apstinencijalnog pravila je, dakle, taj da klijent treba da nauči da se uzdržava praznjenja tenzije na neurotične načine, i da tu tenziju unese u analitičku situaciju i tako stvori mogućnost da se dođe do sadržaja koji je izazvao napetost.

Ovo važi za otklanjanje tenzije i van analize i u analizi u odnosu sa terapeutom. **Porast tenzije dovodi do intenzivnijeg razvoja transfernih osećanja i zato se može reći da apstinencijalno pravilo pospešuje razvoj transfera.** Ako terapeut kaže klijentu da treba nečega da se uzdržava ili ne zadovoljava njegove potrebe, on tu mora i objasniti zašto. Klijent se mora tretirati kao saradnik i odrasla osoba. Ne možemo ga tretirati kao dete, a očekivati da postane zreo. I ovde možemo videti spregu bazičnih emotivnih sposobnosti. Razvoj transfera, kroz koji će se analizirati i prorađivati ambivalencija i učiti njeno tolerisanje i razrešavanje, zahteva i određeni nivo sposobnosti tolerisanja frustracije, odlaganja rasterećenja i usmeravanje ka težem, ali razvojno boljem, načinu odnošenja sa tenzijom-ka uvidu. Transfer dovodi do veće tenzije u odnosu (pozitivne ili negativne). Jače emocije stavljaju bazične sposobnosti na „iskušenje“, pokazuju se njihovi defekti, što daje mogućnost da se ti „kvarovi“ na osnovnim alatima za život prepoznaju, analiziraju i ispravljaju kroz korektivno emotivno iskustvo sa psihoterapeutom.

## **Primer 22.** (Jovanović, N.)

*V je insistirao da se napravi stalan raspored za njegove dolaske. S jedne strane, ukazivao je na slabu stranu neredovnog zakazivanja iz ličnog iskustva sa ranijim pokušajima terapije a, sa druge strane, objašnjavao je kako mora da isparceliše vreme da bi radni i porodični program funkcionisao. Iako ima tonova koji zvuče kao žalba na imperativ stvaranja rasporeda, još više se oseća neka vrsta ponosa i potrebe da se sve tačno zna. Za terapijske sastanke je dogovoreno da se održavaju jedne nedelje ponedeljkom, a druge nedelje četvrtkom popodne. Na prošlom sastanku, zbog situacije oko razvoda, ispoljio je napetost i tražio da se svakako vidimo pre sledećeg četvrtka, kada Centru za socijalni rad treba da se izjasni da li hoće da ide na pomirenje ili na razvod. Zbog napetosti u kojoj je bio, ponudio*

*sam mu i vanredni termin – sutradan, što je on rado prihvatio. Međutim, na sastanak stiže sa skoro 20 min zakašnjenja. Rekao sam mu da sam već pomislio da neće ni doći, na šta je on objasnio da uobičajeno vreme potrebno da stigne do mene nije funkcionisalo ovog puta, tako da je, eto, zakasnio. Nije bilo nastojanja da se pokaže neko žaljenje zbog toga ili izvinjenje i sl. Pošto je zakašnjenje u raskoraku sa potrebom da me vidi, rekao sam mu to da se osećam, na neki način, izigran, jer ispada da je meni više bilo stalo do sastanka nego njemu samom.*

*K: Da li se vi to na mene ljutite?*

*T: Ne osećam da se ljutim, ali se pitam šta je zapravo razlog zakašnjenja?*

*Menjao je boju i meškoljio se i rekao da će mi reći razlog. Jeste, njemu je jako bilo stalo da me vidi, ali istovremeno se u njemu razvijala neka odbojnost od ulaženja u «ljubavne probleme». Hteo je da dođe ali, eto, nekako je uspeo da zakasni i, štaviše, idući sada prema savetovalištu, potajno se nadao da me neće zateći.*

*T: Kada treba nešto da uradite u vezi problema o kojima inače dosta razmišljate, kod vas to stvara odbojnost?*

*K: Da, primećujem da mi se to događa. Rećiću vam da su ljubavni problemi, u stvari, pravi razlog mog dolaska kod vas. Kada sam prvi put došao kod vas, sećate se, pričao sam o svojoj neadekvatnosti i sl. i to je, u suštini, tačno, to je pravi problem, ali, u stvari, dotakao me je upravo problem mojih ljubavnih odnosa. Par puta sam ih spomenuo ali, eto, tek sada treba da počnem da govorim o njima. Treba mi mnogo vremena da polako, postepeno uđem u nešto.*

*T: Pitanje je da li biste i sada ušli u problem da vas nije pritisla situacija sa Centrom za socijalni rad?*

*K: Da, po svoj prilici...*

*Govori da je veoma zaokupljen aktuelnom situacijom i posebno okolnostima koje su se ispostavile prošli put. Tu ima više stvari. Jasno mu je sada da uopšte nisu morali da istupe onako kako su istupili, s obzirom na to da je razvod sporazuman. U stvari, time su stavili do znanja da sve i nije tako jasno, što i odgovara stvarnom stanju. Iako je on taj koji je tražio razvod **jer je bio u tenziji zbog odnosa sa suprugom i to mu je izgledalo kao izlaz** (zahtev je, međutim, podnela supruga) ispada da on, zapravo, sada to ne bi hteo. Opet, sa druge strane, misli da sada ne bi mogao da faktički nastavi brak, ali ni da definitivno raskrsti, pre svega zbog deteta, a i zbog toga što mu «treba neko». **Misli da se, možda, “zaleteo” sa razvodom iako mu još nisu jasna izmešana osećanja koja ima prema supruzi...***

***Terapeut konstatuje da čitava situacija navodi na to da je, možda, uputnije uzdržati se od konačnih odluka dok se ne razjasne stvari (uvođenje u razumevanje smisla pravila apstinencije).***

*Klijent vrlo spremno prihvata da bi mu to najviše odgovaralo. Sledi još kraća diskusija o tome šta očekuje Centar za socijalni rad, odnosno kako će reagovati supruga kada sa njom bude o tome razgovarao.*

U primeru možemo videti kako je klijentova nesposobnost da toleriše ambivalenciju u bračnom odnosu dovela do odigravanja (zahteva za razvod) kao pokušaja rasterećanja od tenzije ambivalentnih emocija, kao i to na koji način uvođenje apstinencijalnog pravila potpomaže razvoj tolerancije na frustraciju i tolerancije na ambivalenciju. Međutim, ako frustracija koju donosi apstinencijalno pravilo nije optimalna, posebno ako nije obrazložena klijentu svrha takve frustracije, ona može dovesti do suprotnih efekata. Evo jednog primera za neadekvatno i adekvatno shvatanje apstinencijalnog pravila od strane dva analitičara:

### **Primer 23:**



*„Mladić o kome je reč imao je nekoliko godina relativno neproduktivne analize u drugom gradu. Neke od teškoća poticale su iz atmosfere koju je njegov prvi analitičar stvorio svojim načinom rada. Kada je mladić, na jednom od svojih prvih sastanaka sa mnom, (na kauču) uzeo cigaretu i pripalio je, upitao sam ga kako se osećao kada je odlučio da pripali cigaretu. On je odgovorio da je znao da ne treba da puši u prethodnoj analizi, i sada pretpostavlja da ću i ja to zabraniti. Ja sam mu odmah odgovorio da je sve što sam u tom trenutku želeo da saznam kakva osećanja, ideje ili senzacije je imao u momentu kada je odlučio da pripali cigaretu.*

*Na kasnijem sastanku, klijent me je upitao da li sam oženjen. Ja sam mu postavio kontra pitanje kakve su njegove fantazije o tome. Kasnije sam mu objasnio i demonstrirao vrednost mog neodgovaranja. Klijent mi je tada rekao da njegov prethodni analitičar nikad nije odgovorio na brojna pitanja koja je on postavio na početku svoje prethodne analize, a nije se čak ni potrudio da objasni zašto ćuti. On je doživeo ćutanje analitičara kao degradaciju i ponižavanje i sada je shvatio da je njegovo kasnije ćutanje bilo vraćanje na zamišljenu nepravdu.“*

Iz ovog primera mogli smo da vidimo da je analitičar hteo da vidi koja su osećanja, misli ili senzacije izazvali tenziju koja je navela klijenta da zapali cigaretu (u ovom slučaju, to je odraz prkosa). Kada bi došao do tih osećanja mogao bi klijentu da pokaže da je paljenje cigarete pokušaj da se ona ublaže, «da se smiri», da se izbegne tenzija, tj da je pušenju u funkciji otpora. Pušenje nije zabranjeno od strane analitičara. Klijent prvo oseti čemu ono služi, a onda nauči da se od njega uzdržava, jer je svestan da je takvo ponašanje otpor terapiji. **Analitičarev posao nije da zabranjuje otpore, već da ih prepozna i analizira.** Sa odgovaranjem na pitanja klijenata je slična stvar. Iza pitanja stoji uvek neka pretpostavka, fantazija, osećanje koje klijent možda ne bi izneo ako bismo mu odmah odgovorili. Zato mu, **kada iznese svoje fantazije ili pretpostavke, možemo odgovoriti i pokazati svrhu našeg prethodnog neodgovaranja.** Svrha postavljanja pitanja je da se otkloni tenzija koju izazivaju pretpostavke ili fantazije koje stoje iza pitanja. Iza pitanja npr. «Šta vi mislite, da li sam ja normalna?» može da stoji pretpostavka: ” bojim se da sam luda i da me vi tako doživljavate.” Pitanje je postavljeno sa težnjom da se tenzija otkloni. Prevođenje pretpostavke u tvrdnju bi dovelo u fokus strah od nenormalnosti i strah od toga kako je drugi opažaju, a ta osećanja se žele izbeći pitanjem.

### **Kada ćemo analizirati transfer?**

**a) kada je u funkciji otpora** – transfer je pokretačka snaga u terapiji, ali i otpor, jer predstavlja ponavljanje nekog aspekta odnosa sa roditeljima, umesto sećanja i razjašnjavanja tog odnosa. **Transfer ćemo analizirati tek onda kada počne da ometa analitički rad.** Kao i u radu sa otporom, **transforni otpor mora biti demonstrabilan – analizirani mora biti u stanju da ga uoči.** Postupak je isti (analiza transfera i jeste analiza otpora). Kada prepozna transfer kao otpor, analitičar može, na primer, ćutanjem ili na neki drugi način (pogledajte korak suočavanje kod analize otpora) da suoči klijenta sa otporom. Može npr. da mu kaže: Izgleda da izbegavate svoja osećanja u vezi sa mnom...”, ili “kao da se plašite da ispoljite svoj bes prema meni...”.

Kao i kod otpora, **treba čekati da transforni otpor dostigne optimalni intenzitet, jer tek tada klijent može poverovati u ono što vidi i doživljava.** Kada nam klijent postavi pitanje “kako da znam da li je to baš tako? Da li je to istina ili moja konstrukcija?” treba da se zapitamo da li smo se mi prerano upustili u interpretiranja, pre nego što je on to doživeo ili je njegov način odbrane da neko svoje ponašanje odmah tumači kako bi sprečio doživljavanje.

**b) kada je optimalni nivo intenziteta postignut** – koji je to optimalni nivo? To nije neki fiksirani kvantitet, već zavisi od stanja klijentovog ega. U suštini je **bitno da je transferno iskustvo emocionalno značajno i smisleno za klijenta, ali ne da ga preplavi, da ga doživi kao traumatu.** Terapeut treba da oseti koji je taj nivo u svakoj posebnoj situaciji. To je onaj nivo koji je stavio bazične emotivne sposobnosti pod dovoljan napon da one pokazuju svoje nedostatke, ali ne nivo koji je prevazišao mogućnosti podnošenja koje imaju bazične emotivne sposobnosti klijenta. Ako se transfer ne analizira kad dostigne optimalni nivo, dolazi do odigravanja van terapije, ili do prekida terapije.

#### **Primer 24: (Greenson, 1978)**

*Vrlo rano u svojoj analizi pacijentkinja postavlja pitanje, šaljivim tonom: «Kada se očekuje da se zaljubim u Vas». Sama činjenica da je postavila to pitanje ukazuje na to da već postoji izvestan pozitivan transfer, ali u to vreme to sigurno nije bila živa realnost za pacijentkinju. Da sam joj rekao da samo to pitanje ukazuje na to da su takva osećanja već prisutna, ona bi mogla da to negira ili da poluozbiljno prihvati i više kao igru nastavi asociiranje. To je ono što se obično dešava kada terapeut prerano interpretira transfer. U slučaju koji opisujem, nisam to uradio. Pitao sam je odakle joj ta ideja? Pošto mi je rekla da je od drugarice koja je bila na analizi čula da se takve stvari događaju, ja sam joj rekao da ne postoje pravila po kojima bi se bilo kakva osećanja razvila prema analitičaru. Sve što ona treba da uradi je da dozvoli svojim osećanjima da izađu kada se pojave i da onda pokušamo da razumemo njena jedinstvena i individualna osećanja. Uskoro posle ovog sastanka, mogao sam da primetim da su njena osećanja prema meni postala intenzivnija. Postala je svesnija svog izgleda, gledala me je koketno kada je ulazila i izlazila i bilo je nešto flertovanja u njenim primedbama. Pošto je pacijentkinja radila u analizi i pošto sam bio siguran da će intenzitet tih osećanja narasti, nisam pokušao da analiziram transfer u tom momentu. Posle nekoliko dana, pacijentkinja postaje manje zainteresovana za rad, kuću i supruga. Kaže da razmišlja o analizi sve vreme, čak i za vreme koitusa. U tom momentu, ja sam osećao da je intenzitet njenih osećanja toliki da su joj bila realna i živa i rad na njima bi sada bio značajno, smisleno iskustvo koje bi doprinelo analizi. Zato sam tada intervenisao tako što sam rekao da mi izgleda da su osećanja prema meni ušla u njen život. Izgledalo je da dominiram u odnosu na druge stvari u njenom životu, čak i u seksualnom životu. Ohrabrio sam je da priča o tome, jer je to sada bilo važno. Sada je pacijentkinja počela da radi ozbiljno i sa čuđenjem kako su snažna postala njena ljubavna osećanja prema meni. Nestali su neozbiljnost i igranje. Sada je bila spremna da radi ozbiljno.*

**Ponekad je optimalni nivo vrlo mali intenzitet, pogotovu u situaciji kada pored umereno snažne transferne reakcije možemo da primetimo skriveno osećanje suprotne prirode.** Na primer, ako klijent pokazuje znake intenzivno pozitivnog transfera, ali se mogu čuti i prizvuci neprijateljstva.

**c) Kada mislimo da će naša intervencija dovesti do novog uvida-**Do novih uvida može doći prilikom analiziranja transfernog otpora ili kad on postane optimalnog intenziteta, ali postoje i situacije koje zahtevaju intervenciju, a kada pitanje otpora ili intenziteta transferne reakcije nije odlučujuće.

**Kakve odlike treba da ima materijal koji klijent donosi da bi interpretacija ili klarifikacija mogli da dovedu do novog uvida?**

**1. kontradiktornost** – kada u klijentovim stavovima ili osećanjima postoji kontradiktornost, onda ga sa tim treba suočiti. Kada su transferne reakcije jasan odraz ambivalencije.

**Primer 25:** (Jovanović, N.)

*Klijentkinja Z. ima gotovo godinu dana pozitivan očinski transfer prema meni sa edipalnim i falusnim karakteristikama. Za to vreme moglo se uočiti veliko neprijateljstvo, ljubomora i odvratnost prema majci. U jednoj seriji sastanaka počela je da me upoređuje sa svojim suprugom. On joj je izgledao grub i neosetljiv, čak i brutalan prema njoj u to vreme, dok sam joj ja izgledao nežan, osetljiv i pažljiv. Uprkos tome, osećala je da sam takođe i snažan, samopouzdan i maštovit. Ona je želela muževnog muškarca koji bi bio nežan. Važnija je ljubav od seksa, ima većih stvari u životu od orgazma. Ona je želela da bude voljena, cela, svuda, potpuno prihvaćena. Želela je muškarca koji bi je voleo tako da je samo zagrlji, usta uz usta i grudi uz grudi. On bi je držao u svojim rukama i mazio je, a ona bi pila njegovu toplotu. U tom trenutku sam joj interpretirao da izgleda da ona više voli muževne muškarce, ali da mi se takođe čini da postoji neka žudnja u njoj za osobinama u meni koje ona doživljava kao ženstvene i tople. Ta intervencija je bila početak njenog prepoznavanja potisnutih pregenitalnih težnji prema meni, kao i prema svojoj majci.*

**2. Ponavljanje** – Kada se određeno osećanje, stav ili uverenje ponavlja u odnosu na terapeuta, kao i u različitim odnosima i situacijama van terapije o kojima klijent govori, može se interpretirati transfer i povezati sa sličnim osećanjima i ispoljavanjima van terapijske situacije.

**Primer 26:** (Jovanović, N.)

*Klijentkinja S. Počinje sastanak pričajući o svojim problemima u nalaženju posla i svom osećanju da joj društvo nešto duguje. Ona oseća odbojnost prema traženju posla i oseća da je njeno pravo da ga dobije. Uvek su joj postavljali obaveze koje je ona izvršavala, ali je, u dubini duše, osećala da oni (roditelji) to treba da urade umesto nje. Ona se bunila protiv toga, jer joj ionako nisu ništa pružili. U odnosu sa mladićem dolazi do sukoba jer mu stalno prebacuje da joj ne posvećuje dovoljno pažnje. Donela je kolače na sastanak. Uvek kad kupi neku hranu, ne može a da je ne odnese svom mladiću ili meni, ako imamo zakazan sastanak. Osećala bi se sebičnom kad to ne bi uradila. Njena majka je sebična i ona ne želi da bude takva. Na prethodnom sastanku smo pokušali da rasvetlimo njen otpor prema razjašnjavanju odnosa sa majkom. Osećala je da je to suviše naporno za nju, da joj postavljam preterane zahteve. Tada sam je pitao: «da li osećaš da bih trebalo da uradim nešto umesto tebe?». Odgovorila mi je kako je fantazirala da je dobila rak na grlu i da ne može da priča, onda bih ja morao sve da uradim sam. Ovo je bio uvod u rasvetljavanje njenog osećanja da je lišena i da ima pravo da dobije, njenog odbijanja da se aktivira i traži, jer oseća da treba pasivno da primi. **U svemu što je pričala ponavljala se potreba da nešto dobije, da joj svet nešto duguje.** Svoja oralna očekivanja unela je u odnos sa mnom i ona su postala otpor. Od mene je želela da hranim interpretacijama, da uradim nešto umesto nje i učinim da se ona oseća dobro.*

**3. Sličnosti** – Kada su evidentne sličnosti između ponašanja, emocija, stavova...koje klijent ispoljava u terapiji, sa nekim njegovim osećanjima ili ponašanjima u drugim situacijama van terapijske situacije:

**Primer 27:** (Jovanović, N.)

Sa klijentom, studentom elektrotehnike, razgovarao sam o njegovom intelektualiziranju i izbegavanju unošenja osećanja u terapiju. Naredni sastanak on počinje saopštavajući kako se neprijatno osećao posle prethodnog sastanka. Otišao je kući i upalio televizor. Zatim mu je došao drug i upitao ga zašto gleda prvi program, kad je na drugom nešto mnogo sadržajnije. On se toliko razbesneo, da ga je gađao papučom. Nije mogao da shvati odakle toliki intenzitet osećanja. Delovalo mu je neprikladno. Podsetio sam ga da sam mu na prošlom sastanku postavio slično pitanje « zašto je na programu u terapiji njegovo intelektualiziranje, kada bi unošenje emocija bilo sadržajnije». Odgovorio je da je osećao da to ima nekakve veze sa mnom. Prisetio se da je otišao ljut odavde. Nije mogao da shvati šta ja to hoću od njega. Kako da unese emocije, kad mu se one ne pojavljuju? Počeo je da podiže ton i postepeno da viče « ne mogu ja emocije da izmislim, da glumim, šta vi hoćete od mene! Kako da ih unesem?! » odgovorio sam: «evo ovako kako to sada radite. Vaš bes prema meni postojao je i na prošlom sastanku, ali ga niste ispoljili, već ste ga, umesto na mene, ispucali na druga posle sastanka.»

**4. Ključne asocijacije** – Ponekada se, dok klijent slobodno asocira, pojave asocijacije kroz koje se povezanost transfernih osećanja i originalnog odnosa u kojima su takva osećanja nastala nameće svojom evidentnošću. Ključne asocijacije su spontanije, iznenađujuće, obično vode do nekog osećanja i otvaraju put u novo područje istraživanja.

**Primer 28:** (Jovanović, N.)

Klijentkinja R., u trećem mesecu analize, govori o tome kako se oseća rasterećeno pred kraj sastanaka i posle sastanaka, jer je prošla napetost koju oseća kada treba da dođe na seansu i dok seansa traje. Oseća se kao na ispitu, kao pred profesorom. Ona bi volela da sve dobro spremi kod kuće, pa da na seansama priča nešto pametno, sa smislom, sređeno...A ovde samo priča neke haotične gluposti koje joj padnu na pamet, i oseća se kao neznalica...kao da je **nedostojna** zadatka. Kao na času **srpskog**...

Setio sam se kako mi je pričala o tome da je njen otac bio profesor srpskog jezika. Postavio sam joj pitanje: “Zašto baš na času srpskog?” Odgovorila je: “Čudno, nikada nisam imala problema sa srpskim jezikom. Uvek sam bila dobra u tome...kao ćerka profesora srpskog, to se podrazumevalo...” Pokušao sam da je podstaknem na povezivanje: “Kada radite sa mnom osećate se kao neznalica koja lupa gluposti, kažete kao na času srpskog, i pri tome se osećate nedostojnom zadatka. Da li ste imali slična osećanja vezana za vašeg oca?” “Ooo, da...”, odgovorila je sa uzdahom. “Sećam se, još iz osnovne škole, tih teških osećanja napetosti i nedostojnosti kada mi je, kod kuće, držao duge časove gramatike i pravopisa, njegovog nerviranja kada nešto ne mogu lako da shvatim...a ćerka sam uvaženog profesora srpskog...da ga ne obrukam...kad lupim neku glupost. Tako sam dobro naučila gramatiku i pravopis samo da ne bi imala više časove sa njim, i da se slučajno ne bi desilo da nešto ne znam iz srpskog, pa da mu to kažu. Tako sam i na fakultetu na ispitu izlazila samo kad sam sigurna da sve znam. Ali, ovde, kod vas, ne mogu da se spremim...treba da budem spontana, da slobodno asociram...a ja ne znam kako se to radi...ne mogu da nađem reči, kao da ne znam srpski...”

**Koraci u analizi transfera:** U analizi transfera učinicemo korake koji su spomenuti u analizi otpora i koji su u suštini procesa analiziranja bilo koje psihičke pojave. Kada se prepozna ono što se analizira, treba da se demonstrira, rasvetli, interpretira i proradi.

**Demonstriranje transfera**

Klijent može sam da postane svestan svojih transfernih osećanja. Vrlo često je dovoljno da čekamo da ona postanu intenzivnija. Dakle, kao i u radu sa otporom, ćutanje i strpljivost mogu biti jedna od načina demonstriranja transfera. Ako smo čekali dovoljno i transferna reakcija je postala pristupačna i dovoljno živa klijentu, i ako izgleda da nema nekog značajnog otpora prema tome, možemo suočiti klijenta sa transfernom reakcijom tako što bismo rekli npr «izgleda mi da izbegavate neka osećanja prema meni» ili ako smo prepoznali osećanje « izgleda da vam je teško da ispoljite ljubav prema meni». Nekada **može biti korisno da pokažemo klijentu na osnovu čega smo došli do svojih pretpostavki. On tako može da uči kako mi radimo, što pomaže razvoju radnog saveza.** Takođe je **važno da, posle naše intervencije, damo klijentu dovoljno vremena da reaguje na nju.** To važi za sve intervencije, a pogotovu za one koje se tiču transfera. **Klijent će često reagovati brzo sa «da ili ne», a tek kasnije, slušajući ga, često možemo videti da je njegova prva reakcija bila submisivnost ili odbrana.**

### ***Rasvetljavanje transfera:***

Kada je klijent suočen sa svojom transfernom reakcijom, pokušaćemo da uđemo dublje u nju, da je izoštrimo. Jedan od načina je **da ga zamolimo da što preciznije objasni intimne detalje svoje reakcije, kao i da uključi asocijacije koje mu pri tome padaju na pamet.**

### **Primer 29. (Greenson, 1978)**

*Pacijentkinja K., u trećem mesecu svoje analize, rekla mi je, osećajući se prilično neprijatno, da je imala izvesne seksualne misli o meni. Bilo joj je naprijatno jer je udata, a znala je da sam i ja oženjen i mislila je da neću mariti za nju, posle svega što znam o njoj. Ćutanje. Pitala se da li je sve to racionalizacija. Bilo joj je suviše neprijatno da govori o svojim seksualnim osećanjima. To je ponižavajuće i degradirajuće. Pauza, ćutanje, uzdah. Dok je vozila kola, iznenada joj je iskrsla slika kako je ja držim u rukama. Dok je čitala knjigu ili gledala film, videla bi me kao heroja ili ljubavnika, a sebe kao svoju dragu. Noću, u krevetu, mislila je na mene i dozivala me. Nastavila je da govori tako, opisujući različita mesta i prilike u kojima je osećala seksualnu čežnju za mnom, ali ja sam **osećao da se slika proširuje, a ne postaje dublja i oštrija.** Takođe sam osećao da je prisutan dobar radni savez uprkos neprijatnosti. Zato sam joj tada rekao «izgleda da ste puni seksualne žudnje za mnom. To se stalno pojavljuje, ali **izgleda da vam je teško da opišete šta biste vi to voleli da radite sa mnom seksualno. Molim vas, pokušajte.**»*

*Pacijentkinja je odgovorila «volela bih da me stegnute u svojim rukama, držite čvrsto, tako čvrsto da jedva mogu da dišem, podignite me sa zemlje i odnesete u krevet. Tada bismo vodili ljubav» duga pauza. Ja sam pitao «**šta mislite pod voditi ljubav**»...» Mislim...», odgovorila je, «da strgnete svoju spavačicu, poljubite me snažno, tako snažno da zaboli i da teško mogu da dišem i razdvojite moje noge i zabijete svoj penis u mene. Bio bi ogroman i boleo bi, ali ja bih to volela (pauza). Pada mi na pamet smešan **detalj** dok to opisujem. Vaše lice je neobrijano i vaša brada mi grebe lice. To je čudno, vi uvek izgledate sveži i obrijani. «*

*U seksualnoj fantaziji pacijentkinje primetio sam da dva puta spominjanje da joj je teško da diše, zatim mazohističke želje, želju da bude podignuta sa zemlje i držana i to da sam ja veliki. Setio sam se da je imala teške nastupe astme oko šeste godine, u vreme kada se njena majka udala za pomalo sadističkog očuha. Interpretacija transferne fantazije je izgledala jasna: ja sam sadistički očuh koji zadovoljava njene mazohističke edipalne želje vođene krivicom. Mogao sam da interpretiram, ali sam želeo da to ona uradi sama. Zato sam je pitao: «**Ko vas je obično grebao bradom dok ste bili mali?**»*

*Pacijentkinja je prasnula : “Moj očuh, moj očuh! On je imao običaj da me muči trljajući svoje lice o moje. On bi me digao gore, stegao i bacio u vazduh. Jedva sam mogla da dišem, da uhvatim dah. Ali ja sam mislila da to mržim..!”*

U ovom primeru vidimo kako rasvetljavanje transfernih osećanja vodi do suočavanja sa ambivalencijom prema očuhu od koje klijentkinja beži. Jednostavnije je bilo mrzeti očuha...ali, postoji i druga strana ambivalencije sa kojom se suočila kroz rasvetljavanje transfernih reakcija prema analitičaru...Nakon suočavanja i interpretacije sledi period prihvatanja uvida, učenje tolerancije na ambivalenta osećanja, da bi se ona mogla razrešiti.

**Primer 30:** (Greenson, 1978)

*Mladi muškarac Z saopštava kako je ozlojeđen na mene što sam mu naplatio propušteni sat (sat na koji nije došao, niti ga otkazao na vreme). Pitao sam ga da li je to stvarno ozlojađenost. On se pitao da li je više nego ozlojađenost. Moje ćutanje dovelo ga je do toga da ispolji, sa mržnjom, kako on misli da sam ja hipokrit, jer pretendujem da budem naučnik. Nada se da će jednog dana imati hrabrosti da mi natrlja nos u sva ta psihoanalitička sranja. To bi bila divna osveta. On bi mi uradio ono što ja radim njemu. Na moje pitanje: “a šta vam ja to radim?” On je odgovorio « terate me da gmižem kroz sva ta govna, nikad ne odustajete, više, više, više. Nikad niste zadovoljni. Prođukuj ili izbacuj, to je, izgleda, ono što govorite, i toga nikad nije dovoljno.”*

*Možemo videti da se iza naivne ozlojađenosti krije analno sadistička mržnja i poniženje iz detinjstva. Isti pacijent, kasnije na analizi, počinje sat izjavljujući da mrzi da dolazi, mrzi analizu i mene sa njom. Kada sam ga pitao «kako me danas mrzite» on je odgovorio da me danas mrzi sa strašću, hladnom mržnjom. Ne bi želeo da me ubije, to bi bilo suviše civilizovano. On bi voleo da mi grize meso, bukvalno da me samelje u pihitjastu, krvavu, sluzavu masu. Onda bi me pojeo u jednom velikom gutljaju kao prokletu ovsenu kašu koju mu je njegova majka gurala da jede dok je bio dete. Onda bi me posrao kao smrdljivo, otrovno govno. Kada sam ga upitao « i šta biste uradili sa tim smrdljivom otrovnim govnom» on je odgovorio «samleo bih vas u đubre da možete da se pridružite mojoj dragoj mrtvoj majci».*

U ovim primerima mogli samo da vidimo kako je terapeut pokušao da rasvetli prirodu klijentovih osećanja, da vidi **šta konkretno klijent oseća, koje fantazije ima. Ako se u ovom procesu pojave otpori, rasvetljavanje prestaje i prvo se analizira otpor**, jer ako se to ne uradi, uvid bi bio bez smisla za klijenta. Primarni zadatak je da klijent dođe kroz doživljaj do uvida koji će moći da integriše, a ne prikupljanje interesantnih podataka. Rasvetljavanje transfera se može obavljati i tako što bismo probali **da otkrijemo koje su karakteristike ili ponašanja terapeuta bili inicijalni stimulusi za transfernu reakciju**. Nekad ponašanje terapeuta izaziva reakciju koja nije transferna, jer može biti realan, prikladan odgovor na realnu percepciju terapeutovih osobina i ponašanja. Terapeuti su često suviše inhibirani da bi istražili sa klijentom koje su odlike terapeutove ličnosti ili ponašanja mogli služiti kao transferni okidači. Sa takvim materijalom bi trebalo raditi kao i sa svakim drugim. Ovde kontakt terapeuta sa sobom dolazi najviše do izražaja. Ako nam klijent, na primer, kaže da smo seksualno privlačni, pitaćemo ga šta je to na nama što je za njega (nju) seksualno privlačno. Ako smo mu odvratni, pitaćemo šta je to na nama odvratno. **Trebalo bi da sa njegovom ljubavlju i seksualnim transfernim reakcijama radimo isto kao i sa mržnjom i prezirom**. To nije ni malo jednostavno i zato je potrebno da terapeut bude u kontaktu sa svojim osećanjima.

## *Interpretacija transfera*

**Interpretirati transfer znači doći do njegovog nesvesnog porekla, onog što mu je prethodilo u prošlosti, uzroka i svrhe.** Interpretiranje transfera je dug proces, a ne tumačenje koje oštroumni, pronicljivi analitičar sipa iz rukava pred začuđenim pacijentom. Raširene predrasude o psihoanalizi, koje su duboko ukorenjene, predstavljaju psihoanalitički rad upravo tako. Psihoanalitičar je magični čitač misli, koji zna o svom pacijentu više nego što on sam zna o sebi. Bilo je, i još uvek ima, takvih analitičara i terapeuta. Ovakve predstave su izazivale mnoge otpore i bile su povod za kritikovanje analitičkog metoda od strane drugih terapeuta. Iz onoga što smo do sada rekli o analizi otpora i transfera može se videti da je **interpretiranje jedan postepen proces dovođenja klijenta u kontakt sa nekim nesvesnim sadržajem.** Klijent treba prvo da vidi šta radi, kako to radi, da uđe dublje u svoja osećanja i razjasni ih, da ona postanu živa i emocionalno značajna iskustva, da bi, na kraju, došao do uvida zašto to radi i odakle mu to. Najbolje je ako on sam dođe do uvida ali, i **ako terapeut interpretira, to će uraditi u onom trenutku kada je to klijentu blizu svesti. Analiza nije intelektualna igra.** Proces dolaženja do interpretacije klijent mora da proživi. **Da bi interpretacija bila efektivna, ona ne sme da ide izvan klijentove trenutne mogućnosti razumevanja. Korektna i uvremenjena interpretacija će dovesti do produkcije novog, produbljenog materijala** (što je i kriterijum uvremenjenosti i korektnosti). Novi materijal ćemo onda dalje rasvetljavati i tako nastaviti proces analiziranja koji klijent vodi sve dublje u svoje konflikte. **Ako demonstriranje i rasvetljavanje ne dovedu klijenta direktno do uvida, terapeut može da:**

**a) radi na afektima i impulsima koji su uključeni u transfernu reakciju i preko njih pokuša da dođe do nesvesnog izvora transferne reakcije.** Tada terapeuti obično postavljaju pitanja u stilu «da li ste ranije imali takva osećanja» ili «šta vam pada na pamet ako pustite svoje misli da odlutaju sa tim osećanjima?». Vremenom klijenti nauče da sami sebi postavljaju takva pitanja.

**b) traži osobu koja je originalni objekat transferne reakcije.** U tom smislu, klijent treba da pokuša da odgovori na pitanje «prema kome ste to osećali u prošlosti»

**c) istražuje transferne fantazije.** (kao u primeru 29)

## *Prorađivanje transfera*

**Bez obzira na to da li je tačna, nijedna interpretacija transfera, sama za sebe, ne ostaje duže vreme efektivna. Da bi postigla svoju punu efektivnost, ona se mora ponoviti više puta u različitim situacijama.** Setimo se, **tolerancija na ambivalenciju je sposobnost, a sposobnosti se moraju uvežbavati da bi se razvile.** Ako je klijent, na primer, došao do uvida da se sa svojim snishodljivim ponašanjem prema terapeutu brani od svojih neprijateljskih osećanja i to povezao sa svojim odnosom prema ocu, on može kasnije otkriti da istu šemu primenjuje i u odnosu sa drugim autoritetima, da igra svoje igre svuda. Šandor Rado (prema Greenacre, 1956) je napravio jedno zgodno poređenje prorađivanja sa žaljenjem. Osoba koja je izgubila prijatelja mora, u svim situacijama koje je podsećaju na njega, ponovo da prihvati da ga je izgubila i da joj je odricanje neophodno. Razne situacije, sećanja i želje, osobu podsećaju na prijatelja, i u svakom od tih slučajeva posebno, ona mora da doživi odvajanje. Govorili smo, u poglavlju o konstantnosti objekta, da je i žaljenje sposobnost koja se razvija uz konstantnost objekta, kao što se i tolerancija na ambivalenciju razvija kroz proces prorađivanja.

Posvetili smo nešto više prostora psihoanalitičkom metodu u radu sa tolerancijom na ambivalenciju jer smatramo da on u sebi nosi bazične principe rada koji su u skladu sa

razvojem ove sposobnosti. Međutim, i drugi psihoterapijski pravci nude tehnike koje mogu biti korisne u radu sa klijentima na razvoju tolerancije na ambivalenciju.

### ***O.L.I. metod i tolerancija na ambivalenciju***

O.L.I. metod je bazično psihodinamski orijentisan, i koristi se radom sa otporom i transferom. Međutim, u radu sa tolerancijom na ambivalenciju koristi i druge procedure koje nisu sastavni deo psihoanalitičkog metoda. Jedna od najkorisnijih za rad na razvoju tolerancije na ambivalenciju i razrešenje ambivalencije je “psihološka matematika” ili “emotivno računovodstvo” (emotivno računovodstvo je razrađeniji, kompleksniji oblik psihološke matematike). Obe procedure su usmerene na suočavanje sa ambivalencijom, kvantifikaciju emocija (računovodstvo radi sa brojevima), proračunavanje “dobiti” (psihoanalitičari dobit od problema nazivaju “sekundarna dobit”) i štete od određenih obrazaca ponašanja ili “kontraveština” (složeni obrasci ponašanja koji služe kao zamena za razvoj bazičnih emotivnih sposobnosti).

Ljudi nisu ambivalentni samo prema drugima, već i prema sebi, posebno prema sopstvenim promenama. To je oblik ambivalencije sa kojim se najčešće nosimo radeći kao psihoterapeuti. Svaki dan srećemo ljude (uključujući i sebe) koji pokušavaju da promene nešto u svom načinu življenja, da promene neke navike vezane za probleme kao što su neumerenost u hrani, pušenje, neumereno konzumiranje alkohola, nedostatak fizičkih aktivnosti, radoholizam, haotična neorganizacija vremena, prokrastinacije (razvlačenja, odugovlačenja)...i ne uspevaju u tome, iako su im dostupne potencijalno efektivne strategije (razni programi za smanjenje telesne težine, odvikavanje od pušenja, prevazilaženje prokrastinacija, menadžment vremena...). I kad se uključe u određene programe za rešavanje problema, ljudi ne istraju u sprovođenju programa. Ambivalencija prema promeni je još uočljivija kod problema koji se odnose na probleme vezane za odnose sa drugima. Na pokušaje da se bude asertivniji u ispoljavanju svojih potreba, da se kontroliše “temperament” (impulsivnost) u odnosima, da se bolje komunicira...Ono što vidimo u borbama ljudi sa sopstvenim pokušajima promene je tipično za konflikt ambivalencije-ponavljani ciklusi pokušaja i neuspeha, delimičnog uspeha i vraćanja na staro...Veliki broj ljudi koji inicijalno uspevaju u promenama nije sposoban da promenu i održi (Brownell, 1986). Mislimo da je ambivalencija u odnosu na promene razlog za rašireno mišljenje da se “ljudi ne menjaju”. Ambivalencija i samoopstrukcije se dešavaju i u grupama edukata za buduće psihoterapeute, kod onih koji planiraju da posvete život učenju drugih da se menjaju. Godinama vodimo edukacije za psihološke savetnike, psihoterapeute i “trenere životnih veština” (life coach). Kada pitamo edukante: koliko vas trenutno pokušava da napravi neke personalne promene za koje verujete da će poboljšati kvalitet vašeg života”, većina digne ruku. Međutim, kada pitamo “koliko vas smatra te napore ka samopromenama neuspešnima”, opet većina digne ruku. Tada otpočinjemo rad na “emotivnom računovodstvu”, sa namerom da proračunamo kakvu i koliku korist kandidati imaju od sopstvene štete.

### **Emotivno računovodstvo i psihološka matematika**

Tehnike “analize dobiti i štete” nisu nove u psihoterapiji. Primenjuju se često u R.E.B.T. pristupu. Međutim, emotivno računovodstvo je složenija procedura koja podrazumeva i razumevanje psihodinamike ambivalencije.

Svako računovodstvo zasniva se na nekim propisima-zakonima, na matematici i statistici. Cilj računovodstvenih procedura je da se dobije pregled stanja-«bilans stanja».



«bilans uspeha», periodični ili završni račun, da se obračunaju porezi i doprinosi. Sve to važi i za emotivno računovodstvo. I u emotivnom životu je bitno da napravimo bilans stanja i bilans uspeha, da shvatimo dokle nas je doveo naš emotivni život, naša ponašanja, izbori, odluke, uverenja, naša ambivalencija. Da uočimo kuda nas dalje vodi način života koji vodimo. Da li emotivno siromašimo ili se bogatimo. Kakve danke, namete, «poreze» plaćamo svom načinu življenja. Sve što radimo nešto košta. Da li smo svesni cene koju plaćamo, ili dozvoljavamo sebi da se iznenadimo i odjednom uvidimo da smo «švorc». Kao što «knjigovodstvo» ili «računovodstvo» u poslu ima neke određene procedure dolaženja do određenih preseka i stanja, na osnovu kojih se planira dalja organizacija posla i investicije, tako i emotivno računovodstvo ima svoje procedure. Neke od procedure su slične onima koje se koriste u poslovnom računovodstvu, ali su prilagođene za oblast emocija.

## **Zakoni i propisi**

Poslovno računovodstvo se zasniva na zakonima i računovodstvenim propisima. Oni su odraz funkcionisanja sistema u kojoj posluje kompanija. Emotivno računovodstvo se zasniva na zakonima funkcionisanja ljudske prirode i zakonima interakcije među ljudima. Ti zakoni nisu objavljeni u «Službenom glasniku» i ne postoji neki opšti konsenzus oko toga kako funkcioniše ljudska priroda. Različite teorije govore različite stvari. Zakone psihodinamike koje ćemo navesti izvukli smo iz različitih teorija psihoterapije, iz različitih pravaca, tražeći ono što je isto u različitom, neku «konstantu u promenljivom», nešto što se potvrdilo u iskustvima drugih psihoterapeuta različitih orijentacija, a pre svega u našem dugogodišnjem psihoterapeutskom iskustvu. Da bismo bili u nešto uvereni na meta nivou-nivou principa i zakona, potvrdu za to moramo dobiti kroz veliki broj ponavljanja koja potvrđuju princip bez izuzetka. Tako smo stvorili uverenja. Zakoni su najopštiji principi, meta pravila, apstrakcije koje su osnova konkretnih postupaka i dešavanja. Navešćemo zakone psihodinamike na kojima počiva O.L.I. metod, i o kojima postepeno, kroz terapijsku proceduru, edukujemo klijente:

### **Prvi zakon psihodinamike-«Zakon potiska»:**

**«Svaka laž, uronjena u psihu ili um, istiskuje onu količinu samopoštovanja i psihološkog zdravlja kolika je «zapremina» te laži.»** ili, drugačije izraženo: **«Stepen u kojem čovek, svesno ili nesvesno, laže sebe ili druge obrnuto je proporcionalan stepenu u kojem se približava idealu «dobar čovek», to jest psihičkom zdravlju.**

### **Drugi zakon psihodinamike «zakon spojenih laži»:**

(izveden iz prvog) glasi: **«Stepen u kojem čovek, svesno ili nesvesno, laže sebe, srazmeran je stepenu u kojem laže i druge»**

### **Treći zakon psihodinamike, «zakon spojenih sudova» glasi:**

**«Sudovi o sebi spojeni su sa sudovima o drugima». Kako sudiš o sebi, tako sudiš i o drugima.** Ovaj zakon, međutim, ima dve ravni ispoljavanja u kojima je, naizgled, kontradiktoran samom sebi:

**Površinski nivo: «Umanjujući sebe, čovek uzdiže druge. Umanjujući druge, čovek uzdiže sebe.»**

**Dubinski nivo: «Umanjujući sebe, čovek umanjuje i druge. Uzdižući sebe, čovek uzdiže i druge.»**

O zakonima psihodinamike govorilićemo detaljnije kasnije u okviru poglavlja o pojmu „dobar čovek“ u O.L.I. metodu. Napominjemo da ovi zakoni nisu ništa novo, nikakva naša izmišljotina, već «opšta mesta» koja se mogu naći kao bazična uverenja u gotovo svim psihoterapijskim pravcima psihodinamske orijentacije (psihoanaliza, geštalt, transakciona analiza, bioenergetika, radiks, orgonomija i drugi pravci «telesne psihoterapije», NLP...). Ne mora se čak ni tragati po psihoterapijskoj literaturi. Ovi zakoni mogu se naći kao bazični principi u Bibliji, posebno jasno izraženi u Novom Zavetu. Mi smo ih samo malo drugačije formulisali zbog lakšeg pamćenja i asocijativne povezanosti sa već dobro poznatim zakonima fizike (da malo liče na zakone „čvrste nauke“, makar radi „fore“).

Ovi zakoni su osnova za formule na osnovu kojih treba proračunavati da li je neki način življenja «dobar posao», da li vodi kao stvarnom «emotivnom profitu» na duži rok, da li će nas voditi ka razvoju, do samoostvarenja, ispunjenja potencijala, osećanja ispunjenosti i samopoštovanja, radosti življenja. Ovi zakoni su zakoni ljubavi, istine i vere. Ne može se voleti bez istine, ne postoji istina bez ljubavi, vera je put ka istini i ljubavi. To su putevi ka «carstvu nebeskom», ali i putevi ka sebi u «carstvu zemaljskom». Na ovim vrednostima se zasniva i O.L.I. metod. Ne zato što smo mi tako hteli, zato što ih propagiramo kao nekakvu svoju teoriju o čoveku, o terapiji, o etici...već zato što čovekaova priroda funkcioniše prema tim principima koji su odavno prepoznati kao univerzalni. Pitanje je zašto ih mnogi ljudi ne prepoznaju ili ih se ne pridržavaju. Možda zato što su zavedeni da ne veruju svojim očima, da ne čuju svojim ušima, da pridaju drugačija značenja onome što osećaju («Ko ima oči da vidi, videće. Ko ima uši da čuje, čuće»). Svako emotivno računovodstvo koje ne počiva na ovim zakonima ima u sebi pogrešne algoritme za proračunavanje dobiti i štete.

Ako bismo to izrazili u terminima psihoanalitičke teorije, mogli bismo reći da su svi odbrambeni mehanizmi oblici distorzije stvarnosti, to jest laži. Što su primitivniji (cepanje, negacija, projekcija...), oni više iskrivljuju stvarnost, i predstavljaju laži “veće zapremine”, zapremaju veći deo ličnosti (bazična uverenja o sebi, svetu, drugima...). Veće laži, ili primitivniji mehanizmi odbrane, dovode do dubljih patologija. Mahanizam cepanja, na primer, nosi u sebi suštinsku laž velike zapremine – tu laž da ne postoji jedna osoba prema kojoj osećamo i ljubav i mržnju, već da su ti aspekti odvojeni (parcijalni objekti). To je laž koja dovodi do toga da za osobu koja koristi cepanje ne postoji druga osoba kao ličnost, kao celina, ne postoji čovek kao biće sa vrlinama i manama koje u nama izaziva ambivalentna osećanja. Ta laž velike zapremine istiskuje ogromnu količinu duševnog zdravlja-osoba koja koristi cepanje kao bazični mehanizam odbrane je luda. Kakva je to unutrašnja matematika vodi do uverenja da se cepanje isplati? Po kojim formulama računa njen unutrašnji računovođa?

### **Metodologija emotivnog računovodstva**

Svako računovodstvo ima «pasivu» i «aktivu». Pasiva je ono što se desilo ranije, što je uticalo na sadašnji bilans stanja i uspeha, što daje osnove za statistiku i prognoze, za analizu situacije, pravljenje grafikona trendova...Naša prošlost je naša pasiva. Na osnovu iskustava iz prošlosti, izvukli smo nekakvu nesvesnu «statistiku» i stvorili sliku sveta, stavove, uverenja i kriterijume. Izvukli smo neke svoje nesvesne ili delom svesne «zakone i propise» na osnovu kojih kalkulišemo šta se isplati, a šta ne, u ovome svetu. Ti nesvesni «zakoni funkcionisanja sveta», «implicitne teorije ličnosti»-nesvesne teorije o tome kako funkcionišu ljudi i međuljudski odnosi, naša uverenja, nesvesne prognoze...određuju naše aktuelno «poslovanje» u ovom svetu-naše ponašanje (unutrašnje i spoljašnje). Aktiva je aktuelno poslovanje, način

na koji funkcioniramo u sadašnjosti. Naša aktiva je puna obrazaca iz prošlosti, neproverenih teorija, uverenja, pogrešnih kalkulacija, pogrešnih nesvesnih formula za obračunavanje emotivnih dobitaka i gubitaka. Te obrasce zovemo karakter. Karakter sačinjavaju tipični načini percepcije stvarnosti, njenog tumačenja i doživljavanja, tipični načini reagovanja i ponašanja. Ti metamodeli, kako ih zovu u N.L.P.-ju, ili naši «softveri-operativni sistemi» kako bi rekli informatičari, zapravo su algoritmi, formule na osnovu kojih, uglavnom nesvesno, proračunavamo informacije koje dobijamo spolja i iznutra (iz senzacija svog tela, iz svojih misli i emocija) i munjevitom brzinom izvlačimo rezultat koji određuje ponašanje. Svako ponašanje je motivisano nekim motivom, nekim očekivanim zadovoljstvom (i smanjivanje bola je zadovoljstvo). Motiv je proizvod potrebe i očekivanja da se potreba može zadovoljiti. Ako ne očekujemo da možemo zadovoljiti određenu potrebu, nećemo imati motiv da pokrenemo određeno ponašanje, jer ne očekujemo da će ono dovesti do zadovoljenja potrebe. I nasumični pokušaji da se dođe do zadovoljenja potrebe motivisani su očekivanjem da će to ponašanje dati rezultat. Ako ga ne daje, gubimo motiv. Nećemo da ulažemo energiju «za džabe». I to je kalkulacija koja kaže «ne isplati se», to je «ograničavajuće uverenje». Najčešće je nesvesna. Međutim, možda bi to ponašanje, u nekoj drugoj situaciji i prilagođeno toj situaciji, dalo rezultate i zadovoljilo potrebu. Ali mi smo, iz prethodnog iskustva, stvorili formulu reagovanja, formulu preračunavanja dobitka i gubitka, i skloni smo da je generalizujemo na sve situacije koje iole liče na onu u kojoj smo došli do formule (takvo ponašanje psihoanalitičari nazivaju transfer-emotivni obrasci stečeni u odnosu sa nekom značajnom osobom iz prošlosti prenose se na druge osobe u budućnosti). Formulu, na žalost, više ne testiramo (ili veoma retko to činimo). U biznisu je poznato da se «uslovi poslovanja menjaju» i da ne važe stalno ista pravila. Mora se stalno testirati tržište, poslovna stvarnost. Ne postoje formule koje važe uvek i u svakoj situaciji. Ako se aktuelno poslovanje rukovodi pasivom, ako se sadašnjost rukovodi formulama iz prošlosti, velika je opasnost od bankrota Poslovnog ili emotivnog.

Svi mi već imamo nekakvu svoju psihološku matematiku i emotivno računovodstvo koje određuje naše ponašanje. Ne bismo se ni pomerili da nešto u nama ne preračuna rizik gubitka i dobitka i kaže nam «kreni». Ono što se u biznisu naziva «risk management» ili menadžment rizika, odvija se u nama svakog trenutka našeg postojanja. Naš softver to radi neverovatnom brzinom, nesvesno, uhodanim formulama, navikama, metaobascima. Problem nastaje kada u softveru imamo bag-virus, pogrešnu formulu koja iskrivljuje dobijene informacije i daje pogrešan rezultat. Onda nam je potreban antivirus program da detektujemo i otklonimo pogrešnu formulu. Psihodinamske psihoterapije se time bave-pomažu ljudima da otkriju informacione «vire» u sistemu zvanom psiha. **Metodi emotivnog računovodstva su usmereni upravo na otkrivanje tih nesvesnih pogrešnih formula za preračunavanje gubitka i dobitka i menadžment rizika.** Kao i svako drugo računovodstvo, i emotivno računovodstvo zahteva da bude evidentirano «napismeno», crno na belo. Metodi emotivnog računovodstva zahtevaju olovku i papir (ili kompjuter). Crno na belo pristup ne dozvoljava konfuzije koje možemo imati dok stvari «stoje u glavi». U glavi možemo imati suprotne stavove, kontradikcije, jednu do druge, a da to uopšte ne primećujemo (kao što možemo biti uvereni da nam poslovanje dobro ide kad gledamo kako kupci dolaze i kupuju, a da računovodstvo pokaže nešto drugo kada se precizno obračunaju troškovi, porezi i doprinosi...). Crno na belo pristup bitno umanjuje takve mogućnosti. **On je usmeren da dovede suprotne strane ambivalencije u istu ravan, u zajednički prostor.**

Popunjavanje upitnika i formulara emotivnog računovodstva može biti «smorno» za mnoge ljude, ali će dati realniju sliku stanja i pružiti mogućnost korekcije kroz razrešenje ambivalencije («ipak se nešto realno više isplati, i ka tome ću se usmeriti»). Postoji izraz vezan za «presek stanja», «rekapitulaciju» koju često ljudi urade vezano za svoj život kada pređu izvesan broj godina (to se može doživeti kao krizno stanje). Izraz je «podvući crtu».

Podvlačimo crtu kada računamo i želimo da izvedemo rezultat. U određenim razdobljima života, ili u određenim kriznim situacijama, ljudi nateraju sebe da pogledaju u svoje emotivno računovodstvo i da «podvuku crtu», pa šta vide da vide...Bolje i to nego da se i dalje «zaluduju» i «zamajavaju» pogrešnim formulama. A zašto bismo čekali «kritične godine» ili velike krize da bismo zavirili u svoj «bilans stanja» i «bilans uspeha» i napravili «periodični obračun». Pa, ako firme to rade dva puta godišnje (a delimične preseke svakog meseca), zašto i mi ne bismo, makar toliko često, proveravali svoje «poslove» na ovome svetu. Da počnemo sa malom obukom iz emotivnog računovodstva za računovođe amatere. Prvo ćemo se upoznati sa **cenovnikom životnih odluka**.

### Cenovnik životnih odluka

Jasno je da sve u životu nešto košta. Za ništa se može dobiti samo ništa. Ko ne veruje u to, neka da neki primer dobijanja nečega za ništa. «Našao sam pare na ulici». Pa, da bi se uopšte našao na ulici, morao si se pokrenuti da bi došao na ulicu. Možda ta cena nije adekvatna dobiti, ali je cena. Retko, veoma retko, dešava se da se nešto što više vredi dobije za nešto što manje vredi, ali nikada se ne dešava da nešto dobijete za ništa. Da biste išta dobili morate biti živi, a samo življenje ima neku cenu (da biste bili živi morate podnositi neki bol). Čak i da biste dobili na lutriji morate kupiti loz i rizikovati da «bacite pare» ako ne izvuku vaše brojeve. A šta ako vam loz kupi neko drugi? A zašto bi vam neko drugi kupio loz? Zato što vas voli? Ako vas voli, sigurno je od vas dobio nešto (bilo mu je lepo sa vama, ili mu je lepo dok vas gleda kako dobro izgledate...nešto ste mu sigurno dali, makar toga i ne bili svesni). Neki će reći, šta beba daje majci kada je mala i ne može da ništa pruži za uzvrat, a ipak dobija od majke bezuslovnu ljubav. To da beba ne daje ništa nije istina. Majka je ispunjena svojom bebom. To je svakako nešto. Iako beba ne ispunjava majku namerno, ipak je ispunjava samim svojim postojanjem. Ako beba ne ispunjava majku, ako joj ne daje nikakvo prijatno osećanje, nikakvu emotivnu dobit, beba od majke neće dobiti ništa. I verovatno neće preživeti. Ako preživi, verovatno će krenuti u život sa emotivnom formulom da se «ne isplati» otvarati se prema svetu. Ne dobija se ništa, a puno boli. Ipak, ostala je živa. I to nešto košta. Nešto u bebi, životna sila u njoj, donela je odluku i napravila izbor - da nastavi da živi i da plati cenu koju življenje nosi.

Koliko god zvučalo čudno, reći da je beba napravila izbor i donela odluku (jer to je nešto što rade odrasli ljudi) drugačiji zaključak bi bio nelogičan, ako prihvatimo činjenicu da je svako ponašanje pokrenuto nekim motivom. To je fundamentalna istina za sve što je živo. Ako nema pokretača-potrebe i motiva-nema ni pokreta. A biti živ je ponašanje. Preživeti je ponašanje. Svako ponašanje svakog živog bića je svrhovito-teži zadovoljavanju neke potrebe. Pokrenuti se na određeno ponašanje znači doneti odluku (bez obzira na to na koliko rudimentarnom nivou svesti se takva odluka donosi. Sve što je živo ima određeni nivo svesti vezan za osećanje na kontinuumu bol-zadovoljstvo, prijatno-neprijatno.) Čim smo, negde u dubinama našeg uma, još kao bebe odlučili da živimo, znači da smo, na neki način, doneli i odluku da vredi platiti cenu-bol koji nam život nanosi. «Izračunali» smo da «ipak vredi», da ipak dobijamo, da ipak, koliko toliko, zadovoljavamo neke bazične potrebe i da se vredi pokrenuti-živeti. Bez te odluke, bez tog rizika, ne bismo bili živi, i ne bismo dobili ništa, jer samo živo biće može dobiti nešto (zadovoljiti neku svoju potrebu. Neživa priroda nema potrebe, pa time ne može ni da dobije, jer dobijanje je zadovoljavanje neke potrebe). Jedno od bazičnih pravila kojima podučavamo ljude u O.L.I. metodu je da **“čovjek nikada ništa ne radi ako od toga nema neku korist”**. Korist ne mora biti razvojno zdrava, ali jeste neka emotivna dobit. Zadovoljava neku potrebu.

Kad uđemo u radnju, normalno je da pogledamo cene ako hoćemo nešto da kupimo. U «radnji» zvanj «život» cenovnik nije okačen. Uglavnom se dešava tako da mi prvo posegnemo za nekim «proizvodom» života, a onda nam tek kažu koliko košta. Da smo znali cenu, možda to ne bismo ni uzeli. Često izgleda kao da se nešto može uzeti besplatno. I mi to uzmemo zadovoljni što se «deli». A onda stigne račun «na odloženo plaćanje» i iznenadi nas. Niko nas nije pitao, niko nije spomenu cenu, ili možda jeste, a mi smo mislili da nam «popuje» i plaši nas od života. Kad stignu računi, osećamo da život nije fer. Čak iako su nam rekli za moguću cenu, a mi se nadali da je ipak nećemo platiti, ili da ćemo makar izbeći «porez na dobit», osećamo da život nije fer. Da, život često nije fer. A često nismo ni mi fer prema njemu. Da smo malo bolje gledali, i bolje slušali, i više obraćali pažnju na život, i trudili se da naučimo pravila igre i da «gledamo istini u oči»...shvatili bismo da ipak postoji cenovnik na «artikle života» i doneli bismo svestan izbor da li hoćemo ili nećemo da platimo cenu. Dobro, dok smo bili baš mali nismo imali razvijen aparat za pravilno opažanje realnosti života. Ili smo ga, naprotiv, imali, pa su nam ga pokvarili. Ne kažemo da smo krivi. Samo kažemo da smo odgovorni i da imamo oči da vidimo i uši da čujemo, i mozak da mislimo, i telo da osećamo...samo ako odlučimo da prestanemo da se «pravimo Toše» i ako odlučimo da razumemo kako život funkcioniše. Onda ćemo prepoznati koja je cena naših izbora i odlučiti se za ono što smo spremni da platimo. Ako se i odućimo za nešto što znamo da skupo košta, posledice nećemo pripisivati nekim psihološkim problemima koji su nas «spopali», već ćemo biti svesni da je to cena našeg izbora.

### **Kako se pravi cenovnik životnih izbora**

Navešćemo prvo jedan jednostavan primer. Psihološku matematiku često koristimo u radu sa adolescentima, jer su pogrešne psihološko matematičke formule kod njih još uvek jasno vidljive «kao na dlanu», još se nisu sakrile iza brojnih racionalizacija i drugih odbrambenih mehanizama, i nije ih teško dovesti u fokus svesti. Umesto držanja «pridika» zbog nekih njihovih neadekvatnih ponašanja kao što su zabušavanje u učenju i laganje, što «smorni matorci» često čine, predložimo im da izračunamo da li svojim ponašanjem ulaze u minus ili emotivno profitiraju. Ne serviramo im gotov rezultat tipa «to ti, sine, ne valja...tako ćeš propasti u životu...» i slično, već im ponudimo da istražujemo posledice i da se «egzaktno» uverimo da li se nešto isplati ili ne. Trudimo se da probudimo istraživački duh kod buntovnih pubertetlija. Obično im je psihološka matematika zabavna. U radu sa tinejdžerima, ona je deo posebnog programa koji nazivamo «Anti-kec» program i koji daje veoma dobre rezultate u «anti-kec» zaštiti tinejdžera (kako da se, sa najmanje moguće «biflanja», zaštititi od jedinica. Bitno je da «posao» vide kao emotivno isplativ. Najmanje moguće ulaganje-«mala cena», uz dovoljno veliku korist-nema kečeva ni zvocanja matoraca, a i privilegije se vraćaju.). Evo primera:

#### **Primer 31. (Jovanović, N.)**

*Petnaestogodišnji M. priča mi kako je dobio keca u školi. Pošto mu «matorci» nisu bili kod kuće, nije imao ko da ga tera da uči. Znao je on da treba da uči, jer će ga verovatno istoričarka pitati, ali je, ipak, pre nego što je sebe natrao da uči, uključio televizor da malo pogleda šta ima. Onda se zaneo, i shvatio da je već vreme da krene u školu. Naravno, otišao je nepripremljen i dobio keca. «Matorcima» nije rekao za keca da mu ne bi «srali» i da mu ne bi zabranili izlaske. Onda su roditelji saznali i nastala je drama u kući. Kažnjen je i za keca, i za laži. Pošto to nije bio prvi put da primenjuje slično ponašanje sa sličnim posledicama, pretpostavio sam da negde u sebi, svestan toga ili ne, veruje da se to ponašanje isplati-jer ga inače ne bi ponavljao. Duboko verujem da je svako ljudsko ponašanje motivisano*

zadovoljavanjem neke potrebe i uverenjem da se tim ponašanjem potreba može zadovoljiti. Međutim, često se ne uzimaju u obzir druge potrebe čije se zadovoljavanje onemogućava datim ponašanjem-zaboravlja se na potrebe koje će svoje zadovoljavanje tražiti kasnije. Izbacuju se iz svesti suprostavljeni motivi. Predložio sam M. **da zamisli da su njegove emocije novac** (zato što M. ceni vrednost novca i stalo mu je da ga ima. Kod dece koja još ne cene vrednost novca uzimam drugu «valutu». Npr. klikere, sličice koje skupljaju, kocke čokolade i sl.) Zatim sam uzeo papir i olovku, podelio stranicu na dva dela po vertikali. Iznad leve kolone sam stavio znak plus, a iznad desne minus. Zamolio sam M. da prvo definiše svaku emotivnu korist-prijatno osećanje ili izbegavanje neprijatnog osećanja, koje je imao od svog ponašanja (govorimo o dopuštanju sebi da radi ono što mu je lakše i da izbegne obavezu učenja, i o laganju) Išli smo prvo po redosledu događanja. Tabela je izgledala ovako:

+ Emotivna korist-prijatna osećanja, izbegnuta neprijatnost	- Emotivna šteta, neprijatna osećanja
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gledanje televizije-zadovoljstvo</li> <li>-Nisam učio-izbegavanje dosade, napora</li> <li>-Laganje-izbegavanje neprijatnosti, «sranja od strane matoraca»</li> <li>-Izbegavanje oduzimanja privilegija-izlazaka (tri dana dok nisu saznali)</li> <li>-Neki osećaj slobode da radim šta hoću, da me niko ne smara i ne tera na nešto što mi se ne radi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Malo me je grizla savest i dok sam gledao televiziju što ne učim. To mi je malo smetalo da opušteno gledam...</li> <li>-Imao sam frku kad sam došao u školu da li će da me pita. Pošto je istorija bila 4 čas. imao sam frku tri sata.</li> <li>-Dobio sam keca. Osećao sam se glupo, posebno kad sam pomislio da to isto moram ponovo da učim, i još više jer se kec teže popravljja.</li> <li>-Osećao sam se napeto dok sam išao kući i dvoumio se da li da kažem matorcima...</li> <li>-Osećao sam se krivim što sam ih slagao, i u strahu šta će biti kad provale (tri dana)</li> <li>-Bilo je odvratno kad su saznali. Čale je bio besan i drao se, i zabranio mi izlaske dok ne poravim keca, a keva je plakala, jer oni nisu zaslužili da ih lažem i budem neodgovoran, pa sam se osećao i besnim zbog dranja i krivim zbog plača.</li> <li>-Nisam izlazio 10 dana jer istoričarka nije htela odmah sledećeg časa da me pita zato što je predavala.</li> <li>-Morao sam da učim mnogo više jer je za popravljjanje trebalo da naučim i stare lekcije i novu, i da ih ponavljam da ne zaboravim dok me nije pitala.</li> <li>-Odnosi u kući su bili napeti dok nisam popravio keca.</li> </ul>

M. je odmah uočio da je desna strana duža.

Rekao sam mu: «Možda je duža, ali da proverimo da li je i skuplja. Čim si ponavljao to ponašanje, sigurno si verovao da se ipak isplati, na neki način. Ako se setiš bilo koje druge koristi, navedi je, da bi nam matematika bila tačnija, jer, ako propustimo neku korist radimo čorav posao...Znaš, svako ljudsko ponašanje je usmereno tako da zadovolji neku potrebu, ili bar verujemo da tako zadovoljavamo neku potrebu. Zašto bi radio nešto što ti donosi više štete nego koristi? Šta misliš, da li postoji još neka korist, još neko zadovoljstvo, kakvo god bilo...».

M.- «Pa, ne znam...ne vidim ništa drugo...možda malo inat...».

«Dobro, i inat može da pruži neko zadovoljstvo, da zadovolji neku potrebu...Inat prema kome?».

M. «Pa, možda prema ćaletu. Mislim, o.k. je on, i znam da me voli i da radi za moje dobro, ali nema pravo da se dere...mislim, zar nije moja škola moja stvar. Kad bi me pustili na miru, možda ne bih imao takav otpor prema učenju. Dobro, bio sam sam u stanu kad je trebalo da učim, jer oni su pre podne na poslu, ali sam se osećao kao da me teraju...»

-«Dobro, dakle imao si neko zadovoljstvo u tome što si isterao svoje-uradio si ono što si ti hteo, a ne ono što si mislio da bi te oni terali da radiš. Možda je taj keč bio način da im pokažeš da neće uspeti da te nauče odgovornosti ako postupaju na taj način.».

M. «Pa, jeste..samo što sam postigao kontraefekat-oni misle da treba još više da me stisnu».

-«Onda ćemo razgovarati o tome koji je efikasniji način da postigneš ono što hoćeš-da prestanu da te dave. Da završimo prvo ovo što smo počeli. Dodaj u spisak još dve koristi koje si naknadno pronašao. «Ispoljio sam inat, revolt zbog ponašanja roditelja i poslao sam im poruku da ne mogu tako sa mnom», ali, dodaj i još jednu štetu-«Roditelji sada misle da još više treba da me stisnu, jer smatraju da sam neodgovoran i da mi treba čvrsta ruka, pa me više kontrolišu.» Sada pogledaj svoj spisak, i poređaj posledice po redosledu tako što ćeš da staviš brojeve ispred njih. Evo ovako: na strani pozitivnih posledica stavi broj jedan za ono što ti je donelo najviše prijetnosti ili te rasteretilo najveće neprijatnosti. Zatim idi stavku po stavku, pa ih rangiraj od najvažnijih ka manje važnima. To isto uradi i sa na spisku negativnih posledica.

Tabela je, nakon rangiranja, izgledala ovako:

+ Emotivna korist-prijatna osećanja, izbegnuta neprijatnost	- Emotivna šteta, neprijatna osećanja
1.-Nisam učio-izbegavanje dosade, napora 2.-Neki osećaj slobode da radim šta hoću, da me niko ne smara i ne tera na nešto što mi se ne radi. 3-«Ispoljio sam inat, revolt zbog ponašanja roditelja 4-«Poslao sam im poruku da ne mogu tako sa mnom» 5--Laganje-izbegavanje neprijatnosti, «sranja od strane matoraca» 6.--Izbegavanje oduzimanja privilegija-izlazaka (tri dana dok nisu saznali) 7--Gledanje televizije-zadovoljstvo	1. -Morao sam da učim mnogo više, jer je za popravljanje trebalo da naučim i stare lekcije i novu, i da ih ponavljam da ne zaboravim dok me nije pitala. 2 -Dobio sam keca. Osećao sam se glupo, posebno kad sam pomislio da to isto moram ponovo da učim, i još više, jer se keč teže popravlja. 3. -Bilo je odvratno kad su saznali. Čale je bio besan i drao se, i zabranio mi izlaske dok ne poravim keca, a keva je plakala jer oni nisu zaslužili da ih lažem i budem neodgovoran, pa sam se osećao i besnim zbog dranja i krivim zbog plača. 4. -Nisam izlazio 10 dana jer istoričarka nije htela odmah sledećeg časa da me pita zato što je predavala. 5. -Imao sam frku kad sam došao u školu da li će da me pita. Pošto je istorija bila 4 čas. imao sam frku tri sata. 6.-Osećao sam se napeto dok sam išao kući i dvoumio se da li da kažem matorcima... 7. -«Roditelji sada misle da još više treba da me stisnu jer smatraju da sam neodgovoran i da mi treba čvrsta ruka, pa me više kontrolišu.»

	<p>8.-Osećao sam se krivim što sam ih slagao, i u strahu šta će biti kad provale (tri dana)</p> <p>9 -Odnosi u kući su bili napeti dok nisam popravio keca.</p> <p>10. -Malo me je grizla savest i dok sam gledao televiziju što ne učim. To mi je malo smetalo da opušteno gledam...</p>
--	---

*Ovo je samo spisak rangiranih koristi i šteta od određenog ponašanja, ali još nije kvantifikovan, pa još nema ni psihološke matematike iz koje bismo izvukli cenovnik ponašanja i odluka. Da bismo prešli na kvantifikovanje na skali od 1-10 potrebno je da prvo odredimo šta je 1 a šta 10. Jedan nije teško odrediti. To je posledica prema kojoj smo gotovo ravnodušni. Nije ni neko zadovoljstvo, ni nezadovoljstvo. To je, na primer, «zadovoljstvo» koje nam je na dohvat ruke, ali nas mrzi da pomerimo ruku da ga dohvatimo, ili nezadovoljstvo koje je toliko da nas mrzi da pomerimo ruku da bismo ga otklonili. Desetka je najveće zadovoljstvo ili nezadovoljstvo (bolna emocija) koje imamo u svom iskustvu. Zamolio sam M. da se priseti nekog najvećeg zadovoljstva iz svog iskustva i rekao mu da je to ocena 10, pa da, potom, u odnosu na to zadovoljstvo meri pozitivne posledice svog ponašanja i da im ocenu. Isti postupak smo ponovili i kod ocenjivanja negativnih posledica. Sada je tabela izgledala ovako:*



<i>+ Emotivna korist-prijatna osećanja, izbegnuta neprijatnost</i>	<i>Oce na</i>	<i>- Emotivna šteta, neprijatna osećanja</i>	
1.-Nisam učio-izbegavanje dosade, napora	9	1. -Morao sam da učim mnogo više, jer je za popraljanje trebalo da naučim i stare lekcije i novu, i da ih ponavljam da ne zaboravim dok me nije pitala.	9
2.-Neki osećaj slobode da radim šta hoću, da me niko ne smara i ne tera na nešto što mi se ne radi.	8	2 -Dobio sam keca. Osećao sam se glupo, posebno kad sam pomislio da to isto moram ponovo da učim, i još više jer se keca teže popravlja.	9
3-«Ispoljio sam inat, revolt zbog ponašanja roditelja	7	3. -Bilo je odvratno kad su saznali. Čale je bio besan i drao se, i zabranio mi izlaske dok ne poravim keca, a keca je plakala jer oni nisu zaslužili da ih lažem i budem neodgovoran, pa sam se osećao i besnim zbog dranja i krivim zbog plaća.	9
4-«Poslao sam im poruku da ne mogu tako sa mnom»	6	4. -Nisam izlazio 10 dana jer istoričarka nije htela odmah sledećeg časa da me pita zato što je predavala.	8
5--Laganje-izbegavanje neprijatnosti, «sranja od strane matoraca»	6	5. -Imao sam frku kad sam došao u školu da li će da me pita. Pošto je istorija bila 4 čas. imao sam frku tri sata.	7
6.--Izbegavanje oduzimanja privilegija-izlazaka (tri dana dok nisu saznali)	6	6.-Osećao sam se napeto dok sam išao kući i dvoumio se da li da kažem matorcima...	7
7--Gledanje televizije-zadovoljstvo	6	7. -«Roditelji sada misle da još više treba da me stisnu jer smatraju da sam neodgovoran i da mi treba čvrsta ruka, pa me više kontrolišu.»	7
		8.-Osećao sam se krivim što sam ih slagao, i u strahu šta će biti kad provale (tri dana)	6
		9 -Odnosi u kući su bili napeti dok nisam popravio keca.	6
		10. -Malo me je grizla savest i dok sam gledao televiziju što ne učim. To mi je malo smetalo da opušteno gledam...	5
<i>Zbir pozitivnih poena</i>	<i>48</i>	<i>Zbir negativnih poena</i>	<i>73</i>
<i>Saldo.....-25</i>			

**M.**-«Ooo, pa ja sam u debelom minusu. Koliko je to minus 25?»

*Terapeut:* «Ha, ha..pa zavisi kako gledaš i sa čime upoređuješ. To bi, recimo, moglo da znači da dva i po puta preživiš svoje najneprijatnije iskustvo-ono za minus 10, samo malo raspoređeno u vremenu. Ili da izgubiš dva i po puta svoje najlepše iskustvo. Ili, ako hoćeš da pretvorimo u novac?»

**M.** «Kako u novac.»

*Terapeut: «Hm, da radiš i zarađuješ bilo bi lakše da poredimo vrednost novca i tvojih osećanja, jer bi na zarađivanje trošio energiju, vreme, možda i neke neprijatne emocije...pa bismo nekako mogli da nađemo odnos, formulu za preračunavanje...»*

*M. «Pa, radio sam i ja malo, prošlog leta na pumpi...Ceo dan na suncu...pereš stakla...nije baš neki zabavan i lep posao...»*

*Terapeut: «Odlično, onda imaš iskustvo za poređenje. Koliko si zarađivao dnevno i koliko si sati radio dnevno?»*

*M. «Pa, kako kada...ali u proseku oko 10 eura dnevno za oko 8 sati rada.»*

*Terapeut:»Dobro, sada imamo neke norme...razmisli dobro i reci mi koliko bi bio spreman da platiš nekome, kad bi to moglo da se desi, da umesto tebe nauči istoriju i popravi keca?»*

*M. «UUU brate, dao bi mu celu platu iz cuga»*

*Terapeut: «Polako, razmisli. Koliko se sati proveo učeći istoriju?»*

*M. «Pa, ne znam...učio sam više dana...ne baš svaki dan, jer sam imao i druge predmete, ali...za tih 10 dana...kad saberem...jedno 10 sati!»*

*Terapeut: «A radio si za platu oko 180 sati. Dvadeset dva dana, ako nisi radio vikendom, po 8 sati...Znači, za jedan sat učenja dao bi 18 sati rada na pumpi?»*

*M. «Pa nisam lud da dam toliko...U jee...nisam uopšte razmišljao tako...»*

*Terapeut: «Izgleda da si sklon da daš više za manje ako manje dobiješ odmah?»*

*M. «Da, to sam uradio kad sam gledao televiziju umesto da učim. A ispada i da ne umem da cenim svoj rad...kao da je učenje ne znam šta, pa bih za 1 sat učenje dao 18 sati pranja stakla na pumpi. Pa nisam ja baš tolika dileja, mislim, nisam glup za učenje, samo me mrzi...ali, ne mrzi me 18 puta više nego da perem stakla po suncu.»*

*Terapeut: «Koliko puta ti je mrskije da učiš nego da pereš stakla po suncu?»*

*M. «Pa,recimo da bih radije prao stakla tri sata nego da učim istoriju jedan sat.»*

*Terapeut: «I, za tri sata bi zaradio oko 4 eura. Onda bi za 10 sati učenja platio 40 eura nekome da to uradi umesto tebe.»*

*M. «Ladno».*

*Terapeut: «Dakle, jedan emotivni poen za tebe vredi oko 4,5 eura, jer bi za ono što si ocenio za devetku dao 40 eura. Sada izračunaj, ako izgubiš 25 emotivnih poena zbog nekog ponašanja, to je nešto slično kao kada bi vezano za novac, izgubio u nekoj transakciji koliko?»*

*M. «Matiš mi ide.. to je...100 i ovama 12,5 ...znači 125 eura. Pa gde da nađem tolike pare! Za te pare mogu da kupim novi mobilni sa...Ha, ha...pa to što ja radim nema veze sa mozgom. Ispadam luzer, a ja nisam luzer. Koliko ja, uopšte, imam para u toj emotivnoj banci?»*

*Terapeut: «To je pitanje na koje ja nemam odgovor. Mada bi i to možda moglo da se nekako izračuna. Sigurno ima ponašanja u kojima igraš onako kako treba, pa dobijaš pozitivan ishod i pozitivne emocije više nego negativne. Onda odatle trošiš svoje emotivne rezerve na ovakva ponašanja...»*

*M. «Pa ima...naravno...Recimo košarka. U košarci ne zabušavam, i niko ne treba da me tera da uradim svoje zadatke, jer to volim, a to je samo moja stvar...Da, tu uopšte ne računam ovako glupo, i odgovoran sam...znam da ne mogu da dobijem ono što je vredno odmah, već moram puno da treniram i da ulažem da bih dobio...Mada, moji kažu da je to suviše rizično i da malo njih postanu profesionalci...Jedna ozbiljnija povreda, i ode sve do đavola...Zato moram da imam i neku školu...»*

Ovo je bio način na koji je maloletni M. počeo da uči o procesu vođenja računa o sopstvenim emocijama-emotivnom računovodstvu. Zapravo, **to je proces koji se odvija u svima nama kada naučimo da tolerišemo ambivalenciju**. Ako su suprotstavljena osećanja, stavovi, potrebe...u istom prostoru svesti, mi ih odmeravamo, procenjujemo, kalkulišemo...i, na osnovu tih „kalkulacija“ se opredeljujemo-razrešavamo ambivalenciju. **Usmeravamo se**

**na jednu stranu, ostajući svesni i druge strane. Zato toleranciju na ambivalenciju zovemo usmerivačem psihe. Ona je u osnovi sposobnosti za donošenje odluka.** Kada smo usmereni na pozitivnu stranu ambivalencije, onda idemo ka objektu (osobi, aktivnosti) i pokušavamo da, na neki način, umanjimo negativnu stranu-da pregovaramo, konstruktivno razgovaramo, razumemo, tražimo moguće promene i rešenja. Ako su promene nemoguće, onda naučimo da to „trpimo“, podnosimo, prihvatamo...

Kao što u poslovnom računovodstvu postoje «ulazne» i «izlazne» fakture, prihodi i rashodi, tako u emotivnom računovodstvu postoje emotivne koristi i štete od određenih ponašanja. Proces emotivnog računovodstva nije tako jednostavan kao što može da izgleda iz ovog primera. U ovom primeru nismo se zadržavali na nekim važnim faktorima kao što je, na primer, vreme. Kada nekoga uvodite u nešto novo onda mu, za početak, date jednostavniju verziju. Faktor vreme se mora uzeti u obzir ako hoćete da napravite realniju kalkulaciju. Na primer, da li biste prihvatili ponudu da provedete noć sa nekom osobom koja vam se jako sviđa, a da je jedina negativna posledica toga (cena koju morate da platite) da imate mali svrab na vrhu nosa koji ne možete da počesete. Pretpostavljam da bi većina rekla «DA!». Problem je samo u tome što u drugom delu rečenice nije bilo odrednice za vreme kao u prvom delu (jednu noć). Da preformulišem ponudu ovako: «Ja sam duh iz boce koji može da ispuni vašu želju, ali tražim da za to platite i određenu cenu. Moja ponuda glasi: Možete da provedete najlepšu noć sa bilo kojom osobom koju poželite. Cena koju treba da platite je da pristanete da osećate mali svrab na vrhu vašeg nosa koji ne možete da otklonite. Ne neki veliki, nesnosan svrab. Mali, neprekidni svrab...ali u narednih 40 godina.». Ne znam koliko bi vas pristalo na ovako formulisanu poruku.

Ovo je pitanje koje bi valjalo da postavimo sebi kada stupamo u brak. Neke stvari kod partnera možemo da tolerišemo kada se zabavljamo, kad ne živimo zajedno, kad smo vođeni strahom, željom da budemo sa njim što više vremena. Ali, ako ne ubacimo u tu «kalkulaciju» koja se lepše zove «izbor partnera» i onaj mali neprekidni svrab na vrhu nosa...(recimo da je to njegova sklonost ka prebacivanju, ka tome da bude uvek u pravu...koja nije toliko smetala dok smo se viđali i nismo imali svakodnevne obaveze i odgovornosti, decu...smetala nam je kao i taj povremeni svrab na vrhu nosa)...u ukupnom saldu može da se pokaže neželjeni rezultat.

## **Analogika**

Ova priča o emotivnom računovodstvu je, zapravo, analogija sa poslovnim računovodstvom. Pravljenje analogije je dobar način da se pronađe princip, ono što je zajedničko u različitom. Što bi rek'o Đole Balašević u pesmi o svom pevcu: «Princip je isti, sve su ostalo nijanse». U prethodnom primeru videli ste kako je iskorišćena analogija da bi se povezala iskustva vrednovanja emocija i vrednovanja svog rada-povezivanje sa vrednošću novca. Izvučen je princip vrednovanja koji može da poveže isustva iz različitih sfera vrednosti-vrednosti emocija, vrednosti rada, vrednosti novca. Sposobnost pravljenja analogije je sposobnost izvlačenja principa i prepoznavanje principa u pojavnim. Učenje u analogijama je viši oblik učenja jer nam omogućava da ono što smo naučili u jednoj oblasti, principe koji deluju u toj oblasti, primenimo i na druge oblasti života. Na taj način možemo doći do principa koji su univerzalniji, principa višeg reda u hijerarhiji principa. Priroda je štedljiva na principima, a veoma širokogrudna u pojavnim oblicima, načinima ispoljavanja principa. Učenje principa je «isplativije», primenjivije, omogućava nam da se snađemo u mnoštvu pojavnog, ne tražeći uvek rešenje kroz iskustvo koje moramo da «osetimo na vlastitoj koži». Analogika je neophodna da bi se moglo izvući vredno «emotivno računovodstvo». Ako vas buni reč, to je naša kovanica. Anologika je nauka o obrascima, o načinima traženja principa, «konstante u promeljivom», o principima traženja principa i analogija. Koliko znamo, takva

nauka ne postoji, ali postoje analogičari, ljudi koji se bave traženjem zajedničkih principa u različitim naukama i oblastima ljudske spoznaje (Jovanović, N. 2006), (Analogici je posvećena knjiga, ljubavno-naučni roman, «Nečujna muzika postojanja» koji se bavi upravo tim najopštijim principima-principima muzike ili akustike i principima harmonije koji vladaju u svim sferama postojanja i naukama koje se njima bave - u fizici, hemiji, biologiji, psihologiji... životu). Ovde ćemo se baviti samo primenom analogike u psihoterapijske svrhe i svrhe učenja. Pokazaćemo vam na koji smo način još koristili analogiku u radu sa M. u pokušajima da ga uvedemo u emotivno računovodstvo (efikasno vođenje računa o svojim emocijama).

*U prvom delu primera 31 emotivno računovodstvo je pokazalo da M. emotivno gubi svojim ponašanjem, koliko gubi, i na koji način gubi. Analogika je iskorišćena da poveže taj gubitak i sa drugim relevantnim normama gubitka (novca, vremena, energije...), da poredi, da kvantifikuje-odredi na nekom kontinuumu svoja osećanja. To mu je pomoglo da nema «neki opšti osećaj nezadovoljstva», već konkretno nezadovoljstvo, zbog konkretnih posledica izazvanih konkretnim ponašanjem. Ali, odrcanje od određenog ponašanja koje bi bilo podstaknuto na ovakav način bilo bi usmereno izbegavanjem gubitka, a ne usmeravanjem ka dobitku - zadovoljstvu. To je nešto slično kao kada pokušavamo da odviknemo pušače od pušenja averzivnim kampanjama i informacijama o štetnosti pušenja za zdravlje. Bolje rešenje je ako je promena ponašanja vezana za pozitivan cilj, nego ako je povezana sa izbegavanjem negativnih posledica. Za M. je učenje i dalje bilo «muka», «smor», «robija»...i ako bi nastavio da se podvrgava toj torturi da bi izbegao veću torturu, ceo proces bi nastavio da bude » izbijanje manjeg klina većim klinom», jer kažu da se «klin klinom izbija». Nešto slično kao kada bismo želeli da povećamo motivaciju zaposlenih za rad strožijim merama kažnjavanja, pa, kad shvate da im se zabušavanje ne isplati, radiće kao «bele lale». To često «pali», ali u kojoj meri i za koju vrstu poslova. Ako vam je cilj da motivišete ljude da budu kreativni i preduzimljivi, da imaju inicijativu...ovaj način motivisanje neće dati rezultate. Ovakvim računovodstvom mogao sam da «sredim» M. da pravi manje problema roditeljima (uostalom, oni plaćaju njegove seanse), ali ne i da podstaknem njegovu intelektualnu radoznalost i želju za sticanjem znanja. Makar znanja koje nije direktno vezano za školske obaveze.*

*Ako se vratimo i pogledamo tabelu u kojoj je M. rangirao pozitivne i negativne posledice, možemo uočiti nekoliko obrazaca koji mogu biti bitni za njegov dalji razvoj. Vratite se i pogledajte poslednju tabelu. Šta je na vrhu pozitivnih posledica? Najvišom ocenom, plus 9, ocenjeno je «1.-Nisam učio-izbegavanje dosade, napora», sa najvišom ocenom za negativne posledice, -9, ocenio je: 1. «-Morao sam da učim mnogo više, jer je za popravljanje trebalo da naučim i stare lekcije i novu, i da ih ponavljam da ne zaboravim dok me nije pitala.». Najviše rangirane pozitivne posledice vezane su za izbegavanje nezadovoljstva povezanog sa učenjem. U koliko bi taj obrazac zadržao, mogli bismo da predvidimo da bi se u životu uglavnom rukovodio izbegavanjem nezadovoljstva kao pokretačkim motivom, a ne postizanjem zadovoljstva-kretanjem ka cilju. Sa takvim obrascem, modelom odnosa prema sopstvenim potrebama i zahtevima života, vrlo je verovatno da bi bio nezadovoljan gotovo u svim oblastima života. Učenje je proces koji nas prati kroz čitav život, a ne samo dok idemo u školu. To je jedan bitan resurs za postizanje uspeha u životu. M. je imao sklonost da uči «telesno», kroz sport-košarku. Njegova «intelektualna inhibicija» i «deficit pažnje» (sa takvom «dijagnozom» su ga poslali kod mene jer imam «reputaciju» da uspešno «sređujem šašave dečake koji neće da uče». I sam sam bio od takvih. Umalo nisam ponavljao zbog keca iz psihologije, a imao sam ih gomilu iz raznih predmeta u toku godine. Škola je, za mene, stvarno bila «smor».) Dakle, saldo u emotivnom računovodstvu smo mogli da popravimo tako*

što bi M. «legao na rudu» jer bi mu «došlo iz zadnjice u glavu» kad shvati koliko gubi, ili tako što bi zavoleo da uči. Kad bih mu rekao da bi mogao da zavoli učenje, verovatno bi se «ubio od smeha» zbog te iracionalne ideje. M. je imao «ograničavajuće uverenje» da je za njega učenje teško i «smorno» i da je nemoguće da zavoli učenje, iako bi to bitno popravilo saldo njegovog emotivnog računovodstva. Kako ga motivisati? Kako ga uopšte navesti da poveruje da je to moguće? Da bi se podstakao motiv, nije dovoljna samo želja, već i uverenje da je ostvarenje želje moguće. U nastavku sastanka pokušao sam upravo to:

Terapeut: «Vidiš...kad pogledam ovu tvoju tabelu i šta si ocenio najvišim ocenama, i pozitivnim i negativnim, onda vidim da je izbegavanje «smornog» učenja dobilo najvišu ocenu za pozitivno, a napor i vreme provedeno u učenju je dobilo najvišu negativnu ocenu od svih negativnih posledica.»

M. «Pa šta mogu kad mrzim da učim. To mi je stvarno smorno.»

Terapeut: «Da li si naučio nešto danas, na ovom sastanku?»

M. «Uu, jesam. Naučio sam da malo drugačije razmišljam o onome što radim. Nisam bio svestan da ispadam luzer...a ja ne volim da budem luzer...U stvari, sve sam to znao, ali nisam obraćao pažnju i nisam na taj način računao...Da, taj vaš psihološki matiš je korisna i zabavna stvar.»

Terapeut: «Ako si nešto naučio, onda to znači da si sada, ovde učio. Može li nešto da se nauči ako se ne uči?»

M. «Pa, valjda ne može. Samo...ja nisam imao osećaj da sam učio...mislim u onom smislu kao na času ili kad učim...nije bilo smorno. Nisam imao osećaj da učim, ali imam osećaj da sam naučio.»

Terapeut: «Da li bismo mogli da izvučemo zaključak da učenje ne mora da bude smorno?»

M. «Ih...zvuci logično kad vi tako kažete, ali mi je teško da izgovorim nešto kao 'učenje ne mora da bude smorno', a da osećam da verujem u to.»

Terapeut: «Ne veruješ svojim očima i ušima? Imaš jedno uverenje, ograničavajuće uverenje, i teško ti je da ga uopšte dovedeš u pitanje?»

M. «Pa, jeste...mada, učim ja i na košarci...i to mi nije smorno. Dobro, nije baš svako učenje smorno, ali jeste ono školsko. Mada, ja ne čitam ni knjige koje nisu za školu. Ne volim da čitam. Valjda mi je muka od škole, pa mrzim sve što liči na školu, makar samo time što je u obliku knjige...»

Terapeut: «Hm...to mi se sviđa! I ja sam nekada mrzeo da učim, pa sam posle zaboravio kako se to radi. Sada mi se dešava da, i kad odem na odmor, stalno vučem gomilu knjiga, jer ne mogu da se odbranim od potrebe da stalno nešto učim. Da li bi ti hteo mene da naučiš, da me barem podsetiš, kako se to uspešno radi?» (ova «caka» obrtanja ograničenja u postignuće pala mi je slučajno na pamet u radu sa jednim adolescentom mnogo godina ranije, i od tada sam je često koristio jer je davala dobre efekte. Prijatno sam se iznenadio kada sam pročitao da se koristi u N.L.P. kao «tehnika» i da ima baš takav naziv. Koristi se i pod nazivom «paradoksalna intencija».)

M. «Molim? Šta da vas naučim? Kako da ne volite da učite? Kako to može da se nauči?»

Terapeut: «Misliš da si se rodio sa tim da ne voliš da učiš?»

M. «Pa, sigurno nisam. U stvari, kad sam bio mali voleo sam da učim. Stalno sam pitao šta je ovo, šta je ono, zašto ovo, zašto ono...»

Terapeut: «Pa, znači da si kasnije naučio da ne voliš da učiš. Kako se to radi? Zamisli da je to neka prednost, što nije teško. Zar ne nazivate u školi one koji vole da uče štreberima, bubalicama...to i nije neka prednost biti štreber, zar ne?»

M. «Pa i nije. To su budale koje ne umeju da se druže, već samo da bubaju. Niko ih ne voli»

Terapeut: «Dakle, ne isplati se voleti da učiš? Onda možeš da postaneš štreber i da te društvo prezire i izbegava?»

M. «Pa, jeste...mada ne mora valjda neko ko voli da uči da bude štreber. Može da uči onoliko koliko ga interesuje i ono što ga interesuje.»

Terapeut: «Jel' ti to sad ubeđuješ mene da nije loše voleti da učiš. A ja se ponadao da ćeš da me naučiš kako da ne volim da učim»

M. «He, he.. platite pa ću da vas naučim. I ja plaćam vama da me nešto naučite»

Terapeut: »Hoću, vrlo rado. To bi mi bilo vrlo korisno znanje. Koliko košta tvoje podučavanje?»

M. «Ne znam kako da odredim cenu kad nisam ništa naplaćivao do sada. Osim pranja kola.»

Terapeut: «Intelektualni rad se naplaćuje više od fizičkog. Za intelektualni rad je potrebno imati znanje, učiti, završiti neku školu ili makar «klikere», razmišljati onako kako ne ume onaj koji traži tvoju uslugu. Pošto je ovo što tražim od tebe intelektualni rad, onda ga naplati više nego pranje prozora. Makar duplo, ili tri puta više.»

M. «Pa da, zato me roditelji teraju da učim. Mada ima ovde mnogo onih koji nemaju školu a imaju para, ali ne od fizičkog rada...valjda imaju neke «klikere» u glavi za zarađivanje love...ali i to su morali da nauče negde, nekako...Hm, al' ste vi lukavi. Ja doživih da pričam sve ono što bi moji matorci voleli da čuju, i to sa uverenjem. Dobar vam taj » psiho kliker»...A koliko ja vama da naplatim za moj «kliker»...Za pranje stala su mi davali od 5-50 dindži, u proseku 20, pa puta tri, to mu dođe oko 60 din. Jel to O.K. cena?»

Terapeut:» Prihvatam. Pretvorio sam se u uvo da čujem kako se to radi» (Uzimam olovku i beležnicu da zapišem». Obratite pažnju na ovo što sledi u primeru, jer nas uvodi u razumevanje pojma "kontraveštine")

M. «Ih, pa ne valja vam to! Od početka sve radite pogrešno!»

Terapeut:» Kako pogrešno? Šta radim pogrešno?»

M. «Pa, i to što pitate je pogrešno. Ako pitate šta vam nije jasno, razjasniće vam se, pa ćete naučiti. Prvo, ne smete da se «pretvorite u uvo» i ne smete da imate želju da saznate kako se to radi. Loš ste đak, jer nemate talenta. Gledate u mene kao da imam šta da vam kažem, kao da imam nešto što vama treba, a to je loše, ako hoćete da ne naučite. E, nisam video većeg antitalenta...(Očito se ludo zabavlja) Gadan štreber će od tebe postati, dete moje. Oćoravićeš od buljenja u knjigu i život te se neće nagledati, a o ribama da i ne govorimo. Osuđen si na smoran život. Nego, ja ću te spasiti. Slušaj šta ti majstor blejanja priča, i biće ti dobro u životu.»

Terapeut: «Uuu, ovo mi se sviđa. Baš mi je drago što učim od majstora!»

M. «Bljak. Opet pogrešno...Ako me ceniš, naučićeš nešto od mene. Moraš da misliš da sam glupi smor, dileja, da nemam pojma o životu, već da sam samo nabubao neke gluposti kojima mučim decu da bih zaradio pare...»

Terapeut-. «Aaa, kapiram»

M. «Da kapirate stvarno, ne biste kapirali. Čim se potrudite da ukapirate, znači da preti opasnost da ukapirate, a kad ukapirate, onda nije tako smorno pa ćete, ne daj bože, zavoleti da učite. Baš imate talenat da budete antitalenat. I ne gledajte me tako jasno u oči, nego kroz mene, ili sa strane, jer kad me gledate, onda će nešto od mene i doći do vas...Ako me već gledate, razmišljajte o tome kako sam dosadan i kako zbog mene ne možete da radite nešto što volite.»

Terapeut: Gledam kroz njega, pokušavam da osetim kako je tupav i dosadan, ali mi ne ide...Kako bih mogao sada da lepo slušam muziku ili da pecam, umesto da slušam neko derle koje mi soli pamet, ali mi ne ide. Iskreno, ovo mi je zabavnije. Osećam kako sam neuspešan. Ne mogu da naučim nešto što je njemu tako lako. Kakav antitalenat. Dobro kaže čovek. «Baš sam neuspešan. Ne ide mi, ne mogu...»

M. «Braavo, učite polako. Morate verovati u sebe, u to da ne možete, da vam ne ide...i stvari će već doći na svoje mesto.»

Terapeut: «Aha, znači tako...»

M. « To ahaa je zabranjeno. To znači da si nešto otkrio, a ako nešto otkriješ, izlažeš se opasnosti da zavoliš da otkrivaš, i opet si neuspešan u nevoljenju da učiš.»

Terapeut: «Onda je najbolje da isključim mozak i da blejim. Čim ga uključim, neuspešan sam.»

M. «Eto, već učite»

Terapeut: «Ali, ja sam hteo da postignem suprotno. Da naučim odmah, brzo, da ne volim učenje.»

M. «E, ta vam je dobra. Uvek se trudite da, kad treba da nešto naučite, to bude na brzaka, pa ako ne može, a obično ne može, onda se razočarajte i ogadiće vam se učenje. Pa, kad budete pokušavali da se naterate da učite, setičete se tog gađenja...i onda ćete se nakanjivati da počnete, i tako će vam proći vreme, pa nećete naučiti, pa ćete se osetiti krivim, pa će vam se još više zgaditi, pa ćete se još više nakanjivati...»

Terapeut: «Ali, to mi izgleda naporno. A ja sam hteo da se odučim od ljubavi prema učenju da bih smanjio napor, da mogu da se odmorim...a ne da naučim da radim nešto još napornije.»

M. «Pa, jeste naporno...i smorno. Posebno kad moraš da učiš. Da nema škole ne bi bilo tako. Mada, onda bi ova moja veština bila beskorisna. A i ovako nije korisna, izgleda...»

Terapeut: «Pa, zašto je onda koristiš?»

M. «Navikao sam, valjda. Lakše mi je da radim ono što znam, što sam navikao.»

Terapeut: «Mislim da i od ovoga možemo da napravimo matematiku, da izračunamo koliko ti ova veština daje, a koliko oduzima, ali to ćemo sledeći put. Ako imaš volje, probaj to kod kuće da uradiš sam, da napišeš koristi i štete i da ih rangiraš i daš im ocene, kao kad smo pričali o izbegavanju učenja i laganju.»

M. «Dobro važi. To mi ne deluje smorno. Moram priznati da ste vrlo vešto ovo uradili, da ste me izvrteli u krug, ali da se ne osećam kao da sam izgubio...»

Terapeut: «Pazi, sad ću da upotrebim znanje koje sam dobio od tebe. Ako mi priznaš da sam vešt, da nisam smorni tupadžija, preti ti opasnost da naučiš nešto od mene i da čak zavoliš učenje.»

M. »Hmm...rizično je, moram priznati...»

Terapeut: «Moram i ja tebi da priznam da je ovo što si me naučio vredelo para...i više nego što si naplatio (dajem mu dogovoreni novac). Sve preporuke za nevoljenje učenja ću da zapišem, što i tebi preporučujem. To je pravi naučni rad. Kristalno jasno i detaljno uputstvo za uspeh u nevoljenju učenja. To bi moglo da se pretvori u obuku i da se proda.»

M. «Ali, koja budala bi to kupila. Ko bi želeo da nauči da ne voli da uči?»

Terapeut. «Ko zna, tržište je čudljivo...ljudi žele da nauče razne stvari. Uostalom, uvek se od toga može napraviti kontra veština. Ako bi ljudi naučili da rade suprotno od onoga što su preporuke za nevoljenje učenja, onda bismo dobili priručnik o tome kako zavoleti učenje...i kako učiti efikasno»

M. « I ja bih onda, kao, bio kao neki koautor priručnika o tome kako zavoleti učenje. Kakva ironija!»

Terapeut: «Hoćeš da ga napišemo zajedno?»

M: «Zvuči toliko iščašeno da mi se sviđa kao ideja»

Terapeut: »Onda, pišemo ga?»

M. «Pišemo»....

## Kontraveštine

Obično tražimo analogije u srodnim naukama, u sličnim pojavama. Međutim, ako tragamo za analogijama u procesima, možemo ih, gotovo uvek, naći upravo u suprotnostima.

**Svako ponašanje je odraz određene veštine i strategije. Nijedna veština niti strategija nisu loše same po sebi. Vrednuju se u odnosu na cilj.** Da li je ispasti glup veština? Naravno. Pitanje je samo kome treba takva veština i kojem bi cilju služila. Pitajte Mr. Bina. On dobro zarađuje od usavršene veštine da ispadne smotan, trapav, glupav...Mislite da se to može tako dobro odglumiti ako ne poznajete suštinu tih veština, proces koji dovodi do njihovog usavršavanja. Da li je veština biti depresivan? Naravno, kao i biti entuzijastičan i dobro raspoložen. Kada bi bilo kupaca, depresivci koji bi imali motiv da se upuštaju u svesno istraživanje svoje veštine mogli bi da drže seminare i workshopove...Ako se pitate zašto bi neko naučio neku veštinu koja ničemu pozitivnom ne služi, onda ne razumete jednu suštinsku odrednicu ljudske prirode (žive prirode uopšte). **Ljudi nikada ne razvijaju veštine koje ničemu ne služe. Ljudi nikada ne rade ništa od čega ne dobijaju neku korist, jer ne bi bilo motiva koji bi pokrenuo to ponašanje. Gde je ponašanje, tu je i motiv.** Gde je motiv, tu je i potreba koju ponašanje zadovoljava i uverenje da se tako može zadovoljiti potreba i da se, na neki način, isplati. M. je zaista dao veoma dobre smernice za pravljenje priručnika o tome kako efikasno učiti i kako zavoleti učenje. Dao ga je u formi obrnutog procesa. Potrebno je, samo, da proces okrenemo u drugom smeru (kao što se od negativa na filmu pravi fotografija) Da rezimiramo šta nam je M. dao kao preporuke.

***Strategije neljubavi i ljubavi prema učenju maloletnog Dr.Pr. M.***

<b><i>Kako ne voleti učenje i učiti neefikasno</i></b>	<b><i>Kako voleti učenje i učiti efikasno</i></b>
<i>-Krenite sa negativnim stavom da tu nema ništa za vas, ništa što želite da dobijete, što bi zadovoljilo neku vašu potrebu-potisnite potrebu</i>	<i>-Krenite sa pozitivnim stavom da postoji nešto vredno što možete da dobijete, dragoceno znanje-pustite svoju potrebu-radoznalost da uzme maha.</i>
<i>-Stvorite čvrsto uverenje da je ta sposobnost odlika ljudi kakve ne cenite</i>	<i>-Razmiljšajte o ljudima koje cenite, a koji imaju ljubav prema učenju i znanju</i>
<i>- Degradirajte autoritet koji treba da vas nauči nečemu</i>	<i>-Pronađite dobrog učitelja i poštujujte njegovu kompetenciju</i>
<i>-Otupite čula, ne gledajte-zamaglite pogled, ne slušajte-napravite promaju između ušiju, otupite emocije-ne dajte se uzbuditi niti pokrenuti radoznalost.</i>	<i>-Izoštrite čula-gledajte onoga koji vas uči, izoštrite pogled, slušajte pažljivo i aktivno, pratite svoje emotivne reakcije dok učite (radoznalost, čuđenje, sumnju, oduševljenje)-povezivanje sa emocijama vezuje naučeno i bolje se pamti.</i>
<i>-Fokusirajte se na negativne posledice učenja i tražite dokaz za njih u informacijama koje primete-napravite negativan perceptivni filter. Istaknite pozitivne posledice vaše sposobnosti.</i>	<i>-Fokusirajte se na pozitivne posledice učenje i znanja koje stičete. Razvijte pozitivan perceptivni filter-filter koji će propuštati sve vredne informacije koje mogu povećati vaše razumevanje onoga što učite. Budite svesni mogućih uticaja ograničavajućih uverenja i predrasuda. Obratite pažnju i na njih i pokušajte da razumete njihove korene i oslobodite ih se.</i>
<i>-Naučite da tražite i očekujete zadovoljenje potrebe odmah, brzo...to vam neće uspeti pa ćete postići cilj-omrznuti učenje</i>	<i>-Razvijajte strpljenje i smirenu pažnju. Naučite se odlaganju zadovoljstva, jer ono što je vredno ne može se postići odmah i lako. Uživajte u onome što postižete, u ostvarivanju manjih koraka ka cilju. Nagradite sebe za te manje uspehe. Stvorite pozitivnu emotivnu reakciju povezanu sa učenjem.</i>
<i>- «Morate verovati u sebe, u to da ne možete, da vam ne ide.»-Stvorite ograničavajuće</i>	<i>Verujte u sebe, u svoje sposobnosti. Potvrđujte svoje sposobnosti kada ostvarite svaki manji korak</i>



<i>uverenje o sopstvenim sposobnostima</i>	<i>na putu do cilja</i>
<i>-Izbegavajte doživljaj otkrića («To ahaa je zabranjeno»), isključite mozak, ne postavljajte pitanja.</i>	<i>Učite putem otkrića. Najefikasnije učenje je učenje putem otkrića, «Aha isustva». Postavljajte pitanja i tražite odgovore.</i>
<i>-Stvorite averzivnu reakciju na učenje («Da vam se ogadi») i stvorite okidače za tu reakciju (knjiga, škola, znanje, učitelj...)»Usidrite reakciju. Stvorite odgovarajuće fizičko stanje koje «okidači» automatski aktiviraju.</i>	<i>-Stvorite pozitivne okidače poželjnog mentalno-emotivnog stanja-spremnosti za učenje i radosti otkrivanja. Izaberite neke «okidače» koji će vas podsećati na osećanje koje ste imali kada ste bili u željenom stanju-vizuelne auditivne, kinestetičke-«usidrite» željeno stanje kako biste ga mogli lako aktivirati</i>
<i>-Vežbajte, ponavljajte, stvorite naviku. Podkrepljujte svoju naviku (nakanjivanjem)</i>	<i>-Vežbajte, stvorite radne navike, «kondiciju», atmosferu. Potkrepljujte svoju naviku</i>
<i>-Generalizujte svoju veštinu, prenesite je i na srodne oblasti (čitanje knjiga, «opšta kultura», lična oblast interesovanja...)</i>	<i>-Generalizujte svoju veštinu, prenesite svoju radoznalost na srodne oblasti i proverite da li isti principi postoje u različitim oblastima znanja, pravite analogije, to će vas zabaviti i ispuniti zadovoljstvom.</i>

Dakle, sve što ljudi rade su određene veštine i strategije od kojih oni imaju neke koristi. To važi i za ono što zovemo psihološkim problemima, bolestima. Sve su to veštine i strategije koje ljudi, nekim svojim unutrašnjim formulama i emotivnim računovodstvom, doživljavaju kao «isplativ posao». Naravno, mnoge od tih strategija ne teže razvoju, ne vode ljude do punog razvoja njihovih potencijala, često ih čine nesrećnima, neispunjenima neostvarenima...ali ipak «vrše pos'o», kako se kaže u žargonu. Izreka «vrši pos'o» znači upravo to-nije pravo rešenje, ali nekako funkcioniše kad nemamo bolje rešenje. «Kad nemam pare da kupim novi rezervni deo za kola, skrpačim nešto sa otpada...važno je da kotrlja. Dok kotrlja, mrzi me i da razmišljam o tome da ga zamenim, i onako mi je dosta problema...dok ne stane, a onda moram nešto da preduzmem...ili da ponovo nešto skrpačim, ili da nekako smognem snage i para da nađem bolje, trajnije rešenje...» Mnogi tako postupaju i sa sopstvenom ličnošću, posebno kada nemaju «sredstava» u svom emotivnom «trezoru». Ličnost nema rezervne delove. Čak i kad «ima para»-moraš da budeš «sam svoj majstor» pa da središ stvari sam-uz malu pomoć nekoga ko zna kako se to radi, pa može da ti pomogne poznavanjem procesa, ali ne može da «popravi» umesto tebe. Za razliku od neživog automobila, ličnosti i ne trebaju rezervni delovi. Njeni delovi-potencijali, «resursna mentano emotivna stanja»...ne mogu da se unište (osim telesnim povredama, povredama mozga). Mogu samo da se ne razviju ili da se pasiviziraju. Određenim procesima, učenjem i vežbanjem...ti resursi se razvijaju ili ponovo aktiviraju. Psihoterapija je jedan od takvih procesa.

Kontraveštine nisu isto što i odbrambeni mehanizmi, mada one uključuju i odbrambene mehanizme u sebe. **Kontraveštine su složeni obrasci mišljenje, emocija i ponašanja koji dovode do određenih psiholoških stanja i odnosa sa ljudima iz kojih osoba izvlači nezdrave emotivne koristi koje je ne vode razvoju, već nekom obliku parazitiranja. One su zamena za bazične emotivne sposobnosti. Razvijaju se umesto sposobnosti, kako bi “zakrpile rupu” u pokušaju osobe da neki važan razvojni zadatak reši na lakši naći, bez bola i napora koje nosi razvoj. One su pokušaji da se “ne plati cena” razvoja, da se “živi na foru”. Razvoj bazičnih emotivnih sposobnosti vodi separaciji (samostalnosti) i individuacija, a razvoj kontraveština je usmeren na manipulaciju (sobom i drugima) i parazitizam raznih oblika. Kontraveštine podsećaju na ono što u transakcionoj analizi zovu “igranje igara” (manipulativni oblici transakcije sa**

ljudima). Razlika je u tome što se kontraveštine odnose i na manipulacije sobom i životom. Videli smo koliko je maloletni M. iz prethodnog primera bio vešt u svojoj kontraveštini. Bitno je da shvatimo da su **ljudi eksperti za probleme koje imaju**. Da nisu, ne bi mogli da postižu isti rezultat svaki dan. Depresivna osoba je ekspert za pravljenje depresije, paničar za pravljenje panike...oni znaju tačno šta treba da rade da bi postigli to stanje (doduše, uglavnom nisu osvestili svoje veštine)...kako da misle, kakav telesni stav da zauzmu, kako da dišu...U psihoterapiji je potrebno otkriti i jasno izdefinisati te kontraveštine. Tek kad osoba shvati kako proizvodi svoj problem, može da radi na razvoju veština koje bi proizvodile nešto drugo, ravnopravno bolje. Naravno, ako mu nerazrešena ambivalencija dozvoli da se opredeli za to drugo. Zbog toga, u O.L.I. metodu, ljudima pristupamo kao ekspertima za problem koji imaju. **Svako od nas je najveći stručnjak na svetu za jednu stvar-kako da bude baš ono što jeste i kako da živi baš onako kako živi**. Nikome drugom na ovoj planeti ne polazi za rukom da bude mi. Samo nama. Svaki dan. Mi znamo kako se to radi. Kako da živimo baš onako kako živimo, sviđalo nam se to ili ne.

### **Osnovni moralni problem ambivalencije**

**Osnovni moralni problem ambivalencije**, po našem shvatanju, **mogao bi se svesti na dilemu “živeti na svoj ili na tuđ račun”, odrasti ili ne odrasti**. Ako se čovek usmerava ka razvoju (separaciji i individuaciji) on razrešava ovu dilemu tako što odlučuje da živi na svoj račun. Razvija sopstvene alatke za život i ne kači se za drugoga da to radi umesto njega. Ako ne ide ka razvoju, osoba se odlučuje za mehanizam “našla vreća zakrpu” - tražiće druge da “krpe njene rupe”, da rade umesto nje ono za šta nije sposobna jer nema osnovne alatke za život-bazične emotivne sposobnosti. Da bi naveo, zaveo ili naterao druge da budu njegovi produžeci (kako bi rekao Kohut-selfobjekti), čovek mora da razvija različite oblike manipulacije-kontraveštine. Ili će biti aktualizator ili manipulator. Njegova volja (o volji ćemo govoriti u narednom poglavlju) razvijaće se ili kao volja koja vodi ka individuaciji ili kao volja za manipulaciju. Ili će stvarati, ili će krasti. Govorili smo ranije da ambivalencija nastaje kad imamo oprečna osećanja prema istom objektu, kada smo na klackalici između ljubavi i mržnje, libida i agresije. Stvaranje sebe, individuacija, odrastanje, samoaktualizacija...smanjuju mržnju i agresiju prema drugima, jer više ne okrivljujemo druge za naše neuspehe i frustracije (ili to činimo retko). Opređeljivanje za individuaciju, ljubav prema sebi i samoostvarivanje, uprkos bolu koji nosi razvoj i odgovornost za sopstveni život, predstavljaju tegove koji pretežu klackalicu ambivalencije na stranu koja je „Za“ život i koja kaže „Da“ ispunjenom življenju.

### **Crno i belo računovodstvo. «Gresi» i kaznene mere.**

Možda se pitate odakle ovakav podnaslov u knjizi koja se bavi psihoterapijskim metodom. Da li mi to, na silu, natezanjem analogija, pokušavamo da napravimo paralelu između funkcionisanja neke firme koja posluje u ovom svetu i ljudskog bića koje, isto tako, ima neka svoja posla-posluje sa ovim svetom. Verovatno se neki od vas pitaju da li pokušavamo da predstavimo ljudska bića kao nekakve «kalkulatore» koji neprekidno, svesno i nesvesno, kalkulišu mogući gubitak i dobitak, neprijatnost i prijetnost, zadovoljstvo i bol, a počeli smo sa time da je psihoterapija moralno vaspitanje i da je suština «izlečenja» zapravo promena sistema vrednosti. Sa jedne strane smo «kalkulatori», a sa druge strane bića sa ugrađenim moralnim normama koje treba da nađemo u sebi i realizujemo načinom življenja. Zvuči kao kontradikcija. Međutim, sama ta sposobnost «kalkulisanja» je mehanizam čiji je cilj da zaštiti osnovnu vrednost-život. Imaju je i najjednostavniji živi organizmi. Videćemo da isti mehanizmi postoje, na primer, i u psihologiji buva.

## ***Psihologija buva***

*Svi organizmi imaju samoograničavajuću tendenciju ako su suočeni sa negativnim iskustvom i neuspehom. Znae kakve su buve. Ako vam u kuću utrči neki džukac pun buva, one će momentalno iskočiti i razleteti se po kući. Buva može da preskoči pola sobe u jednom skoku. Izvesni dokoni i obesni istraživači, koji nisu imali preča posla, rešili su da istražuju ograničavajuća uverenja kod buva, pa su ih stavili u teglu koju su zatvorili poklopcem. Buve su skakale tako visoko da su stalno udarale u poklopac. Međutim, čak i buvama je «dosadilo» da stalno udaraju glavom u zid, pa su „shvatile“ da će početi da padaju u nesvest udarajući stalno u poklopac. Zato su počele da skaču do santimatar niže od poklopca. Spoljašnji faktori su formirali čak i uverenja buva. Međutim, ono što je interesantno za nas ljude je da su buve nastavile da skaču samo do određene visine i kad je poklopac sklonjen. «Životno iskustvo» ih je naučilo da ne skaču previše visoko. Da, **buve su napravile kalkulaciju «ne isplati se», i učvrstile ponašanje koje se isplati (veštinu i strategiju izbegavanja bola).** Prva buva kojoj bi palo na pamet da ponovo testira realnost, da rizikuje, otkrila bi da su se okolnosti promenile i mogla bi postati neki «buvlji psihoterapeut» ili „life coach“, trener životnih veština. Zašto buve to ne učine? Zato što su razvile strategiju koja «vrši posao» i donosi im neku korist (izbegavanje bola). Lepše je skakati koliko ti je volja, osim kada udaraš glavom o poklopac tegle u koju si zatvoren. Buve su se navikle na «utešnu nagradu»-«deluje glupo, ali mene glava više ne boli».*

Da, bol kao osećanje služi da zaštiti život, da upozori na opasnost, ali ne i da prezaštićivanjem uništi njegovu suštinu-ekspanzivnu silu koja teži ka razvoju prema svom unutrašnjem programu. Ako obučete detetu oklop da biste ga zaštitili od komaraca, niste ga zaštitili, već ste napravili veću štetu od koristi. Već smo rekli da sve u životu nešto košta. Razvoj košta ulaganja energije, rizika bola. Ko je hteo da nauči da hoda, sigurno je više puta pao na «guzu». Dakle, ako hoćemo da poštujemo životnu silu u nama (i drugim živim bićima), i njen razvojni program (razvoj potencijala kroz ostvarivanje životnih zadataka) ostvarićemo legalnu dobit (samoaktualizacija, samopoštovanje, radost življenja, sreća). Ako želimo da «poslužemo sa životom na crno», da izbegnemo plaćanje računa (napor, energija, vreme, trud, posvećenost...) i poreza (rizik, bol, neprijatnost, strah...) izgradićemo «šeme», životne strategije za poslovanje “na crno”, sa nadom da nas «neće uhvatiti» (guranje u nesvesno). Ali, životnu silu ne možemo prevariti. Ona ima svoj program, teži ekspanziji i ostvarivanju programa, kao reka koja teče i, kad naiđe na branu, ona gura da nađe izlaz. Oko brana, prepreka, stvaraju se virovi (psihološki problemi). Kontra sila koja će zadržati snagu životne sile da ne izbije u ponašanje mora biti velika, zahteva veliku energiju i ulaganje napora. „Ako ne platimo na drumu, platićemo na ćupriji“. Zapravo, poslovanje na crno se ne isplati. Možda ušićariš nešto na porezu, ali si stalno na oprezu i moraš da ulažeš puno napora da te ne uhvate. Zakoni psihodinamike govore o tome da se laž ne isplati, jer «istiskuje» psihičko «zdravlje», životnost. Od mnogih «bizismena» sa kojima smo razgovarali tokom ovih haotičnih godina u našem društvu čuli smo kako «jedva čekaju da se stvari u ovoj državi srede, pa da mogu, kao ljudi, da posluju legalno i da od toga žive.» Još je Frojd (Breuer, J., Freud, S., 1895) govorio o tome kako psihoanaliza može da oslobodi čoveka od «neurotične bede» (neurotičnih odbrana, laganja sebe, emotivnog računovodstva «na crno») ili ne i od «svakidašnje nesreće» («legitimne patnje», životnih rizika i bolnih stanja).

Od zahteva životne sile se ne možemo odbraniti bez posledica. Ona nam ne dozvoljava da je ne razvijamo, da ne razvijamo svoje potencijale bez posledica. Ne dozvoljava nam da budemo zadovoljni manjim od onoga što je njen program (potencijali koje nosimo u sebi). Ne razvijanje sopstvenih potencijala je **greh** i za to nas naša životna sila

kažnjava («Pakao je nesposobnost da se voli») Mi imamo slobodu izbora-da ne ostvarimo svoje potencijale i platimo to negativnim osećanjima (neostvarenost, neispunjenost, depresija, očajanje, neuroza...) ili da ostvarimo svoje potencijale i platimo «legalnu» cenu razvoja (napor) i poreze (rizik, bol pri neuspehu, strahovi...)»normalna» negativna osećanja-tuga, bol, ljutnja...legitimna patnja) i dobijemo «legalnu» nagradu (osećanje ispunjenosti, radost življenja, smirenost, sreća). Na taj način je etika čiji je osnov biofilija (ljubav prema životu) ugrađena u nas. Moželi se neko osećati kao ostvarena osoba jer je realizovao svoje potencijale za zlo, za uništavanje života, za unesrećivanje ljudi? Ne može. Mi barem nismo sreli takvu osobu, niti čuli da takva postoji. Možemo li da razvijemo ljubav prema sebi čineći zlo drugima? Da li nas to dovodi do samopoštovanja? Ako želimo dobra osećanja, onda ne možemo činiti zlo (osim, delimično, ako nas neka «vera» ne uveri da je neko zlo koje činimo usmereno kao ostvarivanju nekog mnogo većeg dobra.

Stiven Vajberg, fizičar, kaže: «Dobri ljudi će činiti dobro, a loši ljudi zlo, nezavisno od toga da li su vernici ili ne. Međutim, da bi dobri ljudi činili zlo, potrebna je vera». Potrebno je neko uverenje da to zlo proizvodi mnogo veće dobro»). Ipak, ni vera ne može da prevари naše telo. Mi se, na nesvesnom nivou, identifikujemo sa žrtvom i, na taj način, činimo sebi isto što i žrtvi. Čineći zlo, manipulišući drugim ljudima, čovek može da doživi izvesna «pozitivna» osećanja-osećanje moći, na primer. Moći da se vlada nad drugima. Ali, poznato je da nas osećanje moći odvaja od zadovoljstva. Umanjujući druge, umanjujemo i sebe. Ne možemo uzdizati sebe kroz moć, a da time ne umanjujemo druge-samim tim ponovo umanjujući sebe. Zašto ljudima koji teže moći nikada ne zadovoljava nivo moći koji su postigli? Zašto uvek hoće još i još? Kalkulacija im je pogrešna. Moć ih ne vodi do pravog zadovoljstva (zadovoljstva u ljubavi prema sebi i drugima, u radosti komunikacije, u smirenosti koju činjenje dobra nosi sa sobom...) Onda ne shvataju da je problem u izabranom sredstvu i lošoj kalkulaciji, već misle da nema zadovoljstva jer nemaju dovoljno moći, pa se upinju ne bi li je stekli još.

Zašto se ne možemo osećati dobro čineći zlo? Zašto se ne možemo osećati dobro ako ne razvijamo naše potencijale? Ako imam uverenje da je dobro činiti zlo, ako mi je cilj da postignem zlo, zašto se ne osećam dobro kad postignem cilj? Ako mi se sviđa da se ne razvijam, ako me mrzi da se razvijam, šta me onda tera da osećam nezadovoljstvo zbog toga što tapkam u mestu? Ako imam slobodnu volju, zašto ne mogu da izaberem da se osećam onako kako ja hoću u vezi sa svojom odlukom i izborom. Ovako ispada da slobodna volja baš i nije slobodna. „Čoveku je sve dato (mogućnost da bira), ali mu nije sve na korist“ kažu sveti spisi. To „nije mu sve na korist“ znači, zapravo, da mu nije dato da ne oseti posledice svog izbora ako izabere da ide protiv Boga, ili programa životne sile u sebi, etike ugrađene u srž našeg bića. Dakle, etika naše životne sile ugrađena u njen razvojni program ne dozvoljava nam da se ne razvijamo bez posledica, niti da činimo zlo bez posledica. Gledajući iz tog ugla gledišta, život je pravedan i kazne za grehe prema njemu nas stižu još ovde, u „carstvu zemaljskom“-kroz nedostatak samopoštovanja, ljubavi prema sebi, loša osećanja, neostvarenost, psihološke probleme, „neurotične patnje“...Jedini način da izbegnemo kazne za grehe prema životu je da ostvarujemo svoje potencijale za dobro-za činjenje dobra prema životu uopšte, prema svom životu, svojim životnim potencijalima i potencijalima drugih ljudi. Jednostavnije rečeno, da budemo dobri ljudi. To je jedina dobra „kalkulacija“. Sve ostalo je „...taština, taština i samo taština...“ kako reče prorok u Bibliji. Svako emotivno računovodstvo koje se ne bazira na ovim osnovnim „propisima“ životne sile vodi do pogrešne „poslovne politike“ i loših rezultata poslovanja sa životom.

U osnovi, sve ovo što smo rekli na svoj način je rečeno i u psihoanalitičkoj teoriji. Da li je u pitanju «libido», ili neka neimenovana životna sila...jasno je da ona ima neke potencijale koji teže ostvarenju, da prolazi kroz određene razvojne faze prema svom unutrašnjem programu, da ostvaruje neke svoje razvojne zadatke, i da zaustavljanje te sile i ne

ostvarivanje njenog razvojnog programa vodi do poremećaja ili bolesti. Hiljade stranica napisane su da bi se objasnili ovi procesi. Razvijeni su brojni «jezici», sa rečima i izrazima koji služe naučnicima da se bolje sporazumeju, ali su postajali sve nerazumljiviji «običnom» svetu, laicima. Mogućnost pravljenja analogija sa sopstvenim iskustvom umanjena je komplikovanjem teorija i razvojem jezičkih zavrzlama koje su možda naučnicima olakšale komunikaciju, ali je otežali laicima. Ako sam laik, teško mi je da shvatim kako su to moje nesvesne oralne pulsije i libidne investicije fiksirane za oralni stadijum razvoja libida i da svojim zavisnim ponašanjem ostvarujem određenu sekundarnu dobit, ali bih lakše shvatio da sam iskalkulisao kako mi je isplativije da se nekome «okačim o sisu», da budem zavisan od njega, umesto da se izložim riziku osamostaljivanja, «okušavanja» sebe u borbi za «svoje mesto pod suncem». «Kačenje o sisu» je veština koju bi nekim ljudima bilo teško da nauče (ili da je se podsete), a nekima to ide lako. Okačeni «posluju na crno» i nadaju se, ili imaju uverenje da se to isplati, da neće platiti «porez». Ali, uvek ga plaćaju, pre ili kasnije, i onda se obraćaju za pomoć kad stignu računi (tegobe) verujući da mogu, «preko veze», da izbegnu kaznu (da ih psihoterapeut izleči, a da se ne promene, da ne ulože napor u razvoj svojih potencijala, ispunjavanje razvojnih zadataka, da se ne izlože riziku neuspeha...)

Dugi niz godina smo radili sa veoma uspešnim poslovnim ljudima i pitali se kako mogu da veoma dobro razumeju poslovne procese, a da te iste procese ne razumeju u «emotivnim poslovima» sa svojim partnerom ili decom. Počeli smo da koristimo poslovnu terminologiju da bismo mogli da napravimo analogije između njihovih otepljenih iskustava u različitim sferama života. Kada bismo, kroz razgovore o njihovom ljubavnom životu, postavljali pitanja rečnikom poslovanja, mnogo su nas bolje razumeli. «Da li se može ostvariti dobit bez investicija?» (ljubav je dobit), «Da li uz veću dobit ide i povećani rizik?» (poverenje u vezi, veća vezanost za pratnera, rizik gubitka, prevare...). Međutim, primetili smo da nas bolje razumeju i ljudi koji se ne bave biznisom. Svi mi imamo neke «poslove», razmenjujemo «dobra» (emocije, usluge...) i ostvarujemo određenu dobit (zadovoljavamo neke svoje potrebe). Taj jezik ljudi razumeju jer im je aktuelan, jer smo svi u nekim razmenama i dobro razumemo jezik razmene, dobijanja i gubljenja, isplativosti i neisplativosti, prijatnosti i neprijatnosti. Neki ljudi su vešti u poslovanju u jednoj oblasti, u biznisu ili profesiji, drugi u emotivnom poslovanju...ali, u svakom uspešnom poslovanju važe veoma slični principi i mogu se preneti iz jedne sfere u drugu, ako iz nekih razloga ne razdvojimo te oblasti života i ne pravimo analogije-ne generalizujemo iskustva i principe. To znači da smo fragmentirani, da nismo jedno, da je narušen naš „teritorijalni integritet“, to jest da naša ličnost nije jedna celovita teritorija, već je iscepkana na regione u kojima važe drugačija pravila i zakoni. Jedan deo države - naše ličnosti, cveta, dok drugi živi u siromaštvu i propada. Pošto svi delovi ličnosti žive u istom telu i doživljavaju emocije kroz to isto telo, onda ne mogu da imaju razdvojenu „kasu“, pa im je rezultat emotivnog života vezan za uspehe u emotivnoj ekonomiji svih delova. Računovodstvo pokazuje loš ukupan saldo, bez obzira na to koji deo „države“ loše posluje. Da li je po onoj narodnoj pesmi „Voleli se on i ona, sirotica i siroma“ - sve su uložili u emotivni život, ali su nesposobni da se prehrane, nemaju veštine, znanja, kompetencije, ili po onoj drugoj pesmi Đoleta Balaševića o Vasi Ladačkom „Sve je im'o, ništa im'o nije...“ (imao pare, ljubav nije), i jedna i druga kalkulacija daju patnju kao ishod. Dolazimo do pitanja usklađivanja različitih potreba, suprotstavljenih motiva i složenijih kalkulacija u emotivnom računovodstvu.

### **Suprotstavljene potrebe, hijerarhija potreba i „stilovi poslovanja“**

Vratimo se na buve koje skakuću po onoj tegli koja je sada bez poklopca. Šta mislite, dokle će tako da skaču do santimetar ispod nivoa poklopca? Šta će ih naterati da ponovo rizikuju i provere da li su se okolnosti promenile? Samo potreba koja je jača od potrebe da se

zaštite od bola. Ako toliko ogladne da mogu da crknu od gladi, skočiće, pa šta bude da bude, makar ponovo lupile u poklopac. Njihova „zona sigurnosti“, kako u psihologiji nazivamo zonu sigurnog, poznatog ponašanja, istanjiće se zajedno sa njihovim stomakom. Buve će ili da crknu, ili će da rizikuju. Životna sila u njima ima svoju hijerarhiju potreba i slediće je ako buve nisu poludele, ako njihov buvlji ego nije stvorio takve mehanizme odbrane koji više vrednuju sigurnost i izbegavanje bola od samog života. Buve, na njihovu sreću, teško da mogu da stvore takav ego i takve odbrambene mehanizme kao što to može čovek. I ljudi će da se pokrenu kad im „zakrči“ stomak, ako nisu toliko odvojeni od sopstvene životnosti da će pre umreti nego da rizikuju. Često se iznenadimo kakve sve sposobnosti leže u nama kada „zagusti“. Kada nemamo više kuda nego da se pokrenemo i oslonimo na sopstvene snage, i kada potreba za preživljavanjem nadjača potrebu za sigurnošću, ljudi se nateraju na rizik, izmene „kalkulacije“, aktiviraju svoje skrivene potencijale i „skoče“, pa makar udarili u poklopac“. „Ne mogu ovo, ne mogu ono...“ najčešće (gotovo uvek) znači neću ovo, neću ono, jer mi se ne isplati (ne zadovoljava moju potrebu, mogu je zadovoljiti i bez toga, na lakši način...kačeći se za nekoga ko mi, dozvoljavajući kačenje, dozvoljava parazitiranje i nerazvijanje, jer i on parazitira na meni). Za delimično zadovoljavanje te potrebe naučio sam neke „vrši posao“ veštine, i dok mi to prolazi, dok „kotrlja“, neću to da menjam. To „kotrlja“, „vrši posao“, „životarim“ je moja „zona sigurnosti“, moja „utešna nagrada“, moja „ziher“ igra u kojoj malo dobijam, ali malo i dajem i rizikujem („mene niko ne može da plati tako malo koliko ja malo mogu da radim“). Zadovoljio sam potrebu za preživljavanjem (najbazičnija potreba), potrebu za sigurnošću (ne rizikujem puno, živim loše, ali predviljivo i mogu da preživim) i plaćam neku „globu“ (čamotinja, nedostatak samopoštovanja, loš standard, ne razvijam se, nezadovoljan sam, pijem „da to zaboravim...“), ali može i tako, jer verujem da više i ne mogu i da se i ne isplati.

**Ljudi rade ono što im prolazi.** (čuveni „APP sistem“-Ako Prođe Prođe) I dokle god prolazi, radiće to što rade, poslovaće sa svojim tipičim stilom. Sve dok se nešto u životu ne poremeti, pa ne uzdrma ravnotežu, ugrozi neku bazičniju potrebu, ili dok se potreba na kojoj su stali ne zadovolji, pa dobiju unutrašnji impuls da krenu dalje izlazeći oprezno iz svoje zone sigurnosti kao puž iz kućice. (Štap i šargarepa kao „motivacioni faktori“). Ljudi se uglavnom i obraćaju psihoterapeutima za pomoć kada je narušena ravnoteža. Kada im život pretili ugoržavanjem neke bazične potrebe (potreba za izbegavanjem bolnih emocija), ili kada se osećaju „prazni“, kada im je „dosadno“ jer teže zadovoljavanju neke potrebe koja stoji na višem mestu u hijerarhiji ljudskih potreba (potreba za ostvarivanjem nekog potencijala). Dakle, u periodu tranzicije. Periodi tranzicije promene potrebe i dovedu u pitanje uobičajene „emotivne kalkulacije i poslovne stilove“ ljudi. Kriza može da bude dobar pokretač promena. Kriza nas tera da se opredelimo, razrešimo ambivalenciju (ako smo u stanju da je tolerišemo) između „hoću nazad, po starom, lošem ali sigurnom“ i „hoću napred, po novom, verovatno boljem ali nesigurnom, u šta moram da uložim trud i rizikujem, zbog čega moram da se razvijam“.

## **Hijerarhija ljudskih potreba i emotivno računovodstvo**

Ljudske potrebe su poredane po izvesnoj hijerarhiji, prioritetima, i sledeći nivo ne može da vas motiviše da ga zadovoljite sve dok ne zadovoljite onaj prethodni. Kalkulacije o isplativosti nekog ponašanja pravimo u odnosu na to koja je dominantna potreba koju to ponašanje treba da zadovolji. Kod jednog tinejdžera, na primer, koji je kroz razvoj zadovoljio svoju potrebu za preživljavanjem, to jest stekao bazično poverenje u sebe i svoju sposobnost da preživi kao nezavisni organizam („nisam više beba!“), i koji je stekao bazičnu sigurnost, situacije u kojima nema adrenalina, mogućnosti samodokazivanja i izražavanja, seksualnosti

„u vazduhu“...nisu interesantne, nisu motivišuće, „smorne“ su. On će doživeti ponašanja koja su rizična, čak i opasna po život, kao „emotivno isplativa“. Na primer, vožnju motorom bez dozvole. Njegova „goruća“ potreba nije preživljavanje, niti sigurnost. To je nivo igrice koji je već prešao (ta potreba bi ponovo dobila na snazi kada bi je stvarno ugrozio, kada bi se „polomio“ pri padu i doživeo da mu je život stvarno u opasnosti. Ili kada bi mu se, kao invalidu, ne daj Bože, poljuljala bazična sigurnost vezana za to kako će biti prihvaćen sa ograničenjima, kako će funkcionisati sa smanjenim sposobnostima...), nije mu interesantan i više zadovoljstva mu nudi novi nivo životne „igrice“, viši nivo razvojnih potreba-potreba za samopoštovanjem, slobodom, izražavanjem, seksualna potreba...

Jednu od najpoznatijih hijerarhija ljudskih potreba dao je psiholog Abraham Maslow (1970). Potrebe se razvijaju i zadovoljavaju određenim hijerarhijskim redosledom:

Preživljavanje

Sigurnost

Ljubav

Samopoštovanje

Samoizražavanje

Intelektualno ispunjenje ili

Duhovno ispunjenje

Kada pravimo izbore, od ključne je važnosti koja potreba nas motiviše da je zadovoljimo. Primećujete da je potreba za preživljavanjem prva na spisku. Pre svega, život mora da se sačuva da biste uopšte bili motivisani bilo kojom drugom potrebom-sigurnošću, samopoštovanjem ili ljubavlju. Čovek koji oseća da mu je nezadovoljena potreba za preživljavanjem neće praviti izbore koje motiviše samopoštovanje. Džaba mu samopoštovanje ako ne preživi. Razumevanje hijerarhije ljudskih potreba je važno da bismo razumeli svoje izbore i ponašanja koja slede iz njih, da bismo razumeli zašto smo se odlučili za neke stvari, a ignorisali nešto drugo što smo mogli da odaberemo. Naše „kalkulacije emotivne isplativosti“ nekog ponašanja menjaju se u zavisnosti od toga koji nivo potrebe nas motiviše.

**Ambivalencija se javlja između dva suprotstavljena nivoa potreba, uglavom onih koji su najbliži u hijerarhiji.** Zapravo, kada govorimo o stadijumima ili fazama razvoja, uvek imamo krizu koja nastaje kada se prelazi iz jednog stadijuma u drugi. **Kriza se bazira na ambivalenciji između potrebe za zadržavanjem na starom, utvrđenom, sigurnom, i potrebe za novim, razvojnim, ali još ne savladanim, rizičnim.** Kriza i sukob ambivalencije su posebno jaki kada prethodni nivo nije dovoljno utvrđen. On vuče ka regresiji, nove razvojne potrebe vuku ka progresiji. Čovek je rastrzan u ambivalenciji.

**Ambivalencija između preživljavanja i emotivne sigurnosti:**

**Reč je o najbazičnijem od svih instikata, o moćnoj sili sa kojom započinjemo svoje prisustvo na ovom svetu. Nemojte da ovu potrebu smatrate nižom potrebom, jer ona je suštinski važna.** Veoma rano u životu počinjemo da pravimo izbore i bivamo formirani rezultatima vezanim za zadovoljavanje ove potrebe. Kao novorođenče, čovek je potpuno ranjiv. Zadovoljavanje njegove potrebe za preživljavanjem u potpunosti zavisi od onih koji ga podižu. Porodica, uglavnom, zadovoljava ovu bazičnu potrebu, ali uz izvesnu cenu. Da bi nas prihvatili, moramo da se povinujemo nekim pravilima, vrednostima i zahtevima onih koji nam zadovoljavaju potrebu za preživljavanjem. Moramo da jedemo ono što nam daju, da učimo da se ponašamo kao i oni, da naučimo da govorimo njihovim jezikom i prihvatimo i adaptiramo se na njihovo okruženje. Ljudi su, u velikoj meri, od malena motivisani da prave izbore motivisane primarno strahom. Razmislite o tome kako su se to rano iskustvo i potreba da imate odobravanje od drugih da biste na miru opstajali možda

preneli u druge delove i izbore vašeg kasnijeg života. Sasvim je moguće da ste, još tada, naučili da pravite izbore na osnovu toga da li će odluka koju donesete da zadovolji druge, a ne vas. Koliko se ta tendencija ukorenila u vama? Da li je i danas vaše preživljavanje realno ugroženo ako napravite izbor koji se ne sviđa drugima? Možda i danas verujete da bi vaš posao, egzistencija, «krov nad glavom»...bili ugroženi ako ne budete poslušni. Ako stvarno verujete u to, to je zaista snažna motivacija da održavate poslušnost kao svoj izbor. Ili, možda, verujete da «ne biste mogli da živite» bez svog partnera. Tada bi vas potreba za preživljavanjem motivisala da tolerišete zapanjujuće iracionalne stvari da biste «preživeli». Činjenica da pretnja vašem opstanku objektivno ne postoji pri tom nije važna. Ako verujete u nešto, onda je to vaša stvarnost. Ako je to vaše duboko uverenje, nećete ni pokušavati da zadovoljite ni jednu drugu potrebu jer, sve dok verujete da je ugrožen vaš opstanak, ta potreba će da dominira, a vaši izbori će to i pokazivati. Ako je život u pitanju, vaša kaklukacija je dobra...isplati se sve to raditi da biste preživeli. Ako nije život u pitanju, onda vi primenjujete dobru kalkulaciju na pogrešnu situaciju, pa vam je rezultat negativan. Plaćate ono što ne morate, da biste dobili nešto što već imate (zamislite da nešto što ste već kupili plaćate ponovo i ponovo, a niko to ne traži od vas), umesto da sredstva usmerite da dobijete nešto što još nemate (da zadovoljite više nivoa potreba). Ako nekoga ili nešto doživljavamo kao uslov za naše preživljavanje, javlja se snažna ambivalencija prema objektu-”potreba - strah” dilema o kojoj smo govorili. Takav objekt (osoba, aktivnost, pojava) je isuviše moćan. Želimo ga i mrzimo u isto vreme. Neophodan nam je, a plašimo ga se zbog ogromne moći koju ima nad nama. Takva ambivalencija onemogućava osećanje emotivne sigurnosti i pripadanja, jer pripadanje se poistovaćuje sa potpunom zavisnošću i bespomoćnošću.

### **Ambivalencija sigurnost-autentičnost:**

Čim zadovoljite potrebu za preživljavanjem, sledeće što može da motiviše vaše izbore je potreba da nađete neku emocionalnu sigurnost kao dodatak vašoj fizičkoj bezbednosti. Najveća emocionalna potreba svih ljudi je potreba za *prihvatanjem ili pripadanjem*. **To je emocionalna satisfakcija koja potiče od spoljašnjeg odobravanja, od osećanja da ste deo para, organizacije ili grupe.** Ova potreba ima ogroman uticaj na ono što birate za sebe. Ako u vašim emotivnim kalkulacijama potreba za sigurnošću ima najveću „težinu“, ako nosi najveći broj pozitivnih poena u emotivnom računovodstvu i u vašem „menadžmentu rizika“ i stilu poslovanja sa svetom, ako je ova potreba dominantna i osećate da bi istinski individualni izraz mogao da vam donese kritike ili čak odbacivanje, vrlo je moguće da ćete radije odabrati da se povinujete nego da se izrazite. Vrlo je moguće da ste, da biste zadovoljili svoju potrebu za emocionalnom sigurnošću, razvili obrazac ignorisanja sopstvenih misli i osećanja, umesto da se odlučite da tuđ sud zamenite svojim. Političari ovakav obrazac primenjuju stalno-govore ono što njihovi birači žele da čuju, jer neće glasati za njih na sledećim izborima. Da li i vi često, umesto svog autentičnog mišljenja, govorite ono što mislite da ljudi žele da čuju da biste dobili odobravanje i prihvatanje? Problem je u tome što vi sa vašim željama i potrebama bivate ignorisani prilikom donošenja vaših odluka. Da biste zadovoljili potrebu za prihvatanjem i sigurnošću, vi ignorirate vaše potrebe za samopoštovanjem ili samoizražavanjem. I ta kalkulacija je verovatno u nekim okolnostima vašeg života bila dobra. Drugačija kalkulacija bi, verovatno, donela više štete, jer su vam resursi bili manji kad ste bili mali.

Mada, ni to nije sigurno. Često ćete sresti primer kako, u istoj porodici, sa istim roditeljima, deca imaju različite kalkulacije isplativosti i različita ponašanja. Jedno dete je, na primer, dobro i poslušno, adaptirano...a druge je buntovnik koji „tera po svome“. Često onaj koji tera po svome emotivno bolje prođe, ako ne pretera pa krene u obesno i delikventno ponašanje (to onda nije „po svome“ nego suprotno nekome, što je samo oblik teranje po



nečijem, ali u suprotnom smeru.) Svaka kalkulacija je bila napravljena sa „idejom“ dobitka, sa očekivanjem da će to doneti najbolji mogući ishod, rezultat. Svako ponašanje je imalo neku dobru nameru, bilo je usmereno ka cilju, ka zadovoljenju potrebe. Ako se održalo, onda je i „palilo“ na određenom nivou, donosilo je izvesnu emotivnu dobit. To očekivanje dobiti održava način sticanja dobiti i u situacijama koje su drugačije i zahtevaju druge načine da bi se ostvarila emotivna dobit. Ali, nije čudno da ljudi pokušavaju da steknu dobit na onaj način na koji se to nekada pokazalo kao rešenje koje „vrši posao“. Možda nije ona prava dobit, ali je utešna nagrada. **Ljudi rade ono što ne bi trebali, zato što se ne usuđuju da rade ono što im pripada i dobiju ono na šta imaju pravo. Zadovoljavaju se „utešnim nagradama“, „mrvicama“ zadovoljstva koje donosi „vrši posao“ ponašanje, umesto „glavnim zgoditkom“ koji donosi samoostvarivanje kroz realizaciju svojih punih potencijala.** I to zadovoljavanje utešnim nagradama se uči. „Emotivne kalkulacije“ se prenose kroz vaspitanje. Tipičan primer je razmaženost dece. Od roditelja ne dobijaju istinsku ljubav, razumevanje i potsticanje njihovog razvoja, ali zato imaju pravo na neke „bubice“ i razmažena ponašanja koja pokazuju kako su roditelji tolerantni i žrtvuju se za svoju decu podnoseći svašta od njih dok su još mali i šašavi. To prolazi. Ono što prolazi je isplativo. Ono što je isplativo postaje obrazac ponašanja koji se prenosi i na druge odnose. I to ide nekako, prolazi nekako, dok ne dođemo do sledećeg životnog zadatka i nivoa životne „igrice“ - do ljubavi. Kako voleti bez prevelike ambivalencije, ako prihvatanje zavisi od odricanja od sebe?

### **Ambivalencija ljubav-samopoštovanje:**

Ako nismo voljeni od rođenja, naše preživljavanje je ugroženo od početka. Ako osećamo da smo lišeni ljubavi, čak i u ranom detinjstvu, i pre nego što naučimo reči kojima bismo to mogli da kažemo, u životu ćemo se rukovoditi samo željom da je nađemo. Ako je ta želja suviše jaka, može nam biti malo bitno da li je u tom traženju ljubavi narušeno naše samopoštovanje ili samoizražavanje. Tražićemo je po svaku cenu. Neki od vaših najkritičnijih izbora u životu su možda bili iz vaše potrebe ili potrage za ljubavlju koja vam je, bila ona stvarna ili izmišljena, izgledala neuhvatljiva. Izgledala vam je neuhvatljiva jer niste imali iskustvo „uhvaćene“ ljubavi, ljubavi koja podstiče razvoj osoba koje se vole. Naučili ste neku „vrši posao“ veštinu, i pokušaćete da ljubav uhvatite uz pomoć te veštine. Ako su vas naučili da je razmaženost „caka“, koristićete neki oblik razmaženosti da uhvatite i zadržite svoju „ljubav“. Ako ste naučili da je to podređivanje, koristićete podređivanje. Ako je prolazilo zavodjenje, lažno predstavljanje...onda ćete verovati da je to prava „poslovna politika“. Naravno, ništa od tih „vrši posao“ veština vam neće doneti pravi rezultat na ovom nivou igre. Veštinama koje služe za preživljavanje i sticanje sigurnosti ne možete preći sledeći nivo igre, već samo dobiti neku utešnu nagradu koja zadovoljava niže nivoe u hijerarhiji potreba. Potrebne su vam nove veštine i odricanje od starih kalkulacija i „vrši posao“ veština sa prevaziđenih nivoa.

Ljubav je, zapravo, kritični nivo. Ovde je životna igrice izkomplikovana od strane „programera“. Ne možete na više nivoe ako ne zadovoljite potrebu za ljubavlju, a ne možete je zadovoljiti ako ne razvijete i svoju sposobnost da volite. Ali, da biste razvili sposobnost da volite, morate zadovoljiti i veštine sa drugih razvojnih nivoa-samoizražavanje, samopoštovanje, pa i intelektualno i duhovno ispunjenje. Igra zvana život se ne odvija linearno, kao većina kompjuterskih igrica, već se odvija u koncentričnim krugovima, ili bolje rečeno spiralno, i zadovoljenje jedne potrebe ne može da bude trajno osvojeni nivo. **Potreba za ljubavlju se menja na svakom novom nivou.** Ljubav koja nas održava u životu, ljubav koja nam pruža sigurnost, ljubav koja nas ispunjava, ljubav kroz koju poštujemo sebe, ljubav kroz koju se izražavamo, ljubav kroz koju spoznajemo, ljubav kroz koju se uzdižemo i osećamo smisao. Ako pređemo na novi nivo zadovoljavanja svojih potreba promeniće se i naše

očekivanje od ljubavi-tražićemo ljubav kroz koju ostvarujemo i potrebe koje nas motivišu na onom nivou koji osvajamo. **Ljubav koja nas zadržava na nivou potreba nižem od onoga za koji smo razvojnno spremni uvek je ekstremno ambivalentna. Jako nam je potrebna, a osećamo da nas zaustavlja u razvoju.**

Navešćemo ovde jedan primer koji jasno odslikava mehanizme koji se koriste kao odbrana kada se sukobe razvojne potrebe. Napomenuli smo već da, u O.L.I. metodu, posebnu pažnju obraćamo na mehanizme, na obrasce i procese obrade emotivnih "informacija". U narednom primeri, u kojem klijent opisuje smene svojih "stanja" i pokušava da, uz pomoć terapeuta, analizira kako i zašto to radi, možemo videti i smenu izbegavanja, ambivalencije i kontrole, kao mehanizama izbegavanja sopstvene emotivne stvarnosti-otpora prema životu.

### **Primer 32 (Jovanović, N.)**

*Klijent R., tridesetogodišnji muškarac, koji dolazi na terapiju (oko 6 meseci) zbog anksioznosti i povremenih napada panike, priča o smeni svojih stanja, nalazeći da postoji određen obrazac nastajanja anksioznosti i paničnih napada. "Primetio sam da nemam tu snažnu anksioznost, napetost, a ni napade panike kad sam uključen u nešto...kad me nešto spolja uvuče...kad sam prisutan. Na primer, dok vozim, ili u seksu..."*

*Terapeut: to je dobro zapažanje...ali, potrebno je da vas neko ili nešto uvuče. Pričali smo ranije o tome da vam je teško da vi sami uđete u nešto, da se udubite...u čitanje nekog teksta, knjige, ili u neku drugu aktivnost...pa i u vezu, odnos sa devojkom...*

*R.: "Da, to je tačno...nešto ili neko treba mene da uvuče, da me izvuče iz moje magle u glavi...vožnja to čini jer moram da pazim u saobraćaju, pa ne mogu da pobegnem u maglu...a kad uđem u tu maglu, potrebno je da uložim veliki napor da izađem, da se ponovo uključim...Ta magla, to je kao neka moja sigurna zona...kao da se uzombiram i ne osećam ništa, ali sam tu siguran. I onda kada treba da se uključim u stvarnost, počinje ta napetost, to hoću-neću. Kao da me mrzi da razmišljam, da osećam, da se pokrenem, donosim odluke. Na kraju, ja to i uradim, ali uz veliki napor...pa se pitam zašto meni sve mora da bude tako teško. A kad imam periode da nisam u magli, ja ne osećam da su problemi koje treba rešiti veliki niti naporni...mogu da odlučim, da se pokrenem, da obavim stvari...Zašto, onda, ponovo ulazim u tu maglu iz koje mi je teško da izađem, iz koje, kad izlazim, počinju anksioznosti, pa i panike?"*

*Terapeut: Kad izlazite iz magle, iz vaše sigurne zone, pre nego što uđete u odnos sa nekim ili sa nečim, pa i sa samim sobom, vi kao da ste u nekoj međuzoni, između kontakta i povlačenja, a u toj međuzoni ste usmereni na ono što se dešava u vašem telu, i počinjete da se plašite tih senzacija.*

*R.: "E, da. Baš tako. Tad nisam u stvarnom kontaktu, ni sa drugima, ni sa sobom, već primećujem da mi kuca srce, znoje se dlanovi...osećam napetost...ali to nisu neke stvarne emocije, već telesne senzacije. Kad sam u kontaktu, pa se uplašim nečeg konkretnog, onda mi to ne izaziva paniku...znam čega se bojim, ili šta me nervira."*

*Terapeut: Da, emocije su uvek vezane za kontakt, sa sobom ili sa drugim. Kad nemate stvarni kontakt, a niste uzombirani u magli, u tom međustanju, nastaju vama nejasne i zastrašujuće telesne senzacije...To se dešava kad ulažete napor da izađete iz magle, ali ste ambivalentni prema tome, hoćete-nećete.*

*R.: "Pričali smo o tome kako ne mogu da se opredelim između dve devojke. One sa kojom sam bio zajedno dugo godina, a sa kojom mi je dosadno, ali je sigurna...i ne mogu da prelomim da je ostavim, i ove druge sa kojom mi je lepo, ali i nju lažem da sam raskinuo sa onom prvom. Kad sam sa prvom, onda sam u toj magli, i to mi pomaže da ne osećam, da se ne opredeljujem. Prosto, lakše podnosim to stanje kad sam u magli. A sa ovom drugom nisam u*

*magli, ali izbegavam dublji kontakt, iako ja želim sa njom ozbiljnu vezu...imam prepreku da ostvarim još ozbiljniju vezu. Sa pravom zadovoljavam potrebu za sigurnošću, jer ona je takva da nije u stanju da me ostavi...a ova druga je interesantnija, življa...ali ne znam kako bi reagovala kad bi upoznala i onu drugu stranu mene, onu nesigurnu, lažljivu...Tako da ispada da , lažima, ja njih obe kontrolišem da bih dobio ono što želim, a to što želim je oprečno...ne ide jedno sa drugim. Uh, evo sad osećam kako se povlačim u maglu, kako me mrzi da o tome mislim, da se suočim, opredelim...Jasno mi je čemu mi to služi...ali, izgleda da se ova moja taktika, koje nisam ni bio svestan, ne isplati. Kad imam muda da podnosim to stanje oprečnih emocija, iz toga ipak nešto ispadne, donesem neku odluku, prođe mi napetost, znam šta hoću, a šta neću. Onda sam i zadovoljan sobom, čak ponosan. Osećam se odraslim. Ovako sam kao neku razmaženo dete koje bi i jare i pare, stalno na klackalici između sigurnosti i odrastanja, odgovornosti. Čas bežim u svoju puževu kućicu od magle, čas bi da budem baja, između toga se plašim da ne budem provaljen, pa se upinjem da kontrolišem situaciju...Ma, sve je to sranje. Definitivno se ne isplati. To što dobijam je manje od onoga što gubim, a gubim život...ja samo životarim..."*

*Terapeut: gubite i samopoštovanje...*

### **Samopoštovanje:**

Samopoštovanje se često "prodaje" da bi se zadovoljile prethodne potrebe na hijerarhiji. Pošto zadovoljimo svoje potrebe vezane za preživljavanje, ostvarimo bazično osećanje sigurnosti i osećamo da smo voljeni, svoje odluke u životu povezujemo sa samopoštovanjem. Nažalost, većina ljudi nema ni najbleđu predstavu o tome šta je samopoštovanje, jer su celog života jurili za tuđom verzijom istog - to jest za spoljašnjim izvorima samopoštovanja. Za mnoge, samopoštovanje ili svest o sopstvenoj vrednosti često se sagledavaju kao funkcija onoga što neko postigne, nagomila ili izvuče od sveta u formi materijalnih dobara, titula, trofeja ili priznanja. Potreba za spoljašnjim izvorima samopoštovanja može da uvede čoveka u zavisnot-da mu bude kao droga. Kod tinejdžera ta potreba za poštovanjem od strane vršnjaka može da dovede do raznih delikventskih ponašanja. Problem je u tome što ono spoljašnje nikako da «takne gde treba», pa ljudi grčevito nastoje da spoljašnjim potkrepljenjima ispune potrebu koja može da se ispuni samo iznutra. Kao što sama reč kaže, radi se o samo-poštovanju, poštovanju sebe koje potiče iznutra, a ne iz spoljašnjih izvora. Što vam u većoj meri nedostaje iznutra definisano samopoštovanje, to ste podložniji spoljašnjem uticaju. Ako niste «načisto» sa sobom, oni spolja mogu da dopru do vas i ugroze vaše samopoštovanje. Dejstvo sveta na vidljivu sumnju u sopstvenu vrednost je kao stavljanje soli na otvorenu ranu. Ako ne volite sebe, ne verujete u sebe i ne prihvatate sebe, pokušaćete da nađete nekoga ko će to da radi umesto vas. Očajničko traganje za tim poštovanjem od strane nekog drugog, mimo vas samih, može da ima ogroman uticaj na izbore koje pravite. Učiniće vam se kao dobra kalkulacija da život posvetite sticanju titula ili nekih simbola poštovanja. Ako vam preživljavanje i sigurnost više nisu goruće potrebe možda ćete i život ili zdravlje ugroziti da biste došli do spoljašnjeg poštovanja. Samopoštovanje izvire iz ljubavi prema sebi, a ljubav prema sebi iz dobrih emotivnih rezultata poslovanja sa svetom. A oni su nemogući bez sposobnosti da se voli (sebe, drugu osobu, rad koji nas ispunjava...) Pokušaji da se samopoštovanje ostvari bez sposobnosti da se voli su „nemoguća misija“. Samopoštovanje je proizvod, stanje, koje nastaje kad dobro rade bazične emotivne sposobnosti o kojima smo govorili. Iz prethodnog primera to možemo jasno videti. Ne možemo popraviti samopoštovanje tako što ćemo odlučiti da poštujemo sebe i da volimo sebe. Klijent je morao da nauči da se odrekne svojih neisplativih mehanizama povlačenja ("magle"), kontrole (laži) i ambivalencije ("klackalice"), iako je imao neku korist

od njih, i da se pomuči u borbi sa podnošenjem sopstvene ambivalencije kako bi mogao da se opredeli, donese odluku, bude odgovoran...i onda sebe poštuje zbog toga. Često nailazimo u “lakoj literaturi” na savete za brzo popravljjanje samopoštovanja i samopouzdanja. To su obmane. Samopoštovanje, samopuzdanje, strpljenje, smirenost...su stanja. **Psihoterapijom se ne mogu menjati stanja, već sposobnosti koja rade ispod površine, i dovode do tih stanja.** Možemo napraviti analogiju sa računarom. Kada imamo neki poremećaj u radu računara, mi to vidimo na ekranu. Međutim, majstor koji nam popravlja kompjuter neće popravljati ekran na kojem se vide greške u softverskoj obradi, već će tražiti greške u programima koji obrađuju podatke ili u hardveru (kvarovima delova računara). Hardverske greške, moždana ili telesna oštećenja se ne ispravljaju psihoterapijom. “Softverske greške” su ono na čemu mi radimo.

### **Samoizražavanje:**

Ukoliko osećamo da smo zadovoljili više svojih osnovnih potreba, pre ili kasnije, počecemo da pravimo izbore koji se zasnivaju na potrebi da izrazimo talenat koji je jedinstveno naš. Ako osećamo da nam je život bezbedan, da smo sigurni, prihvaćeni i voljeni, da imamo poverenja u sebe i sopstvenu vrednost, okrećemo se više ezoteričnim potrebama. Osećamo potrebu da ostavimo svoj trag na ovom svetu. Možda osećamo da moramo da podučavamo, obučavamo, dizajniramo, pišemo, slikamo, kreiramo. Možda osećamo da moramo da imamo decu, ili da putujemo svetom da bismo se izrazili. Tada možda donosimo odluku da pokrenemo sopstveni «biznis» umesto da budemo «šrafić» u nekoj korporaciji ili da se dokazujemo predpostavljenima. Vođeni potrebom da budemo jedinstveni, možda odlučujemo da živimo van grada, u prirodi, ili da se bavimo nekim neuobičajenim poslom. Ova potreba može kod nekih ljudi da bude toliko snažna da će se oni odreći svega što im je sigurno i predvidljivo-posla, položaja u društvu, čak i porodice, da bi napisali roman, slikali, postali glumci...ili se na neki drugi način izrazili. Potreba za samoizražavanjem može da bude snažan unutrašnji poriv i podsticaj za odluke koje mogu da zbune naše prijatelje i porodicu. Ova potreba može da bude i snažan motiv u traženju i izboru partnera koji je razume i ima sličnu potrebu za samoizražavanjem, čak i ako partner nije tako «siguran» kao onaj koji je nema. U našem emotivnom računovodstvu, ako smo zadovoljili prethodne potrebe, zadovoljstvo koje nosi samoizražavanje boduje se najvišim ocenama, i to menja naše „kalkulacije isplativnosti i stil poslovanja“.

### **Intelektualno ispunjenje:**

Izbori u ovoj oblasti vođeni su željom za odgovorima: za sticanjem znanja, opšteg i specifičnog, i traženjem odgovora na važna pitanja. Kao što je to slučaj i sa drugim potrebama, i ova potreba, kad se nađemo na tom nivou, može da nas obuzme. Potreba za odgovorima zaista ume da obuzme neke ljude i da, u skladu sa tim, upravlja svim njihovim izborima. Pošto zadovolje ostale svoje potrebe, neki ljudi zauizmu totalno «moždani» pristup životu, a njihovi izbori to i pokazuju. Kada je to slučaj, izbori su često jednodimenzionalni, ako ne izaberu „spoznaju kroz ljubav“.

### **Duhovno ispunjenje:**

Izborima ovde upravljaju vizija i cilj koji su iznad naših ličnih interesa. Mnogi smatraju da je ovaj nivo funkcionisanja visoko aktualizovan, jer prevazilazi svakodnevni život, budući da možete da pravite izbore koji su osmišljeni tako da se bave nekim ili nečim za šta smatrate da je iznad vas. Neki ljudi će praviti duhovne izbore koji čak mogu ugrožavati

potrebe sa prethodnih nivoa (na primer, humanitarne aktivnosti u opasnim delovima sveta gde im može biti ugrožena i potreba za preživljavanjem).

Kada razmatramo emotivno računovodstvo neke osobe možemo, na osnovu vrednovanja koju daju pozitivnim i negativnim posledicama nekog svog ponašanja, videti koja potreba dominira, na kom su nivou „igre“.

### ***Otkrivajuće psihoterapije i tolerancija na ambivalenciju-poglavlje je izbačeno iz pregleda***

## ***Volja-motor psihe***

*„Što je veća gospodareća snaga volje,  
utoliko se veća slobode sme dati strastima.  
Veliki čovek velik je po slobodi koju dopušta svojim željama  
i po još većoj moći koja zna kako da ta divna čudovišta (želje)  
upregne u svoju službu“  
Niče*

Neobično je koliko je, u obimnoj psihoanalitičkoj literaturi, malo članaka i knjiga koje se bave voljom. Gotovo da bismo o bilo čemu drugom vezanom za psihički život čoveka mogli naći više tekstova. Kao da je volja prognana iz psihoanalize, demaskirana i obezvređena kao „kontrafobični manevar“, „reakciona formacija“ ili neka druga varka ega u borbi sa nesvesnim neprihvatljivim sadržajima. Sa druge strane, čuju se glasovi eminentnih analitičara da je psihoanaliza u krizi i to upravo zbog neuspeha u rešavanju problema volje i odlučivanja (Rollo May, 1966). Mnogi ugledni psiholozi i psihoanalitičari koji su i sami prošli kroz psihoanalizu dele ovo mišljenje. Silvan Tomkins (prema Rollo May, 1966), poznati psiholog sa Prinstona koji je devet godina bio na psihoanalizi, kaže: „Psihoanaliza je sistematski trening za neodlučnost“. Ako verujemo u to da je za proces „ozdravljenja“, kretanja ka zrelijem načinu života, neophodno da klijent donese neke odluke, preuzme neku aktivnu odgovornost, onda se moramo zapitati da li postoji nešto u samoj psihoanalizi što umanjuje volju. Odakle takve optužujuće izjave kao što je izjava Karla Krausa: „Psihoanaliza je, zapravo, bolest za koju bi psihoterapija trebalo da bude lek“. Kako je došlo do takve situacije? Allen Wheelis (1956), senzitivni analitičar Frojdijanske škole, piše: „Među sofisticiranima, korišćenje termina „snaga volje“ je postalo znak naivnosti. Izašlo je iz mode pokušati sopstvenim naporima izaći iz stanja neurotične bede. Što je jača volja, verovatnije je da će to biti označeno kao „kontrafobični manevar“. Nesvesno je nadjačalo volju. Kao što je, pre psihoanalize, volja određivala sudbinu čoveka, sada je njegova sudbina determinisana potisnutim mentalnim životom.“

Ideja da će uvid, osvešćivaje nesvesnih sadržaja, dovesti do promene, bez potrebe za angažovanjem volje, hrabrosti i odgovornosti, polako bleedi. Uvid, izgleda, nije dovoljan. Za promenu je potrebna hrabrost, a hrabrost može da postoji samo u službi volje. Da li je hrabrost nebitna? Ako nije, kako se hrabrost može vrednovati više od onoga čiji je sluga-od volje? Kako je došlo do toga da je volja toliko podcenjena u psihoanalizi?

Jedan od najznačajnijih Frojdovih doprinosa je demaskiranje Viktorijanskog pojma „moć volje“, pokazivanjem koliko je ta „svesna“ volja pod uticajem nesvesnih želja i nagona. On je razotkrio brojna područja života u kojima su ponašanje i motivi determinisani nesvesnim potrebama, strahovima, anksioznostima i nagonima. Kako su njegova otkrića pokazala da pacijenti „snagu volje“ koriste uglavnom u svrhe otpora i potiskivanja, razumljivo je da je psihoanaliza postala sistem za borbu protiv takve volje. Međutim, izgleda da je time „sa prljavom vodom prosuta i beba“. Degradiranje volje je reflektovalo i racionalizovalo izbegavajuću tendenciju savremenog čoveka da vidi sebe kao pasivnog, kao proizvod, umanjujući ili negirajući sopstvenu odgovornost i volju u stvaranju sebe. Mnogi psihoterapeuti su primetili i značajnu promenu u problemima sa kojima im se danas obraćaju klijenti. Simptomatske neuroze iz Frojdovog vremena kao da su nestale i da su ih zamenile karakterne neuroze. U ranim danima psihoanalize, otkrivanje nesvesnih sadržaja imalo je i nekakvu „šokirajuću vrednost“ otkrića za klijenta koja je dovodila do promene uvidom i nestajanja simptoma. Danas, kada većina klijenata ima jednu ili drugu formu kompulzije, kada svi znaju za Edipov kompleks, i kada klijenti govore o seksu sa slobodom koja bi šokirala pacijente iz Frojdovog vremena, očito je da uvid nije dovoljan i da se problem volje i odlučivanje ne može više podcenjivati. Za promenu je neophodna hrabrost i volja, a ne samo uvid i svesnost. Kao psihoterapeut, i Frojd (1923) je bio svestan toga. U „Ego i Id“ on kaže: „analiza ne ukida morbidne reakcije, ali daje pacijentu slobodu da bira jedan ili drugi način.“

Allen Wheelis, u članku „Volja i psihoanaliza“ (1956), govori o praktičnoj dilemi u kojoj se danas često nalaze psihoterapeuti: Pri kraju psihoanalize, terapeut se često nalazi u situaciji da želi da klijenti ima više odlučnosti, volje, odlučnosti da učini ono što je najbolje za njega. Obično te želje izražavaju govoreći klijentu kako „čovek mora da učini nešto za sebe, da pomogne sebi...“ ili „Ništa vredno se ne dobija bez truda...“, „Morate da pokušate...“. Takve intervencije se retko uključuju u prikaze slučajeva, verovatno zbog pretpostavke psihoterapeuta da one nemaju vrednost niti efektivnost interpretacije. Često se analitičari osećaju neprijatno zbog takvih apela klijentima, kao da koriste nešto u šta ne veruju, i razmišljaju o tome da, možda, to ne bi bilo potrebno da su ih analizirali veštije...“ Kao da veruju da, ako uspeju da klijentu ojačaju ego uvidima, on neće imati problema da odluči i da podrži svoje odluke voljom. To je nešto slično kao kada bismo pokušali da ojačamo mišić vizualizacijom podizanja tereta kako bi mogao da podigne teret. Mišić se jača upotrebom. Vizualizacija može da pomogne u povećanju motivacije zamišljanjem uspešno izvedenog cilja, podsticanju uverenja da je nešto moguće...Ali, ona ne može ojačati mišić. Tako je i sa egom. Bruno Bettelheim (1960) je, mislimo, u pravu kada kaže: „Jak ego nije uzrok odluke, već njen rezultat.“

U psihoanalizi je volja zamenjena željom. Želja je ono što pokreće čoveka. Međutim, želja ne mora uvek da vodi razvoju. Psihoanalitičari su se uverili da zadovoljavanje infantilnih želja i potreba ne vodi osobu ka boljem, zrelijem načinu funkcionisanja i življenja. Jedan od aspekata impotentnosti takvih želja je da one nisu povezane sa drugom osobom, da žive u nekom impersonalnom vakuumu, da se ne oplođuju. Zrele želje sadrže imaginaciju željene realnosti, i akt željenja sadrži element i uzajamnosti i autonomije. Između želje i volje postoji određeno funkcionisanje u polarnostima. Volja zahteva samosvesnost, želja ne. Volja uključuje mogućnost suprotnog ili izbor, želja ne. Želja daje toplinu, sadržaj, imaginaciju, kvalitet dečije igre, svežinu, punoću volji. Volja daje usmerenost i zrelost želji. Volja štiti želju, omogućava joj da opstane bez prevelikih rizika. Bez želje, volja gubi životnost i teži da

nestane u samokontradikciji. Ako imate samo volju bez želje, onda ste slični Viktorijanskom čoveku „jake volje“, Puritancu. Ako imate samo želju bez volje, bićete izgubljena, infantilna, neslobodna odrasla osoba koju njene želje „vozaju“.

Želja potiče iz Ida, volja je snaga Ega koji koristi energiju želje. Zrela volja koristi snagu želje, ali njeno zadovoljavanje usmerava na načine koji su funkcionalni za dobrobit ličnosti kao celine i dobrobit drugih. Volja je snaga principa realnosti koja ne ide protiv principa zadovoljstva, već ga modifikuje i usklađuje sa zahtevima realnosti.

Rolo Mej (u spomenutom članku) govori o pojmu intencionalnosti (usmerenost ka, orijentacija, namera) kao o mostu između želje i volje, između ličnosti i nečega što ona hoće ili želi da ostvari. Intencionalnost je neka vrsta podloge, sastavljena od dubljih slojeva nade, očekivanja, nesvesne privrženosti, kao neka podzemna vodena struja koja izbija na površinu u obliku izvora ili gejzira pojedinačnih akata željenja ili volje. Intencionalnost je pružanje ka nečemu. U svakoj intencionalnosti postoje dva sastojka: Značenje (onoga ka čemu se pružamo) i pokret ka tome. Intencija nije samo kognitivni proces, već i konativni. Zapravo, **nema kognicije bez konacije**. Nema saznanja bez volje i želje. To je u psihoanalitičkom radu sa klijentima očigledno. Klijenti često ne mogu da uvide neke tako očigledne stvari, čak i kad im se to jasno kaže, kada se suoče sa tim na osnovu evidentnih činjenica. Ne zato što nešto nije u redu sa njihovim očima, ušima ili nervnim sistemom. Oni to ne žele ili neće da vide i da se suoče sa time. Nisu spremni da se nose sa nekim teškim i bolnim iskustvom ili uvidom. Nisu u stanju da usmere pažnju na činjenice koje im govore o tome. Pažnja je, takođe, u funkciji intencionalnosti (usmerenosti). Pošto je percepcija u funkciji pažnje (opažamo ono na šta usmeravamo pažnju), dolazimo do toga da je percepcija u funkciji volje-da nema kognicije bez konacije. Volja ili intencija da nešto vidimo pojaviće se tek onda kada imamo doživljaj da smo u stanju da se nosimo sa tim. **Nema „hoću“ pre nego što se oseti „mogu“**. To važi i za memoriju. I memorija je u funkciji intencionalnosti. Klijenti nisu u stanju da se sete nekih bitnih, bolnih događaja iz detinjstva sve dok, na dubljem nivou od svesne namere, ne osete da su u stanju da se suoče sa njima, da „mogu“.

**Psihoterapija treba da bude proces pomoću kojeg svesna intencija (namera) treba da se poveže sa dubljim nivoima intencionalnosti. Namera je svesno psihološko stanje. Intencionalnost je šira i odnosi na stanje bivstvovanja, uključujući više ili manje totalnu orijentaciju osobe prema sebi i svetu. Osećanje identiteta se i stvara kroz proces intencionalnosti. Doživljaj sebe se stvara kroz proces: „Ja mislim-Ja mogu-Ja hoću-Ja sam“. U toj progresiji, srednje varijable „Ja mogu“ i „Ja hoću“ su suštinska iskustva za identitet osobe. Često možemo čuti kako nam klijenti kažu: „Šta da radim sa tim što znam ko sam, ako nemam snage i ne mogu da promenim situaciju koja me pritiska...“. **Ta duboka, unutrašnja usmerenost (intencionalnost) ka cilju, ka promeni, od suštinskog je značaja za progres terapijskog procesa.****

Koliko je problem volje zanemaren u psihoanalizi i psihologiji, toliko je on postao predmet interesovanja popularne psihologije i takozvanih „metoda samopomoći“. Knjige sa takvim sadržajima (kako ojačati sopstvenu volju, psihologija uspeha, kako motivisati sebe...) bestseleri su u celom svetu. U O.L.I. metodu koriste se i „tehnikе“ koje su iskrsele iz takvih „ne baš naučnih“ pravaca. Te metoda za jačanje volje mogu biti efikasne i korisiti se u psihoterapijskom procesu ako im se doda „dubina“, razumevanje procesa razvoja volje, nesvesnih otpora, ambivalencije...ako se ne zasnivaju samo na podstičućoj sugestiji i „tehnologiji“ postavljanja ciljeva, menadžmenta vremena i sličnim tehnikama uspeha.

Da vidimo šta o razvoju volje i dinamici njenog funkcionisanja kaže onaj mali broj psihoanalitičara koji su o tome pisali.

U članku “O distinkciji između narcizma i volje: dva aspekta razvoja selfa” Kainer (1983) reafirmiše dugo osporavane ideje Ota Ranka (1972) (Rankovu “terapiju volje”, “Will

therapy”) i upoređuje liniju razvoja volje i narcizma, dva psihološke funkcije koje su u psihoanalizi imale negativnu konotaciju, da bi se kanije definisala njihova pozitivna linija razvoja (Kohut – liniju razvoja narcizma, Rank-liniju razvoja volje)

## **Narcizam i volja-konceptualna konfuzija:**

Kada je Kohut (1972) definisao narcizam kao pozitivnu liniju razvoja selfa, dao je narcizmu benigno značenje “kohezivnog osećanja selfa”, definišući patologiju kao stanje koje proističe iz povreda koje ometaju takvu koheziju. Frojd (1914) je narcizam definisao kao infantilno stanje razvoja koje osoba mora da prevaziđe da bi napredovala prema višim stadijumima zrelijih objektnih odnosa. Kohutovo stanovište da je za mentalno zdravlje neophodno održavanje kohezivne narcističke strukture ozbiljno je uzdrmalo negativnu ulogu pripisanu narcizmu u psihoanalitičkoj teoriji (videli smo da se slično dešavalo i sa voljom), i ukazalo na potrebu da se ozbiljno razmatra zdravo i patološko značenje tog pojma. Kristopher Lasch (1979), u knjizi “Narcistička kultura”, naglašava da je potrebno razdvojiti narcističke probleme u osećanju selfa (patološki narcizam) i narcističke poteškoće povezane sa antisocijalnim ili destruktivnim ponašanjima prema drugima (maliciozni narcizam). Ovaj drugi može da potiče iz neempatičnog odnosa prema drugima i može biti karakterisan “osvetničkim željama” da se unište drugi. U diskusiji o povezanosti narcizma i volje pravićemo razliku između benignog, patološkog i malicioznog narcizma, kao i između “kreativne” volje usmerene ka razvoju i “parazitske”, patološke volje. Slično kao i u razvoju pojma narcizam, Rank je (1972) definisao volju kao pozitivnu liniju razvoja individuiranog selfa. Rank je, takođe, izabrao degradirani termin „volja“ čije je značenje bilo povezano sa negativnim predstavama Viktorijanske „snage volje“, „Volje za moći“... predstavama sličnim onima o pojmu malicioznog narcizma koji opisuje Kohut.

## **Narcizam i volja kao pozitivne linije razvoja**

### ***Zajedničke odlike:***

I Rank i Kohut su pripisali pozitivne razvojne linije konceptima koji su ranije smatrani negativnima. Na primer, Kohut (1972) u poglavlju „O prihvatanju afirmativnog stava prema narcizmu u teoriji i praksi“ kaže: „Polazeći od toga da narcistički sektor ličnosti ima nezavisnu liniju razvoja koja vodi do dostizanja zrelih, adaptivnih i kulturološki vrednih atributa u okviru narcističke sfere, ja sam, naravno, zauzeo suštinski afirmativan stav prema narcizmu...stav da je narcizam integralni, svojerodni set psihičkih funkcija, pre nego proizvod regresije...Stav prema narcizmu je bio sličan Viktorijanskoj hipokriziji prema seksu...Potrebno je da priznamo legitimnost tih narcističkih sila u nama (onih koje polaze iz grandioznog selfa i idealizovane self-objekt reprezentacije) isto kao i objektno libidinalnih težnji.” Dakle, nismo loši niti smo patološki slučajevi ako imamo narcističke potrebe, kao što nismo loši ako imamo seksualne potrebe. Naprotiv, takve potrebe su deo prirodnog razvoja čoveka. Ako nisu zadovoljene, onda mogu nastati deformacije koje spadaju u sferu patološkog narcizma. Dete ima prirodnu potrebu da vidi svoje prve objekte kao idealne (idealizovani roditeljski imago) i da, primarnim poistovećivanjem sa njima, vidi i sebe kao centar sveta, veličanstveno biće (grandiozni self). Te dve psihološke strukture su osnova za dalji, zreli razvoj narcističkog sektora ka zreлом samopoštovanju.



Slično tome, Rank je svojim radovima pokazivao da je volja, takođe, respektabilna psihička funkcija u razvoju ega i kreativna, organizujuća i sintetizirajuća funkcija selfa. Povezujući volju sa kreativnošću, Rank je (1932) pripisao volji pozitivnu liniju razvoja koja vodi ka postizanju najviše forme ljudskog stvaranja-stvaranju ličnosti. Rank je video neurotičara kao neuspešnog umetnika, umetnika koji nije uspeo da napravi svoju najkonstruktivniju kreaciju-sebe. Potrebu za kreiranjem, sopstvene ličnosti ili umetničkog dela, on vidi u širem kontekstu kao potrebu da se stvori besmrtni self i, sa te tačke gledišta, počinje da je opisuje ne kao patologiju, već kao izvor svih ljudskih težnji i uspeha. Želja za besmrtnošću je univerzalno ljudska i nije patološka, nije proizvod „grandioznog traganja za ličnom neuništivošću“ koja bi nestala sa razrešenjem narcističkih težnji grandioznog selfa. Takve težnje postoje nezavisno od prisustva ili odsustva ranih trauma („narcističke patologije“) i ispravnije je videti ih kao pojave koje izviru iz nepatološkog selfa (kreativne volje) nego kao posledice „grandiozne reparacije“. Kohutova teorija narcizma i govori o tome da je patološki narcizam strukturalni defekt koji blokira kreativnost. Kreativnost se, često, pojavljuje u toku uspešnih analiza narcističkih ličnosti. Potreba za kreiranjem sebe ili umetničkog dela je, prema Ranku, izvorna, nije povezana sa patologijom. **Instrument te kreativnosti je ljudska volja, „koja se može manifestovati negativno kao inhibicija (kontrola) ili kao kreativna energija „koja pokreće, daje usmerenje i svrhovitost.“**

## Linija razvoja ljudske volje

I za Kohuta i za Ranka, najviši nivo ljudskog uspeha na liniji razvoja narcizma i volje se manifestuje u psihološkom dostizanju kreativne dobrobiti. Tako se narcistička integracija karakteriše subjektivim iskustvom kohezivnog doživljaja sebe kroz transformaciju: naše arhaične grandioznosti i egzibicionizma u realistično samopoštovanje i zadovoljstvo sobom, kroz transformaciju naših nastojanja da budemo jedno sa onipotentnim self-objektom (idealizovana predstava jedinstva savršenog sebe sa savršenim objektom ljubavi) u socijalno koristan, adaptibilan i radostan kapacitet da budemo entuzijastični i da se divimo ljudima prema čijim životima, delima i ličnostima želimo da oblikujemo sebe.

Slično tome, linija razvoja ljudske volje, od njenih rudimentarnih začetaka u prikladnim godinama, kada se ona manifestuje u suprotstavljanju volji drugih, dostiže svoj najviši nivo kroz uspešnu transformaciju u potpuno razvijenu pozitivnu volju koju karakteriše kapacitet da podrži ideale koje je sama osoba kreirala.

Rank je opsiao nekoliko faza na liniji razvoja volje:

**Prva** razvojna faza razvoja volje manifestuje se kao „**kontra volja**“, kao „neću“ koje se protivi volji drugih, onome što se „mora“. <sup>17</sup> **Druga faza, faza pozitivnog ispoljavanja volje**, odnosi se na to da neko hoće svojom voljom **da učini ono što mora** („što se mora, nije teško“). **Treća, kreativna faza**, odnosi se na to da je **osoba voljna da radi ono što sama hoće** (ostvarivanje sopstvenih ciljeva)

Kao što vidimo, i volja i narcizam, u benignom smislu, imaju liniju razvoja kroz transformaciju od primitivnih začetaka u kreativne ishode. Kao što se arhačna grandioznost i egzibicionizam transformišu u zrela ispoljavanja zdravog samopoštovanja u pozitivnoj razvojnoj liniji narcizma, opoziciona volja se transformiše u konstruktivna ispoljavanja

<sup>17</sup> R. Špic (1965) je dečije „ne“ ili „neću“ u drugoj godini života smatrao „trećim organizatorom psihe“. Prvi je socijalni osmeh u trećem mesecu, strah od nepoznate osobe u osmom-zato što ta ponašanja ukazuju na bitne kvalitativne promene u dečijem umu, u njegovoj organizaciji.

kreativne volje. Posrednik u transformaciji je, za vreme druge faze razvoja volje, „dobrovoljno prihvatanje obaveza“, kada osoba prihvata ono što je ranije doživljavala kao prinudu. Na tom nivou „svesti kao dužnosti“ osoba se miri sa unutrašnjim i spoljašnjim nužnostima („što se mora, mora se...“) i oseća harmoniju, jer se njena volja identifikuje sa kolektivnom voljom i idealima drugih. Osoba oseća da je, svojom voljom, dobar đak, radnik, član kolektiva...Međutim, to nije nivo najveće kreativne produktivnosti. Da bi se ovaj poslednji nivo dostigao, nije dovoljno da čovek prihvati samo ono što se mora već da, u isto vreme, živi u skladu sa samokreiranim, sopstvenim idealima volje. Time što je „prihvatanje obaveznog“ uključeno u ostvarivanje sopstvenih ideala, volja, na svom najvišem nivou razvoja, respektuje granice i time se može jasno razdvojiti i od grandioznosti i malicioznog narcizma. Kreativna volja je samosvrhovita, bez dominacije nad drugima.

### ***Razlike u linijama razvoja narcizma i volje***

Iako se pozitivne linije razvoja narcizma i volje u mnogome prepliću, postoje i strukturalne osobenosti koje su jedinstvene i za jednu i za drugu liniju razvoja. Kohutova teorija povezuje razvoj narcizma sa empatičnom sredinom u najranijim fazama razvoja i govori o narcizmu kao funkcionalnoj vezi između selfa i njegovih ranih self objekata. Razvoj volje nije povezan samo sa ranim self-objektima, već sa širim problemom odnosa između selfa i drugih kroz kasnije pokušaje individuacije. Rankova teorija ide izvan narcističkih objektnih relacija gde, u težnjama osobe ka separaciji-individuaciji, iskrsava dilema „sličnosti i različitosti“. **Razvoj narcizma je uzročno povezan sa faktorima empatičke sredine, dok je razvoj volje povezan ne samo sa zadatkom separacije (odvajanja) već i sa zadatkom postajanja (individuacije).** Volja reflektuje potrebu za posebnosti samoispoljavanja. Ona je deo selfa koji teži da ide izvan identifikacije sa self-objektima, dok narcizam reflektuje potrebu za stapanjem sa njima, kao i potrebu za ogledanjem („mirroring“) i potvrđivanjem od strane self objekata. Narcistički razvoj je „isprepleten sa stavovima roditelja prema detetu, t.j. sa time da su oni povezani sa detetom kroz narcističko empatičko stapanje i gledaju na psihičku organizaciju deteta kao na deo sopstvene psihe...“(Kohut, 1972) Narcistička afirmacija izvire iz identifikacije istog (sebe) u drugome. **Empatičko narcističko stapanje je zasnovano na ljudskoj želji za sličnošću sa drugima („srodna duša“, „Ja u tebi tražim sebe samog...“).** Nasuprot tome, afirmacija volje izvire iz osećaja prihvatanja sopstvene posebnosti, različitosti, i iz prihvatanja te različitosti od strane drugih značajnih osoba. **To je afirmacija bazirana na prihvatanju ljudskih razlika.** (Rank, 1929-31). **Narcizam predstavlja onaj deo osećaja sebe koji je formiran razvojno „kroz oči drugih“ (kako nas vide i doživljavaju drugi, kako nam to reflektuju, odražavaju).** Volja predstavlja onaj deo doživljaja sebe koji je subjektivno doživljen kao odvojen i drugačiji od drugih. Volja nije reaktivno formirana, već je svojerodna.

## **Narcizam i volja-aspekti patologije**

### ***Narcistička patologija:***

Za Kohuta (1972), narcistička patologija je povezana sa nedostatkom kohezivnosti u doživljaju sebe ili sa fragmentacijom narcističke strukture. Ta fragmentacija je posledica neadekvatnog empatičkog reagovanja sredine, neadekvatnog odražavanja (mirroring)

sopstvenosti u očima drugih, kao i gubitka idealizovanih ranih objekata ljubavi ili jakog razočarenja u njih, što dovodi do nesposobnosti da se adekvatno doživi sopstvenost i do nestabilnosti u narcističkoj sferi (sferi doživljavanje sebe). Trajni ili snažni poremećaji u primarnom narcističkom balansu dovode do „narcističke povrede“. Pokušaji da se restaurira narcistička ravnoteža i kohezivnost idu kroz regresivne komplementarne mehanizme: stapanja sa idealizovanom predstavom roditelja i kreiranje grandioznog selfa („grandiozne i egzibicionističke slike selfa“) (Kohut, 1971.). Grandiozni i egzibicionistički self je, u prikladnom uzrastu, razvojno neophodan za izgradnju zdrave narcističke strukture, i potrebno je da bude prihvaćen i adekvatno reflektovan od strane roditelja. Međutim, ozbiljna narcistička patologija se odlikuje trajnijim opstajanjem (u neprikladnom uzrastu) obe tendencije-tendencije za idealizujućim stapanjem sa drugim i nerealističnim težnjama grandioznog selfa. Kod odraslih osoba, grandiozni self je pokušaj restauriranja i kohezije samopoštovanja. On je i neophodna razvojna faza zdravog narcističkog razvoja kod dece i patološki indikator kod odraslih da taj stadijum razvoja nije adekvatno prevaziđen.

## ***Patologija volje***

Patologija volje je centralna za Rankovu (1929-31) teoriju neuroze. Rani razvojni poremećaji u self-objektnim odnosima igraju ulogu i u patologiji volje (neurozi) kao i kod narcističke patologije. Ako upoređujemo narcizam i volju preko dimenzije povezanosti sa objektom, možemo reći je osećanje sebe (narcistički razvoj) u funkciji empatičkog kapaciteta „ogledajućeg“ objekta (empatičke sposobnosti roditelja da reflektuje osećanja deteta), dok je kreacija individuiranog selfa (razvoj volje) u funkciji kapaciteta da se odvojimo od arhaičnih objekata. Dok je empatički kapacitet osobe koja neguje dete funkcionalno povezan sa održavanjem kohezivne narcističke strukture, **ambivalencija selfa prema objektima ljubavi je funkcionalno povezana sa patologijom volje**. U neurozi, volja nije slobodna da drži svoj sopstveni pravac, vođen slobodno izabranim, etički formiranim idealima (Rank, 1972). Umesto toga, volja je podjarmljena formiranim idealima vezanim za arhaične objekte prema kojima osoba ima ambivalentna osećanja. (Kainer, 1979). Kao što se neuspeh da se razvije i održi kohezivna narcistička struktura manifestuje kroz opstajanje (u neprikladnom uzrastu) formacije idealizovane roditeljske predstave i arhaične grandioznosti, **neuspeh u razvoju volje se manifestuje kroz svojevolju neprikladnu uzrastu i volju koja se okreće protiv selfa**. Rank kaže: „neurotičar je osoba koja ispoljava svoju kreativnu volju ekskluzivno u okviru svog ega...što pokazuje da on ne može da prihvati sebe takvog kakav je...on je više okupiran ispoljavanjem svojevoljnosti nego postizanjem nekih krajnjih ciljeva...“ (Rank, 1972). Samovolju prema drugima i samom sebi (volja okrenuta protiv selfa) Rank je nazivao „kontra voljom“ i smatrao je razvojnim neuspehom osobe da dostigne viši nivo samoostvarenog, individuiranog selfa.

Neuroza je, prema tome, indikator neuspeha da se prihvati i prevaziđe „savesnost dužnosti“ kroz „voljnu afirmaciju onoga što je nužno“. Patologija razvoja volje, kako se manifestuje kroz neurozu, karakteriše se odbijanjem da se prihvate obaveze postavljene od sveta ili od sopstvenog selfa. „Individua doživljava spoljašnje zahteve i norme kao prisilu kojoj mora stalno da se opire“ (Rank, 1972) Tako zatvorene u stadijumu kontravolje, ona nije u stanju da afirmiše ideale koji pripadaju njenom selfu. Neurotičar je blokiran u stvaranju sebe, uhvaćen između potrebe da se samovoljno opire volji drugih i neuspeha da stvori i potvrdi sopstvene ideale. Mogli bismo reći da je zdrava volja motor (stabilna energija) koja se kreće u pravcu individuacije („život na svoj račun“), dok je patološka volja ona koja vodi ka nekom obliku zavisnosti i parazitiranja na drugome („život na tuđ račun“, emocionalno, finansijski...).

### **Povezanost volje i narcističke povrede: kliničke implikacije**

Opisali smo razlike između narcizma i volje koje ukazuju na to da ih možemo smatrati odvojenim linijama razvoja. Sada ćemo razmotriti kako volja i narcistička patologija mogu biti funkcionalno povezani. Zbog neizbežnosti nesavršenosti u empatičkoj sredini, određene slabosti u narcističkoj strukturi su neizbežni pratilci ljudske egzistencije. Narcistička patologija može biti posledično povezana sa stepenom neuspešnog empatisanja roditelja (izvan onoga što bi Winnicot nazvao „dovoljno dobro materinstvo“), a subjektivno iskustvo nedovoljne empatičnosti može biti uzrok patologije volje kod osoba jake volje koje su osetljivije na neuspešnu empatičnost. Takve osobe sve „doživljavaju teže“, uključujući i narcističku povredu. Tako i narcistička povreda može biti pre doživljena kod osoba jake volje (kod onih sa jačom potrebom da ispolje svoju posebnost)(Kainer, 1979) Međutim, kako volja i narcizam imaju dve nezavisne linije razvoja, čak i ako postavimo funkcionalnu povezanost između volje i narcističke povrede, to ne mora nužno da znači i reciprocitet. Ne možemo da tvrdimo da je narcistička povreda uzrok (da podstiče) kreativnu produktivnost ili njene produkte (kao što su postojale teze da je Rankova narcistička povreda direktno izražena kroz njegovu teoriju volje.) Kreativna volja i kreativna produkcija su nezavisne od patologije.

Možemo, u praksi, da vidimo mnogo osoba koje nose teret narcističke patologije bez kreativnih postignuća. Narcistička povreda, iako sama po sebi može da ukoči kreativne impulse (kao kod neurotičnog neuspeha osobe da kreira sebe, ili u inhibiciji umetničkog stvaranja) ne može biti osnova za postojanje ljudskih kreativnih potreba. Osećanje sebe (narcistička kohezija) i potreba da se kreira jedinstveni self (volja) egzistiraju kao nezavisne linije razvoja koje se mogu preklapati, ali nisu uzročno povezane. Istinitije od povezivanja kreativnosti i njenog sadržaja sa patologijom (čemu su mnogi psihoanalitičari skloni), bilo bi da kreativnu potrebu smatramo samorodnom (urođenom, bazičnom) ljudskom potrebom koja se, kod nekih ljudi, ispoljava kao potreba da se „ide izvan“ sistema verovanja kolektiva sa kojim su identifikovani. Sadržaj neke kreativne ekspresije se pre može razumeti kao refleksija borbe za individuaciju, kroz dilemu „biti sličan ili različit“, nego kao posledica odcepljene traume iz detinjstva (narcističke patologije). Dinamika kreativne volje sugerise potrebu za ponovnim razmatranjem kontroverze „teorija nagona nasuprot teoriji selfa“ koja postoji u savremenoj psihoanalizi. Jasno je da je volja aspekt selfa, i da nije biološki nagon, iako sadrži elemente i selfa i nagona, kao što je Rank tvrdio da je „kreiranje sopstvenog selfa“ primarni ljudski poriv.

Mogli bismo reći da narcistička patologija utiče i na patologiju volje. Ona menja njen smer-od kretanja ka individuaciji, ka smeru parazitiranja. Iako osobe sa ozbiljnijom narcističkom patologijom mogu imati snažnu volju i biti uspešne u raznim aktivnostima, poslovnoj karijeri, njihovo delanje je, uglavnom, usmereno na reparaciju ugrožene slike o sebi, na održavanje grandiozne slike. Rekli smo već da kada osoba ne može sama da obavlja neke osnovne psihološke funkcije (održavanje zrelog samopoštovanja kod narcističke patologije), ona parazitira na drugima koji su joj neophodni za obavljanje te funkcije. Za održavanje grandiozne slike o sebi je potrebna publika. Da bi publika (druga osoba, grupa, javnost) stalno obavljala funkciju ogledanja grandioznog selfa, ona se mora zavoditi i kontrolisati. Tako se volja usmerava na aktivnosti čija je bazična funkcija zavodenje (stvaranje lažne, grandiozne slike) i manipulaciju i kontrolisanje objekata (zapravo self objekata-koji su produžeci narcističkih potreba, a ne nezavisne individue sa potrebama).

Sa druge strane, možemo reći i da patologija volje podstiče narcističku patologiju. Osoba koja nema volju za separacijom i individuacijom (lenjost, potrebe za parazitiranjem, življenjem na tuđ račun...) neće imati realna ostvarenja koja bi omogućila razvoj zrelog samopoštovanja. Time je upućena na kompenzaciju osećanja inferiornosti preko kreiranja lažne, grandiozne slike o sebi (fantaziranje, samoobmanjivanje sebe i drugih).

## ***Volja i krivica***

Rank je verovao da individua ima potrebu da kreira za sebe svet u kojem će biti potpuno samoodređena i autonomna. Osnovna teškoća koja blokira kretanje ka takvom cilju je, po Ranku, krivica koja se pojavljuje kao rezultat separacije od grupe. **Rank je video volju i krivicu kao dve strane iste pojave.**<sup>18</sup> **Kritikovao je sklonost psihoanalitičara da preneglašavaju uticaj uvida, povećanja svesnosti, zanemarujući pomoć osobi u podnošenju te svesnosti i razvoju volje da se sprovedu promene koje bi trebale da proisteknu iz te proširene svesnosti.** On je razumeo to da običan čovek traži balans između spoznaje (samosvesnosti), sopstvene volje i projekcija svoje volje u institucije društva. Čovek ima potrebu da odbaci delove samosvesnosti i sopstvene volje projektujući je u drugu osobu ili u institucije. Na primer, plaćamo poreze za policiju da bi postojao neki red i zaštita društva, a onda smo besni kada nam naplate kaznu za brzu vožnju. Tu potrebu za kontrolom smo projektovali na “vlast” i ne osećamo je više delom sebe. Ili obrnuto, osećamo veliki ponos ako pobedi naš tim, iako nismo ništa doprineli toj pobedi. **Kada ne možemo da podnesemo određenu samosvest, deo sebe sa kojim treba da se nosimo, koji treba da se odelotvori, projektujemo svoju volju u druge ili u institucije. Potom negiramo ili prihvatamo tu sopstvenu funkciju kroz osećanja koja imamo prema instituciji na koju smo je projektovali.** Na taj način postizemo da ne moramo sami da se nosimo sa tim delom sebe. To je neka vrsta pokušaja da se napravi produžena veza roditelj-dete, stanje neodgovornosti koje zaustavlja individuaciju (Rank 1945). Zašto čovek to radi? Zašto zaustavljamo sopstvenu individuaciju projektujući sopstvenu volju u druge?

Rank je smatrao da se **volja razvija kroz proces separacije-individuacije koji uvek prati izvesni nivo anksioznosti. Volja se ispoljava kroz proces separacije i individuacije i razvija se u pravcu kreativnog ispoljavanja volje kroz ispunjavanje sopstvenih ciljeva.** Kroz preuzimanje odgovornosti za uvide do kojih smo došli, preuzimanje tereta odgovornosti za sopstveni razvoj. Često ćemo se, kao psihoterapeuti, susresti sa pitanjem koje klijenti postavljaju kada dođu do nekog uvida: “I, šta sada...šta da radim sa tim?”. **Uvid ne donosi promenu sam po sebi. Promena zahteva preuzimanje odgovornosti za dalje akcije, voljnu participaciju osobe. Zahteva separaciju, odvajanje od potrebe da drugi učini nešto umesto nas.** Separacija od majke je inicijalna, a zatim se ponavlja kroz sva kasnija osamostaljivanja u životu koja teže ka “višim ciljevima”. Rank je govorio o “kosmičkoj primalnoj sili” koja pokreće proces individuacije, ne kao o nekoj mističnoj sili, već kao o energiji razvoja koja se posebno ispoljava kod ljudskih bića zbog samosvesnosti i sposobnosti izbora. Takva ispoljavanja Rank je nazivao kreativnim, ne samo adaptivnim, i nazivao ih fenomenima volje. **Kroz mehanizme internalizacije i identifikacije osoba unosi druge u sebe. Ali, tim identifikacijama osoba dodaje sopstvenu, originalnu individualnost i tako se stvara nova, nezavisna moć koju oseba okreće ka spoljašnjem svetu i ispoljava je kao**

---

<sup>18</sup> Potsetimo se Eriksonovih stadijuma razvoja i kriza koje nastaju na svakom stadijumu. Na stadijumu sticanja autonomije (volje) nasuprot stidu i sumnji i stadijumu dostizanja inicijative-nasuprot krivici, dete se suočava sa preprekama koje se javljaju pred njegovim pokušajima osamostaljivanja-autonomne volje i inicijative (biti pokretač nečega-svojom voljom)-separacionim strahom i krivicom.

**volju. Ispoljavanja volje počinju u ranim godinama života, kao što smo već rekli, kao negativna volja.** Kao dečije “Ne”, “neću to da uradim”, i počeci su procesa separacije od majke i razvoja autonomije i individuacije. Rank to ne pripisuje nekoj posebnoj fazi u razvoju libida (analnoj), već negaciju smatra psihološkim rođenjem autonomnog selfa deteta. Svaka separacija je manifestacija volje za individuacijom. **Ono što zaustavlja proces separacije, zaustavlja i razvoj volje.**

Rank je došao na ideju da trauma rođenja, kao prva, fizička separacija deteta od tela majke, može biti traumatsko iskustvo i prva anksioznost vezana za odvajanje, koja se kasnije može asociirati sa drugim pokušajima separacije. Separacija je širi proces od odvajanja od roditelja. Kao što se kroz separaciju od majke osoba bori između želje da se stopi i ostane jedno sa objektom ljubavi i želje da se odvoji i ostvari sopstvenu individualnost, tako se, i u širem socijalnom kontekstu, bori protiv suprotstavljenih težnji: da ispolji svoju jedinstvenu individualnost, i da izgubi sebe stapanjem sa kolektivnom kulturom. Volja za individuacijom se takođe ispoljava kroz kreativni rad osobe. Ali, i tu se pojavljuje tema separacije. Kreativno delo koje je ekspresija selfa mora da se odvoji od selfa i nastavi da samostalno živi, kao dete koje se odvojilo od majke.

**Problem je u tome što separacija ima i negativne implikacije. Ona sa sobom nosi anksioznost. Anksioznost zbog gubljenja zavisnosti i krivicu prema osobi od koje smo zavisni.** Ispoljavanje volje je praćeno anksioznošću i krivicom. Nije tako teško shvatiti zašto je separacija izvor anksioznosti (gubitak zaštite), ali zašto je izvor krivice? Da bi se razumeo ovaj koncept, moramo se pozabaviti Rankovom koncepcijom “etičnosti” kod ljudi. On nije mislio na “moralnost”, niti na ono što obično nazivamo “diktatima Super ega”. **Za njega “etičnost” opisuje ključni aspekt ljudske povezanosti. Ona je ekspresija biološki datog kapaciteta da se povezujemo sa drugima preko empatije za situaciju drugog.** Etička dimenzija počinje sa odnosom majka-dete. **Pošto je dete bilo jedno sa majkom, ono je sposobno za empatičku identifikaciju sa njom. Ali, ono želi i da postane odvojena individua kroz asertivne aktove volje, što ugrožava spojenost sa majkom i empatičku identifikaciju sa njom. Rezultat je osećanje krivice kod deteta.** Krivice koja je neizbežni aspekt sazrevanja. **To nije krivica zbog toga što smo uradili nešto loše, niti zbog zabranjenih instiktualnih želja. To je egzistencijalna krivica koja je neizbežni deo ljudskog života-krivica individuacije** (individuacija je prekid ranijeg oblika vezivanja, napuštanje).

**Strah i krivica su, dakle, neizbežni gosti na rođendanu individuacije čoveka. Balans im je snažna potreba da se živi sopstveni život i ispuni potencijal sopstvene jedinstvenosti-volja.** “Biti ili ne biti” se, zapravo, može preinačiti u “Hteti ili ne hteti”. Individua koja uspe u separaciji suočena je i sa drugom dualnošću: smrtnost i besmrtnost. Svesnost života nosi sa sobom i drugu stranu medalje-svesnost smrtnosti. Strah od smrti i njegova suprotnost, želja za besmrtnošću, vode, prema Ranku, do najpunijeg ispoljavanja života kroz funkcionisanje kreativne volje. Do takvog ispoljavanja ne dolazi samo kod umetnika čija kreativnost doseže “kriterijume besmrtnosti”, već i kod prosečnih ljudi, kroz funkciju volje u kreiranju sopstvenosti, izgradnji ličnosti i afirmaciji života kao i njegovog neizbežnog pratioca-smrti. Rank opisuje takvu afirmaciju kroz izraz “voljno prihvatanje nužnosti”. **Voljno prihvatanje je pozitivni akt volje. Nužnost je priroda samoga života, koja uključuje i smrt.**

**Karakteristika neurotičara je nesposobnost za tu voljnu afirmaciju sopstvene volje kao i neizbežnih aspekata života. Zbog toga je cilj terapije da se individua oslobodi straha i krivice koji inhibiraju takvu afirmaciju. Drugim rečima, da se oslobodi volja osobe. U tom smislu se može reći da je Rankov terapijski cilj pre konstruktivistički nego analitički.** Usmeren je na individualni razvoj, na izgradnju selfa, pre nego na eksploraciju i interpretaciju psiholoških sadržaja. Rankov **naglasak je na doživljavanju sebe**

**u novom odnosu (sa terapeutom), odnosu čiji je karakter takav da pomaže individui da prihvati, a ne da odbacuje svoje “akte volje”. Promena se dešava kroz vežbanje voljnih izbora, a klijentu se pomaže tako što se on identifikuje sa terapeutovim prihvatanjem njegove jedinstvene volje. Na taj način psihoterapija postaje proces učenja u emocionalnom smislu.** Klijent uči da prepoznaje i afirmiše ispoljavanja svog istinskog selfa kao volje, u ogledalu drugoga-terapeuta. To, naravno, podseća na Kohutov koncept “ogledanja” (“mirroring”) kao normalnog dela razvoja u odnosu majka-dete i kao restoracionog aspekta psihoterapije. Rank je, takođe, individualne teškoće u dostizanju autonomije u razvoju selfa i volje prepisivao neadekvatnom ogledanju kroz prihvatanje deteta od strane majke. **Pošto je takvo ogledanje od suštinskog značaja za razvoj ega, separacija od majke je, kada nema adekvatnog reflektovanja-ogledanja, otežana zbog anksioznosti i nadanja deteta da će do takvog prihvatanja ipak doći-što ga drži vezanim za majku. Terapeutovo prihvatanje klijentove volje je odgovor na tu nadu. Kada primi “hranljive sastojke” neophodne za adekvatan razvoj selfa, na klijentu je odgovornost da upotrebi volju u službi ličnog razvoja i razumevanja neizbežno konfliktne prirode ljudskog života.** Dobar roditelj je onaj od kojeg deca mogu da odu bez velikog osećanja krivice. To važi i za terapeuta. Odgajanje je priprema za odvajanje.

Rank je doveo u pitanje snažno determinističko shvatanje razvoja. Do koje mere smo određeni iskustvima iz detinjstva, i koliki može da bude uticaj kreativne volje na razvoj uprkos nepovoljnim uslovima? U članku “Koncept volje Ota Ranka i njegove konsekvence u kliničkoj praksi”, Esther Menaker (1985) govori o izveštaju i knjizi Rogera Rosenblatt-a o deci rata. On je bio zainteresovan za psihološke efekte odrastanja u situacijama stalnog ratovanja, užasa, deprivacije i stalnih opasnosti na razvoj dece. Da bi to ustanovio, razgovarao je sa decom koja nisu znala za drugo osim rata, u raznim delovima sveta-od Severne Irske do Izraela, od Tajlanda do Vijetnama. Njegovi nalazi, iako njegova studija nije bila statistički “naučna”, ukazuju na obrazac koji je značajno drugačiji od onoga što bismo, u skladu sa našim determinističkim teorijama, mogli da očekujemo. Mogli bismo da, razmišljajući kauzalno, očekujemo da će, na primer, dete koje je doživelo okrutnost reagovati ili identifikacijom sa agresorom ili će se povući u mazohistično podčinjavanje. Međutim, izgleda da to ne mora da bude slučaj. Mnoga, ako ne i većina dece koja su odrasla okružena smrću i užasom, koja su videla smrt svojih roditelja, koja su iskusila očaj, glad i samoću, zadržala su značajan nivo empatičkih osećanja, standarde etičkog ponašanja, ljubav prema životu i, iznenađujuće, estetske potrebe i divljenje ka lepom. Iako je jasno da prošlost, rani odnosi i događaji mogu da determinišu ponašanje osobe u kasnijem životu, izgleda da, na polju ljudske psihologije, postoji i dodatna dimenzija koju deterministički pristup ne može da objasni. Šta može? Božija milost? Ili samokreacija kroz akte volje?.

U pojašnjavanju razvoja volje kao sposobnosti i povezanosti tog razvoja sa separacijom i individuacijom mogu da nam budu od koristi i Fairbernovi doprinosi u razumevanju razvoja objektnih odnosa kao kretanja od dečije zavisnosti koja se zasniva na primarnom poistovećivanju sa ranim objektima, ka zreloj zavisnosti u kojoj postoji diferencijacija i sekundarno poistovećivanje - ka odnosu u kojem postoje dve diferencirane, nezavisne osobe koje jedna drugu doživljavaju kao objekt (osobu različitu od sebe).<sup>19</sup> Razvoj se, takođe, kreće od “oralnog” modela odnosa sa drugim (koji se sastoji pretežno u primanju), kao uzajamnosti (davanju). Suštinska odlika primarnog poistovećivanja-dečije zavisnosti, je u tome da dete ne razlikuje sebe od svojih primarnih objekata. Ako je objekt dobar-Ja sam dobar, ako je objekt loš-Ja sam loš, ako izgubim objekt-izgubio sam Ja. Odnosi sa prvim objektom prema kojima je usmerena ljubav ili mržnja se unose u sebe-interiorizuju-i tako

<sup>19</sup> To razlikovanje između dve vrste zavisnosti odgovara Frojdovom razlikovanju između narcističkog (koje se zasniva na primarnoj identifikaciji) i anaklitičkog (koje se zasniva na diferencijaciji-različitosti) izbora objekta (partnera)

postaju deo selfa. I kod odraslih, zrelih ljudi je vidljiv odnos sa pounutrenim objektima, ali su oni diferencirani od našeg selfa-ne izjednačuju se sa Ja. Kada je, na primer, voljena osoba odsutna, mi možemo komunicirati sa “njom u sebi”, voleti je iznutra, svađati se sa njom u sebi - što znači da smo je internalizovali. Međutim, ako naša voljena osoba, na primer, “nije dobra”, pa se mi sa njom “svađamo u sebi” - ako postoji diferencijacija, mi to činimo sa osobom koja nije mi. Ona može biti “loša” - ali to ne znači nužno da smo i mi “loši”. Ako se svađamo sa njom, ne svađamo se sa sobom. Kad postoji primarno poistovećenje, onda stvari izgledaju drugačije - ako je loš pounutreni objekt - onda smo mi loši, ako ga mrzimo - onda mrzimo sebe. Ako je unutrašnji objekat idealan, onda smo i mi idealni. Loši odnosi sa ranim objektima mogu dovesti do nemogućnosti diferencijacije i regresivnih težnji ka dečijim oblicima zavisnosti (zasnovanih na primanju i primarnom poistovećenju), i time onemogućiti razvoj volje kroz proces separacije i individuacije, ili dovesti do različitih oblika malignog i maladaptivnog razvoja volje.

U daljem tekstu o razvoju volje (kao i u delovima o razvoju drugih složenih bazičnih sposobnosti) razmatraćemo na koji način prethodne “kocke” u “slagalici” bazičnih emotivnih sposobnosti utiču na kasniji izgled i stabilnost građevine. Na koji način stepen razvijenosti sposobnosti za neutralizaciju, konstantnost objekta, toleranciju na frustraciju i ambivalenciju, utiču na razvoj volje i drugih složenijih sposobnosti (inicijativu, trudoljubivost...na sposobnosti za ljubav i rad). Kako “defekt” u gradivnim elementima utiče na kasnije kombinacije tih elemenata? Šta određuje, na primer, da li će se devijacije volje neke osobe okrenuti ka onome što je Erikson nazivao malignitetima (premalo nečega. Slabost volje, samoograničavanje, averzija prema svakom riziku-a odrastanje je rizik) ili ka maladaptacijama volje i autonomije (previše nečega. Bezobzirnost, samovolja, nametanje volje drugima, intruzivna inicijativa...). Pre toga ćemo razmotriti još neke doprinose razumevanju volje koji su nastali izvan okvira psihoanalize.<sup>20</sup>

## Razumevanje volje izvan okvira psihoanalize

### *Psihosinteza Roberta Assagiolja*

Volja je ključni koncept u okviru psihoterapijskog pravca kojeg je njegov osnivač Roberto Assagioli (1973) nazvao „Psihosinteza“. Volja je, prema njemu, unutrašnja sila koja nas vodi ka samorealizaciji. Ona je „centralni element i direktna ekspresija Ja ili Selfa“. Assagioli govori o tri stadijuma volje: **1. Prepoznavanje da volja postoji, 2. Imati volju, i 3. Biti volja.**

Pre nego što prepoznamo da volja postoji možemo živeti u stanju neautentičnosti u kojem su naše aktivnosti zasnovane na socijalnim očekivanjima, bez uzimanja u obzir, ili čak bez svesnosti sopstvene procene okolnosti. Osećamo se potpuno u moći spoljašnjih stimulusa, osećamo da nam se život „dešava“ bez naše volje i naš jedini oblik odgovora je reagovanje. Iz tog stanja nesvesnosti sopstvene volje prepoznavanje da naša volja postoji može biti transformaciono iskustvo, jer nas pomera u realnost mogućnosti, a samim time i nade. **To sa sobom nosi i osećanje sopstvene odgovornosti** koje proističe iz prepoznavanja da imamo

<sup>20</sup> “Izvan okvira psihoanalize” možemo shvatiti uslovno, s obzirom na to da je Assagioli bio psihoanalitičar pre nego što je osnovao svoj pravac-psihosintezu. To važi i za Perlsa-osnivača geštalt terapije (na čijim idejama se zasnivaju razmatranja o vrstama manipulacije voljom u daljem tekstu). Teško da bi se moglo reći da su razmišljanja ovih autora stvarno daleko van okvira psihoanalize-ako pogledamo suštinu njihovih shvatanja



određeni stepen kontrole nad onim unutrašnjim i spoljašnjim iskustvima koja oblikuju naš život. U **psihoterapijskom procesu prepoznavanje da imamo udela u tome kako se osećamo, da smo aktivni kreatori svojih osobina ličnosti, pa i simptoma, može dovesti do buđenja nade u promenu i volje da se učini šta je potrebno da bi se promena i ostvarila.** Finalni stadijum razvoja volje je osećanje da mi jesmo volja. To se oseća kao znanje da su, duboko u nama, naš self i naša volja intimno povezani. **Izvan tog nivoa lične svesnosti može se otkriti i viši, transpersonalni self,** kaže Assagioli. Prepoznavanjem veze između individualne volje i „Transpersonalne volje“ postajemo povezani sa spiritualnim aspektima našeg bića. **Na tim najvišim nivoima povezanost se oseća kao dobrovoljno pridruživanje individualne volje univerzalnoj volji, univerzalnim principima koji se doživljavaju višim od individualnog selfa.**

Assagioli je **identifikovao šest koraka u svim aktima volje:**

**Istraživanje:** određivanje šta želimo da uradimo ili kakve su nam potrebe.

**Promišljanje:** korišćenje mudrosti da se izabere između mogućnosti.

**Odlučivanje:** koja je akcija najvažnija u tom trenutku.

**Prihvatanje cilja:** ostati povezan sa odlukom.

**Planiranje:** određivanje najboljeg načina da se postigne cilj.

**Izvršavanje:** Usmeravanje enerije kroz korake ili akcije neophodne da se ostvari cilj.

**Sa svakim od ovih koraka osoba može imati određene probleme, i svaki od koraka se može uvežbavati kroz trening volje.** Takve procedure su ono što obično nedostaje psihodinamskim pravicima, a mogu se naći u mnogim protokolima psihologije uspeha, često u knjigama takozvane popularne psihologije, i one mogu naći adekvatnu primenu u psihoterapijskom procesu (protokoli za definisanje ciljeva, pravljenje akcionog plana, menadžment vremena i sl. Deo takvih procedura predstavljen je u knjizi „Živeti ili životariti“ (Jovanović, N. 2006), i one su sastavni deo protokola „Životne strategije“ koji se primenjuje u O.L.I. metodu). Često se dešava, u našoj psihoterapijskoj praksi, da upravo ti metodi dovode do promene u funkcionisanju klijenta. Naravno, u kombinaciji sa psihodinamskim pristupom. **Određivanje ciljeva i treniranje volje ne dovode do rezultata ako osoba nije u stanju da prepozna šta stvarno želi, koje su njene izvorne potrebe. Kada ih prepozna, mogu se pojaviti brojni otpori promeni. Iz straha, osećanja krivice ili drugih razloga. I to je potrebno proraditi. Ali, i kada su te prereke savladane, može se kao problem pojaviti nedostatak određenih veština volje,** veština jasnog definisanja ciljeva i pravljenja plana za ostvarivanje, veština menadžmenta vremena, veština održavanja motivacije...Tada „tehnike“ psihologije uspeha mogu da pomognu promeni. Videli smo da se „Ja hoću“ ne pojavljuje pre nego što osoba doživi realno „Ja mogu“. Razlaganje cilja na zadatke raspoređene u vremenu i preciziranje konkretnog plana akcije mogu da pospeše taj doživljaj „Ja mogu“, a time i pokretanje volje - „Ja hoću“. Volji nije potrebna samo snaga, već i veština.

Assagioli je, takođe, identifikovao i **četiri aspekta razvijene volje: 1. Jaka volja, 2. Vešta volja, 3. Dobra volja i 4. Transpersonalna volja.** Moglo bi se reći da su jaka volja i vešta volja manifestacije volje na individualnom nivou, dok su dobra volja i transpersonalna volja stavovi ili vrednosti koje pridodajemo načinu na koji koristimo jaku ili veštu volju. Da vidimo šta je Assagioli smatrao pod tim pojmovima.

**Jaka volja** je nešto slično Viktorijanskom konceptu „moći volje“ koji je povezan sa snagom i energijom. Međutim, ta snaga, ako se koristi bez vešte volje i dobre volje, može biti i štetna. Na primer, razbijanje zaključanih vrata može biti nepotrebno ako je prozor otvoren. „Uspeh“ koji osoba postiže po cenu toga da povredi prijatelje ili porodicu često rezultira kao

„Pirova pobjeda“. Osoba može imati jaku volju da „istera svoje“, praveći pri tome pogrešne korake kao „muva bez glave“ ili povređujući ljude. Snažna, vešta i dobra volja se moraju razviti i balansirati da bismo govorili o potpuno razvijenoj volji.

Iz onoga što smo do sada izneli o bazičnim sposobnostima koje se razvijaju pre volje (sposobnost neutralizacije, tolerancije na frustraciju i ambivalenciju, konstantnosti i celovitosti objekta) nije teško zaključiti kako se defekti u razvoju tih sposobnosti mogu odraziti na aspekte razvijene volje o kojima govori Assagioli. Na primer, osoba sa nerazvijenom tolerancijom na frustraciju može imati jaku volju-rešenost da dođe do nečega što želi, ali će je izrazito frustrirati teškoće koje iskrsavaju pri realizaciji. Verovatno će biti nestrpljiva i brzopleta u želji da što pre dođe do cilja. Teškoće je mogu obeshabriti i navesti da odustane od svega što ne ide glatko, ali je mogu i razbesniti i navesti da pokuša da zadovolji svoju potrebu po svaku cenu-na silu. Ako je nerazvijena sposobnost neutralizacije takva osoba će doživljavati napade besa (ili napade „ljubavi“-potrebe za voljenom osobom bez obaziranja na potrebe te osobe) suočena sa frustracijom. Ego osobe, preplavljen nagonima, neće moći da razmišlja racionalno jer je preplavljen neneutralizovanom energijom. Neće moći da odlaže, da planira, da razvija veštine potrebne za dostizanje cilja. Nerazvijenost tolerancije na ambivalenciju može dovesti do toga da osoba ne može da prihvati suprotna osećanja koja se pojavljuju kada željeni cilj nije odmah i lako dostignut, i njen ego će morati da pribegne nekim od nezrelih mehanizama za odbranu od ambivalencije. Najverovatnije cepanju. Ako pribegne cepanju, osoba ili cilj prema kojem su usmerene njene želje biće „pocepane“ na parcijalne objekte kao i ego osobe koja koristi cepanje. Drugu osobu (prema kojoj je usmeren voljni akt) neće ni doživeti kao osobu, već kao sredstvo za zadovoljenje želje (kao parcijalni objekt), pa će se prema njoj tako i odnositi. Nedostatak konstantnosti objekta može uticati na to da su akti volje osobe „kratkoga daha“. Burni, ali brzosagorevajući. No, povezivanjem uticaja prethodnih sposobnosti na razvoj volje i drugih složenijih sposobnosti ćemo se kasnije pozabaviti.

Ono što je bitno razjasniti kada analiziramo volju osobe je njen smer na kontinuumu parazitiranje-individuacija. Da li akti volje vode separaciji i individuaciji, ili vode tome da osoba koristi snagu svoje volje kako bi parazitirala na drugome (naterala, kontrolisala, manipulirala, otela...). Ako volja ne ide u razvojnem smeru individuacije, ona može krenuti, kako je Erikson govorio, u dva pogrešna pravca: malignitet ili maladaptaciju. Malignitet je bezvoljnost, nedostatak volje, a maladaptacija korišćenje jake volje u svrhe manipulacije drugima-u svrhe parazitiranja. Iz tog razloga, mislimo da bi bilo adekvatno dodati ovom Assagiolijevom stadijumu i dva atributa koji određuju njen smer: **“parazitsko-manipulativna jaka volja”** i **“jaka volja za individuacijom”**.

**Vešta volja:** Drugi aspekt volje je veštost. Ta sposobnost nam omogućuje **da stimulišemo, regulišemo i usmeravamo druge aspekte našeg bića**, naše emocije, misli, impulse, intuiciju, imaginaciju i senzacije, kako bismo postigli željeni cilj. **Ovaj aspekt volje nam omogućava i da izaberemo aktivnosti koje su u skladu sa našim unutrašnjim atributima, da istražimo nesvesne motive i blokove koji utiču na naše ponašanje, kao i da osmislimo adekvatne načine za realizaciju ciljeva. Možemo reći da koncept vešte volje spaja i balansira konaciju sa kognicijom i emocijama.** Međutim, i **vešta volja može biti parazitsko-manipulativna, usmerena na vešto korišćenje drugih osoba** (na primer, kod osoba sa narcističkim poremećajem ličnosti, psihopatije...). Može biti **“parazitsko – manipulativna vešta volja”** i **“individuaciona vešta volja”**.

**Dobra volja je sinteza ljubavi i volje.** Zato se dobra volja može razviti **biranjem ciljeva koji su konzistentni sa dobrobiti drugih i opštim dobrom za ljudskost.** Za razliku od jake volje i vešte volje koje se mogu razviti intrapersonalno, bez vođenja računa o

drugima, **dobra volja, kao i transpersonalna volja i univezalna volja, mogu se razviti samo interpersonalno. Dostizanje ovog stadijuma razvoja volje** (za koji je nužno prevazilaženje osnovne dileme ambivalencije -"živeti na svoj račun", bez eksploatacije drugih) **učvršćuje smer volje u pravcu individuacije.**

**Transpersonalna volja:** pored življenja naših života na nivou ličnosti, možemo imati i iskustvo viših realnosti: „Transpersonalni self“. (Ovaj pojam ima sličnosti sa Eriksonovom generativnošću, potrebom koja se pojavljuje nakon sticanja identiteta, težnjom za proširenjem identiteta na druge, na opšte dobro...) i njegovu ekspresiju kroz „Transpersonalnu volju“. (često se doživljava kao „prosvetljenje“ u religioznom iskustvu, ili kao podsticaj ili poziv od neke više sile ili smisla). U bavljenju nekom profesijom, profesija se doživljava kao “poziv”, ostvarivanje sopstvene misije.

Svi aspekti volje mogu se ojačati treningom i praktikovanjem. **Volja se jača upotrebom volje, aktima volje.** Međutim, uprkos našim naporima ka razvoju, mogu se pojaviti prepreke na tom putu-otpori. Neki aspekti naše ličnosti mogu zamagliti našu svesnost ili rasuti našu pažnju. **Ono što najbolje može da održi volju na putu razvoja je smisao koji nalazimo u ciljevima koje postavljamo pred sebe. U psihoterapiji se često dešava da se ispusti iz vida krajnji cilj, svrha razvoja, svrha napora volje, i da se terapeut suviše fokusira na sredstva dolaženja do krajnjeg cilja, a da zaboravi na svrhu, smisao koji stoji iza krajnjeg cilja terapijskog procesa.** Cilj psihoanalize nije otkrivanje onoga u prošlosti što je dovelo do neuroze. To je sredstvo za dolaženje do cilja. Ako se pobrkaju cilj i sredstvo, psihodinamske psihoterapije mogu dovesti do “terapijom indukovane neuroze”. Svesnost krajnjeg cilja treba da podstakne volju za promenom.

Volja se može podstaći na dva načina. **Prvi je stav terapeuta koji je usmeren na to da podstakne volju klijenta** (ne samo da ga analizira i vodi ka uvidu), time što ga vidi i otkriva u njemu osobu sa snagom, sposobnu da nešto pokrene i kreira sopstvenom voljom. Danas prosečni klijent ima značajnu slabost volje. Sa jedne strane, klijenti imaju potrebu da ih neko “izleči” (a da ih pri tome ne promeni). Međutim, oni se, u isto vreme, i plaše da će ih neko promeniti protiv njihove volje. Da će terapeut primeniti svoju volju da bi doveo do promena kakve on misli da treba da se dese. Oni klijenti koji zaista žele promenu plaše se takve mogućnosti jer osećaju da “izlečenje” ne znači promenu pod tuđom voljom, već razvoj sopstvene volje i “izlečenje” iznutra, svojom voljom. **Ta volja za “izlečenjem” se može podstaći različitim terapijskim sredstvima. Jedno od njih je prekidanje samoodržavajućeg začaranog kruga koji klijent kreira svojom kompulsivnom samoobservacijom i preokupacijom simptomima. Podsticanje klijenta da razmišlja o novim mogućnostima, proširivanje te suženosti preokupacija na simptome, može da podstakne njegovu volju za promenom.** Klijent će hteti da bude “izlečen” ako uspe da da smisao tom svom izlečenju, ako oseća da izlečenje za njega znači da će doći do izražaja, realizovati se neki deo njega koji oseća vrednim. **Volja za “izlečenjem” je u funkciji volje da se živi.** Da bi se ona osetila i bila jaka, osoba mora da veruje da život ima smisao, i da je taj smisao pozitivan, konstruktivan, dobar. To nas podseća na ono što je Viktor Frankl (1987) nazivao “volja za smislom” koja se odražava kroz prihvatanje života, kroz veru u sam život, kroz “hrabrost da se bude” (Tillich, 1952). Taj akt vere sastojak je stvarnog akta volje i, kao takav, kreativan je i okrenut ka usmeravanju života prema uslovima u kojima će on pokazati svoju dobru, pozitivnu i konstruktivnu stranu. **Na volju za promenom utiče vera da je promena moguća i da ona ima smisao. Ne samo vera klijenta, već i terapeuta.** Što je jače uverenje terapeuta u mogućnost promene klijenta, veća je njegova posvećenost i, kao procesom osmoze, poverenje klijenta u sopstveni napredak se povećava, a time i njegova volja jača.

Ljubav je drugi aspekt volje za “izlečenjem”. Biti “zdrav” znači živeti zdravo sa drugima, u odnosima ljubavi i saradnje, prevazići egoizam, sebičnost. Na tom nivou **volja za izlečenjem znači volja da se voli, da se individualna volja uskladi sa voljom drugih, za zakonima života, sa “višom voljom”**. To više nije samo individualna volja koja teži jedino zadovoljenju sopstvenih potreba i ispoljavanju sebe. To je volja koja sama sobom vlada, kontroliše sebe usklađujući se sa višim principima, voljom drugih ljudi i “univerzalnom voljom”.

**Drugi način podsticanja volje klijenta od strane terapeuta je da ga uči aktivnim tehnikama koje su napravljene za razvoj volje.** Tu su, na primer, razne “beskorisne” vežbe, koje nemaju nikakvu praktičnu svrhu osim vežbanja volje. Zatim, vežbe disidentifikacije sa “bolešću”, zauzimanje stava “Ja imam bolest, ali ja nisam ta bolest”.

U svakoj psihoterapijskoj situaciji suštinski zadatak terapeuta je da poziva klijentovu volju za “izlečenjem”, da je pobuđuje ako nedostaje, da je osnažuje ako je slaba, i da je usmerava i uči veštinama za ostvarenje ciljeva osobe sa kojom radi. **Kada klijent počne da sam vlada time, zadatak terapeuta je da se vešto i mudro postepeno povlači. Prikladno povlačenje je takođe od suštinskog značaja za uspeh psihoterapije kao i prikladno usmeravanje i vođenje na početku.** (Kao i u roditeljstvu. Dobar roditelj zna kada treba da se povuče i pusti dete da ode i samostalno živi.)

Ovim Assagiolijevim preporukama za rad sa voljom dodaćemo i to da se, kroz vežbu volje, volja mora uvek i analizirati - što znači redovno pratiti njen smer. Da li su aktivnosti klijenta za koje ima volju, ili je razvija, vežba...usmereni u smeru individuacije, ili u smeru manipulacije - parazitiranja. Pozicija na osnovnoj dilemi ambivalencije manipulacija-aktualizacija obično nije tako čvrsta, i česte su oscilacije (regresija), pa ih je potrebno pratiti, uočavati, i suočavati klijenta sa regresijom i obrtanjem smera volje.

Za razliku od psihoanalize koja nije razvijala posebnu metodologiju za podsticanje i razvoj volje (mada proširivanje svesnosti može uticati na pokretanje volje, kao i dobar “radni savez” između klijenta i terapeuta, zatim “korektivno emotivno iskustvo” u odnosu sa analitičarem...) psihoterapije koje su ponikle iz psihoanalize su više pažnje posvetile tome.

Geštaltisti ističu preuzimanje odgovornosti klijenta za svoje misli, osećanja, delanje i promenu, transakcionalisti prave sa klijentima “ugovore o specifičnoj promeni”...U psihosintezi su razvijene brojne “tehlike” za trening volje, “gimnastika volje” i sl. Volja ima centralno mesto u psihosintezi. Assagioli kaže: “Čovek slabe volje je kao slamka na okeanu, nošena svakim talasom, pokazivač vetra, okretan svakim daškom vetra. On je rob ne samo volje drugih i spoljašnjih okolnosti, već i sopstvenih nagona i želja. „

Ali, nije dovoljno da volja bude samo jaka. Takva volja je podložna greškama i ekscesima koji mogu dovesti do sagorevanja individue i do opasnih reakcija. Postoje psihološki zakoni koji su istiniti koliko i prirodni zakoni, i njihovo zanemarivanje ili kršenje dovodi neizbežno do ozbiljnih posledica. “Često možemo videti ljude jake volje koji zloupotrebljavaju svoju volju, preteruju u naporima, ili koriste metode koji su suviše napadni i agresivni, što rezultira unutrašnjim i spoljašnjim konfliktima i poremećenim odnosima ili psihološkim poremećajima. Umesto toga, korišćenjem veštijih i harmoničnijih načina, baziranim na znanju o tome kako funkcioniše psiha, oni bi mogli da naprave mnogo lakši način za nošenje sa suprotstavljenim silama i da ih upotrebe konstruktivno za postizanje željenih ciljeva sa minimumom napora.” Iz ovih Assagiolijevih rečenica možemo videti i to da u procesu razvoja volje može biti od velike koristi edukacija o tome kako funkcioniše čovek, međuljudski odnosi, život...što je i jedna od metodoloških pretpostavki O.L.I. metoda. **Ulaženje u nesvesno je potrebno, uglavnom neophodno. Ali, potrebna je i direktna edukacija o “pravilima igre” zvane život, kao i najdirektniji trening određenih životnih**

**veština.** Učenje o ovim neohodnim životnim veštinama utkali smo u program edukacije iz “O.L.I. psihodinamskog life coachinga”.

Čak i kada je volja opremljena i snagom i veštinom, to još nije kompletna volja, niti je uvek od pomoći. Kao takva, čak može biti i štetno oružje ako je usmerena, svesno ili nesvesno, ka zlim ciljevima. Može biti društveno veoma opasna. Čovek jake i vešte volje može koristiti svoje sposobnosti da nadvlada ili korumpira volju drugih. Neko koga nije briga za bilo koga, koji se ne plaši ničega, i čije aktivnosti nisu ograničene nekim unutrašnjim moralnim normama, osećanjem ljubavi ili privrženosti, može imati uništavajući uticaj na druge ljude, na društvo, pa i na čovečanstvo. Postoje, takođe, moralni i duhovni zakoni koji nisu ništa manje čvrsti od fizičkih i psiholoških zakona, iako je njihovo ispoljavanje subtilnije i manje očigledno. Poznati zakoni akcije i reakcije, ritma i ravnoteže, koji vladaju fizičkim svetom, takođe vladaju i u moralnoj i duhovnoj sferi. Oni koji čine zlo takođe i privlače zlo na sebe, oni koji su nasilni i zlobni nužno izazivaju nasilje i okrutnost protiv sebe. “Volja mora da bude **dobra**, kao što je neophodno da bude jaka i vešta, da bi bila kompletna volja.”, kaže Assagioli. Najvažnije pitanje je **kako se razvija takva volja?**

Volja se često brka sa snažnim nagonima, sa upornošću ili tvrdoglavošću, sa impulsima, intenzivnom spoljašnjom ili unutrašnjom aktivnošću. Često ljudi cene ili se dive osobama obdarenima jakom voljom, biznismenima koji su, jakom voljom, izgradili bogatstvo, autoritativnim generalima, istraživačima koji se suočavaju sa opasnostima i teškim situacijama...Međutim, veoma često, takve osobe ne poseduju jaku volju, već su “posednute” sopstvenim nagonima, potrebama kao što su pohlepa za novcem, žudnja za senzacijama, popularnošću ili avanturom. **Otkriće sopstvene, autentične volje je možda najznačajniji i odlučujući događaj u životu čoveka. Volja je centralna sila naše individualnosti.**

*Metodi za trening volje u psihosintezi-ovo poglavlje je izbačeno iz pregleda*

---

**Manipulacije voljom-poglavlje je izbačeno iz pregleda**

---

## ***Inicijativa-pokretač psihe***

*Ono što je moćnije od želje da se pobjedi je hrabrost da se započne.  
~ Nepoznat autor*

*Ko hoda po tuđim stazama neće iza sebe ostaviti tragove.  
~ Narodna poslovice*

### **Određenje pojma**

Šta je to inicijativa? Definicije iz rečnika kažu: "Početak; prvi pokret; razvoj novog; novi način pristupa problemu...", **"Odgovornost za otpočinjanje ili začinjanje nečega,** karakteristika začinjanja nove ideje ili metoda, sposobnost da se misli i dela bez zahteva druge osobe.". "Inicijativa je osobina ličnosti u kojoj osoba ima sposobnost i tendenciju da pokreće: da otpočne aktivnost, uključujući prihvatanje pravila i davanje ili pomaganje drugima bez da je to zahtevano od nje."

**Inicijativa je, dakle, sposobnost da se otpočne, pokrene nešto samostalno, voljnost da se preuzme prvi korak, kao i odgovornost za to, da se istraje u otpočetoj aktivnosti.** Inicijativa je kad "prepoznam i uradim ono što mislim da treba da se uradi pre nego što to neko traži od mene"...

Kako se razvija i ispoljava ova retka ljudska osobina? Kažemo retka, zato što se retko vidi kod odraslih ljudi. U suštini je inicijativa bazična ljudska sposobnost prisutna kao razvojni potencijal kod svih. Kao i ostale bazične sposobnosti, i inicijativa ima svoje rudimentarne oblike i razvojne faze. Dete između treće i pete godine života je radoznalo i puno inicijative, istraživačkog duha...a onda se često dogodi nešto što mu oduzme te životne radosti i sposobnosti. Prvo se radoznali istraživački duh deteta suoči sa preprekama koje nastaju u porodici, posebno vezano za njegovu seksualnu radoznalost, ali i za druge „avanture odvajanja” koje roditelji ne odobravaju, a potom dođe škola koja uglavnom uspeva da „ubije” dečiju intelektualnu radoznalost i sklonost ka istraživanju svojom orijentacijom na reproduktivno učenje, to jest „bubanje”. Uglavnom, sposobnost za zrelu inicijativu se razvije kod manjeg broja ljudi. Većina radije „hoda utabanim stazama”. Erik Erikson nam je dao interesantne uvide u krizu perioda koji je smatrao kritičnim za razvoj inicijative-nasuprot krivici.

### **Inicijativa nasuprot krivici-Eriksonova teorija**

Prema Eriksonovoj (1985) teoriji, zrela, razvijena sposobnost za inicijativu je sposobnost da se razviju aktivnosti ili projekti, poverenje i uverenje da je u redu to uraditi, čak i ako postoji rizik neuspeha ili grešaka. Bazične vrline ili veštine koje su uključene u inicijativu su osećanje svrhe i usmerenost, sposobnost donošenja odluka, saradivanje sa drugima i vođenje drugih, sposobnost da se definiše lično usmerenje i ciljevi, sposobnost da se preduzme inicijativa i prikladni rizici. Iako se izvesni rudimentarni oblici inicijative mogu videti i u ranijim razvojnim fazama, prema Eriksonu je odlučujuće i kritično vreme za razvoj inicijative uzrast između 3 i 5 godine života. U ovoj fazi života, kada je dete uvereno da je samostalna ličnost (što je posledica povoljnog razvoja u prethodnoj fazi sticanja autonomije

između 2 i 3 godine, o čemu smo govorili u tekstu o razvoju autonomije i volje), ono **mora pronaći kakva će ličnosti postati**. To je period istraživanja sveta, sebe, sopstvenih interesovanja i mogućnosti, period radoznalosti i „avanturizma“.

Tri nove razvojne mogućnosti potpomažu ovu fazu: 1. Dete se kreće slobodnije i može da ima širi radijus ciljeva. 2. Njegov govor se razvija do te mere da može da shvati mnogo toga i da neprekidno zapitkuje o svemu i svačemu 3. Razvija se mašta koja može da se proširi na mnogo uloga - pa i na one koje dete samo zamisli. Sve to može da pomogne detetu da iz ovog perioda izađe sa **osećanjem za inicijativu** koja će biti osnova za kasniji **realističan osećaj ambicioznosti i svrsishodnosti**.

Dete na ovom uzrastu otkriva šta sve može i šta sve sme da radi. Ono pokušava da shvati svoje potencijalne buduće uloge ili bar da dokuči koje uloge vredi zamišljati. Pojava novih mogućnosti od deteta zahteva i to da traži nova rešenja i da preuzima nove „rizike“, što stvara osećaj nove krize.

Erikson govori o tome da je, na ovom stadijumu razvoja, inicijativa **intruzivna (nametljiva, probojna)**. Karakteriše je mnoštvo aktivnosti i fantazija sličnih po izgledu. To uključuje proboj u druga tela - fizičkim napadom, u uši i um drugih ljudi (dete „probija uši“ svojim glasom, „upada u reč“) - agresivnim govorom; u prostor - svojim živahnim kretanjem; u nepoznato - snažnom **radoznalošću**. Kao što i autonomija i razvoj volje započinju fazom negativizma, kontravolje, i inicijativa je, u svojim začecima, napadna. Neki ljudi i ostanu na tom stadijumu razvoja inicijative i od njih se „ne može doći do reči“, guše inicijativu drugih, žele da budu pokretač svega, „kurče se“...

Ovo je, takođe, stadijum infantilne seksualne radoznalosti, genitalne podražljivosti, povremene preokupacije i preteranog interesovanja za oblast seksualnog. Naravno, ova „genitalnost“ je rudimentarna, tek obećanje, nagoveštaj onoga što će doći. Često se ne može naročito ni zapaziti kao takva. Napomenuli smo već, u poglavlju o toleranciji na frustraciju edipalnih potreba, da je Frojd ovu fazu razvoja nazivao falusnim stadijumom. Psihoanaliza govori o tome da se seksualna orijentacija dečaka fokusira na falus i na njegove osete, kao i da se razvija zainteresovanost za genitalije oba pola. Dečaci svoja prva seksualna interesovanja vezuju za majčinu figuru, a devojčice za oca. Seksualnu orijentaciju ka roditelju suprotnog pola, ljubomoru i rivalitet u odnosu na roditelja istog pola, strahove i osećanje inferiornosti u odnosu na roditelja istog pola, Frojd je nazvao Edipovim kompleksom. Dečak oseća da je, u genitalnoj oblasti, inferioran u odnosu na oca. Postaje svestan i toga da ni u budućnosti neće biti otac u seksualnom odnosu sa majkom. Radoznalost, istraživanje, inicijativa u seksualnoj oblasti, mogu se doživati kao opasne.

I devojčicama ovaj stadijum donosi teškoće. Pre ili kasnije, one zapažaju da im nedostaje jedna stvar - penis, a sa time i važne povlastice koje to nosi u nekim kulturama (više prava na slobodno kretanje, agresivnost, prljanje, seksualnost...inicijativu), iako su u svojim drugim sposobnostima jednako adekvatne kao dečaci (spretnost u kretanju, mentalne, socijalne sposobnosti), što ih može dovesti do toga da se ponašaju kao „muškarake“. One, čak, nemaju ni grudi kao analogno opipljiv znak svoje budućnosti. „Majčinski nagoni“ devojčice na ovom uzrastu svode se na „brigu o bebi-lutki“. Sa druge strane, ako majka dominira domaćinstvom, dečak može razviti osećanje neadekvatnosti, jer na ovom stadijumu uči da muškarac, iako može biti uspešan u igri i radu, nikada neće biti gazda kuće, majke i starijih sestara. Njegova majka i sestre mogu, štaviše, tome doprineti i dovesti ga do toga da dečak, usled ogromne sumnje u sebe, oseća kako je (sa svojom „pišom-erčićem“) stvarno inferiorno, pa čak i odvratno biće. I dečak i devojčica su, u ovo doba, izuzetno zahvalni za svako ubedljivo obećanje da će jednog dana biti dobri kao otac i majka - možda i bolji. Zahvalni su za postepeno i strpljivo seksualno prosvetljenje.

U tom periodu se razvija „modalitet postizanja“, prvo u detinjastom smislu „postizanja materijalnog uspeha“. Deca, ako nisu sputana strahovima i krivicom, uživaju u takmičenju,

insistiranju na cilju, zadovoljstvu pobeđe. Kod dečaka je naglasak na postizanju putem frontalnog napada, dok devojčice nastoje da budu atraktivne i omiljene. To se može pretvoriti i u “hvatanje”, pridobijanje ljudi atraktivnošću, umiljatošću. Dete, na taj način, razvija preduslove za **maskulinu i femininu inicijativu**, odnosno za izbor društvenih ciljeva i njihovo ostvarivanje.

Stadijum inicijative donosi **anticipatorno rivalstvo** prema onima koji su tu bili pre njih (roditelj suprotnog pola) i koji mogu tako okupirati svojom superiornom opremom ono polje prema kojem je inicijativa usmerena. Ljubomora i rivalstvo, neophodni pokušaji, mada puni ogorčenja, da se razgraniči oblast nespornih privilegija, dolaze do vrhunca u konačnoj borbi za poziciju miljenika kod jednog od roditelja. Neizbežan i nužan neuspeh rađa osećanje krivice i anksioznosti. Dete se upušta u fantazije u kojima je ono džin ili tigar, ali u svojim snovima beži prestrašeno za goli život. Dakle, ovo je stadijum straha za živu glavu, uključujući strah od gubljenja (kod devojčica uverenja da je već izgubila) muškog polnog organa, kao kazne za fantazije koje su vezane za infantilno genitalno uzbudenje. **Ovakva iskustva vezana za prvobitne dečije inicijative, radoznalosti i istraživanja, mogu blokirati inicijativu osobe u odraslom dobu, kao što mogu biti potencijalni izvor energije destruktivnih nagona.** Posledice krivice koja se budi na ovom stadijumu (izražene u vidu duboko ukorenjenog ubeđenja da je dete kao takvo, ili nagon kao takav, u osnovi loš) često se pokazuju tek mnogo kasnije, kada se konflikti u vezi inicijative mogu izraziti kroz samoograničavanje koje sprečava pojedinca da živi prema svojim unutrašnjim potencijalima, ili prema moći svoje mašte i osećanja (a nekada u relativnoj seksualnoj impotenciji ili frigidnosti).

Sve se ovo, naravno, može nadalje preterano kompenzovati iskazivanjem neumorne “inicijative” kroz jedan kvalitet “većite akcije” po svaku cenu. Osećaj inferiornosti iz ovog stadijuma, „kompleks inferiornosti“, pokušava se nadoknaditi većitim dokazivanjem moći i potencije. Mnoge odrasle osobe osećaju da se njihova vrednost kao ljudi svodi u celosti na ono što rade, ili čak na ono što će sledeće uraditi, a ne na ono što jesu kao pojedinci. Ta napregnutost je uzrok mnogih psihosomatskih oboljenja.

Krivica vezana za inicijativu je osećanje da je loše ili neprikladno da se inicira nešto prema sopstvenom modelu, da će to izazvati neodobravanje. Inicijativa cveta kod dece kada se ohrabruje potreba za avanturom kroz igru, bez obzira koliko to što dete radi šašavo izgledalo roditeljima. Potiskivanje tog uzbudenja avanture i ekspreimentisanja (zbog vremena, prljanja u igri, rizika, seksualnih impulsa koji su u pozadini nekog ponašanja...) zameniće inicijativu strahom i krivicom. (Naravno, pri tome se mora voditi računa o realnim opasnostima od povrede, kao i učiti dete kako da se čuva). U suprotnom se razvija karakterni stav “Ako ne iniciram, ako ne štrčim, ako ne isturim vrat napred...biću siguran” (od krivice ili osećanja da sam loš, od kazne).

**Uspeh:** Ako prevaziđe krizu ovog perioda na razvojno konstruktivan način, dete se oseća „**određenije**“, puno ljubavi, opuštenije i bistrije u rasuđivanju - vitalno na sasvim novi način. Oseća da je u većoj meri **aktivirano**, kao i to da je ono **aktivizator**. Posедуje izvestan višak energije koji mu **omogućava da zaboravi prilično brzo mnoge neuspehe i da se sa poletom usmeri ka novim poželjnim oblastima**, makar izgledale i opasne. Dete razvija osećaj svrhe, radoznalost i **inicijativu**. Prevazilaženje krize ove faze od velike je važnosti za narednu fazu u kojoj dete razvija osećaj smisla za zadatke odraslih koji obećavaju (ali ne mogu garantovati) ispunjavanje njegovih mogućnosti i potreba. Ono razvija čvrsto, sumnjom nezaplašeno uverenje, koje je „lajtmotiv“ ove faze razvoja: „**Ja sam ono što mogu zamisliti da ću biti**“. **Vrlina** koja se razvija je **svrha, usmerenost na ciljeve**.

**Neuspeh:** Ako su ekspanzija i pokušaji inicijative u ovom periodu praćeni prevelikim strahom, osećanjem krivice zbog rivalstva i seksualnih fantazija, može doći do zastoja i



odustajanja od inicijative. Neuspeh u razrešavanju ove krize vodi do **učvršćivanja osećanja krivice, uznemirenosti, strahovanja za život i udove (tzv. “kastracioni strah”-mnogo sam se isticao, pokazivao svoju moć, pa mogu da me kazne tako što će da mi iseku penis. Kod devojčice vodi do nesvesnog uverenja da je imala muške genitalije, pa su joj odsečene po kazni zbog tajnih dela i mišljenja). Gubi se inicijativa i razvija “progoniteljska savest”-unutrašnji glas koji nas stalno posmatra, optužuje, opterećuje krivicom i nagoni na samokažnjavanje. Ovakav ishod krize može da vodi do stalnih samoograničavanja koja jedinki ne dozvoljavaju da živi u skladu sa svojim kapacitetima. Drugo moguće rešenje je inicijativa koja se ispoljava uprkos snažnom osećanju krivice.** Napetost koja se pri tome stvara u telu osobe može dovesti do “neumornih nastojanja” da pokaže svoju inicijativu besomučno radeći (radoholizam) kao da se njena vrednost sastoji samo iz onoga što nastoji da uradi. Ovakav način rešavanja krize često vodi do psihosomatskih oboljenja.

Oštra savest i osećanje krivice mogu naći svoj odraz u latentnoj spremnosti osoba zaglavljenih u ovom stadijumu da slede svakog vođu koji ume da objekte pobede predstavi i dovoljno bezličnim (neseksualnim) i dovoljno veličanstvenim da pobudi u suštini falusni entuzijazam u ljudima i tako olakša njihovo iracionalno osećanje krivice.

Erikson je, u kasnijim radovima (1982), razdvojio maladaptacije od maligniteta kao negativnih posledica neuspešnog prevazilaženje krize nekog stadijuma. Malignitete je potom nazvao “averzije”. **Poremećaji mogu da se okrenu u dva smera: pre naglašavanje nečega što je dobro, “previše nečeg dobrog”- maladaptacije (samo što ga pre naglašavanje čini lošim, ili ne vođenje obzira prema drugima pri tome) ili premalo nečega - malignitet ili “averzija”.** Kada je u pitanju inicijativa - nasuprot krivici, tabela izgleda ovako:

**Tabela 18-maladaptacije i maligniteti krize stadijuma inicijative-nasuprot krivici**

Primer	maladaptacija	kriza	malignitet	primer
<b>Inicijativa je: Exploatacija drugih, nebriga za druge u ostvarivanju svojih ciljeva, bezosećajnost</b>	<b>Nemilosrdnost Bezobzirnost</b>	<b>Inicijativa nasuprot Krivici</b>	<b>Inhibicija</b>	<b>Averzija prema svakom riziku, nepoduzetnost</b>

Inicijativa koja se razvija uprkos krivici, koja negira krivicu, može dovesti do bezdušne inicijativnosti na uštrb drugih, bezosećajnosti...kao što, kod razvoja autonomije i volje, autonomija stečena poricanjem stida i sumnje vodi do impulsivnosti koja se odlikuje nepromišljenošću, bezobzirnošću, nesmotrenošću prema drugima. Razvoj inicijative se nastavlja i naslanja na razvoj volje (kao što se i volja nastavlja na razvoj bazičnog poverenja).

Iz Eriksonovih radova, kao i drugih psihoanalitičara, možemo saznati više o devijacijama inicijative nego o fazama normalnog razvoja ove veštine (što je i normalno, s obzirom na to da su psihoanalitička saznanja uglavnom dobijena kroz rad sa osobama sa problemima). Da li se inicijativa, kao sposobnost, formira u ovoj fazi i, ako se dobro formira, dalje se samo projektuje na nove oblasti interesovanja, ili ona dalje prolazi kroz kvalitativno različite faze razvoja (kao što smo videli da je slučaj sa voljom)? Svaka bazična sposobnost se razvija od svojih neveštih, neartikulisanih začetaka u zreli, visoko razvijenu, adaptivnu sposobnost. Međutim, veoma je malo (ili ih uopšte nema) radova iz oblasti psihodinamske psihologije koji govore o tim stupnjevima razvoja kada je u pitanju inicijativa. Tom temom se mnogo više bavi psihologija rada, psihologija uspeha, razni programi za istraživanje i

edukaciju liderstva...Njima, međutim, nedostaje poznavanje psihodinamike razvoja sposobnosti.

Iz Eriksonovih tekstova o inicijativi možemo videti da je ona usko povezana sa razvojem seksualnosti. Falusna seksualnost je probojna, nametljiva, difuzna (karakteriše je mnoštvo aktivnosti i fantazija), a takva je i inicijativa deteta u ovom periodu razvoja. Iz svakodnevnog života nam je poznato da ljudi mogu imati inicijativnu tipa “mnogo hteo, mnogo započeo”, “od svega po malo, ni od čega dovoljno”. Da li možemo reći da je ta inicijativa “promiskuitetna”? Stalno započinje, a ni u šta se ne udubljuje. Seksualna inicijativa faličko - osvetničkog muškarca može biti, kao što Erikson opisuje maladaptaciju krize stadijuma inicijative nasuprot krivice, eksploatatorska, bezobzirna, usmerena na skupljanje trofeja i zadovoljenje seksualnih potreba i ambicije (takva može biti i kod žena, “fam fatal” inicijavnost usmerena na zavođenje i ostavljanje, skupljanje trofeja, kastrativna). Zbog očigledne povezanosti “faličkog” stadijuma pshoseksualnog razvoja sa kvalitetom inicijative, pozabavićemo se malo dublje ovom razvojnom fazom i problemima koji iz nje mogu da proizađu, kako bismo bolje razumeli i moguće devijacije inicijative.

## Falusni odbrambeni mehanizmi

### *Zabranjeno i postidjuće zadovoljstvo*

U članku u faličkim odbranama, Pentti Ikonen (1998) govori o potencijalnim upotrebama falicizma kao defanzivne organizacije protiv problema edipalne faze. Da vidimo šta to zapravo znači.

Govorili smo o tome da seksualne želje usmerene prema roditeljima dete doživljava kao “zlo” sa kojim su povezane neprikladne misli koje ga primoravaju da traži seksualno zadovoljstvo protiv volje drugih. Tako je, već na tom ranom stadijumu, element nasilnosti izmešan sa detetovom željom za seksualnim zadovoljstvom. To je nešto što mora da se „nametne“, „otme“...seksualnost i uzajamnost ne idu zajedno. Kada se, u edipalnoj fazi, detetova pažnja jače i očiglednije fokusira na seksualnost i na genitalije, restrikcije i zabrane povezane sa tim se takođe pojačavaju, i zabranjen i postidjući karakter seksualnosti i njenog ispoljavanja jača u doživljaju deteta. Detetova očekivanja uzajamnosti edipalnih želja je apsolutno frustrirana.

### *Uzajamnost*

Uzajamnost zauzima veoma važno mesto u psihi čoveka. Ona je integralni deo odnosa između deteta i majke u ranijim fazama razvoja. Detetovo zadovoljstvo izaziva podjednako i zadovoljstvo kod majke. Majka čini najbolje što može da dete bude zadovoljno i da ukloni nezadovoljstvo, a dete oseća ga ona razume (ako je odnos između majke i deteta dobar). Iz ugla deteta, to znači da ono deli zajedničku emocionalnu stvarnost sa majkom - njegovu emocionalnu realnost. Dete nema potrebu da obraća pažnju na majčina osećanja, jer su ona, za dete, ista kao i njegova. Za dete je uzajamnost sa majkom nešto očigledno, nešto što se podrazumeva, uzima zdravo za gotovo (Balint, A. 1949). U tom smilu, **dete je naivno egocentrično, i uzajamnost ranog detinjstva se dijametralno razlikuje od genitalne uzajamnosti - prva uzajamnost je nešto što je dato, a druga je nešto što se postiže.** U svetu odraslih postoje brojni načini na koje se uzajamnost uspostavlja, od ćaskanja,

zajedničkog obedovanja, provoda...kroz koje ljudi pokušavaju da uspostave zajedničku emocionalnu realnost (ima i mnogo načina za stvaranje iluzije da takva realnost postoji). Uzajamnost je, takođe, integralni deo genitalne veze između odraslih osoba. Predstava o uzajamnosti je, kod osobe koja je dostigla genitalni nivo razvoja, uključena u koncepciju genitalne seksualnosti. Koncepcija seksualnog akta uključuje predstavu (doživljaj) vagine kao komplementarnog receptivnog organa za penetrirajući penis. Uzajamnost uključuje pripremu, kod obe strane, genitalija i celog organizma za seksualni čin, kao i “predigre”. Nedostatak uzajamnosti može učiniti koitus nemogućim, umanjiti ili isključiti zadovoljstvo. Genitalna uzajamnost se mora otkrivati na svakom od stadijuma odnosa, počevši od pronalaženja odgovarajućeg i voljnog partnera. Pored toga što daje najveći osećaj ispunjenosti, uzajamnost je preduslov za takvo osećanje ispunjenosti, i traženje i pronalaženje uzajamnosti je neprekidni i samonagrađujući proces.

Ako je ljudsko biće, odrasli ili dete, razočarano zbog svoje anticipacije nedostatka uzajamnosti, to doživljava kao povredu svog narcizma. Dete, za vreme edipalne faze, to doživljava često. Incestuozne seksualne želje za maksimalnom uzajamnom bliskošću, fizičkom i mentalnom, neizbežno vode do prekida uzajamnosti, a ponekada i do privremenog prekida postojećeg odnosa između deteta i roditelja kao kazne za neprikladno ponašanje.

### ***Seksualna neadekvatnost deteta***

Čak i nezavisno od ograničavanja, deca opažaju svoju neadekvatnost kao seksualni partneri roditelja (Grunberger, 1979). Mali dečak oseća sebe kao biće koje je neefikasno u seksualnom činu, nesposobno da ostavi utisak, da impresionira, dok se devojčica plaši da bi bila “razbijena”. I za dečaka i za devojčicu, **neadekvatnost kao seksualnog partnera predstavlja poniženje i povredu narcizma. Prevazilaženje te povrede zahteva mnogo psihološkog rada koji ostavlja tragove u obliku takozvanih primarnih fantazija: za dečaka je to doživljaj da mora da bude efikasan i impresivan da bi postao muškarac, a za devojčicu da mora da bude sposobna da izdrži i da pati da bi postala žena.** Takve fantazije, obrađene na različite načine, uglavnom ostaju trajne tokom čitavog života. Superiornost edipalnog rivala takođe predstavlja narcističku povredu, što pobuđuje u detetu bes prema jednom ili oba roditelja i pobuđuje želju da preokrene situaciju (da postane dominantno, moćno). To, u isto vreme, nosi i osećanje krivice, kao i strah od osвете i kažnjavanja (kastracije).

### ***Falusna organizacija libida***

Za dete je, kao što smo rekli, genitalna uzajamnost nemoguća. Ono mora da, na ovaj ili onaj način, proradi i prevaziđe edipalna razočarenja i narcističke povrede, ili da izgradi neke odbrambene mehanizme. Falusna organizacija je upravo takav mehanizam odbrane koji, iako na jedan način štiti dete od edipalnih anksioznosti i predstavlja pokušaj kompenzacije za narcističke povrede, ostavlja negativne posledice za dalji razvoj deteta. Prema Frojdovom viđenju (Freud, 1905) falička organizacija libida približna je seksualnoj organizaciji odraslih u stepenu da “gotovo zasluđuje da se opiše kao genitalna...; ali se razlikuje od finalne organizacije seksualne zrelosti u tome što poznaje samo jednu vrstu genitalija: mušku”. I genitalnu i falusnu organizaciju libida karakteriše primat genitalnih organa kao zone fokusa i zadovoljstva, ali su u falusnoj fazi genitalije striktno falusne - predstavljene kao penis i klitoris. Psihološki, vagina ne postoji. Jedino što „vredi“ je penis.

Nadraženost penisa prati “nerazumljiva potreba da se učini nešto nasilno, da se pritisne, da se razbije u parčiće, da se negde izbuši rupa (Freud, 1908). Takve predstave odgovaraju onoj vrsti penetracije gde ne postoji odgovarajući primajući organ kod druge strane koja je objekt prodiranja, i podržavaju uverenje da je seksualni akt, u svojoj suštini, nasilan. Nasilnost koja je povezana sa aktivnim ciljem falusnog erotizma - penetracijom, prenosi se i na pasivni cilj - biti penetriran. **Predstava seksualnog akta u falusnom stadijumu, to jest njegovog pretpostavljenog vrhunca seksualnog zadovoljstva, sastoji se od probijanja - razbijanja ili toga da se bude razbijen.** To možemo videti i u izrazima odraslih kada opisuju seksualni čin: “Razbio sam je od kurca...”, “Izbušio sam je”, “Nabo sam je na kolac” i sl., ili u samim žargonskim nazivima za seksualni čin: “tucanje”, “kresanje”, “fircovanje”...**To nije uzajamni libidinalni čin** koji podjednako uključuje oba učesnika u skladu sa njihovim dobro prilagođenim genitalijama. Falusna organizacija se koristi kako bi se izbegla ili negirala genitalna uzajamnost.

## Nasilnost kao odbrana

Zamenjivanje genitalne uzajamnosti falusnom nasilnošću sroza uzajamnost na nasilnost i vežbu moći. Na taj način, dete više nije inferiorno u istom stepenu, jer čak i malo dete može da vidi svoju moć i nasilnost i da uživa u narcističkim i sadomazohističkim zadovoljstvima koju ona pruža. Dečaci će se igrati ratovanja sa svojim mačevima, pištoljima ili drugim oružjima koja imaju falusno agresivnu prirodu (probijaju, razbijaju). Narcističko poniženje se može olakšati pokazivanjem snage i potencije (i u seksualnosti i u drugim oblastima) i, u mnogim slučajevima, ljudi provode ostatak života tražeći takva olakšanja. Suočeno sa razočarenjima edipalne želje za uzajamnošću, dete će odgovoriti kreiranjem falusno defanzivne organizacije. Kao posledica toga, razvijaju se nesvesne predstave o seksualnosti u kojima seksualni čin povređuje jednu stranu, onu pasivnu, falusni objekt, buši ga, kvari, kastrira...Ponekada u tim nesvesnim fantazijama seksualni čin povređuje obe strane. Ona falusna gubi moć, ako ne i falus. Sa tim fantazijama su povezane i fantazije o kazni koja sledi. Iz falusnog poistovećanja seksualnosti i destruktivnosti dolazi do toga da se svako razbijanje, otimanje, podčinjavanje i sl. doživljavaju kao dokazi seksualne moći ili potencije. To treba imati na umu kad pokušavamo da razumemo razne vrste nasilnosti. **Falusna organizacija libida vodi do falusne, nasilne, probojne inicijative - bez osećanja uzajamnosti.**

## Predstava moći

Falicizam boji i naše predstave o moći. Najimpresivnije manifestacije moći su pojave koje se nalaze na širokoj skali destrukcije, invazije, pobede, osvajanja, uništenja. Na primer, snagu okeana pre vidimo u nečemu kao što je veliki cunami, nego u tome što, na primer, može da drži na sebi ogromne brodove, ili da hrani ogromnu količinu flore i faune. Istraživač koji osvaja nova znanja, čini “proboj” u nepoznato, pobija ideje drugog istraživača...Ni u jednom od tih primera se fizička ili mentalna moć ne vidi u sposobnosti za recipročnost, uzajamnost. Moć neke nacije se teško može zamisliti kao nešto drugo do njen kapacitet da vlada, osvaja, ili suprotstavlja drugim nacijama. Uzajamnost koja uzima u obzir i drugu stranu se vidi kao znak slabosti ili lukavosti. **Kada se moć konstruiše kao falusna, onda osoba izvlači zaključak da je falicizam nezamenljiv, inače bez njega nema moći, nema inicijative u svetu.**

## Fiksacija za sredstvo (“alatku”)

Faličke fantazije detinjstva su stimulisane mnogim različitim faktorima, među kojima je najvažniji faktor snažno senzualno zadovoljstvo povezano sa genitalijama i igranjem njima. Masturbacija pojačava osećanje da je moguće da se samostalno proizvede zadovoljstvo, nezavisno od drugih, samo kroz izvesni organ. Drugi stimulus je samo ponašanje penisa koji menja svoju veličinu i izgled. To što te promene ne zavise od svesne volje izgleda da naglašava nezavisnost penisa u odnosu na self. U mnogim falusnim fantazijama, falus je organ koji može da bude otkaćen, prikaćen ili razmenjen, i efikasnost seksualnog čina zavisi od kvaliteta falusa, a ne od njegovog vlasnika (brojne su “pošalice” na tu temu kod odraslih, npr. “da li je bolji “veliki” ili “tehničar” - falus ili njegov vlasnik, Falus dobija i svoje nezavisno ime kao “Miško”, “Stojko”, “Đoka”...) Odatle je kratak put do raznih fetišističkih fantazija kao i do faličko simboličkih vrednosti kao što su oružje, automobil, sredstva za rad...(jedan poznati aforizam to izražava ovako: “Ako ti je mali, moraš da imaš kola” - naravno velika). Svakako, **fetišistički falički simboli služe kao zaštita od kastracione anksioznosti i kompenzacija osećaja inferiornosti**. Možemo da razmišljamo o tome u kom stepenu je doživljavanje sredstava i njihove relativne efikasnosti kao vrednosti samih po sebi, što je tako prevalentno u našoj kulturi, odraz faličkih pokušaja da se poništi ili nadkompenzuje poniženje edipalne apsolutne insuficijencije. Kateksija (vrednovanje) falusa sama je po sebi odbrana protiv poniženosti: “Ono što je stvarno vredno je organ, ne ja”.

Kao takva, falička organizacija je sposobna da se suprotstavi regresiji na ranije stadijume libidinalnog razvoja, i da olakša poniženja koja dolaze iz edipalnih razočarenja. Ona stvara, međutim, ideju o samodovoljnosti u seksualnom zadovoljavanju nezavisno od partnera, i sugerise mogućnost samozadovoljavajućeg ispunjenja masturbacijom (u svakodnevnom govoru možemo čuti, kao opis takovog ponašanja, izraz “samozadovoljni drkadžija”). **Falička fiksacija na “opremu”, posebno onaj deo koji se odnosi na “naoružanost”, odslikava prebacivanje faličke organizacije ličnosti sa uzajamnosti na nasilnost koja ne haje za drugu stranu**. Realno gledano, malo šta može da bude toliko različito od oružja kao penis. Penis je osetljiv i lako povredljiv organ koji se mora štititi u svakoj situaciji koja uključuje opasnost ili borbu. “Budimo realni”, status falusa kao oružja je defanzivni manevar psihe i potpuni proizvod fantazije. Ipak, ta fantazija buja u našoj kulturi.

Kao što smo rekli, kod dečaka opažanje da devojčica nema muške genitalije izaziva strah da bi se i njemu moglo desiti da ih izgubi. Taj strah je prepleten sa idejom da kastrirani traže osvetu zbog svoje inferiornosti i superiornosti drugih. Sledeći veliki značaj falusa u podršci samopoštovanja leži u samoj činjenici da nije svako obdaren njime. Tako ljudska bića, kao i druga živa stvorenja, mogu biti kategorisana u dve kategorije: Oni sa falusom i kastrati. “Kurajberi” su, naravno, vredniji i privilegovaniji (ako ne verujete, pitajte Crnogorce. Oni su otvoreniji u tome). Za malog dečaka je posedovanje važnog organa koji majka nema, ali otac i on imaju, od velike pomoći u pokušajima da se odvoji od majčine orbite. Devojčici želja da se odvoji od majke daje motiv da hoće da bude kao dečaci. (Chasseguet-Smirgel, J. ,1964). Nesigurnost i strah izazvani separacijom od majke inspirišu dete da prenaglašava faličke fantazije o superiornosti, i da projektuje u falus ono što su realno atributi majke. Neke od takvih fantazija su da penis dečaka može da izluči tečnost tako dobru, ako ne i bolju od one koja izlazi iz majčinih grudi, ili da su grudi i penis ekvivalentni organi...U odraslom dobu, detinjarije kao što su ideje o lekovitom, okrepljujućem i ulepšavajućem dejstvu semene tečnosti (kao “kozmetičkog sredstva”), prirodni su proizvođači takvih fantazija.

Proizvod takvih imaginacija je nekakav fantastični instrument koji je i nepobedivo oružje i oruđe i nepresušni izvor dobra. Takav jedan instrument je magični štapić iz bajki, vrsta združenih faličkih fantazija, kao i slična magična sredstva poput čarobnog oklopa, mača, lampe (koja se protrlja kao penis i ispuni želje)...Snaga i potencija je samo u instrumentu.

Njen vlasnik može biti slab i impotentan ali, kroz magično sredstvo kojim upravlja, sposoban je da postigne gotovo sve. Skoro da je kao kompjuter kojim su danas “zaražena” mnogobrojna deca, a i odrasli (posebno muškarci, najviše kroz igranje falusnih igrica moći). Kako tehnologija napreduje, to je duh koji prevladava proizvodnjom sredstava i naprava u našoj tehničkoj kulturi. U našem jeziku postoji izraz koji dobro odslikava faliču organizaciju ličnosti “Kurčevit”, onaj koji se “kurči”. Neretko možemo čuti i šalu kao što je: “Ma, stavi kondom na glavu, da svi vide da si i ti neki kurac”.

## Pasivni falicizam

Faličnoj defanzivnoj organizaciji je implicitna ideja da se može biti i objekt faličkog čina (Freud, 1924). Za devojčicu, kao i za dečaka, biti falički objekt znači biti razbijen, kastriran (i žene, tokom seksualnog čina, često izgovaraju te reči: “razbij me”, “rasturi me”...). Međutim, iako su izvor straha, takve ideje su ipak privlačne. Uzbuđenje koje one donose može se videti u opasnim i surovim senzualnim zadovoljstvima. Dok je nekim ljudima takva faličko-mazohistička slika seksualnog života razlog da se udalje od seksualnog života, drugi u njoj nalaze razlog za prihvatanje patnje, podnošenje toga kao dela seksualnog života faličkog objekta, dok je nekima čak motiv za ekstatičke fantazije i akting aut agonije i opasnosti.

Uopšteno govoreći, pasivni falicizam je prirodni most ka seksualizaciji različitih vrsta paćeništva. To mogu biti strahovi, anksioznosti, osećanja krivice, stida i zavisti iz bilo kojih razloga, kao i razne vrste poricanja i pravljenja žrtve od sebe. Aktivni i pasivni falicizam se često prepliću. Smrt i pobeda će, simultano i ekstatički, osvetljivati um sado-mazohističnog faličkog heroja (osobe sa falusnom organizacijom). Savremeni horor filmovi, sa svojim monsturmima i nakazama, omogućavaju gledaocu sigurnu identifikaciju sa predstavnikom obe faličke pozicije (i pasivnom i aktivnom), subjektom i objektom. U isto vreme je i strašno i uzbudljivo.

Bol povezan sa odsustvom voljene osobe, ili neke druge važne osobe, može biti doživljen kao nešto što je ta osoba izazvala, i pretvoren u nesvesno faličko-pasivno zadovoljenje. U takvim slučajevima, produžavanje bola, okrivljivanje uzročnika, gloženje sa njim, i odigravanje, mogu biti naslađivanja pasivno faličkim sado mazohističkim zadovoljstvima. Isto važi i za žaljenje zbog gubitka. Beskrajno, agonizovano produžavanje tugovanja odslikava takav proces. U stvari, i zadovoljstvo bilo koje vrste se može preokrenuti u patnju, i tako u pasivno faličko sadomazohističko zadovoljstvo, ako tražimo od tog zadovoljstva više nego što ono može da pruži i fokusiramo se na ono što nedostaje. Mogućnosti sado mazohističke seksualizacije kažnjavanja su dobro poznate i uglavnom su faličkog karaktera.

## Egzibicionizam

U periodu razvoja o kojem govorimo, dete nije svesno neadekvatnosti svojih edipalnih želja. Ispoljavanja takvih želja i očekivanje uzajamnosti nailazi uglavnom na odbijanje, neodobravanje, često i na ruganje. Protiv tih razočarenja dete može da formira odbranu menjajući prirodu i svoje želje i njenog ispoljavanja. **Želja da se pozove drugi u seksualnu uzajamnost se može preokrenuti u želju da se šokira, zapanji ili fascinira, ostavi sugestivni utisak na drugoga.** Takva ponašanja nisu retka, ni kod dece, ni kod odraslih. Primeri takvih ponašanja su brojni, od onih banalnih potreba kod dece da se impresionira drugi kroz izjave tipa “Vidi me šta mogu” ili “Vidi me šta imam”, do grandioznih vojnih parada, sportskih takmičenja, modnih revija i raskošnih prijema u svetu odraslih. Naravno,

psihodinamika takvih događanja je multi determinisana, ali su faličke teme jasno vidljive. Falički karakter se ispoljava kroz naglasak na autopotenciji i odbijanju uzajamnosti zbog pozicije superiornosti, jer uzajamnost uvek uključuje (za faličku organizaciju) pretnju aktualizacijom apsolutne edipalne nekompetencije i pratećeg poniženje i stida. Suštinsko obeležje faličkog egzibicionizma je dominacija njegove odbrambene funkcije. Kod oba pola, falički egzibicionizam je povezan sa delovima tela koji se mogu zamisliti kao falički i fetišizirati se, i sa pokušajima da se oni prikažu kroz razne oblike tekuće mode: kroz odeću, razne fizičke vežbe, korišćenje nakita i drugih ukrasa...

## Podsticanje falicizma

Očito je da se, u našoj zapadnoj kulturi, odvajanje dečaka od majke podstiče ohrabriranjem falicizma (Stoller, 1992). Falicizam je postavljen kao suprotnost detinjastom ponašanju u odnosu na majku (suprotan od "mamine maze"). On se ističe kao slika muškosti, snage, hrabrosti i aktivnosti ("mačo") nasuprot ženskosti ("ženski Petko, careva devojka...") slabosti, plašljivosti i pasivnosti. Pogrdni nazivi za dečaka koji ne veruje dovoljno u svoju snagu, koji nije dovoljno odvojen od majke, sadrže i aluzije na detinjastost, nedoraslost, kao i na feminiziranost (za odrasle su to epiteti kao "pičkica", "pederčić"...). Kontrabalans je idealizacija falicizma koja se proteže do destruktivnih, bezobzirnih, antisocijalnih formi falicizma. Dobra ilustracija je anegdota u kojoj se jedan seljak hvali komšiji kakva je muškarčina njegov dečak, pa kaže: "On se već nije kao muškarac, psuje kao muško, čak i pije kao muško...". A komšija ga pita: "Dobro, a jel naučio da čita?". "Zašto, pa to još nije za njegov uzrast!?" odgovara začuđeni otac. Takvo podsticanje falicizma čini više nego što je bila namera podstrekača. Falicizam postaje centralni faktor u životnoj realnosti odrasle osobe, u seksualnosti i formiranju ideala.

U edipalnim fantazijama dečaka, falički otac postaje džin, ljudožder. Sudbina slabijeg je da bude kastriran. Da bi se spasio kastracije, dečak želi da se identifikuje sa ocem, da sam postane džin. Na taj način, takođe, idealizovani elementi okrutnosti i destruktivnosti pronalaze svoj put u idealu faličkog heroja.

Za devojčicu, ili za ženu, idealizacija falicizma stvara problem. Ona teško može da izbegne da se oseća kao pripadnik inferiorne klase, klase kastrata. Može da odgovori ili rezignacijom ili usmeravanjem na to da dokaže kako klasa kastrata nije inferiorna u odnosu na klasu "kuronja", ili da dokaže da ne pripada toj klasi, to jest da pripada klasi "kuronja". Idealizacija falicizma nagoni devojčicu da razvije seksualnost koja ne prepoznaje receptivni unutrašnji prostor svojih genitalija. **To je usmerava da traži falus za sebe u nekoj formi (kroz različita ostvarenja falusne prirode) ili da pretvori svoju kastriranost u neko mazohističko zadovoljstvo. Druga mogućnost je da "preokrene situaciju" i postane "Femme fatale" ili osvetnica,** da, umesto da bude objekt faličke povrede, postane onaj koji povređuje, i tako nađe zadovoljenje-i narcističko i seksualno.

Falicizam može da zaštiti devojčicu od regresije na raniju libidinalnu organizaciju dete-majka odnosa (da bude „mamina beba“) kroz faličko odbacivanje uzajamnosti koja je sastavni deo ranijeg odnosa. Doživljaj devojčice da je psiha odrasle žene falička može odrediti njen način oblačenja, izvesne karakteristike faličkih težnji u ponašanju, i odbacivanje svih elemenata ponašanja koji imaju nešto detinje u sebi.

## Agresija i falička organizacija

Iako falički koncept seksualnosti štiti narcizam deteta, on takođe dovodi do toga da se roditelj vidi kao rival i da izgleda mnogo strašniji, što stimuliše i opravdava agresiju prema njemu. **Falicizam stvara predstavu ljudskog bića koje je vođeno malicioznom nasilnošću.** I, dok god neko ima hrabrosti, njegova je dužnost kao i pravo da brani sebe i druge od takvih malicioznih, zlih osoba. Falička malicioznost je besmislena. Ona je motivisana samo željom da se povredi drugi ili čak da se ubije. Motiv nije potreba da se dobije novac ili hrana, ili nešto drugo, niti osveta, niti ljubomora (mada se često maskira takvim idejama tipa “gladan vuk traži hranu”...ili “veštica je ljubomorna na lepotu mlade...”. Nešto što ima “ljudski” motiv, sukob potreba, borbu za nešto...može se razumeti, i prevazići na razne načine. Kako se boriti sa “čistim zlom” koje nema druge motive iza sebe, već potrebu da se povredi ili uništi. Takva pretpostavljena zlobnost, koja je sama sebi cilj, zastrašujuća je za osobu sa faličkom organizacijom (tu nema pregovora, dogovora, alternativa, razrešenja), i ona teži da se odbrani identifikacijom sa agresorom, da postane ista, subjekt, a ne objekt agresije. Teško da ima deteta koje nikada nije bilo objekt takvog faličkog aktinga (maltretiranja nekog samo iz potrebe da se on ponizi, kako bi se agresor osetio muškarčinom) i, za dete, to predstavlja potvrdu njegovih predstava o “zlobnosti” i neophodnosti borbe ili odbrane od toga. U takvoj borbi je, od početka, implicitno da se borba vodi oko toga ko će biti falički subjekt, a ko falički objekt. Ko je aktivan, a ko je žrtva. Možemo to nazvati bitkom za faličku hegemoniju (“Čiji je veći”) koja se, podjednako iracionalno, nastavlja i u svetu odraslih.

## **Falička hegemonija**

Borba za faličku hegemoniju je energizovana strahom i anksioznošću ugrađenom u poziciju faličkog objekta. Kako falički odnos ne prepoznaje uzajamnost, već samo relaciju kastrator nasuprot kastriranom, sa svojim različitim derivatima (oblicima „kastacije“ i „kastiranosti“) svaki poraz u borbi za faličku hegemoniju znači, za faličkog subjekta, kastaciju, to jest nekompetenciju da se bude falički subjekt („on ili ja, neko mora da bude kastriran“). Bitka za faličku hegemoniju je, očito, borba da se osigura pozicija faličkog subjekta. U svojoj psihodinamskoj suštini ona je, međutim, odbacivanje uzajamnosti koja se oseća opasnom, jer bi tu falicizam, kao odbrana protiv edipalne neadekvatnosti, mogao lako da se sruši, a falička nekompetencija je spojena sa edipalnom insuficijencijom i poniženjem. U gotovo svakoj školi možemo se sresti sa ispoljavanjima faličke hegemonije, sa grupama „alfa mužjaka“ ili nasilnih dečaka i njihovim žrtvama, „slabićima“, „štreberima“ i ostalim poniženim „jadnicima“ bez piše. Toga, naravno, ima i kod devojčica-one atraktivne, zavodljive, „popularne“, često se podmevaju „običnima“ i isključuju one devojčice koje namaju te „falusne“ attribute.

## **Falički univerzum**

Često, kada slušaju ovakve psihoanalitičke priče, normalni ljudi se pitaju: „da li su ovi psihoanalitičari normalni!?“, „na osnovu čega oni donose ovakve zaključke?“. Zašto bismo ponašanja kakva smo opisali u primerima smatrali povezanim sa faličkom organizacijom? U svim tim ponašanjima i pojavama se može videti isti dinamički obrazac, bilo da su vezana za seksualnost ili su izvan seksualnog konteksta. Sa neuspehom u uzajamnosti, ako makar i neki substitut uzajamnosti nije postignut, odnos se okreće prema nasilnosti, autopotenciji i bezobzirnosti prema drugome ili drugima. Osvajanja, represija, destruktivnost i demonstracija svega toga kroz pokazivanje moći, postaju cilj za sebe. Preokupacija sredstvima je sve prenaplašenija, na štetu subjekta koji ih koristi. To ojačava podelu na superiorne, aktivne



subjekte (one sa falusom, novcem, popularnošću, moćima...) i inferiorne, pasivne objekte, i neprekidna bitka za faličku hegemoniju se odvija. Ogromna građevina, kao neki „Falički zid“ (veći od Berlinskog, a i Kineskog...) je postavljena kao odbrana protiv poniženja koje proizilazi iz unutrašnje nekompetencije za uzajamnost u području života koje doživljavamo možda kao najvažnije. To je obrazac prema kojem struktuiramo, bez svesnosti da to radimo, ne samo odnose sa ljudima, već i sa ostatkom naše stvarnosti (sa nežnijim delovima sebe, sa prirodom, planetom...).

Inicijativa i preduzetništvo su poželjne reči u savremenom poslovnom svetu. Međutim, ako dublje zavirimo u opise onoga što se smatra inicijativom, videćemo da se tu češće radi upravo o falusnoj inicijativi, „probojnosti na tržištu“, „pobeđivanju konkurencije“, „najbolji samo opstaju“ filozofiji, bez osećaja za uzajamnost, saradnju, bez vođenja računa o drugome. Falusna inicijativa je savremeni ideal inicijative. Takav ideal, međutim, čini ovaj svet nasilnim, a ljude drži u strahu od inicijative-i subjekte i objekte. Falički subjekt je uvek u strahu da će pasti, da će doći neko jači, da će mu biti oduzeto ono što ima, da će biti kastriran...To ga vodi ka još većoj agresivnosti i težnji za moćima, ali i do još većeg straha od kazne i nekog jačeg rivala.

## Faze razvoja inicijative

Videli smo da je Erikson kao kritični period za razvoj sposobnosti inicijative smatrao period između 3. i 5. godine života, nakon faze sticanja osećanja autonomije i razvoja volje. Kao i ostale sposobnosti, i inicijativa ima svoje rudimentarne oblike u ranijim razvojnim fazama. U istraživanju J. Miguela Hoffmann-a, Laure Popbla, Constanze Duhalde (1999) posmatrano je 239 snimljenih situacija hranjenja između 41 para majka-dete, u kućnim uslovima, u tridesetodnevnim intervalima, od početka hranjenja na kašičicu do prvog rođendana. U rezultatima je prezentovana povezanost između odgovora majke na detetovu inicijativu i daljeg razvoja detetove inicijative. Rezultati su potvrdili osnovnu hipotezu studije da **postoji jasna povezanost između materinskog odgovora na inicijativu deteta i četiri varijable: jače inicijative deteta, većeg broja pokušaja deteta, averzivnog ponašanja i konfliktnosti. Povoljan materinski odgovor (kad majka ne nameće svoju inicijativu u procesu hranjenja i drugim aktivnostima, već prihvata detetovu...ne „siluje“ dete hranom, nije intruzivna) dovodi do toga da dete pokazuje još više inicijative, češće pokušava, pokazuje manje averzivnosti i manje konfliktnosti.** Konfliktnost je definisana kao recipročna razmena odbojnih reakcija kao što su suprotstavljanje, gađenje ili neprijateljstvo. Konflikt predstavlja borbu i konfrontaciju između oba učesnika u interakciji. Averzivnost je samo detetova reakcija odbojnosti, odvratnosti ili opozicije. Ako dete rizikuje konfrontaciju sa negovateljem da bi podržalo svoju inicijativu, možemo reći da je, iako pod velikim uticajem odgovora majke, inicijativa detetov doprinos sopstvenom razvoju. Možemo, dakle, reći da se **osnove uzajamnosti kao kvaliteta buduće, razvijene inicijative, grade u najranijem periodu života. Ovaj kvalitet uzajamnosti, u velikoj meri, određuje kasnija detetova doživljavanja u edipalnom periodu -„peljuje“ dete za iskušenja falusnog stadijuma razvoja** (stvaranje defanzivne falusne organizacije ličnosti - nedostatak uzajamnosti).

Self koji se razvija ima sve veći kapacitet da pokreće aktivnosti. Ako se self razvija bez ozbiljnijih zastoja, kada osoba iz kasnije adolescencije pređe u odraslo doba (21-26 god.), self postaje nezavistan centar inicijative (Kohut, 1977, str. 94). Za vreme tog perioda dolazi do usklađivanja između ambicija, ideala, i sposobnosti i obdarenosti osobe...Međutim, kada i kako se razvija self? Šta je to, uopšte, self? Da bismo razumeli Kohutovu teoriju o razvoju selfa kao nezavisnog centra inicijative, potrebno je da razjasnimo njegove termine i zavirimo u teoriju razvoja koju nam je dao.

## *Kohutova self psihologija i razvoj inicijative*

### Četiri bazična koncepta self psihologije

U poglavlju o celovitosti i konstantnosti objekta smo već govorili o Kohutovoj self psihologiji, vezano za poremećaj optimalne distance, proces tugovanja i opraštanja...U ovom poglavlju ćemo raditi na povezivanju bazičnih koncepta self psihologije sa razvojem inicijative.

#### 1. self

Kako Kohut definiše pojam selfa? Da li je to ono na šta mislimo kada kažemo, na primer, “Ja ne razumem sebe”? Ko tu koga ne razume? Postoji neko “Ja” koje ne razume neki drugi deo naše ličnosti - ”sebe”. U srpskom jeziku ne postoji baš adekvatna reč koja bi bila dobar prevod za “self”. Najbliže bi selfu odgovarala reč *sebstvo* ili *sopstvenost* (koja je jako retko u upotrebi u svakodnevnom govoru). Logično je da iz “sebe” izvedemo reč “*sebstvo*”. Međutim, zbog mogućnosti stvaranja terminološke konfuzije, korist ćemo reč *self*, kako ne bismo, na primer, selfobjektne odnose prevodili sa *sebstvoobjektne* i sl. (može se postaviti pitanje šta se dešava kada jezik nema adekvatnu reč u upotrebi za neku važnu pojavu).

Kohut kaže da je self “struktura u okviru uma...koja ima kontinuitet u vremenu kao i psihičku lokaciju...Self je, tako, analogno reprezentaciji objekta, sadržaj mentalnog aparata, ali nije jedan od njegovih elemenata, t.j. nije jedna od njegovih delatnosti.” Dakle, self nije sastavni deo mentalnog aparata kao što je ego, deo ličnosti koji vrši određene operacije i funkcije, npr. prilagođavanja, testiranja realnosti i sl. Self je reprezentacija, predstava sebe i selfobjekata...Kohut razlikuje self od identiteta.

“Ja vidim koncept selfa i identiteta kao jasno različite. Self je dubinsko psihološki koncept i odnosi se na srž ličnosti, sačinjen od različitih (urođenih) činilaca u međugri sa detetovim najranijim selfobjektima. On sadrži 1) bazične nivoe ličnosti iz kojih potiču težnje ka moći i uspehu; 2) centralni idealizovani ciljevi i 3) bazični talenti i sposobnosti koji posreduju između ambicija i ideala - sve to povezano osećanjem celine u vremenu i prostoru, primalac utisaka i inicijator akcija. Identitet, sa druge strane, je tačka preseka između razvijenog selfa (onakvog kakav je uspostavljen u kasnijoj adolescenciji i ranom odraslom dobu) i sociokulturne pozicije individue.”

Dakle, self je srž ličnosti čija se osnova formira veoma rano, kroz uzajamnost detetovih talenata i sposobnosti sa najranijim selfobjektima (ovaj pojam ćemo razjasniti malo kasnije). To je ono na šta mislimo kada kažemo “sebe”, ono što doživljavamo kao našu “suštinu” koja traje u vremenu (“To sam onaj isti ja...”) i u prostoru (doživljavamo je kao da ima mesto u našem umu. Self je u centru našeg bića, ili pak doživljavamo da smo ga pomerili nege u sebi, “sklonili u stranu”...). Za temu o kojoj govorimo, inicijativu, posebno je važan onaj pojam koji Kohut naziva “nuklearni self”

**“Self (nuklearni self) sadrži nuklearne ambicije i ideale individue u saradnji sa izvesnim grupama talenata i veština. Te unutrašnje osobenosti moraju biti dovoljno jake i konsolidovane da bi bile u stanju da funkcionišu kao manje više samopokretačka, samousmeravajuća i samopodržavajuća celina koja daje centralnu pokretačku snagu ličnosti, osećaj smisla života individue. U analizi se može reći da je self uspostavljen onda kada su selfobjekti (i njihove funkcije) dovoljno transformisani u psihološku strukturu**

tako da funkcionišu u izvesnom stepenu nezavisno, u saglasju sa, iz selfa generisanim, obrascima inicijative (ambicijama) i unutrašnjim vodiljama (idealima)...

Ja mislim na ona iskustva sopstvenosti kroz introspekciju kada govorimo o osećanju kontinuiteta sebe, osećaju da smo ista osoba kroz život, uprkos promena u našem telu ili umu, ličnosti i okruženju u kojem živimo...Došao sam do zaključaka da se čak i činioci selfa (ambicije, idali, talenti, sposobnosti) mogu menjati bez gubitka tog osećanja postojane istosti, to jest bez gubitka selfa. ("To sam onaj isti ja"), i ja sugerisem da nije sadržaj sastavnih delova nuklearnog selfa taj koji definiše naš self, već priroda tenzionog gradijenta koja postoji između njih, "nepromenjiva specifičnost samoekspresivnih, kreativnih tenzija koje se ukrštaju prema budućnosti". "ono što ostaje u meni od ranijih vremena" (to nije isto što i Frojdova ideja da se trebamo setiti prošlosti kako bismo na bolji način razrešili konflikte koje dete nije moglo, već više odgovara Prustovoj ideji da se prošlosti sećamo kako bismo uspostavili osećaj kontinuiteta i jednosti sa samim sobom u vremenu)..."

"Self je struktura koja se kristališe "kroz međudnos urođenih i sredinskih faktora. On teži ka realizaciji specifičnog programa akcije - programa koji je definisan specifičnim unutrašnjim obrascima njegovih sastojaka - ambicija, ideala, talenata i sposobnosti, i tenzijom između njih. Program akcije koji oni kreiraju, i aktivnosti koje teže prema realizaciji tog programa, osoba doživljava kao kontinuirane u prostoru i vremenu - to je self, nezavistan centar inicijative, nezavisan primalac utisaka.

Self je srž naše ličnosti. On ima različite sastavne delove stvorene kroz uzajamnost sa onim osobama iz našeg najranijeg detinjstva koje doživljavamo kao selfobjekte. **Čvrst self, koji je rezultat optimalne interakcije između deteta i njegovih selfobjekata, sastoji se iz tri glavna činioca: 1) Jedan pol iz kojeg izviru bazična stremljenja ka moći i uspehu, 2) drugi pol koji sadrži bazične idealizovane ciljeve i 3) međuprostor bazičnih talenata i sposobnosti koji su aktivirani tenzionim lukom koji se postavlja između ambicija i ideala."**

**Nuklearni self, dakle, Kohut smatra izvorom pokretačke moći, inicijative osobe.** Njegovo jezgro nastaje rano, kroz međuigru detetovih talenata i sposobnosti sa najranijim selfobjektima (osobama koje podižu dete, a koje dete doživljava kao deo sebe, svoje psihe). U toj međuigri se formiraju bazične ambicije (grandiozni self) i ideali (idealizovani roditeljski imago). Kako shvatiti taj "tenzioni luk" između ambicija, ideala, talenata i sposobnosti? To je ono što čini osnovnu strukturu selfa. Za šta je neko "stvoren" (talenti, sposobnosti) i čemu više teži (ispoljavanju svog grandioznog selfa kroz bazične ambicije, ili stapanju sa idealizovanim roditeljskim imagom-predstavom onipotentne roditeljske figure sa kojom smo spojeni). **Taj odnos između bazičnih sastojaka nuklearnog selfa je, dakle, ono što zadržavamo kroz vreme.**

## **2. Selfobjekti (narcistički investirani objekti)**

Termin "objekt" se u psihoanalizi koristi kao oznaka za drugu osobu u koju investiramo libido ili agresiju...da bi se izbegla objašnjenja tipa: da li je u pitanju majka, ili je dete podizala neka druga osoba...onda se upotrebljava pojam "objekt"-osoba koju doživljavamo kao nezavisnu od sebe i koju volimo ili mrzimo...to jest, "investiramo" neka osećanja, želje, potrebe, nagone...u odnosu na tu osobu. Te investicije uložene u neki objekt psihoanalitičari nazivaju "katekse". Pojam objekt treba razlikovati od pojma selfobjekt. Evo kako to Kohut razgraničava:

"Selfobjekti su objekti koji se ili koriste u službi selfa ...ili su sami doživljeni kao delovi selfa....Narcizam se ne definiše prema cilju instiktualne investicije ( u sam subjekt ili u druge ljude) već prirodom ili kvalitetom instiktualnog naboja. **Malo dete ..investira u druge**

**ljude narcističke katekse i onda ih doživljava narcistički, kao selfobjekte. Očekivana kontrola nad takvim (selfobjektnim) drugima je, tada, bliža konceptu kontrole koji odrasli očekuju da imaju nad sopstvenim telom i umom, nego konceptu kontrole kakav se očekuje nad drugima.**

...Postoji ključna razlika između: 1) narcistički doživljenih arhaičnih selfobjekata (objekata samo u smislu toga što se može posmatrati njihovo manifestno ponašanje) 2) psiholoških struktura (koje su izgrađene kao posledica postepene destrukcije narcistički doživljenih arhaičnih objekata koja nastavlja da obavlja...funkcije koje su ranije obavljali spoljašnji objekti i 3) objekata koje psiha voli ili mrzi, ali prihvata da postoji nezavisna motivacija i odgovori kod njih, i u stanju je da ovlada pojmom uzajamnosti.

**Moramo razlikovati one objekte koji su doživljeni kao deo selfa (selfobjekte) od onih koje doživljavamo kao nezavisne centre inicijative (prave objekte).** “

Dakle, **selfobjekti su osobe koje doživljavamo kao deo svoje psihe ili tela.** Takav doživljaj druge osobe postoji i kod odraslih ljudi (on ili ona je deo mene, deo mog uma, on ili ona vrši neku psihičku funkciju umesto mene...”Ti si moja hrabrost”, “Ti si moja snaga...”Ti si moj glas razuma...””, “Ti si moj pokretač...””Bez tebe sam kao bez...). **U razvoju deteta iz tih selfobjekata nastaju strukture unutar uma.** Onu funkciju koje je, na primer, vršila majka (smirivanje, divljenje...) dete preuzima i obavlja je samo, pa se **self objekti pretvaraju u ego ideal ili grandiozni self** - strukture koje nadalje obavljaju funkcije koje su nekada obavljali selfobjekti. **Postoje dve bazične strukture u okviru nuklearnog selfa koje su naslednici dve vrste selfobjekata.** Kohut kaže:

“Postoje dve vrste selfobjekata: oni koji odgovaraju i potvrđuju detetov unutrašnji osećaj živosti i savršenosti, i oni na koji se dete može ugledati i sa kojima se može spojiti u slici mirnoće, savršenstva i onipotencije. Prvi tip se naziva ogledajući selfobjekt (mirroring), a drugi idealizovani roditeljski imago.”

“Gledano sa psihološke tačke gledišta (introspektivno empatičke), mogu postojati objekti (osobe), koje doživljavamo kao nezavisne centre inicijative koje volimo ili mrzimo, i selfobjekti, osobe koje su objekti samo u smislu funkcija koje oni vrše, a koje ojačavaju naš self ili ga oslabljuju.”

Ovi Kohutovi pojmovi govore nam, zapravo, da druge ljude možemo doživljavati na dva različita načina - kao posebne osobe, jasno razdvojene od nas (objekte), i kao delove sebe (selfobjekte). Malo dete doživljava svoje prve objekte kao delove sebe - self objekte i, od tih unutrašnjih predstava selfobjekata, formiraju se strukture unutar ličnosti koje nastavljaju da obavljaju one funkcije koje su nekada obavljali objekti. Te strukture su grandiozni self i idealizovani roditeljski imago. Grandiozni self je struktura u kojoj su smeštene ambicije, osećaj moći, savršenosti (kao ostatak doživljaja deteta da je savršeno u relaciji sa roditeljima koji su ga “obožavali”...što je početna osnova za razvoj zrelog, realističnog samopoštovanja). Idealizovani roditeljski imago je struktura u kojoj su smešteni ideali (za razliku od idealne predstave sebe, u ovoj strukturi je idealna predstava drugoga - objekta, sa kojom dete želi da se spoji ostvarivanjem svojih ideala...da postane deo nečega dobrog, velikog...)

### **3. Fragmentacija selfa**

Taj celoviti doživljaj sopstvenosti se može izgubiti usled neadekvatnog obavljanja funkcije selfobjekata ili neke kasnije “narcističke povrede” koja dovodi do gubitka kohezivnosti doživljaja sebe.

“Klinički, demonstrirao sam fragmentaciju selfa posebno u dva oblika: 1) prostoru - to jest gubitak telesne kohezivnosti koju pacijent doživljava i onda elaborira u obliku hipohondrije, i 2) u vremenu - gubitak doživljaja kontinuiteta sebe u vremenu, koji kliničar elaborira u formi zabrinutost da postaje nerealan i da za njega nema dobre budućnosti...”

Kohut, zapravo, govori o doživljaju osobe da je, na neki način, izgubila samu sebe, kontakt sa svojom suštinom. Ili se taj doživljaj suštine izgubio u prostoru, "onaj pravi ja je sakriven negde u meni, izmešten, pomeren...ili je nestao. Ljudi to često doživljavaju kao gubitak dela tela, kontrole nad njim. Drugi doživljaj gubitka sebe je u vremenu, "nisam više ono što sam bio", "ne prepoznajem sebe", "kako sam postao ovakav...", "ne vidim, ne osećam vezu između sebe i sebe, onog sebe od onda i ovog sebe kakav sam sada"...

#### 4. Selfobjektni transfer

U terapijskom odnosu pojavljuju se dve specifične vrste prenosa osećanja, stavova, misli, ideja...vezane za terapeuta koje Kohut naziva narcističkim transferom (razlikujući ga od objektnog transfera po tome što je terapeut selfobjekt, klijent ga doživljava kao deo sebe, a ne kao nezavisan centar inicijative).

"Narcistički transferi se mogu podeliti u dva tipa: 1) **Ogledalni transfer** u kojem se oživljava nedovoljno ili pogrešno reagovanje na detetove potrebe za prihvatanjem i potvrđivanjem i 2) **idealizujući transfer** u kojem se oživljava potreba za spajanjem sa izvorom idealizovane snage i smirenosti.

#### Šta pokreće ljude na inicijativu

Sa razumevanjem ovih bazičnih pojmova self psihologije možemo se upustiti u pokušaj da razumemo i njihovu primenu na objašnjenje razvoja inicijative kod ljudi. Videli smo, iz Eriksonovih razmatranja i stanovišta psihologije nagona, da osobu na inicijativu mogu podsticati potrebe da se zadovolje nagoni, želje, potreba za zadovoljstvom i sl., kao i to da različite inhibicije zadovoljenja želja i nagona mogu uticati na gubljenje inicijative ili na njeno ispoljavanje u neadekvatnim oblicima (uprkos krivici, strahu). Kohut, međutim, govori o drugom pokretačkom centru, o silama u nama koje nas pokreću "izvan principa zadovoljstva" i koje nas guraju ka uspostavljanju "narcističke ravnoteže" kroz ostvarivanje bazičnih ambicija i ideala našeg nuklearnog selfa. Narcizam čoveka se razvija i narcističke potrebe nas pokreću kao i nagonske. Self psihologija i razumevanje narcizma ne pobijaju psihologiju nagona, već je dopunjavaju.

"Kada bi me zapitali šta je najvažnije vezano za narcizam, ja bih odgovorio: njegova nezavisna linija razvoja, od primitivnih oblika do zrelih, adaptivnih i kulturološki vrednih. Taj razvoj ima važne unutrašnje odrednice, ali i specifičnu razmenu sa okolinom koja podstiče ili umanjuje kohezivnost selfa i formiranje idealizovanih psiholoških struktura...uporedo postoje odvojene linije razvoja: narcistička i objektno - instiktualna realnost deteta, koje su tesno povezane sa stavovima roditelja prema detetu, t.j. roditelji se nekada odnose prema detetu kroz empatičko narcističko spajanje i vide detetovu psihičku organizaciju kao deo sopstvene, dok, u drugim situacijama, odgovaraju na dete kao na nezavistan centar inicijative, to jest investiraju ga objektnim libidom."(Kohut, 1977)

#### O liderstvu, o hrabrosti

Da bismo razumeli šta pokreće prosečnu osobu na inicijativu i hrabrost (jer hrabrost je potrebna da bismo bili pokretači, inicirali nešto) pozabavićemo se Kohutovim (1977) tekstovima o liderstvu i hrabrosti. Kada pokušamo da razumemo neku pojavu u njenom izraženom obliku, u ekstremima, možemo prepoznati one mehanizme koji deluju i u manje

izrazitim ispoljavanjima, samo se teže uočavaju. Šta motivše lidere na inicijativu? Kohut razlikuje patologiju, kod lidera koji pate od narcističkih poremećaja ličnosti, od zdravog vođstva.

“Možemo reći da prisustvo nemodificirane grandiozne substrukture ometa sposobnost osobe da drugu osobu doživi kao nezavistan centar inicijative i opazi je kao odvojenu od sebe.”

Kohut ovde govori o vođama sa narcističkom strukturom i kaže : “ Ono što razlikuje lidera, međutim, od drugih koji pate od poremećaja ličnosti koji ometaju njihove interpersonalne odnose je činjenica da, iako je oštećen njihov kapacitet da vide i razlikuju druge individue i da se prema njima odnose kao prijatelji i saradnici, lideri razvijaju visoku senzitivnost za anonimnu grupu i njenu motivaciju i mogu da se intenzivno povežu sa tim. Socijalno osiromašujuća tendencija da se ljudi opažaju kao tipovi i klišeji pre nego individue, koja se često nalazi kod narcistički fiksiranih osoba, kompenzovana je povišenim opažanjem nesvesnih i predsvesnih tenzija, stanja, fantazija, želja i strahova grupe. Ne smemo zaboraviti, međutim, da ta moć obdarenih lidera može biti primenjena samo u oblasti u kojoj su fantazije i želje masa iste kao i kod lidera. On je kompletno nesposoban da razume grupe koje su različite od njegove, i nije u stanju da razume i svoju grupu kada počinje da biva motivisana težnjama koje ne proizilaze iz grandioznih fantazija koje deli sa njima“

Sposobnost narcistički fiksiranih lidera dolazi, dakle, iz njihovog grandioznog selfa i sposobnosti da prepoznaju motivacione uticaje te strukture kod drugih. Ali, radi se o “nemodificiranom grandioznom selfu”. Grandiozni self, sam po sebi, nije patološka struktura, već srž ličnosti osobe koja se, kroz razvoj, menja i postiže svoje izkristalisane i zrele oblike.

Na koji način grandiozni self i idealizovani roditeljski imago postaju izvori zdrave inicijative kod hrabrih ljudi? Hrabrošću izuzetnih pojedinaca iz istorije bavićemo se da bismo razumeli hrabrost (ili njen nedostatak) kod prosečnih ljudi. Evo šta Kohut kaže o tome:

“Šta omogućava (ili ih nagoni) nekim ljudima da se pre suoče sa smrtnim opasnostima ili sa smrću nego da odustanu od otvorene lojalnosti svojim idealima...? Od čega se sastoji hrabrost onih koji, iako malobrojni ili sami, ipak zadržavaju svoj self i svoje ideale? (Pitanje se ne odnosi na one koji nemaju izbora, kada se bore za biološki opstanak...već na one za koje kontinuitet selfa i ideala postaje važniji od biološkog opstanka...)

Hrabrost se može definisati kao sposobnost da se suočimo sa smrću ili da tolerišemo destrukciju pre nego da izdamo nukleus našeg psihološkog bića, to jest, naše ideale. Postoje genetički, dinamički i strukturalni aspekti takve duhovne čvrstine, kao i spoljašnja sredstva koja psiha koristi kako bi održala hrabrost.”

U prikazu Kohutovih studija hrabrosti nećemo iznositi primere istorijskih osoba i njihovih hrabrih dela, već samo zaključke do kojih je Kohut došao kroz svoje istraživanje. Da li su hrabri ljudi koji su spremni da poginu za svoja uverenja ili ideale mentalno poremećene osobe vođene autodestruktivnošću? Zar nije održavanja života na najvišoj hijerarhiji ličnih vrednosti? Odgovor nije jednostavan:

“Psihološko istraživanje hrabrosti kroz istoriju nije jednostavna stvar. Kada istražujemo ličnosti i ponašanje neobično hrabrih ljudi, onih koji su, kao usamljeni mučenici, održavali naizgled beznadežna i beskorisna uverenja, postoji mogućnost da se radi o mentalno poremećenim individuama. Ne sumnjam da ima slučajeva u kojima jako poremećene individue, čije testiranje realnosti je oštećeno psihozom, upadaju u uloge političkih, ideoloških ili religioznih mučenika...Mi smo skloni tome da procenjujemo potrebu za preživljavanjem kao vrhovnu potrebu kod normalne osobe, posebno kada neko njeno ponašanje nema neki praktični cilj i vodi ka smrti. Ali, imamo tipične predstavnike istorijskog heroizma i mučeništva koje ne bi trebalo procenjivati kao nužno patološke kada se istražuju iz tačke gledišta dubinske psihologije, čak i ako se mogu naći neke privremene abnormalnosti u njihovim mislima i ponašanju i uprkos naizgled nerealističnoj prirodi njihovih aktivnosti.”

Dakle, “ludo” hrabri ne moraju biti ljudi. Moguće je i da su suštinski izuzetni normalni ljudi. Odakle im, onda, tolika hrabrost i spremnost na rizik i žrtvu?

“Jedna upadljiva karakteristika neobično hrabrih individua je da, u izvesnim kritičnim momentima ili stadijumima njihovog razvoja, kreiraju predstavu neke svemoćne figure na čiju se podršku oslanjaju. Idealizovana figura može biti personalizovani Bog, ili prototipska istorijska figura ili harizmatična osoba koja je živa. Spektar takvih falsifikovanja realnosti, koje su u službi uspostavljanja odnosa sa idealizovanom figurom radi podržavanja hrabrosti, proteže se od a) privremenih deluzija i halucinacija, preko b) velikih preuveličavajućih iskrivljavanja i vrednovanja ljudi koji u realnosti imaju samo obične ili umerene obdarenosti, do c) nerealne, konkretizujuće, žive idealizacije stvarno inspirativnih osoba koje su vremenski ili prostorno udaljeni od heroja koji, međutim, u svojoj fantaziji, oseća da od njih dobija konkretnu podršku iz povezanosti sa njima.

U prvu grupu falsifikovanja ili mehanizama za podržavanje hrabrosti spadaju iskustva kao što su kada osoba čuje glas Boga, ili vizije u kojima se Bog pojavi kao heroj. Takve poruke koje hrabra individua prima dobijaju se od nadprirodne sile kroz naizgled smislene ali, u stvari, slučajne okolnosti. Neka od takvih iskustava su tradicionalno povezana za misionare koji su, na specifičnom mestu i u specifično vreme, pozvani od Boga. Dobar primer za drugi tip falsifikovanja stvarnosti kod herojskih ljudi je intenzivna, nerealistična idealizacija fizičkih, mentalnih ili moralnih moći nekoga ko u stvarnosti ima samo uobičajene obdarenosti. Ja tu pojavu nazivam “transfer kreativnosti”. Genije, uplašen od upadljivosti i smelosti svojih pionirski otkrića, i u čežnji da se ne oseća usamljenim, kreira za sebe maštariju precenjene figure na koju se privremeno oslanja, ali je kasnije odbacuje (povlači svoju idealizaciju) kada dovrši svoj rad. Za vreme prenošenja kreativnosti, genije projektuje sopstvene mentalne moći na nekog drugog. On pripisuje privremeno sopstvena otkrića toj drugoj osobi i oseća se sitnim i zavisnim u odnosu na tog idealizovanog zaštitnika, mentora, sudiju koji je, u suštini, njegova kreacija. Kod trećeg tipa falsifikacije realnosti, kroz koju je hrabrost podržana kroz oslanjanje ili stapanje sa inspirišućim prototipskim figurama, ne dovodi se ozbiljno u sumnju mentalno zdravlje onoga koji se oslanja na takvu povezanost, čak i ako se u toj grupi povremeno mogu sresti iskustva halucinatorne živosti ili privremenih distorzija poput deluzija.”

Iz ovih Kohutovih zapažanja bismo mogli zaključiti da su izuzetno hrabri ljudi hrabri zato što nisu sami, jer prizivaju u pomoć nešto ili nekoga izvan njih samih. Zato što kreiraju, u svom umu, neku moćnu podršku. Da li je isti proces, iako manje upadljiv, prisutan i kod ljudi koji su hrabru u svakodnevnom životu, kod “običnih” ljudi koji hrabro žive u skladu sa svojim dubinskim ambicijama i idealima koji ih pokreću na inicijativu? Sačekaćemo sa odgovorom i još malo poslušati Kohutove analize.

“Nije teško prepoznati da su sve te falsifikacije realnosti, koje su tako dramatične u izvesnim kritičnim periodima u životu hrabrih osoba, varijacije na istu temu, regresije po razvojnoj liniji specifične narcističke konfiguracije - idealizovanog, onipotentnog selfobjekta. Moj utisak je, međutim, da u mnogim slučajevima velikog heroizma nije samo intenzivno katektiran sistem vrednosti primarni motivator za hrabre misli ili dela. Kao što ću pokušati da pokažem, ta motivacija proističe iz celokupnog nuklearnog selfa osobe, a ne samo iz njegovih vrednosti. Rekonkretizacija ego ideala, to jest njegova (regresivna) transformacija u onipotentni selfobjekt - postaje privremeno neophodna kao spoljašnje sredstvo kroz koje se može dostići ispunjenje nuklearnog selfa uprkos najjačim anksioznostima i strahu od smrti kojima čovek može sebe voljno da izloži. Pseudo deluzije i pseudohalucinacije heroja su, dakle, kreirane kao odgovor na privremenu veliku potrebu, one se pojavljuju kao izdanak uslova koji podsećaju na one iz ranog detinjstva kada, zbog psihološke nekompletnosti na tom stadijumu razvoja, detetova regulacija samopouzdanja gotovo u potpunosti zavisi od prisutnosti self - objekata koji mu se dive i koji dozvoljavaju detetu da se utopi sa njihovom

idealizovano savršenstvo. Pod izvesnim uslovima koji izazivaju anksioznost, arhaična potreba za podrškom postaje tako velika da će onipotentni objekt, regresivno, izaći iz ego ideala i postati ponovo ono što je bio u ranom detinjstvu, biće doživljen kao arhaična, prestukturalna, spoljašnja moć. Tako se može dogoditi da individua, na vrhuncu svoje psihološke nezavisnosti, kada u stvarnosti živi mnogo aktivnije i ispunjava ciljeve svog nuklearnog selfa kompletnije nego što prosečna ljudska individua može da se nada da će ikada postići, veruje da ona nema inicijativu, već oseća kao da živi pod uticajima koji dolaze izvan njega samoga.”

Da li se hrabrost može objasniti samo preko izbacivanja ego ideala napolje i njegove personifikacije u obliku spoljašnje moćne osobe ili sile? To je samo deo odgovora, ali nije sve. Suština hrabrosti je, po Kohutu, u dodiru sa nuklearnim selfom osobe, u tome što nuklearni self prožme ličnost i doživljava se kao njen centar (prostorna dimenzija selfa).

“Izgleda očito da se hrabrost ne može lako objasniti kao personifikacija i konkretizacija ego ideala. Niti heroj jednostavno mobilize svoju iracionalnu imaginaciju i uverenja kako bi podržao svoje racionalne, nepatološke težnje. Šta ga onda nagoni da ide napred, uprkos zastrašivanjima koja dolaze od spoljašnjeg sveta, a i iznutra. On mora da nastavi usamljen na svom putu, čak i ako to vodi njegovom uništenju, zato što mora da oblikuje obrazac svog života, svoje misli, dela i stavove, u skladu sa uređenjem svog nuklearnog selfa.

Ali, šta je taj nuklearni self kojem dajem tako važno mesto u psihološkom zdravlju i poremećajima? To je onaj kontinuum u vremenu, ta kohezivna konfiguracija u dubini, koju mi doživljavamo kao “Ja” naših percepcija, misli i akcija. Ima onih koji bi definisali self kao “centar našeg bića iz kojeg izviru sve inicijative i gde sva iskustva završavaju”. Ja se ne bih složio sa tim iz nekoliko razloga: 1) postaviti jedan self kao centralnu pokretačku snagu psihe vodi ka elegantnoj, jednostavnoj teoriji uma, ali i ka neopravdanom zanemarivanju važnosti nesvesnog, 2) takva definicija selfa nije dobijena iz psihoanalitičkog materijala već iz svesnog iskustva. Koncept jedinstvenog, centralnog selfa je aksiom uvezen u analizu od spolja...Ako izaberemo taj pristup (psihoanalitičku opservaciju) uvidećemo da možemo da prepoznamo simultano postojanje različitih i čak kontradiktornih selfova u istoj osobi, selfove različitog stepena stabilnosti ili različitog stepena važnosti. Postoje svesni, predsvesni i nesvesni selfovi; selfovi ega, ida i superega; i možemo otkriti u nekom od naših pacijenata i nekompatibilne selfove, jedan do drugoga, u istoj psihološkoj delatnosti.

Među tim selfovima, međutim, postoji jedan koji je najcentralnije lociran u psihi, jedan koji je doživljen od individue kao bazični, i koji se najteže menja. Ja volim da taj self zovem *nuklearni self*. On se sastoji od derivata grandioznog selfa (t.j. od centralnih samopotvrđujućih, self-asertivnih ciljeva, namera i ambicija) i derivativata idealizovanog roditeljskog imaga (centralnih idealizovanih vrednosti). **Nuklearni self** je taj nesvesni, predsvesni i svesni sektor u idu, egu i super egu koji **sadrži najtrajnije vrednosti i ideale osobe kao i njene najdublje ukorenjene ciljeve, namere i ambicije.** “

Dakle, taj dodir sa svojim najdubljim ambicijama, namerama, vrednostima i idealima je osnova hrabrosti, a i inicijative. Dodir sa tim delom ličnosti je, rekli bismo, nešto što u velikoj meri nedostaje savremenom čoveku. Neke od najčitanijih knjiga iz oblasti popularne psihologije pogađaju tu potrebu ljudi.: “Kako pronaći svoju zvezdu vodilju”, kako otkriti svoje najdublje ciljeve...Da li se do nuklearnog selfa može doći samo dubinskom psihoanalizom? Pitanje je, zapravo, na koje se sve načine može podstaći osoba da dođe u kontakt sa nuklearnim selfom, sa duboko ukorenjenim vrednostima i idealima i potrebom da usmeri svoj život ka njihovoj realizaciji, u onoj meri u kojoj joj to dozvoljavaju životne okolnosti. U O.L.I. metodi je protokol “Autentična ličnost” (termin koji je po značenju gotovo isti kao i nuklearni self) jedan od metodoloških pokušaja da se, uz kombinaciju “metoda samopomoći” i dubinske psihologije, podstakne spoznaja tog aspekta sopstvenosti i



njegov vremenski i prostorni kontinuitet. Postavlja se, međutim, pitanje da li je nuklearni self nešto neizmenjivo, nešto što stičemo u ranom detinjstvu i što ostaje takvo kakvo je do kraja života? Kohut odgovara na sledeći način:

“Nuklearni self, međutim, nije neizmenjiv. Zadatak njegovog modifikovanja ili čak transformisanja se više puta postavlja kroz život, pod uticajem novih unutrašnjih i spoljašnjih faktora. Izmenjivost nuklearnog selfa, na izvesnim razvojnim raskršćima kao što je adolescencija ili starost, ili pod uticajem kritičnih promene u sredini, nije znak poremećaja i ne mora, sama po sebi, biti vrednovana kao psihološki ili moralni defekt. Sa druge strane, možemo opravdano sažaljevati neka ponašanja kao manifestacije psiholoških nedostataka i moralne slabosti, kao što su aktivnosti i stavovi onih koji brzo i oportunistički prilagođavaju svoja ubeđenja pod uticajem spoljašnjih pritisaka. Takva ponašanja ne uključuju promene nuklearnog selfa, već predstavljaju samo adaptaciju na psihološkoj površini. Kod takvih individua, neuklearni self prestaje da učestvuje u otvorenim stavovima i akcijama i postaje progresivno izolovan i na kraju potisnut ili odbačen. Psihološki ishod, koji je manje više karakterističan za psihološku srž većine odraslih, nije individua koja strema ka kreativnom rešenju svojih konflikata vezanih za redefiniciju bazičnih ambicija i vrednosti, već osoba koja, uprkos lako adaptivnim površnim ponašanjima, doživljava unutrašnju površnost, plitkost, i koja kod drugih stvara utisak izveštačenosti.

Nuklearni self herojske individue nije, dakle, nužno neizmenjiv. Zapravo, ponekada herojeva spremnost da umre proizilazi kao rezultat kreativne promene u njegovom nuklearnom selfu, promene kroz koju on iskoračuje od ciljeva, ambicija ili vrednosti svoje okoline. Kapacitet nuklearnog selfa da doživi promene, bilo da se to dešava postepeno ili iznenada (kao mistično iskustvo prosvetljenja), potpuno je kompatibilna sa čvrstinom stavova tako karakterističnom za hrabre.

Skoro sve herojske individue prolaze kroz krizu žaljenja dok su na putu donošenja nepokolebljive odluke da će ostati verni sebi (nuklearnom selfu) bez obzira na cenu. Oni nisu generalno obuzeti strahom od posledica koje će imati kao rezultat svojih akcija. Izgledaju nezaplašeni izolacijom, socijalnim odbacivanjem ili kažnjavanjem. Kriza hrabrosti je pre kriza ekstremnog narcističkog imbalansa. Oni se osećaju duboko frustriranimi zato što unutrašnje i spoljašnje prepreke stoje na putu njihove potpune odanosti centralnom selfu koji im sam obećava unutrašnji mir narcističkog ekvilibrijuma....**U odlukama i akcijama mnogih herojskih individua vrednosti nuklearnog selfa, pre nego subjektivna potreba za grandioznošću, daje odlučujuću motivacionu snagu za heroizam.**

...Takve herojske individue nisu psihotične. Niti su halucinacije i deluzione komande, koje heroj doživljava kao motivatore za hrabre akcije i stavove, manifestacije raspada selfa. Pravi motivator koji nagoni heroja prema herojskim delima je njegov nuklearni self. Halucinatorne komande su samo privremeni pomoćni mehanizmi, sekundarno stvoreni da služe namerama heroja.”

Kada razmišljamo o osećanju ispunjenosti i mirnoće koju imaju heroji, naviru asocijacije na brojne razgovore sa našim klijentima oko raznih životnih nevolja, fobija, konflikata koje imaju na radnom mestu, ili sa partnerima...i kako je malo priče o tome “za šta vredi živeti, za šta vredi umreti...”, o idealima, smislu...kao da su te teme nebitne, “neozbiljne”, zaludjujuće za čoveka današnjice, ezoterične, rezervisane za romane i filmove...” “Za ideale ginu budale”, kaže Bora Čorba, “kako biti heroj u ova šugava vremena?”, pita se Goran Bregović u tekstu svoje pesme...Živeti hrabro izgleda glupo i nepraktično. Po Kohutu je, ispada, to osnova mentalnog zdravlja. Po zdravorazumskim razmišljanjima, to je odlika budala. Šta je to što razlikuje budalu od samoispunjenog heroja koji živi život sa smislom, veran svojim idealima i vrednostima?

“Da bih podržao ovu tvrdnju prodiskutovaću osobine nekih herojskih individua koje ih stavljaju izvan domena psihoze. Te tri osobine su: *prisustvo finog smisla za humor*,

*sposobnost da odgovore na druge osobe suptilnom empatijom*, i , generalno, u vreme kada donose neopozivu herojsku odluku i kada treba da se suoče sa posledicama, *osećanje unutrašnjeg mira i spokojstva* - mentalno stanje slično *mudrosti*. To je nešto što uvek impresionira posmatrača, uključujući čak i egzekutore. Heroji, drugim rečima, dostižu visok stepen razvoja u narcističkom sektoru ličnosti, i to razvojno dostignuće se održava za vreme odlučujućeg herojskog perioda njihovog života.”

“...Prisustvo izvornog smisla za humor je jedna pouzdana indikacija da nema teškog oštećenja u narcističkom sektoru ličnosti. To posebno govori protiv postojanja, ili čak sklonosti, ka psihozi. Izvorni humor se može postići samo kada su primitivne forme grandioznosti prevaziđene, bilo da je grandioznost prethodno bila povezana sa subjektivim grandioznim selfom ili je bila fokusirana na idealizovani (preuveličani) selfobjekt. Paranoična hladno arogantna superiornost i neprijateljska sigurnost u vlastita uverenja o neprijateljskim namerama moćnih progonitelja prava su antiteza humorističkom stavu prema sebi i onima kojima se osoba divi. Treba ponoviti da imati smisla za humor ne znači samoumanjivanje ili nedostatak entuzijazma. Humor je potpuno kompatibilan sa sigurnim osećanjem samopouzdanja ili sa čvrstom odanošću vrednostima i idealima. Naravno da ima perioda u životu, izvan sfere mentalne bolesti, kada se od čoveka traži ozbiljna privrženost, bez humora, nekim ciljevima i idealima, kada su stvari jako ozbiljne da nam nije do šale. Ali, kada je individua iskreno odlučila da živi u skladu sa centralnim namerama svog selfa i u harmoniji sa najvišim idealizovanim vrednostima i još uvek zadržava osećaj skromnosti i proporcije, tada osećamo da je ona dostigla visok stepen zdravog ovladavanja narcističkim sektorom ličnosti. Možemo biti sigurni da je centar njene ličnosti zdrav i da unutrašnje snage koje je nagone ka herojskoj aktivnosti nisu bazirane na deluzijama (umišljanjima) kada je sposobna da odgovori sa humorom čak i u susretu sa najvećim žrtvama koje čovek može da podnese da bi ostao veran svom nuklearnom selfu.”

Pored toga, nije mučeništvo jedini oblik herojstva. Kohut razlikuje dve vrste “zdravih” heroja, hrabrih ljudi:

...Pokušaću da pokažem razliku između dve vrste heroja:...”Mučenika” i “racionalnih branilaca”.

Kod mnogih heroja mučenika, grupa centralnih vrednosti i ideala, naslednika arhaičnog idealizovanog objekta, ono je što odlučujuće definiše njihov nuklearni self. Tako, potpuno stanje narcističkog balansa kod takvih ljudi stapa ličnosti sa centralnim vrednostima selfa. Kada se takva identifikacija dostigne, heroj mučenik ima dubok unutrašnji mir (narcistički ekvilibrijum) i čak iskustvo ili svesno zadovoljstvo u tome što su njegovi ideali i njegova ličnost postali jedno.

U tom kontekstu treba da spomenemo ponovo da prva svesnost nuklearnog selfa heroja mučenika, u onim slučajevima kada je ta centralna struktura uglavnom definisana herojevim idealizovanim vrednostima, dolazi heroju često u formi projekcije: idealizovane vrednosti centralnog selfa se regresivno prenose u (prestrukturalno) arhaični idealizovani selfobjekt iz kojeg su nekada i potekle (pretvorile se u strukturu unutar psihe). Ti arhaični selfobjekti se onda doživljavaju kao da su spoljašnji. Pojavljuju se u obliku “poziva” ili drugih manifestacija naizgled spoljašnje sile koja pokazuje heroju put koji mora da sledi. One herojske individue kod kojih je nuklearni self definisan više investicijama u subjekt sektor infantilnog narcizma (doživljaj sebe) nego derivativima arhaičnog omnipotentnog objekta (Čerčil može da posluži kao primer takve konstelacije) neće biti sklone da dožive “poziv” od arhaične idealizovane figure u kritičnom momentu kada otpočinju svoj put bez povratka u pravcu koji diktira njihov nuklearni self, već će doživeti porast unutrašnje snage i sigurnosti koje ga nagone ka ostvarivanju ciljeva.

Kontrast između heroja mučenika i racionalnih otporaša je velika. U većini slučajeva nam jer lakše da empatišemo sa racionalnim otporašima. Pre svega, moramo priznati da je

normalnost često (gotovo neshvatljivo) kompleksno stanje, mnogo kompleksnije u bilo kom smislu nego one forme patologije koje počivaju na regresiji i primitivizaciji. Drugo, razmatranje koje je povezano sa prethodnom temom, aktivnosti individua iz ove grupe uglavnom nisu determinisane zahtevima koji dolaze iz dubine njihovog nuklearnog selfa (iako su bazični aspekt njihovih ličnosti, posebno kod njihovog super ega, od velike važnosti), već odlukama njihovog autonomnog i dominantnog ega. Takve osobe će, zato, biti realistične u svojim procenama socijalne realnosti na koju žele da utiču svojim akcijama, u proceni načina i sredstava za sprovođenje akcija. Akcije koje racionalni otporaš preduzima da bi postigao svoje socijalne i političke ciljeve će biti oblikovanje kognitivnim procesima njegovog ega. Za razliku od heroja mučenika, on nije sklon da donese takvu nepokolebljivu odluku da stremi ka svojim ciljevima po svaku cenu, što je tako svojstveno za one koje pokreće njihov nuklearni self...Iako se racionalni otporaši mogu sigurno razlikovati od heroja mučenika, teško bismo mogli reći da je njihova organizacija ličnosti uniformna. Kao što smo rekli ranije, svi oni dele jednu osobinu: njihove odluke i akcije, kakva god da je njihova dublja motivacija, prevashodno su determinisane kognitivnim funkcijama njihovog ega.

Mogli bismo grupisati racionalne otporaše na skali prema većoj ili manjoj autonomiji njihovog ega. Na jednom kraju skale bismo našli one individue kod kojih možemo pretpostaviti da je psihološka površina postala nezavisna od psihološke dubine i kod kojih ego nije samo arbitar sredstava i ciljeva, već i matrica njihove motivacije. Na drugom kraju skale nalazimo one kod kojih je, sudeći po njihovom ponašanju, psihološka površina u otvorenom kontaktu sa psihološkom dubinom. U ovoj grupi, za razliku od prethodne, ego nije autonomni izvor motivacije. Ego je ovde, u svojim odlučujućim aktivnostima, vođen dublje ukorenjenim obrascima nuklearnog selfa i iz njih crpi snagu.

Nadam se da nam je istraživanje hrabrih individua, herojskih figura istorije, smanjilo u izvesnoj meri distancu ka razjašnjavanju pozicije nuklearnog selfa u ljudskoj ličnosti i njene funkcije u životu individue. Ali, ima još mnogo toga što može izgledati nejasno. Stvari nisu tako jednostavne kao što može izgledati. Različiti selfovi se bore u nama, i teže da zauzmu centralno mesto...”

Videli smo i drugi pristup motivacionim, pokretačkim snagama ličnosti. Pokreću nas nagoni i potrebe, težnja za zadovoljenjem i zadovoljstvom, izbegavanje bola...ali i potreba za harmonijom u narcističkom sektoru ličnosti, sjedinjenjem sa našim najdubljim vrednostima, ambicijama, idealima...kroz realizaciju naših bazičnih talenata i sposobnosti. Čovek korača sa dve noge, hodajući istovremeno i jednim i drugim putem “Od izvora dva putića vode na dve strane”, rekla bi Lepa Lukić (to jest, otpevala bi. Eh, da Lepa zna da je citirana u tekstu o dubinskoj psihologiji...!). Na jednom putu delimo sudbinu “krivog čoveka”, a na drugom “tragičnog čoveka”. Kave su to sudbine?

“Ponovo ću naglasiti da na analizu selfa ne treba gledati kao na zamenu za tradicionalni naglasak analize na nagone ili na strukturalni konflikt, već je treba prihvatiti kao jedan dodatni pristup koji se sprovodi u okviru ustanovljenih okvira dubinske psihologije...Najvažniji regulator psiholoških aktivnosti u području konflikata je princip zadovoljstva (uključujući, naravno, i njegov produžetak, princip realnosti). Najvažniji proces u toj oblasti je internalizovani konflikt između (edipalnih) nagona - želja ida, ega, sa jedne strane i suzbijajućih zabrana super ega, sa druge strane. Psihološko razumevanje čoveka u konceptualnom okviru nagon - konflikt pristupa u psihoanalizi je povezano sa tradicionalnim pogledu na ljudske probleme koji se prikazuje terminima kao što su krivica - iskupljenje, greh - pokajanje, zločin - kazna i slično. Ja bih, uprkos širokoj raznolikosti uključenih problema, okarakterisao ceo taj pogled na ljudsku psihologiju kao fokus na **krivog čoveka**.

Ali, postoji i druga dimenzija ljudske egzistencije koja se mora uzeti u obzir. To je sudbonosno pitanje da li je nuklearni self osobe u stanju da ispolji svoje bazične obrasce u

okviru svog životnog ciklusa. Ovde se radi o psihičkoj funkciji koja nije regulisana principom zadovoljstva/realnosti, već je podređena silama "izvan principa zadovoljstva". Još jedan put ću zanemariti veliku raznolikost pojava o kojima govorimo i okarakterisati ovaj drugi pogled na ljudsku psihologiju kao fokusiran na **tragičnog čoveka**.

...Umetnost tragedije, bilo da je kroz pesmu, govor, ili je pisana kao u velikim epovima; bilo da je ispoljena kroz muziku, oslikana na platnu ili uklesana u kamenu, ili je na pozornici - **bavi se čovekovim pokušajima da živi obrazac svog nuklearnog selfa**. I tragični heroj koji je protagonist velikih tragedija, koje se moraju smatrati jednim od najvećih kulturnih blaga čovečanstva, je čovek koji je, uprkos slomu svojih fizičkih i mentalnih moći (kao Edip) ili uprkos svojoj biološkoj smrti (kao Hamlet), pobednik - jer je njegov nuklearni self dostigao nadmoć koja se neće, niti može, ikada poreći...Jednostavne komedije nas zadovoljavaju kroz zamensko uživanje ispunjenih libidinalnih želja. Tragedija, međutim, ima drugu funkciju: ona daje posmatraču, čitaoci, slušaocu ili očevicu mogućnost da doživi, kroz privremenu identifikaciju sa tragičnim herojem, ekspanziju i trijumf njegovog nuklearnog selfa."

Svaka individua ima dva pravca otvorena pred sobom, i svaka individua, na ovaj ili onaj način, sledi i jedan i drugi. U svakodnevnom životu svaki čovek živi prema principu zadovoljstva i realnosti: on je čovek rada i ljubavi. Ali, ni jedan čovek nije isključen iz učestvovanja u tragičnoj dimenziji života. Ni jedan čovek, koliko god naizgled nevažni bili njegovi samoispunjavajući ciljevi nuklearnog selfa, nije sve vreme absorbovan naporima posla ili težnjama vremenski ograničenog zadovoljstva. Postojeće periodi, ili makar momenti, u životu svakog čoveka kada on postaje svestan, čak i ako je to maglovito, čežnje koja nije usmerena ka uživanju u zadovoljenje želja kroz pražnjenje nagona, već ka neodoljivoj potrebi da se ostvari duboko usađene namere njegovog nuklearnog selfa. **Čoveka pokreću oba motivaciona izvora, i ljudski život kojem nedostaje bilo koji od njih je nekompletan.**

"Značajna je i nedovoljno istražena činjenica da se civilizovani čovek oseća uplašenim pred dubokim težnjama svog nuklearnog selfa i njegov ego izgleda krhko kada je suočen sa zahtevima nuklearnog selfa. Civilizovani čovek je naučio da radi; on pokušava da se povinuje restrikcijama koje su nužnost društvenog života i, još uvek, uprkos radu i ograničenjima, on uspeva da, direktno ili indirektno, dođe do određenog stepena zadovoljenja nagona i želja. Ali, **stege društvenog života su suzile njegovu slobodu da ispolji svoj najdublji self čak i više nego što ometaju mogućnost zadovoljenja nagona**. Zaista, ja verujem da postoje snage civilizovanog društva koje su, u toj oblasti, restriktivnije od onih koje inhibiraju nagone. Od početaka naše svesnosti **te sile nas čine uplašenima da razvijamo našu samoekspresivnu inicijativu** ili našu kreativnost. Možda od ranog detinjstva, pa nadalje, ispoljavanje našeg nuklearnog selfa izaziva bes uplašenih i zavisnih oko nas, koji je posledica njihovog povređenog narcizma. Puno potvrđivanje naših nuklearnih selfova je, tako, za većinu nas, izvan dosega naše hrabrosti. Povlačimo se od naših najdubljih ciljeva i ideala, i falsifikujemo ih ili razblažujemo." (Kohut, 1977)

Iz činjenice da se u tekstu o hrabrosti govorilo o ekstremnim primerima, primerima mučenika koji su pružali otpor i paradigmatičkih tragičnih heroja koje su stvorili veliki pisci svetske literature, ne treba izvući zaključak da je realizacija bazičnih obrazaca nuklearnog selfa osobe samo jedan ezoterični ideal, nedostižan prosečnoj individui. Kao ni to da je priznanje važnosti takvog ispunjenja kao mogućeg terapijskog cilja u analizi nerealistično breme za prosečnog pacijenta. Naprotiv, postoje dobri razlozi da verujemo da je, ako je prikladno zamišljen, izvesni stepen samorealizacije u okviru mogućnosti većine ljudi, i da prihvatanje ograničenosti tog procesa podstiče dostizanje zrna mudrosti.

"Ali, ja ću dati jednu možda iznenađujuću tvrdnju. Došao sam do zaključka da je realizacija obrazaca nuklearnog selfa osobe u izvesnom obimu nezavisna od stepena njene psihopatologije. Neke individue, uprkos prisustvu konflikata i simptoma čak i ozbiljnije

psihoneuroze, vode ispunjavajuće i smislene živote. Sa druge strane, neke individue, uprkos odsustva neuroze, imaju prazne, plitke i ograničene egzistencije. ..

...Izvesni kvaliteti i funkcije nuklearnog selfa, kada je jednom ta struktura potpuno formirana, ne mogu se razumeti ako se self ne konceptualizuje kao nezavisna, autonomna celina. Postoje i druga, široka područja u okviru ličnosti koja su izvan nuklearnog selfa. Ali, kada je jednom ustanovljen, nuklearni self teži da ispuni sebe. On se kreće, od trenutka njegove konsolidacije, prema realizaciji ambicija i ideala, koji su izvorni naslednici detetove grandioznosti i egzibicionizma i njegovih težnji da se spoji sa idealizovanim selfobjektom. I, ako individua uspe u realizaciji ciljeva nuklearnog selfa, ona može da umre bez žaljenja i kajanja. Ona je dostigla ispunjenost tragičnog heroja - ne bolnu smrt čoveka ispunjenog krivicom koji teži ka zadovoljstvu, već smrt koja je "izvan principa zadovoljstva".

Kada sve ovo znamo, postavlja se pitanje kako se razvija inicijativa čoveka, kroz koje faze razvoja prolazi, kakve su moguće deformacije, a kako teče zdrav razvoj, kako se može podstaći, osloboditi...koji terapijski pristupi mogu da pomognu u realizaciji ove sposobnosti...Odakle da krenemo? Iz kojeg ugla da posmatramo razvoj inicijative? Iz ugla teorije nagona? Ili iz ugla self psihologije? (Ponešto o razvoju inicijative iz ugla ova dva pravca psihoanalitičke psihologije smo izneli u prethodnom delu teksta). A zašto ne bismo iz ugla psihologije objektnih odnosa, ili ego psihologije? Kada razmišljamo o inicijativi kao razvojnoj sposobnosti, vidimo da se ona može razvijati u različitim pravcima, i da svaka od ove četiri psihoanalitičke psihologije ima i svoju teoriju motivacije, pa time i razvoja inicijative. Napravićemo kratak pregled teorijskih stavova ova četiri pravca u odnosu na pitanje motivacije i organizacije ličnosti:

## Četiri psihoanalitičke psihologije-motivacija i organizacija ličnosti

Šta je to što pokreće čoveka i navodi ga da preuzme inicijativu? Pre svega nas interesuje koje su to motivacione snage koje mogu pokrenuti klijenta na promenu. Prvo da vidimo kako uopšte definisati motivaciju. Postoje brojne definicije, ali nisu sve dovoljno široke da bi uključile sve pojave o koje razmatraju četiri psihoanalitička pravca o kojima ćemo govoriti. Uzećemo definiciju Freda Pinea (1989) po kojoj su motivi: "sve one varijable koje pobuđuju, održavaju i usmeravaju ponašanje".

Opisujući kako se ponašanje pobuđuje, održava i usmerava, ove psihoanalitičke psihologije govore o različitim formama motivacije - samoaktivirajućim, reaktivnim i homeostatičkim, i svaka od njih ima i različite subforme. Osoba može biti pokretana različitim vrstama motiva u različitim periodima (nagonima, potrebama za objektom, potrebama selfa za homeostazom, težnjama ega za ovladavanjem realnošću...), tako da, **prateći razvoj inicijative, moramo da pratimo njeno kretanje po četiri relativno nezavisne razvojne linije.** Novija empirijska istraživanja života beba jasno pokazuju da ni nagoni, niti objektni odnosi, ni self, niti ego, nemaju primat u životu deteta. Sve ove pojave imaju veoma rano poreklo. Pojave koje proučavaju sve četiri psihologije dostižu motivacioni status i sve se mogu videti kao nezavisni aktori na intrapsihičkoj sceni.

Sa stanovišta psihologije nagona, individua se razume kao biće pokretano postojanim impulsima, stvorenim kroz mešavinu ranih telesnih i porodičnih iskustava, predstavljenim u svesnim i nesvesnim fantazijama, koji prolaze kroz bezbrojne promene, i organizuju se, posebno oko konflikata - sa odbranama, savešću i realnošću usmerenima protiv nagona.

Sa stanovišta psihologije objektnih odnosa, individua je nosilac unutrašnje drame, koja potiče iz detinjstva, i u kojoj ona, više ili manje, kroz ponavljanje, odigrava jednu ili više uloga, ili čak uloge svih "glumaca" (majke, oca, odnosa sa njima, drugim ranim objektima...) Te unutrašnje predstave, tesno povezane sa ranim iskustvima, stavljaju svoj pečat na sva nova

iskustva, tako da se ona asimiluju u staru dramu umesto da se doživljavaju potpuno u svom sadašnjem obliku.

Sa stanovišta self psihologije, individua se posmatra u smislu postepenog učvršćivanja diferencijacije granica, kroz dostizanje kontinuiteta i kohezije subjektivnog doživljaja sebe i generalno pozitivnog, ali realističnog i fleksibilnog afektivnog tona (samopoštovanja) - ili kroz neuspehe u nečemu od spomenutog.

Sa stanovišta ego psihologije, individua se posmatra iz ugla postepenog razvijanja kapaciteta za adaptaciju, testiranje realnosti, i odbranu (razvoj zrelijih odbrambenih mehanizama); mada je tradicionalni pristup bio usmeren na odbrambene mehanizme i njihovu ulogu u konfliktu, značajno mesto zauzima i razumevanje defekata ega (odrasla osoba ima sve adaptivne funkcije koje dete nema. Ti kapaciteti se razvijaju, a sve što se razvija može da se razvije i loše. Taj nedovoljni razvoj je defekt. Na primer, nedovoljno razvijen kapacitet za modulaciju afekata, kapacitet za odlaganje i kontrolu impulsa, konstantnost objekta...)

Naravno, ove četiri psihologije se preklapaju. Postoje motivacione snage u pojavama koje svaka od njih opisuje. U nekom pojedinačnom aktu individue možemo naći predominaciju jednog od motivacionih izvora, ali i preklapanje sa uticajima ostalih motivacionih izvora. Svi ljudski motivi imaju razvojnu istoriju. Kakva god da je priroda njihove inicijalne biološke osnove, finalne forme motivacije su rezultat kompleksnih procesa oblikovanja kojima je potrebno vreme da se odigraju.

### ***Motivacija u psihologiji objektnih odnosa***

Klasična analitička teorija nagona ima dva suštinska pogleda na rane odnose sa objektima. 1. objekt se vidi kao sredstvo preko kojeg se dobija zadovoljenje, 2. objekt postaje važan zato što se povezuje sa zadovoljenjem nagona (kao uslovni refleksi. „Ljubav na usta ulazi”). Teoretičari objektnih odnosa su postavili drugačiju tezu - tezu o primatu vezanosti za objekt, primatu u smislu da je ona biološki data, da je tu od početka, i nije zavisna od asociiranja sa zadovoljenjem nagona. Ferber (1941) govorio da nagon traži objekt, a ne gratifikaciju. Bolbi (1969) smatrao da vezanost za objekt ima biološku funkciju (u evoluciji je od vezanosti za objekt zavisilo preživljavanje mladunčeta). **Vezivanje je, dakle, primarna potreba, nije izvedena iz zadovoljenja nagona.** Poenta ove rasprave nije u tome šta je prvo, kokoška ili jaje, da li je vezivanje primarni nagon ili nastaje kao uslovni refleks kroz zadovoljenje nagona. I jedno i drugo je prisutno od samog početka. Ono što je bitno za razumevanje ljudske motivacije i rad sa ljudima je uočena tendencija ka ponavljanju ranih obrazaca objektnih odnosa. **Postoji univerzalna tendencija da se aktivno ponavljaju internalizovane objektno-relacijske.** Odakle dolazi motivacija da se to radi, da se ponavlja? Zadovoljstvo i trauma, dva poznata izvora. Postoji tendencija da se ponavljaju stari internalizovani objektni odnosi jer su imali traumatski aspekt (to ne mora biti neka trenutna “šok” trauma, već može biti i sporoodvijajuća, ometajuća, iritirajuća trauma koja se akumulira kroz delimično nepovoljne porodične odnose). Sa tog stanovišta, **stari objektni odnosi se ponavljaju (sa drugim osobama u sadašnjosti) da bi se njima naknadno ovladalo**, da bi se staro, pasivno iskustvo preokrenulo u aktivno (da osoba drugima radi ono što je njoj rađeno, ili da aktivno, mada nesvesno, to radi sama sebi.) Drugi motivacioni aspekt za ponavljanje ranih objektnih odnosa je zadovoljstvo. **Stare internalizovane objektno-relacijske se ponavljaju da bi se dobilo naknadno zadovoljstvo**, zadovoljstvo zbog toga što one predstavljaju vezanost za roditelje iz detinjstva i ponavljanje, nesvesno, održava te veze živima. Ponavljanje ih čini živima ovde i sada.

Kada, kao psihoterapeuti, gledamo spolja na te obrasce vezivanja, možemo videti da je to “zadovoljstvo” u isto vreme i oblik traumatske vezanosti za stari objekt. To je

“zadovoljstvo” u vezanosti za jedine roditelje koje je osoba imala, takve kakvi su i, u tom smislu, daju zadovoljstvo bez obzira da li su “objektivno” izgrađeni oko dobrih ili loših iskustava. To dobro ili loše nije nešto o čemu može da sudi neko spolja, to je subjektiv doživljajni model povezivanja. Možemo videti da se ponavljanje radi ovladavanja i radi zadovoljstva kroz osećaj povezanosti sa ranim objektima prepliću. Dakle, **u okviru psihologije objektnih odnosa, ponavljanje obrazaca ranih objektnih odnosa radi ovladavanja je primarna motivaciona sila** kojom se može objasniti šta pokreće osobu (podstiče njenu inicijativu, organizuje i usmerava ponašanja).

U ljubavnom životu osoba će inicirati odnose koji su ponavljanje obrazaca ranih objektnih odnosa i pokušaji da se oni razreše, dok će, u procesu rada, biti usmerena pretežno na one aspekte rada povezane sa odnosima sa drugima. Motivacijom i inicijativom iz ugla terije objektnih odnosa ćemo se detaljnije pozabaviti kada u poglavljima o sposobnostima za ljubav i rad.

### ***Motivacija u self psihologiji***

Kod bebe i malog deteta postepeno se gradi osećaj sebe (selfa), poznatog selfa koji ima svoje granice, kontinuitet, vrednost i opšte subjektivno stanje. Ako se nešto doživljava kao loše u tom primarnom osećanju sebe, pažnja se usmerava na to, i ulažu napor da se popravi to loše osećanje sebe. Motivacija je homeostatička i usmerena na konstantno fino naštimavanje tog subjektivnog stanja. Ti mehanizmi naštimavanja subjektivnog stanja se razvijaju iz svojih bioloških prethodnika u suptilnije psihološke mehanizme. Novorođenče plače kada oseća nelagodnost, na primer kada je gladno, upozoravajući negovatelja da nešto nije u redu, da je nešto van ravnoteže...pozivajući ga instinktivno da uspostavi homeostazu. To je urođeni adaptivni mehanizam. Čim nestane uzrok neravnoteže (glad), prestaje i loše osećanje. Mehanizam ostaje isti i kasnije, ali se subjektivno stanje menja - od biološkog oseta gladi do različitih formi doživljavanja sebe koja mogu biti izvor osećanja poremećene ravnoteže. Kasnije se plakanje zamenjuje mnogo suptilnijim unutrašnjim mehanizmima za uspostavljanje ravnoteže, kao što su prinuđivanje majke ili deluzije (nerealnosti, mentalne obmane koje služe da se poriče granica između majke i sebe), ili naglašavanje nekih karakternih osobina da se ojačaju te granice (“sve mogu sam”) ili mehanizmi kao što su grandioznost ili omalovažavanje drugih da bi se popravilo vrednovanje sebe (svog selfa)...

Dakle, u najranijem uzrastu, subjektivno osećanje nelagodnosti je trenutno stanje, kratkotrajno, i potreba za ravnotežom je zadovoljena čim se zadovolji potreba, ono što izaziva neprijatnost. Ali, kasnije, kada se stvori trajna svesnost o željenom subjektivnom stanju, neka vrsta samokonstantnosti, tada je i potreba za homeostazom trajna i javlja se automatski pokušaj da se ispravi poremećaj tog subjektivnog stanja. Ta **potreba za trajnom homeostazom postaje trajna motivišuća sila - trajni pritisak da se radi na izvestan način kako bi se popravilo i održalo željeno stanje osećanja selfa.**

Kakvo je to željeno subjektivno stanje homeostaze zavisi od individue. Ono može u sebe uključivati različite stepene diferencijacije granica (osećaj spojenosti ili odvojenosti od drugih. Od osećanja čvrstih granica, do osećanja da nema granica između osobe i značajnih drugih) koji su prijatni osobi, prirodu i stepen osećanja sopstvene vrednosti (poštovanja) u svojim očima i očima drugih, kao i osećanje celovitosti ili fragmentacije i kontinuiteta ili diskontinuiteta, integracije doživljenog selfa. Kakvo je željeno stanje sebe je “stvar ukusa”, varira od individue do individue. Motivacija da se održi ugodno subjektivno stanje doživljaja sebe nije podjednako očigledna kod svih ljudi. Kod nekih se to odvija lako i jedva da je primetno. Ali, kod onih koji nisu uspostavili bazičnu svesnost diferencijacije od drugih koja je ukorenjena u realističnoj percepciji, i kod onih koji nisu učvrstili dobro svoje selfobjekte

(internalizovali, kao deo svog mentalnog aparata učvrstili funkcije koje su drugi vršili ranije) pa im je to ostao stresni aspekt funkcionisanja (teško im ide), kao i kod onih čije samopoštovanje je konstantno zavisno od potvrde spolja, to subjektivno stanje doživljaja sebe (narcistička ravnoteža) će biti u stalnom riziku u svim interpersonalnim relacijama. Onda će i **potreba da se ispravi to subjektivno doživljavanje sebe biti konstantna i može postati centralni motivacioni cilj**. Može se izražavati kroz različite oblike pokušaja da se ispravi neravnoteža koji su često patološki (grandioznost, onipotencija, manipulacija, negiranje, kačenje za druge...).

Motivacija u oblasti self psihologije se ne tumači samo kao potreba da se ispravi narcistička neravnoteža već, kao što smo videli u Kohutovim (1977) tekstovima o hrabrosti, kao **sila koja vodi individuu ka realizaciji svog nuklearnog selfa, svojih bazičnih ambicija i ideala**. Za razliku od tradicionalne teorije, Kohut **dete vidi kao proaktivno**. Dete, po njemu, traga za stimulacijom pre nego za pražnjenjem nagomilane energije. Govoreći o nuklearnom selfu, Kohut postavlja realizaciju sržnih ambicija, sposobnosti i ideala osobe kao centralnu motivacionu silu. Ostvarenje svrhe života je ključni deo za postizanje osećaja kohezivnog selfa. Radost, ponos i entuzijizam sa razlogom prate ovakve ishode. Ukoliko se životna svrha ne ostvari, dolazi do razočarenja, može se javiti očaj kao i depresija i anksioznost koji ukazuju na tragičnost života. Tragični čovek, kako Kohut naziva neispunjeni život, je osoba koja ne može savladati tenziju između ideala i ambicija i razočarenje u sopstveni self postaje toliko jako da vodi osećaju ništavila i besmislenosti. Rezultat toga su samoprezir i očaj.

### ***Motivacija u ego psihologiji***

Domen ego psihologije uključuje, pretežno, ona ponašanja koja su povezana sa testiranjem realnosti, adaptacijom i odbrambenim mehanizmima. Ti fenomeni, svakako, imaju biološku osnovu. Bebe su vođene težnjama prema traženju stimulusa i prema redukciji tenzije (White, 1963); (Lichtenberg, 1983). Noviji podaci iz eksperimentalnih istraživanja ranog razvoja (Stone, 1973); (Osofsky, 1979); (Stern, 1985) jasno govore o tome da je, doslovno od početka intrauterinog života, perceptualni aparat deteta prilagođen spoljašnjoj sredini što, kao ishod, ima memoriju, učenje i kogniciju u širem smislu. Ono što mi smatramo prilagođavanjem realnosti i adaptacijom, već je ugrađeno kao unutrašnji aspekt organizma deteta. Novorođenče je već opremljeno za regulisanje stimulusa i tenzije, ako su oni u okviru određenog intenziteta. Kapacitet da se nešto pokrene, ostvari, reguliše... izdanak je te urođene tendencije koja je kamen temeljac samopouzdanja. Bitna stvar za motivacionu teoriju je da **testiranje realnosti i adaptacija imaju samopokretajući kvalitet**. Iako konflikti, težnje za zadovoljenjem nagona i vezanost za objekte utiču na ove sposobnosti, one startuju iz ugrađene osnove, **urođene tendencije ka istraživanju i učenju** koja je osnova za testiranje realnosti (kroz percepciju i memoriju) i samopouzdanje (kroz sposobnost da se proizvede neki uticaj, efekat, da se nešto ostvari). Srž ovih sposobnosti i tendencija da se razvijaju je prisutna od početka, nezavisno od konflikata ili procesa objektnih odnosa. **Razvoj ego sposobnosti ima nezavisnu motivaciju**, “za svoju dušu”. Kroz čitav razvoj deteta (i odrasle osobe) možemo videti izdanke ove urođene tendencije da se uvežbavaju nove funkcije (sposobnosti, veštine), uživanje u razvoju funkcija. Hendrik (1942) je to nazivao “**požudom za funkcijom**”. To se može videti kroz detetovo konstantno kretanje, nakon toga kroz konstanto korišćenje verbalizacije da se imenuju stvari ili kroz postavljanje pitanja, kroz tendenciju da se uvežbavaju veštine, bilo kroz sport, crtanje, pisanje, ples...ili nešto drugo. **Uvežbavanje i uživanje u razvoju funkcija mogu biti pokretački motivi sami po sebi**. Šta je od rečenog



relevantno za psihoterapijski rad sa ljudima? Koje motivacione težnje o kojima govori ego psihologija su posebno bitne za razumevanje procesa promene u psihoterapijskom radu?

Relevantan motiv čije razumevanje nam je bitno u terapijskom radu je **tendencija ega da održi svoju organizaciju u naporima da izbegne negativne efekte**, ili, drugačije rečeno, **tendencija osobe da nastavi da funkcioniše na njoj poznat i gotovo automatizovan način koji služi izbegavanju psihološkog bola**. (Rajh bi to nazvao karakternom odbranom). Koncept otpora u psihoanalizi pokazuje koliko su jake snage koje se opiru promeni. Koncept karaktera govori o tendenciji kod svakoga od nas da, na svoj način, primamo stimulacije spolja i iznutra i da od njih stvaramo doživljaje koji su slični, da ih obrađujemo na način koji je karakterističan za nas. Uopšteni strah od nepoznatog počiva na toj opštoj tendenciji da zadržimo našu "istost". Naš ego nije samo sluga, posrednik između nagona i stvarnosti, super ego i ida... On generiše sopstvene aktivnosti prema spoljašnjem svetu kao i prema unutrašnjim snagama ličnosti. Te aktivnosti ega su praćene potrebom ega da ispolji sebe, da uspe, i da asimiluje u svoj organski razvoj spoljašnji svet i sile u nama samima koje su ego otuđene.

Dakle, **kada osoba dostigne određen, za nju karakterističan oblik organizacije ego funkcija, način za izlaženje na kraj sa stimulusima, onda održavanje te organizacije (u okviru njenih ograničenja, kroz spore promene) postaje nezavisna motivaciona sila**. Model viđenja realnosti i model adaptacije i odbrane teži da se samoodržava, ponekada i po svaku cenu. To možemo najjasnije videti kod očajničkih pokušaja veoma povredljivih osoba da se okače za svoj preferirani unutrašnji poredak, pored svih problema koje im to stvara. **Tendencija da se zadrži dostignuti nivo organizacije je centralna za klinički relevantni nivo motivacije u domenu ego psihologije**. Međutim, kao i kod narcističkih potreba, motivacija može biti usmerena ka održavanju već formirane strukture - naviknutog načina ego funkcionisanja, ali može zadržati i svoju orijentaciju "požude za funkcijom", potrebe da se bude otvorenog uma, da se stiču nove ego veštine, poboljšavaju stare...

## ***Motivacija u psihologiji nagona***

Iako se na seksualni nagon može gledati kao na prototip onih varijabli (motiva) koje "pobuđuju, održavaju i usmeravaju ponašanje", motivaciona slika u ovoj oblasti nije ni jasna, ni jednostavna. Ljudska bića mogu biti jasna u svojim težnjama za seksualnim zadovoljenjem, u organizovanju percepcije, misli, akcija u tom pravcu, onda kada je došlo do uzbuđenja; i nagonski aspekt sa svojom motivacionom silom izgleda fenomenološki očigledan. Osećaj potrebe, žudnje i kapacitet za senzualno uživanje čine biološki supstrat za nagonski aspekt seksualnosti. To osećanje žudnje može biti povezano sa oralnom, analnom ili genitalnom erogenom zonom, kao i sa celom površinom kože. Ali, jasno je da je taj biološki supstrat, kao kod motivacionih faktora o kojima smo govorili u self psihologiji, psihologiji objektnih odnosa i ego psihologiji, samo začetak klinički relevantne i razvojno oblikovane slike motivacije povezane sa seksualnošću. U prirodi je ljudske psihe da takve senzacije dobijaju mentalnu reprezentaciju - one su snimljene u percepciji, mislima, memoriji, prikazane su za iskustvo. Specifični oblici senzornih stimulacija koje dete dobija od negovatelja ili iz svog tela zapisane su u memoriji i počinju da oblikuju ono što zovemo **želja - povezanost uzbuđenja sa predhodnim zadovoljenjima**. Tako, postepeno, te predstave postaju mešavina delova višestrukih iskustava izmenjenih imaginacijom i iskrivljenjima koja stvaraju želje, i bolje ih je opisati kao fantazije nego kao sećanja, to jest kao određeni paket pobuda i misli koje se doživljavaju kao želja i predstavljaju mentalni preduslov za zadovoljstvo (Sandler i Sandler, 1978). Seksualni nagon uključuje biološki date telesne senzacije, ali uključuje takođe i zapis lične istorije sadržan u kogniciji (željama, fantazijama, ciljevima) koji određuje oblik

uzbuđenja i zadovoljstva. **To više nisu jednostavne nagonske potrebe koje se automatski ispoljavaju.**

Sa druge strane, ono što izgleda kao primarno seksualna motivacija (ili je čak i uključuje) može da služi različitim ciljevima. Potreba za traženjem senzualnih iskustava bilo koje vrste može da bude povezana sa odbrambenim mehanizmima ega (da se odbrani od neke druge potrebe ili negativnog efekta...npr. seksualnost kao odbrana od depresivnosti...), ili može biti ponavljanje nekog aspekta starog objektnog odnosa kako bi se njime ovladalo (kada se u seksualnom partneru vidi otac ili majka), ili može služiti kao pokušaj stabilizacije povređenog narcizma (kroz seksualnost se „leče kompleksi”, dobija osećaj moći...), osećanja sopstvenosti. To više nije jednostavno zadovoljenje nagona.

U svojoj konačnoj formi, seksualni nagon je relativno proaktivan (samoaktivirajući). Njegovi kvaliteti cikličnosti i bezuslovnosti zasnovani su na telesnoj osnovi. Posebno intenzivan kvalitet seksualnog zadovoljstva održava želju za ponavljanjem (mada je konflikt i odbrambeni mehanizmi mogu značajno izmeniti). Ponašanje se organizuje prema tim potrebama dok ne dođe do zadovoljstva ili se potreba na neki drugi način ne smiri. To pokazuje njegovu motivacionu snagu. Međutim, iako cikličnost, bezuslovnost, upornost i potencijalno zadovoljstvo ukazuju na primarni motivacioni aspekt seksualnosti, sveprisutnost potrebe za senzualnim zadovoljstvima ukazuje nam na to da je potrebno da prepoznamo funkcije koje ono ima u sferama ega, objektnih odnosa i doživljaja selfa (to više nije “seks radi seksa”, već se kroz seks zadovoljavaju i neke druge potrebe). To je već opšte mesto u interpretacijama u okviru psihoanalitičkog rada: **senzualno zadovoljstvo služi mnogim drugim funkcijama pored samog doživljavanja zadovoljstva.**

Isto se dešava i sa agresivnim nagonom. Ugrađena biološka baza, uloga učenja u modifikaciji nagona i širenje funkcija na područja ego ovladavanja, objektnih odnosa i doživljaja sebe. **Agresivni poriv može takođe biti motivacioni faktor - organizator ponašanja i usmerivač ponašanja dok se ne dostigne neki cilj** (oslobađanje ili zadovoljstvo ili odbrana protiv njega). Agresivnost ima proaktivni aspekt povezan sa drugim aktivnostima. Kod ljudi, on je povezan sa oralnim griženjem, analnim sadizmom i faličnom intruzivnošću, kao i sa ovladavanjem. Rana iskustva agresivnosti su povezana, kao što je to i kod zadovoljstva, ugrađena su u rane objektno odnose i, kroz te veze, dobijaju trajno mesto u okviru želja individue i sistema fantazija. To je osnova za druge forme agresivnosti.

Te druge forme agresivnosti su podjednako značajne. One su uglavnom reaktivne i dolaze, veoma rano, kao odgovor na fizička ograničenja, a kasnije kao odgovor na druga ometanja usmerene aktivnosti (oduzimanje igračke, nedopuštanje da dete radi ono što hoće...). Takođe, javljaju se kao odgovor na frustracije svih vrsta, uključujući ne dobijanje zadovoljstva i povrede selfa (“narcističke povrede”). Iako su te forme agresivnosti reaktivne, nisu ništa manje prisutne od proaktivnih (cikličnih) seksualnih nagona ili agresivnih aktivnosti koje su urođeno povezane sa griženjem, defekacijom ili drugim telesnim funkcijama. Pošto ljudsko biće ne može da izbegne razne oblike frustracije, i reaktivna agresivnost je univerzalna. Pitanje je, međutim, kako reaktivna agresivnost postaje “nagon”? Kako dostiže trajni motivacioni status? Kako to da postaje momentalna (kao pravi nagon). Očito je da ljudski mentalni aparat ima “sposobnost za zlopamćenje”.

McDevitt (1983) je dao značajne informacije kroz posmatranja života beba. On je ustanovio da su rana ispoljavanja agresivnosti reaktivna i da kratko traju. Kada nestane uzrok frustracije, agresivna reakcija se prekida. Ali, nakon osamnaestog meseca, više nije tako. Agresivne reakcije i ljutnja se održavaju duže vreme. Mc Devitt je to povezao sa razvojem konstantnosti objekta (doživljaja celovitosti druge osobe i njegova trajna reprezentacija) do koje dolazi u to vreme. Dete, verovatno, zadržava u svesti ideju frustratora (osobe) i kada je frustracija prošla. Sada agresivni odgovor, filtriran kroz napredniji kognitivni sistem koji je u stanju da diferencira percepcije izvora nezadovoljstva i da ih drži u memoriji, može da se

zadrži kroz vreme. Sada imamo konstrukciju agresivnog nagona - koji počinje reaktivno, ali se zadržava kroz vreme. On, takođe, kao seksualnost, može da bude produžen, pomešten, ispoljen simbolički, i protiv njega se može izgraditi odbrambeni mehanizam. Njegova snaga dolazi iz potencijala za agresiju ugrađenog u ljudska bića, uključujući i reaktivnu formu, ali njegovi objekti, neposredni izvor, i način ispoljavanja odražavaju razvojna dostignuća. Kao i kod seksualnosti, agresivni nagon nije samo deo psihologije nagona, već i ostalih psihoanalitičkih psihologija. Oralno gruzenje je, na primer, nagonski povezano sa iskustvima zadovoljstva, reaktivna agresija je stimulisana povredama ego ovladavanja (ometanjem određenih ponašanja), i doživljavanja sebe (narcističke povrede) kao i događajima u okviru ranih objektnih odnosa koji stvaraju trajnu mržnju.

### Šta možemo zaključiti

Videli smo kako, u domenima četiri psihoanalitičke psihologije, neke pojave dostižu trajni motivacioni status u toku razvoja. U svakom od ovih domena postoji prisutnost od rođenja, urođena motivaciona tendencija koja doživljava transformacije tokom razvoja. U radu sa ljudima u psihoterapiji možemo raditi upravo sa tim transformisanim razvojnim motivima. U oblasti objektnih odnosa, početak je ta primarna spremnost za povezivanje sa drugima, koja evoluirala u tendenciju da se ponavljaju stari, sada internalizovani objektni odnosi kako bi se ovladalo traumom povezanom sa njima (to nam je poznato kroz razumevanje pojma transfera - ponavljanja kroz prenošenje starih objektnih odnosa na osobe u sadašnjosti). U domenu iskustva sopstvenosti (selfa) početak su homeostatičke tendencije da se ispravi subjektivno nezadovoljstvo (dete plače kad je gladno) koje evaluiraju u tendenciju da se održi poznati, blizak doživljaj sebe, iako to stanje (gledano spolja) može biti patološki grandiozno ili uniženo, fragmentirano ili nediferencirano. U domenu ego funkcionisanja, početak su urođene tendencije za elementarnim prilagođavanjem realnosti, regulacijom tenzije, adaptaciji koje evaluiraju u (varirajuće rigidnu, ali nikad potpuno fleksibilnu) tendenciju da se održi dostignuti modus organizacije u naporima da se izbegnu negativni efekti. I, u domenu nagona, (i seksualnog i agresivnog) početak je u biološki ukorenjenim porivima koji a) postaju povezani sa specifičnim objektima i fantazijama kako ti porivi dobijaju kognitivnu reprezentaciju elaboraciju kroz vreme; b) počinju da vrše funkciju u odnosu na self iskustva, ego funkcionisanje i objektnu odnose i c) u slučaju agresivnosti, počinju da uključuju reaktivne oblike agresivnosti koji dobijaju trajni motivacioni status kao kapacitet da trajno budemo ljuti na nekoga kao odrasli. **Prepoznavanje oblasti iz koje psihološki centralni motivi dolaze daje nam mogućnost da prepoznamo kako jedna ili više njih mogu da imaju dominaciju na intrapsihičkoj sceni i da dovede do značajno različitih oblika organizacije ličnosti. Možemo da shvatimo šta pokreće određenu osobu, da prepoznamo njen pokretač, izvor inicijative.**

### Organizacija ličnosti u odnosu na motivacione faktore

Kada razmišljamo o inicijativi osobe, pravcima u kojima je usmerena, njenom kvalitetu...suštinski je bitno da razumemo šta je pokreće i zašto. **Oko primarnih motivacionih snaga se organizuje ličnost osobe.** Organizacija ličnosti, kako je možemo uočiti kroz psihoterapijski rad sa ljudima, može se posmatrati kroz hijerarhijsko uređenje pojava o kojima nam govore četiri psihoanalitičke psihologije. Da bismo potkrepiли tu tvrdnju, možemo uzeti neki konkretan momenat u životu deteta, i pratiti ga kroz progresiju razvoja višestrukih funkcija, i tek onda doći do opisa tih ličnih hijerarhijskih uređenja.

Na primer, gladna beba se probudi plačući. Majka ga hrani i glad se utoli. Vraća se mir kod deteta. Taj moment u životu bebe, često ponavljajući, pokazuje nam "konceptualnu bebu" psihologije nagona - bebu na kojoj je teorija izgrađena. Naravno, ne tako jednostavno. Postoji, u psihologiji nagona, i nezadovoljenje potrebe ili satisfakcija koja je izmešana sa tenzijom majke...Postoji centralno mesto za psihološku reprezentaciju biološke potrebe, za to da dete želi majku, a ne samo hranu, za razvoj pomerenih, diferenciranih uzajamno kontradiktornih i sukobljenih želja i fantazija...Ali, poenta je u tome da psihologija nagona, kao i ostale tri psihologije, osvetljava jedan ili drugi poseban moment u životu bebe, i to onaj koji je konzistentan sa njenim konceptualnim modelom - "konceptualnom bebom" kakva je potrebna teoriji.

Ego psihologija može da istakne vizuelno praćenje kao primitivno prilagođavanje realnosti, nalaženje palca za sisanje kao primitivnu adaptaciju, padanje u san kada je dete suočeno sa nezadovoljstvom ili ekscitativnom stimulacijom kao primitivni mehanizam odbrane.

Psihologija objektnih odnosa može da istakne imitativne facijalne ekspresije bebe za vreme igranja licem u lice u odnosu majke i bebe, ili detetovu adaptaciju na majčin ritam ili stil, kao rane forme unošenja i nošenja u okviru doživljenog odnosa sa drugim.

Self psihologija može da istakne iskustvo stapanja bez granica kad se sanjiva beba stopi sa majčinim telom nakon hranjenja ili, sa druge strane, trenutke živahnog zadovoljstva kojima beba odgovara na majčino smešenje, divljenje, ogledanje detetovog ponašanja. Sve ovo, zajedno, predstavlja ne samo konceptualnu bebu različitih teorija, već aspekte realne bebe. To su momenti u životu svake bebe, i razumno je verovati da svi oni imaju formativni uticaj na različite oblasti u psihologiji individue.

Tačno je to da postoje određene faze razvoja kada se dešavaju određeni formativni događaji vezani za svaku posebnu oblast ljudskog funkcionisanja, ali se, u istom periodu, može simultano dešavati više takvih formativnih događaja vezanih za različite teme personalnog funkcionisanja o kojima govore spomenute četiri psihologije. Ni jedan značajan psihološki fenomen ne ostaje inkapsuliran, nedodirnut ostalim pojavama o kojima smo govorili. Sve se prepliće.

Pisanje ovog teksta, za autore, može biti povezano sa zadovoljenjem nagona (zarađivanje za život, zadovoljenje bioloških potreba, ili sublimirani izraz seksualnosti ili agresivnosti...), ego funkcionisanjem (uživanje u dobrom funkcionisanju, osmišljavanju teksta, sintezi znanja...), objektnim odnosima (voleće nas ako smo uspešni...), i self iskustvom ("kako smo pametni, sposobni...), i može se videti iz perspektive svih navedenih psihologija. To važi za sve aspekte života, od onih koji izgledaju veoma bitni, do svakodnevnih kao što su šetnja, pijenje kafe, putovanje...Višestruke funkcije su univerzalna pojava, i bilo koji psihološki događaj će, u različitom stepenu, biti povezan sa nagonima osobe, željama, ego funkcionisanjem, objektnim odnosima i self iskustvom, ali, na koji način? Nije to povezano u smislu "malo od ovoga, malo od onoga...". **Svako od nas razvija ličnu organizaciju tih pojava. Svako razvija personalnu hijerarhiju pojava i motiva ove četiri psihologije. Nije nam svaka od ovih motivacija podjednako važna.**

Nešto slično je Frojd (1905) pisao u diskusiji o organizaciji pregenitalnih seksualnih impulsa oko genitalnog primata. Oralni, analni, egzibicionistički i voajeristički impulsi, sadističke i mazohističke potrebe, u različitom stepenu se mogu naći kod svake osobe, i one nalaze svoje mesto u predigri, na putu do heteroseksualnog odnosa. To je model, u okviru psihologije nagona, za hijerarhijsku subordinaciju značajnih psiholoških fenomena. Paralelan model dobro uklapa ono što se dešava razvojno između grupa pojava o kojima govore četiri psihoanalitičke psihologije. **Jedno ili drugo postaje centralno, a ostalo se organizuje oko njega. Ali, ono što postaje centralno u ličnoj hijerarhijskoj organizaciji varira od osobe do osobe.** Za razliku od Frojdovog modela, gde osoba ne mora dostići genitalni primat, već

njena ličnost ostaje organizovana oko oralnosti, analnosti, sadomazohizma ili nečeg drugog, ali se to smatra perverzijom, kod hijerarhijskih organizacija vezanih za fenomene o kojima govore četiri psihologije nije tako. **Neki od fenomena o kojima one govore može postati centralni (zadovoljenje nagona, objektni odnosi, ego organizacija, doživljaj selfa) i hijerarhijski nadređen ostalim pojavama. Ali, nema ništa perverzno u tome. To samo predstavlja ljudsku varijabilnost. Nekome je važnija, nadređena jedna oblast, drugome druga...i različita je motivaciona snaga neke oblasti u odnosu na druge. Naravno, može biti više ili manje patologije u okviru bilo kojeg hijerarhijskog uređenja. Dominacija određenih motivacionih faktora se može i menjati u toku života.**

Interesanto bi bilo istraživati i pitanja izbora partnera, usklađivanja partnera prema dominantnim motivacionim oblastima oko kojih se organizuje ličnost. Generalno bi se moglo reći da ljudi biraju partnere, prema ovom modelu, na dva načina: prema sličnosti dominantnih motivacionih oblasti (“mi smo slični, pokreću nas iste stvari, imamo ista interesovanja...”) i prema različitosti dominantnih motivacionih oblasti (“suprotnosti se privlače”, “različiti smo, ali se nadopunjavamo...”). I jedan i drugi način izbora imaju svoje “prednosti i nedostatke”. Prednosti biranja istog pokazuju se u usklađenosti životnih stilova, boljem razumevanju potreba onoga kojeg pokreću iste stvari kao i vas. Međutim, u koliko je jedna motivaciona oblast previše dominantna, pa se još i dvoje ljudi u partnerskom odnosu udruži oko nje, to može dovesti do povećanja ekscitabilnosti i do nedostatka balansa u zajedničkom životu (“patologije u dvoje”). Često, u takvim situacijama, jedan od partnera menja dominantnu zonu motivacije (uz osećanje da se “žrtvovao”, jer “neko mora i da bude odgovoran”, “neko mora da se posveti vezi - emocijama”, ili “neko mora da se posveti i radu...”).

Na primer, ako se partneri nađu u zajedničkoj motivacionoj oblasti zadovoljenja nagona - oboje vole da “uživaju u životu”, “provode se”, “imaju dobar seks, avanturu, lagodan život...” - uživace što su se “našli”. Međutim, ako veza postane “ozbiljnija”, odluče se za brak, decu...što sa sobom nosi i potrebu da se uključe drugi motivacioni faktori (ego adaptivne funkcije - razvijanje sposobnosti za rad, trudoljubivost, odricanje, razborito funkcionisanje, odgovornost, ili potreba da se razviju zreliji objektni odnosi - biti bračni drug, zreo roditelj...) zajedničko neizbalansirano opstajanje u dominantnom motivacionom faktoru (zadovoljenju nagona, “uživanju u lagodnosti”) bi moglo dovesti do zajedničke patologije (“njih dvoje žive u braku kao da su deca, samo gledaju da se provedu i uživaju, a baš ih briga za...”) ili do potrebe da jedan partner “preuzme ulogu odraslog” menjajući svoj dominantan motivacioni faktor, uz osećaj da je to “morao” da uradi i doživljaj da je onaj drugi “nezreo”, “neodgovoran”, “sebičan”...”patološki slučaj”.

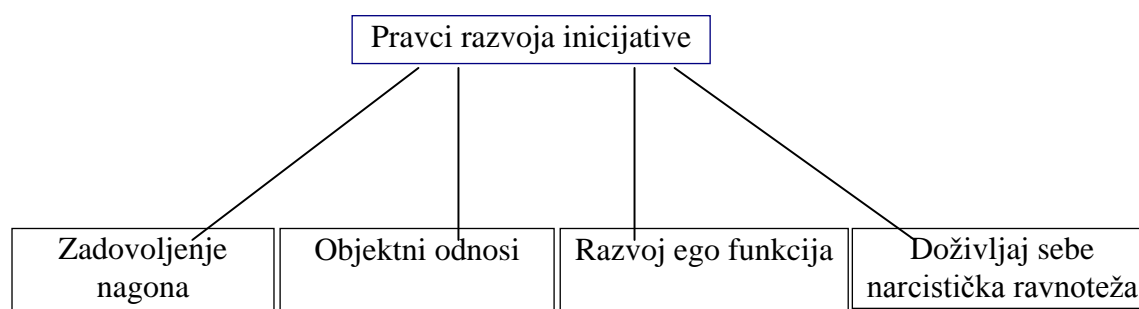
U slučaju izbora prema različitosti, početni stadijumi veze mogu biti doživljeni kao pozitivna tenzija različitosti, ispunjeni radoznalošću i strašću, kao odnos u kojem se upoznaje nešto novo, osoba koja se “pali na nešto drugo”, sa kojom se može naučiti nešto što nismo znali, koja nas može motivisati da radimo nešto što nismo radili...Međutim, ako postoji ekscitabilna dominacija jedne motivacione oblasti, kasnije tenzije i odbojnosti nastaju upravo zbog onoga što je partnere i privuklo jedno drugome. Onaj dominantni motivacioni faktor koji ima primat kod drugoga počinje se doživljavati kao nešto “sebično”, “glupo”...”patološko”. (“On samo želi uspeh, novac, posao...” “Ona samo želi zadovoljstva, pažnju, da budem tu...”). Moguće su, u ovoj oblasti usklađivanja motivacionih faktora kod partnera, i brojne međukombinacije. Međutim, nećemo se detaljnije upuštati u diskusiju o faktorima usklađivanja u ovoj knjizi, jer bi to zahtevalo dosta prostora i moglo bi nas udaljiti od osnovne teme, ali ćemo ih nešto detaljnije obraditi u poglavlju o sposobnosti za ljubav. Pomenuli smo motivaciono usklađivanje u partnerskim odnosima da bismo naglasili da se **normalna ljudska varijabilnost u organizaciji ličnosti oko nekog dominantnog motivacionog faktora u partnerskim odnosima, nakon početne privlačnosti, često doživljava kao patološka.**

Fenomeni koje opisuju različite psihoanalitičke psihologije se, dakle, organizuju različito za svaku individuu prema nekoj ličnoj hijerarhiji koja predstavlja odnos nadređenih i podređenih psiholoških pojava. Ideja o psihološkoj hijerarhiji naglašava da nijedna od ovih oblasti nema epigenetički (ili teorijski) primat. Za jednu individuu su nagonske potrebe dominantne, a druge su organizovane oko njih. Za drugu su dominantnija pitanja diferencijacije sebe, odvajanja, samopouzdanja ili ego deficita, ili ponavljanje starih, internalizovanih objektnih odnosa. Naša dijagnostička razmišljanja reflektuju takva hijerarhijska uređenja, i onda razmišljamo o tome da li je klijent neurotičan ili ima narcistički karakterni poremećaj, da li su njegove centralne teme povezane sa pitanjima nagona ili problemima selfa. **Stepen hijerarhijske dominacije jedne ili druge grupe tema varira od individue do individue. Ekscesivna dominacija jedne ili druge grupe tema može, sama po sebi, biti indikativna za patologiju.**

Čime je određen ta specifična individualna organizacija ličnosti? Kako i zašto individua bira određenu oblast kao centralnu? Na ovo pitanje nema generalnog odgovora. Personalna hijerarhija proističe, kao posledica, iz međugre raznih ličnih sposobnosti i odnosa sa okolinom, iz lične istorije, kroz bezbroj individualizovanih načina koje saznajemo od ljudi sa kojima obavljamo psihoterapijski rad. Naravno, to ćemo doznati ako nismo uhvaćeni u sopstveni teorijski referentni okvir. Čitajući u literaturi prikaze slučajeva, često smo u situaciji da vidimo kako terapeuti dobijaju od klijenata materijal koji se uklapa u teorijski okvir iz kojeg posmatraju psihički život osobe. Naravno, zapitamo se koliko je to posledica posebne senzitivnosti terapeuta za određeni materijal i koliko je tu upleteno njihovo pristrasno oblikovanje materijala. Moguće je da terapeut pokupi materijal koji je istinit za tog klijenta (s obzirom na to da su sve oblasti psiholoških pojava uvek zastupljene u određenom stepenu) ali da iskrivi njihovo mesto u personalnoj hijerarhiji, gradeći analizu oko izvesnog sadržaja, iako on može biti subordiniran drugim temama.

Razvoj inicijative možemo, dakle, pratiti kroz četiri razvojna pravca:

**Tabela 19-pravci razvoja inicijative**



U kojoj od ovih oblasti se osećamo najviše pokrenuti iznutra? Gde nam je najjača motivacija? Koje aktivnosti najčešće pokrećemo sa doživljajem da to baš želimo? U kojim oblastima osećamo potrebu, ali imamo blokadu inicijative? Šta nas je najviše pokretalo u prošlosti? Kada smo se osećali ispunjeni onim što radimo? Kada razmišljamo o svojim “životnim snovima”, u kojoj od ovih oblasti je njihov centar? Šta nas najviše pogađa kada ne ide kako želimo? U kojoj oblasti psihičkog života smo najosetljiviji na povrede? Kada razmišljamo ili maštamo o budućnosti, šta bi ostvarenje naših “snova” najviše zadovoljilo i ispunilo? (“Uživanje na nekoj egzotičnoj plaži, okruženi zgodnim...” - zadovoljenje nagona, ili “savršena veza” - objektni odnosi, ili “osećati se kao ekspert u...” - razvoj ego funkcija ili “biti cenjen, slavan...” - narcistička ravnoteža). Šta je centralno, a šta organizovano oko tog centra? Kakva je naša personalna hijerarhija koja nas razlikuje od drugih? Ovo su značajna

pitanja na koja treba odgovoriti ako hoćemo da razumemo sebe, ili osobu sa kojom radimo kao terapeuti. Naravno, to nije dovoljno. Bitno pitanje je i kako radimo ono što radimo, ili kako pokrećemo ono što pokrećemo. **Pitanje kvaliteta inicijative (smer) podjednako je važno kao i pitanje hijerarhije personalne organizacije u odnosu na motivaciona područja (pravac).** U radu sa sposobnošću za inicijativu osobe potrebno je, kao i kod analize volje, da odredimo njen dominantni pravac, kao i njen kvalitet-smer inicijative. Šta osoba najčešće pokreće ili želi da pokrene (da li je to u pravcu zadovoljenja nagona, objektnih odnosa, razvoja ego funkcija ili održavanja narcističke ravnoteže - slike o sebi) i kako to radi (kvalitet inicijative, osećaj za uzajamnost-da li je smer u pravcu razvoja ili parazitiranja) pitanja su na koja tražimo odgovor u terapijskom procesu analize inicijative.

### ***Kvalitet i smer inicijative iz ugla teorije nagona***

**Freud je psihoseksualni razvoj čoveka podelio u šest razvojnih faza:**

**Oralna**-od rođenja do 1- 1½ godine.

**Analna**-od 1½ do 3. godine

**Faličko/uretralna/narcisistička**- od 3-4 god.

**Genitalna/Edipalna**, od 3. do 5-6 godine

**Latencija** od 5-6 do 11 ili 13. godine

**Kasnija genitalna ili adolescentna faza** od puberteta do mlađeg zrelog doba

Ono što nas ovde interesuje je na koji način faze psihoseksualnog razvoje boje motivaciju i inicijativu osobe i kako se to ispoljava kod odraslih osoba.

**Sa svakom fazom razvoja povezana su 6 procesa: 1) Značajna erogena zona, 2) Dinamika i karakteristike ponašanja deteta u fazi, 3) Specifičan odbrambeni mehanizam povezan sa fazom, 4) Vrsta anksioznosti povezana sa fazom, 5) Centralna tema ili razvojni zadaci oko kojih je organizovana faza, 6) Karakterne crte koje su povezane sa uspešnim razrešenjem faze.**

Kada govorimo o inicijativi, o onome što osoba pokreće i načinu na koji pokreće, možemo zapaziti da kvalitet inicijative i njen cilj mogu da boje svi ovi elementi: erogena zona, dinamika, specifični odbrambeni mehanizmi, vrsta anksioznosti povezana sa fazom, kao i karakterne crte povezane sa uspešnim ili neuspešnim razrešenjem faze.

### ***Neurotski i genitalni karakter***

Tajna zdravog genitalnog karaktera je u balansu između zadovoljenja unutrašnjih nagona i poštovanja spoljašnjih ograničenja. Pri poređenju neurotskog i genitalnog karaktera treba imati na umu dva krajnja pola između kojih se nalazi niz prelaznih slučajeva. Ako bismo pokušali da ih prikažemo na najjednostavniji način, možemo reći da je za genitalni karakter karakteristična sposobnost da se radi i voli, dok neurotski karakter ne nalazi adekvatne načine za zadovoljenje svojih nagona, te konstantno trpi od narastajućih potreba i upravo za odbranu od njih, a ne za rad i ljubav, troši najveći deo svoje energije. Još jedna izuzetno značajna razlika između ovih tipova karaktera jeste i u mogućnosti genitalnog zadovoljenja koja je kod neurotskog karaktera ometena. **Inicijativa osobe neurotskog karaktera usmerena je, gledano iz ugla teorije nagona, ka zadovoljenju pregenitalnih oblika seksualnosti (i koćena, u isto vreme, odbranama protiv njih) i praćena pregenitalnim oblicima agresivnosti (i odbranama od njih). Inicijativa neurotskog karaktera je (kao i volja) okrenuta u suprotnom smeru od separacije i individuacije, a njen kvalitet zavisi od faze u kojoj je zakaćena. Kako to izgleda kod deteta i odraslog**

čoveka? Na koje načine i u kom smeru neurotski karakter inicira svoje aktivnosti.

### **Oralnost i inicijativa:**

“Svaki put kada se akcenat prenosi, pozitivno ili negativno, na radnju davanja i primanja, upućeni smo na oralno poreklo. Neobično istaknuta oralna satisfakcija stvara vanredno samopouzdanje i optimizam koji se mogu produžiti za vreme čitavog života ako frustracija koja dolazi posle satisfakcije nije stvorila želju za osvetom, kombinovanu sa nezajažljivim prohtevima. Izuzetna oralna frustracija, s druge strane, povlači sa sobom depresivni i sadistički stav, (koji traži nadoknadu). Ako jedna osoba ostane fiksirana na oralnom stadijumu, ona će u čitavom svom ponašanju imati avreziju da brine o samoj sebi i tražiće od drugih da se staraju o njoj. Dva oralna podstadijuma<sup>21</sup> pokazuju oprečne ciljeve; taj zahtev može, takođe, dobiti oblik prekomerne pasivnosti ili aktivno oralno sadističko ponašanje...” (Fenihel, 1961)

Iz ovih Fenihelovih opisa vidimo da će osoba kod koje dominira oralnost (u razvoju i seksualnog i agresivnog nagona) **inicirati uglavnom ona ponašanja vezana za zadovoljenje oralnih potreba** (i njihovih derivata) **ili oralne agresivnosti**. Kako to izgleda u ponašanju odrasle osobe? Fenihel kaže:

“Sadističke oralne težnje često imaju karakter “vampirizma”. Osobe toga tipa traže i zahtevaju mnogo od svojih objekata (*osoba za koje su vezane*), koje neće da napuste već im se pripijaju “sišući” ih”. Često pominjani termin “energetski vampirizam” odnosi se na ovakva ponašanja. Ljudi koji su u kontaktu sa ovakvim osobama ne retko imaju doživljaj da im one “isisavaju” životnu energiju. To isisavanje energije ne mora biti u formi stalnog traženja od druge osobe, već se može okrenuti u suprotna ponašanja. Fenihel dalje kaže: “Ponašanje osoba sa oralnim karakterom pokazuje znakove identifikacije sa objektom koji ih je hranio. Izvesne osobe igraju prema svojim objektima ulogu majke hraniteljice. One su uvek plemenite i preplavljaju svakoga svojom pomoću i svojim poklonima. Pod povoljnim libidinalnim uslovima, njihovo ponašanje je doista altruističko; pod manje povoljnim uslovima ponašanje postaje mučno. Njihov stav ima magijsko značenje: *Ako ja vas obaspem ljubavlju, želeo bih da i ja budem obasut vašom ljubavlju*. Dešava se da ta potreba “*činiti druge srećnima*” postaje pravo mučenje za okolinu. Time se otkriva primarna ambivalencija. Tako je kod izvesnih psihoterapeuta koji žele da izleče svoje pacijente dajući im ljubav. Druge osobe su, opet, potpuno neplemenite i ne daju nikad ništa drugim ljudima. Njihov stav ukazuje na identifikaciju sa majkom koja je frustrirala. To je, u stvari, stav osвете: „Pošto se meni nije dalo ono što sam želeo, ja ne dam drugima ono što oni žele”

**Inicijativa ne mora uvek izgledati kao aktivno ponašanje. I navlačenje drugih da pruže pomoć i zadovolje potrebe je oblik inicijative.** Osoba pokreće oblike komunikacije koje vode zadovoljenju njenih potreba. Ako je pasivno i zavisno ponašanje “tehnika” za zadovoljenje potreba, onda je takvo ponašanje inicijativa osobe koju preduzima da bi došlo do zadovoljenja. Nju na to ne treba nagovarati. Ponašanje nije reaktivno, već je samoaktivirajuće - samoinicijativno. Kod nekih osoba je to ponašanje pritajeno manipulativno, dok kod drugih može biti izraženo u obliku jasnog zahtevanja: “Plemenitost i preterani tvrdičluk ukazuju na konflikte oko oralnog erotizma. Izvesne osobe glasno i javno objavljuju svoje potrebe za primanjem, nesposobne da se brinu za sebe same, one zahtevaju da se drugi brinu za njih...Često je zahtevajući ton naglašen kod osoba koje su nesposobne da postignu oralnu umirujuću satisfakciju koja im je potrebna. Svaki poklon stvara jednu novu želju. Oni su

<sup>21</sup>

Misli se na Abrahamove faze – preambivalentnu, gde još ne postoji objekat i gde je jedino traženo zadovoljstvo sisanje, i na ambivalentnu, koja se javlja posle izbijanja zuba i koja ima za cilj ujedanje objekta.



“nezajajljivi”...Prosjački ton je prevalentan kod osoba koje su, doista, zadovoljne kad se oslobode odgovornosti i kad se neko brine za njih; to su oni “ponizni”. Zadovoljavaju se malim, spremni su da žrtvuju svoje ambicije i blagostanje kako bi time mogli kupiti naklonost koja im je potrebna.”

Oblici oralne inicijative kao pokretača ponašanja mogu se organizovati i oko odbrana od oralnosti: “Druge osobe ugušuju svoje želje i preterano odbijaju da se “nameću” drugim ljudima. One odbijaju poklone i nesposobne su da bilo šta zatraže. Vrlo često je takvim ljudima potrebno da budu zavisni, što prikrivaju pod stavom totalne nezavisnosti. Nesvesna težnja za pasivnošću može se natkompenzovati jednim naizgled krajnje aktivnim i muškim ponašanjem. Međutim, bazična oralna pasivnost odaje se na razne načine...”

Kada govorimo o uticaju dominantne erogene zone na kvalitet inicijative osobe, psihoanalitički nalazi nam ukazuju na sledeće: “Postoji kod oralnog karaktera jedna čisto erotična upotreba ustiju, (stav prema jelu, piću, duvanu, poljupcima). Ta erotična zadovoljenja mogu ustupiti mesto reaktivnim formacijama (odbranama okretanja u suprotno) ili sublimacijama. Simptomi koji izražavaju konflikte oko oralno erotičnih impulsa, takvi kao teškoće govora, mogu stvoriti ponekad u strukturi karaktera takve reaktivne formacije koje mogu ostati na snazi još dosta dugo posle likvidacije poremećaja govora. Među crtama oralnog karaktera, nalazimo svojstva govorljivosti, nemira, užurbanosti, a na drugoj osetljivosti. Može da nastane premeštanje konstelacije “gladi” u mentalni domen. Radoznalost može postati crta oralnog karaktera a, pod izvesnim okolnostima, ona se predstavlja kao proždrljivost isto tako kao kod arhaičnog oralnog apetita. Način na koji osoba zadovoljava svoju radoznalost, čitajući namesto da jede, ukazuje na oralno sadističku inkorporaciju stranih objekata...U vezi sa čitanjem, često se nađe želja za proždrljivim gledanjem, nalik na spazam, kao substitut za arhaičnu proždrljivost...Takva oralna upotreba očiju predstavlja regresiju na vizuelne percepcije sa ciljem inkorporacije koje su povezane sa prvim slikama projekcije deteta...”

Naravno, nije svaka osoba koja voli da jede, pije, čita ili gleda...oralni karakter. Radi se o specifičnom kvalitetu u obavljanju tih aktivnosti koji ukazuje na dominaciju oralnosti ili odbrana od nje. U svakodnevnom govoru možemo čuti izraze kao što su “glad ili žeđ za znanjem”, kod čitanja nekog interesantnog teksta: “progutao sam knjigu u jednom dahu”...ili izraze “upijam je očima”, “guta je (ili proždire) pogledom”, “opila me je njena lepota”, “gladan sam te”...Možemo reći da je, kod oralnog karaktera, **generalno izražena težnja za traženjem stimulacija, upijanjem, napajanjem, hranjenjem stimulacijama...Pokretač je glad, fizička ili psihološka...Organi “napajanja” su usta, oči ili koža. To, u velikoj meri, boji kvalitet inicijative osobe** određujući šta je ono što osoba pokreće (i što nju pokreće) i na koji način to radi. Dopuniću opis oralne karakterne strukture i kvaliteta inicijative kod osoba sa ovakvom strukturom i zapažanjima Aleksandra Loven (Loven, 1984)

“Opisujemo ličnost kao oralnu karakternu strukturu ukoliko sadrži mnoge crte tipične za oralni period života - period bebe. Te crte su slabost u smislu nezavisnosti, tendencija da se oslanja na druge, smanjena agresivnost i unutrašnje osećanje potrebe da bude držana u rukama, podržavana i da se o njoj neko brine. Te crte označavaju nedostatak zadovoljavanja potreba u detinjstvu i predstavljaju fiksaciju na tom nivou razvoja. Kod nekih ljudi te crte su maskirane svesno usvojenim kompenzatornim stavovima. Neke ličnosti sa tom crtom pokazuju izraženu nezavisnost koja, međutim, slabi pod stresom...*Bioenergetsko stanje*: Energetski, oralna struktura je stanje nedovoljnog naboja. Energija je zaleđena u jezgru kao kod shizoidnog stanja; ona protiče ka periferiji tela, ali slabo. Iz razloga koji još nisu potpuno jasni, uočava se linearni razvoj, čiji je rezultat izduženo, tanko telo. Jedno moguće objašnjenje je da kašnjenje u sazrevanju omogućava dugim kostima da prekomerno rastu. Drugi faktor može da bude nesposobnost nedovoljno razvijene muskulature da kontroliše razvoj kostiju. Nedostatak energije i snage je najprimetniji u donjem delu tela, pošto se razvoj tela deteta

odvija od glave prema dole. Sva mesta kontakta sa sredinom su pod nedovoljnim nabojem. Oči su slabe sa tendencijom ka miopiji, a nivo genitalnog uzbuđenja smanjen. Telo pokazuje tendenciju da se skljoka, delom zbog slabosti muskularnog sistema. Česti su fizički znaci nezrelosti. Karlica može biti manja nego što je normalno i kod muškarca i kod žena. Dlakavost je obično smanjena. Kod nekih žena je ceo proces razvoja usporen; to daje telu dečjački izgled. Disanje oralne strukture je plitko, zbog niskog energetskog nivoa ličnosti. Uskraćivanje na oralnom nivou redukuje snagu impulsa da sisa. Dobro disanje zavisi od sposobnosti da se usisava vazduh. *Psihološke odlike:* Oralna karakterna struktura ima teškoća da stoji na svojim nogama figurativno, ali i bukvalno. Ona teži da se naslanja ili oslanja na druge. Ali, kao što sam ranije pomenuo, ta tendencija može biti maskirana preteranom nezavisnošću. Oslanjanje na druge se takođe odražava na nesposobnost da se bude sam. Preterana je potreba za kontaktom sa drugim ljudima, zbog njihove pomoći i podrške. Oralni karakter pati od unutrašnjeg osećanja praznine. On stalno gleda u druge, da bi ga oni napunili, mada se može ponašati kao da je on taj koji obezbeđuje podršku. Unutrašnja praznina se odražava na potiskivanje intenzivnog osećanja čežnje, koje, ukoliko se izrazi, dovodi do dubokog plakanja i punijeg disanja. Zbog niskog energetskog nivoa, oralni karakter je sklon promenama raspoloženja od depresije do ushićenja. Tendencija ka depresiji je karakteristika oralnih crta u ličnosti. Druga tipična oralna crta je stav da mu se nešto duguje. To može biti izraženo kroz ideju da mu svet nešto duguje; taj stav proizlazi direktno iz ranog doživljaja uskraćivanja.”

Iz Lovenovih opisa možemo videti da je oralnost, kao karakterni sklop, “ugrađena” u telo, energetski naboj, nerazvijenost muskulature, način disanja...što nam može pomoći da bolje razumemo zašto je **inicijativa osoba sa oralnom karakternom strukturom “kratkog daha”, bez dovoljno energije, usmerena uglavnom na traženje** (davanje i primanje su osnovna tema) oralnih zadovoljstava ili njihovih derivata (punjenja znanjem, podrškom, pogledom...), na punjenje, hranjenje i podršku. **Smer inicijative je obrnut (ka zavisnosti) a njen kvalitet obojen oralnim potrebama i oralnim načinima zadovoljenja potreba.**

## **Analnost i inicijativa**

Govoreći o prisilnom karakteru, Vilhelm Rajh (1982) opisuje konstelaciju karakternih crta koje su oblikovane konfliktima analne faze razvoja (mada je često u pitanju regresija kao odbrana od faličkih konflikata). Prisilni karakter se prepoznaje po uzdržanosti, kako u osećanjima, tako i u celokupnom stavu. Ova uzdržanost, koju možemo uporediti i sa hladnokrvnošću, posledica je izraženog nepoverenja i sumnjičavosti kod ovog karaktera. Ono po čemu se, takođe, ističe jeste izuzetno izražen smisao za red. Haos, neorganizacija i nepredvidljivost su nepodnošljivi, pa se svaki svaki postupak detaljno i unapred planira. Ovo može biti i od koristi u nekim slučajevima, ukoliko osoba obavlja posao koji zahteva rigidnost i striktno poštovanje reda. Međutim, u mnogo većem broju slučajeva će predstavljati problem, jer se težnja ka redu i rigidnost odnose ne samo na praktično delovanje, već i na misaone procese, pa će svaka situacija koja zahteva fleksibilnost ili kreativnost biti ujedno i problematična i frustrirajuća. Razmišljanje prisilnog karaktera je veoma iscrpno i detaljno, često opterećeno detaljima koje bi drugi smatrali nebitnim. On svoju pažnju ne može raspodeliti na elemente problema proporcionalno njihovoj važnosti, već se podjednako posvećuje svim elementima, ma koliko nevažni oni bili. Još jedna značajna crta jeste škrtost, koju prate i sitničavost i sklonost ka sakupljanju stvari. Bitno je uvideti da su sve ove crte karakteristične za prisilni karakter i da samo na osnovu jedne od njih ne možemo kategorizovati osobu u ovaj tip.

**Ove osobine, logično, boje i inicijativu osobe, usmeravajući njen smer - cilj i kvalitet. “Mnogo analize vodi do paralize” je izreka koja, u velikoj meri, odgovara problemima sa inicijativom prisilnog karaktera (ili opsesivno kompulsivnog). Aktivnosti koje pokreće nosiće u svojoj realizaciji veliku dozu ambivalencije. Osobu sa ovakvim karakterom može pokretati opsesivna težnja za urednošću (prihvatanje pravila, čistoće), potreba za kontrolom i predivljivošću...ali i neodoljiva potreba da “zasere” stvari.**

Karakteristike ličnosti prisilnog karaktera najvećim delom su nastale na osnovu reakcijskih formacija kojim se dete branilo od strogih zahteva roditelja u periodu privikavanja na čistoću. Ukoliko strogi roditelji zahtevaju od deteta usvajanje navike na čistoću i onda kada ono za to još nije spremno, dete će se podrvći krajnjem samonadzoru. Rigidnost, traženje reda i ostale karakteristike koje smo naveli, posledica su sputavanja nagona u ovom periodu. Ipak, dete će nastaviti razvoj ka genitalnoj fazi, ali će onda, suočeno sa kastracionom anksioznošću, doći do regresije upravo na ovaj period privikavanja na čistoću. Zbog toga se njegova genitalnost nikada neće u potpunosti razviti, i sve zadovoljstvo će crpeti upravo iz ovih analnih fiksacija. Čak i u onoj meri u kojoj genitalnost uspe da se razvije, ona će ostati pod uticajem prethodnog analnog stadijuma i sadizma u obliku faličko sadističke agresije. Prisilni karakter se, zapravo, svojim krutim stavom brani od dve vrste sadističkih podsticaja, analnih i faličkih, pa se prema tome i u analizi nailazi na dva sloja potiskivanja.

Slične karakteristike možemo videti i u Lovenovom (1984) opisu mazohističkog karaktera. “Mazohizam se u svakodnevnom govoru izjednačava sa željom da se pati. Ne mislim da je isti slučaj sa osobama koje imaju mazohističku karakternu strukturu. Tačno je da mazohista pati i, pošto nije u stanju da to promeni, spolja posmatrano može se zaključiti da on želi da ostane u tom stanju. Ne govorim sada o osobama sa mazohističkim perverzijama, osobama koje traže da ih tuku da bi mogle da uživaju u seksu. Mazohistička karakterni struktura opisuje osobu koja pati i gundā ili se žali, ali ostaje potčinjena. Potčinjenost je dominantna mazohistička tendencija. Ako mazohistički karakter pokazuje potčinjenost u svom spoljašnjem ponašanju, on je sasvim suprotan iznutra. Na dubljem emocionalnom nivou, on ima jako osećanje inata, negativizma, neprijateljstva i superiornosti. Međutim, ispoljavanje takvih osećanja je onemogućeno iz straha da ne dođe do eksplozije nasilničkog ponašanja. Mazohistički karakter se suprotstavlja strahu od eksplodiranja sklopom muskularnog uzdržavanja. Čvrsta, snažna muskulatura zadržava bilo kakvo otvoreno izražavanje svoga stava i samo gundanju i žalbama dopušta da prođu kroz grlo.”...”Zbog ozbiljnog uzdržavanja, agresija je u velikoj meri smanjena. Zauzimanje sopstvenog stava je takođe ograničeno. Gundanje je jedina vokalna ekspresija koja lako prolazi kroz stegnuto grlo. Umesto agresije, javlja se provokativno ponašanje koje ima za cilj da izazove snažnu reakciju druge osobe, dovoljno snažnu da mazohisti omogući da reaguje nasilnički ili eksplozivno u seksu ili bilo čemu drugom. Stagnacija naboja zbog jakog uzdržavanja vodi do osećanja da je „zaglibljen u močvari”, što mu onemogućava slobodno kretanje. Stav potčinjenosti i zadovoljavanja drugog su karakteristike mazohističkog ponašanja. Na svesnom nivou, mazohista se identifikuje sa nastojanjem da zadovolji druge; na nesvesnom nivou, međutim, to se negira inatom, negativističkim stavom ili neprijateljstvom.”

Govoreći o etiologiji nastanka masohističkih karakternih crta, Loven, takođe, ističe nagonsku komponentu (analno seksualnu i agresivnu) kao i ugrađenost karakternih osobina u telo: “Etiološki i istorijski faktori: Mazohistička struktura se razvija u porodici gde je ljubav i prihvatanje kombinovano sa ozbiljnim pritiscima. Majka je dominantna i požrtvovana; otac je pasivan i potčinjen. Dominantna, požrtvovana majka bukvalno guši dete, koje se oseća veoma krivo zbog bilo kojeg pokušaja deklarisanja svoje slobode ili ispoljavanja negativnog stava. Tipična je jaka usmerenost na jedenje i defekaciju. To se pridodaje tenziji odozgo i odozdo. „Budi dobar dečko. Zadovolji svoju mamu. Pojedi sve iz tanjira . ..I kaki redovno. Daj da mama vidi” itd. Svi pokušaji pružanja otpora, uključujući *temper tantrume*, bili su slomljeni.

Svi ljudi sa mazohističkom strukturom su kao deca imali *temper tantrume* (napade besa) od kojih su morali da odustanu. Njihov uobičajeni doživljaj bilo je osećanje da su uhvaćeni, što omogućava samo reakciju inata, a završava se porazom. Dete nije moglo naći načina da izađe iz toga. Pacijent se, dok je bio dete, borio sa dubokim osećanjem ponižavanja kad god je slobodno ispoljio šta oseća — u formi povraćanja, prljanja ili prkosa. Mazohista se plaši da ide do kraja ili da isturi svoju glavu (isto važi za genitalije) iz straha da će biti sasečen ili da će ti delovi biti odrubljeni. Kod tog karaktera je jaka kastraciona anksioznost. Najznačajniji je strah da se prekine odnos sa roditeljima, odnos koji obezbeđuje ljubav — pod određenim uslovima.”

Analnost može da prožme i oboji gotovo sve aktivnosti osobe. Njegov doživljaj vremena i odnos prema vremenu, novcu, seksualnost...da postane prožimajući element onoga što pokreće i načina na koji to radi. U svakodnevnom govoru možemo prepoznati nesvesno uočavanje povezanosti analnosti i osobina ličnosti kroz epitete koje dobijaju osobe sa ovakvom karakternom strukturom, ili kroz epitete koja daju drugima osobe sa analnom agresivnošću, kao što su: “serator”, “seronja”, “stipsa”, “šupak”, “govno od čoveka”, “govnar”, “dramoser”, “oklevalo-oće kaki-neće kaki”...povezanost sa uticajem analnosti na način mišljenja -”nije isto misliti i srati”...Fenihel (1961) još detaljnije opisuje takvo prožimanje analnosti kroz gotovo sve aktivnosti individue:

“Postoje fiziološki razlozi za vezu između analnog erotizma sa ambivalencijom i biseksualnošću. Analni erotizam podstiče dete da tretira jedan objekt, naime feces, na kontradiktoran način: ono izbacuje materijal iz svog tela, i zadržava ga kao da je neki voljeni objekt; to je fiziološki koren “analne ambivalencije”...Sve analne težnje prema objektima su ambivalentno orijentisane. One mogu izražavati nežnost na jedan arhaičan način, kao i neprijateljstvo i prezir posle njihove osude (“nekome prljavo podvaliti”, “posrati se na nečiji trud”...).” “Frojd je dokazao prevaliranje izvesnih crta karaktera kod osoba čiji je instiktivni život orijentisan na analni način. Te crte su delom reaktivne formacije protiv analnoerotičnih aktivnosti, a delom sublimacije tih istih aktivnosti...Crte analnog karaktera stvorene su u konfliktima oko privikavanja na čistoću i imaju delom osobine instiktivnog otpora protiv zahteva okoline, delom imaju osobine pokoravanja tim zahtevima, a značajnim delom su sazdane putem kompromisa između te dve tendencije”

Koje su to osobine, kvaliteti ponašanja, načina delovanja, koje si oblikovani analnim konfliktima? Na koji način se analnost ispoljava kroz kvalitet inicijative osobe određujući njene ciljeve i način sprovođenja?

“Ekonomika (**štedljivost**) je produženje analne navike za zadržavanjem, motivisane nekad strahom od gubitka, drugi put erogenim zadovoljstvom. **Urednost i tvrdoglavost** su komplikovanijeg porekla. Urednost je elaboracija pokoravanja, tvrdoglavost je pobuna protiv spoljašnjih zahteva u vezi sa regulisanjem ekskretornih funkcija. Pod izvesnim uticajima (konstitucijskim i spoljašnjim), tvrdoglavost može postati tako ekstremna da je osoba koja je u pitanju prinuđena da radi uvek protivno od onoga što se od nje traži...Po poreklu, tvrdoglavost ima značenje otpora; sprovesti svoju volju nasuprot tuđoj. Kasnije, ona znači sprovođenje svoje volje protiv neprijateljskih viših sila; još kasnije, pošto su neprijateljske sile nadmoćnije, ona znači (indirektno) slediti svoj put ne snagom, već lukavstvom - takvim načinom da slabi može postati neočekivano jak. Tvrdoglavost je pasivan tip agresivnosti koji se razvija kad je aktivnost nemoguća...Ono što se zove “uobičajena tvrdoglavost” u ponašanju odraslih jeste pokušaj da se drugi koriste kao instrument borbe protiv “Nad-Ja”. Čineći da drugi budu nepravedni prema njima, oni se bore za postizanje osećanja moralne superiornosti koje im je potrebno za povećanje svog samopoštovanja, a ovo koriste kao meru protiv pritiska “Nad-Ja”...Urednost predstavlja elaboraciju pokoravanja; dobro ponašanje, tačnost, presavesnost, čistunstvo - sve to znači premeštanje popuštanja zahtevima okoline povodom defekacije. Kod opsesivnih, crte analnog karaktera koje predstavljaju pokornost otkrivaju se

kao reaktivne formacije. Potpuno oprečan način ponašanja naglo izbija ili se, isto tako, vrlo lako infiltrira kod njih. To je obrazac tačnosti gde, u mnogim slučajevima, reaktivna formacija izbija u zakašnjavanju - najčistija osoba postaje, naglo, čudnovato prljava. Abraham je naveo izvestan broj sličnih crta karaktera u neprekidnoj borbi protiv libidinozne investicije, na primer: osobe skrupulozno čiste u pogledu odela, prljave su što se tiče rublja; druge drže svoje stvari u neredu ali, s vremena na vreme, imaju potrebu za sitničavom urednošću. Te radnje odgovaraju autoerotičkom običaju zadržavanja svog fecesa dugo vremena, "da bi se posle dovelo u red sve odjednom"...Izvesne analne crte karaktera predstavljaju skretanje instikata izvršenog od strane "Ja" prema nekom novom cilju ili novom objektu. Uspeh tog skretanja stvara sublimaciju. Kod opsesivnih, ono ne uspeva i "premeštene" aktivnosti postaju scene iste defanzivne borbe oko ekonomije, tvrdoglavosti i urednosti, kao da su te premeštene aktivnosti prvobitni analni impulsi. Postoje premeštanja interesa sa proizvoda kao i sa procesa defekacije. " (Fenichel,1961)

Ta premeštanja analnosti na druge ciljeve i oblasti posebno se ogledaju u odnosu prema novcu i vremenu.

"Kad je taj put sublimacije poremećen zbog starih instiktivnih želja za fecesom, ponašanje prema novcu postaje iracionalno. Novac tada postaje objekt zadovoljstva (ili kažnjavanja) , t.j. više kao substitut fecesa nego objektivno korisna stvar. On se može iracionalno zadržavati ili iracionalno rasipati; ta dva postupka mogu se, isto tako, kombinovati jedan sa drugim. Analne ličnosti su, isto toliko, poremećene u svom stavu prema vremenu koliko i u svom stavu prema novcu: u odnosu na vreme mogu biti sitničave ili rasipne, ili i jedno i drugo naizmenično. One mogu ponekad biti u minut tačne, ili vrlo grubo nepouzdanе. (često čekaju poslednji čas da negde krenu ili nešto obave - kao što su čekale poslednji trenutak da odu u w.c.). Opsesivni zakašnjavaju, ne toliko da bi naljutili osobe koje ih čekaju, već zato što im odlaganje aktivnosti pruža isto autoerotičko zadovoljstvo koje su osećali kao deca zadržavajući svoj feces...Infantilni stav prema fekalnim materijama često je presađen, kasnije, u stav prema svojim vlastitim realizacijama. Jedna osoba može biti ushićena svojim vlastitim delom, ili, naprotiv, nezadovoljna svim onim što radi, ili, pak, neodlučna između ta dva ekstrema, shodno ishodu svojih analnoinstiktivnih konflikata." ( Setimo se izraza u svakodnevnom govoru kada neko ocenjuje svoje ili tuđe delo: "Ma, obično sranje", "Sve je to golo govno...šit"...). „Budući da analna retencija uvek sadrži te dve komponente: strah od nekog gubitka i uživanje u novom erogenom zadovoljstvu - ona se može premestiti na drugi objekt. Lakomost, manija kolekcionarenja i rasipništvo imaju svoje korelativne determinante u infantilnom stavu prema fecesu...Silna želja za moći može poticati od osećanja moći koja prati kontrolu sfinktera. Željena moć može se postići putem samokontrole ili kontrole drugih osoba, a jaka želja za tom moći obično je determinisana strahom od gubitka samopoštovanja...Odustajanje od zadovoljstva, bilo zbog ljubavi prema objektima, bilo zbog straha od njih, glavno je u navikavanju na čistoću. Individua nauči da daje, dok je za vreme oralnog perioda njen interes bio čisto receptivan. Perturbacije u toku tog perioda prouzrokuju poremećaje u relacijama sa objektima, pošto se ne može postići nikakva ravnoteža između davanja i uzimanja."

Poremećaji karaktera nastali u analnoj fazi mogu se odraziti i na organizaciju svih životnih aktivnosti osobe, odnos prema emocijama, pa i na način mišljenja. "Opsesivni, ugrožen pobunom svojih senzualnih i neprijateljskih prohteva (deformisanih regresijom), oseća se zaštićen sve dok se uredno ponaša, naročito što se tiče novca i vremena. Međutim, analnosadističke pulsije obično ometaju taj poredak koji se drži "sistema"...Sve dok opsesivni uspevaju da rasporede svoj život po časovima, sigurni su da neće učiniti grehe kojih se nesvesno boje, i sve dok znaju unapred šta će raditi, mogu prevazići strah izazvan njihovim tendencijama da čine ono čega se boje...Kompulsija, kao takva, upotrebljava se kao slična zaštita. Ona je garancija protiv pretnje koja dolazi od opasne "spontanosti"...Pacijent se oseća

obaveznim ne samo da sebe prisili na sistematski rad, već i od drugih zahteva takvo vladanje...Kompulsivna sistematizacija teži da isključi svaku mogućnost iznenađenja i da da falsifikuje svaki događaj u “već poznatu stvar”...*Uticao na mišljenje*: “Povlačenje od osećanja na mišljenje uspeva, obično, u sledećim aspektima: kompulsivna misao je apstraktna, izolovana od realnog sveta konkretnih stvari. Opsesivno mišljenje nije samo apstraktno, ono je, uopšte, upravljeno prema sistematizaciji i kategorisanju; ono je teorijsko, umesto realno. Pacijenti se interesuju više za geografske mape, ilustracije, nego za zemlje i stvari...Misao priprema akciju. Osobe koje se boje akcije povećavaju pripremanje. Opsesivni isto tako više misle nego što rade, neprestano pripremaju budućnost, ne žive nikad u sadašnjosti. Mnogi kompulsivni sistemi imaju taj vid pripremanja budućnosti koja se nikad neće doživeti...” Prepoznavanje analnosti u opsesivnom mišljenju može se videti u svakodnevnom govoru u izjavama kao što su “Ma, taj samo sere...ništa konkretno...”

**Iz navedenih opisa možemo izvući neke opšte odlike inicijative vezane za analnost. Osoba će inicirati uglavnom aktivnosti koje su usmerene ka kontroli (sebe i drugih), ka planiranju (umesto konkretnoj akciji), ka sakupljanju, odlaganju...Njene aktivnosti mogu biti praćene tvrdoglavošću i pasivnim oblicima agresivnosti. Smer inicijative je ambivalentan (ide u oba pravca), a kvalitet obojen analnošću.** Mišljenje je apstraktno i izolovano od emocija i realnog delovanja. Težiće tačnosti, urednosti, štedljivosti, čistoći (ali i proboju suprotnih ponašanja). Aktivnosti osobe biće prožete visokim stepenom ambivalencije između davanja i uzimanja, pokoravanja (prihvatanja pravila) i inata...Biće skloni da “zaseru” ono što su otpočeli.

## **Faličko uretralni stadijum i inicijativa**

O inicijativi i faličko uretralnom stadijumu smo već govorili u ovom tekstu. Izvući ćemo, ovde, samo osnovne karakteristike. Na ovom stadijumu razvoja, **inicijativa intruzivna (nametljiva, probojna)**. Kao što i autonomija i razvoj volje započinju fazom negativizma, kontravolje, i inicijativa je, u svojim začecima, napadna. Neki ljudi i ostanu **na tom stadijumu razvoja inicijative i od njih se “ne može doći do reči”, guše inicijativu drugih, žele da budu pokretač svega, “kurče se”...**

Kod dečaka je naglasak na postizanju putem frontalnog napada, dok devojčice nastoje da budu atraktivne i omiljene. To se može pretvoriti i u “hvatanje”, pridobijanje ljudi atraktivnošću, umiljatošću. Dete, na taj način, razvija preduslove za **maskulinu i femininu inicijativu**, odnosno za izbor društvenih ciljeva i njihovo ostvarivanje.

Posledice krivice koja se budi na ovom stadijumu (izražene u vidu duboko ukorenjenog ubeđenja da je dete kao takvo, ili nagon kao takav, u osnovi loš) često se pokazuju tek mnogo kasnije, kada se **konflikti u vezi inicijative mogu izraziti kroz samoograničavanje** koje sprečava pojedinca da živi prema svojim unutrašnjim potencijalima, ili prema moći svoje mašte i osećanja (a nekada u relativnoj seksualnoj impotenciji ili frigidnosti). Sve se ovo, naravno, **može nadalje preterano kompenzovati iskazivanjem neumorne “inicijative” kroz jedan kvalitet “većite akcije” po svaku cenu.**

**Uzajamnost je ono što nedostaje faličkoj inicijativi.** Upravo taj osećaj uzajamnosti je nešto što bi trebalo da se razvije kako bi se dostigla genitalna faza, ili genitalni primat.

**Falička inicijativa ima smer ka separaciji i individuaciji, ali je njen kvalitet obojen osobenostima falusnog stadijuma (intruzivnost, nedostatak osećaja za uzajamnost, borba za moć...)** Kvalitet inicijative menja se u dostizanju genitalnog primata. Kako izgleda to čudo zvano “genitalni primat” ?

## Genitalnost i inicijativa

Kad funkcija genitalnih organa postane dominantna nad ekstragenitalnim erogenim zonama, i kad sve seksualne ekscitacije postanu konačno genitalno orijentisane, onda to nazivamo genitalnim prvenstvom. Fenihel (1961) kaže da je "genitalni" karakter idealni koncept. "Pouzđano je da postizanje genitalnog prvenstva sačinjava presudni napredak u formaciji karaktera. Mogućnost da se orgazmom postigne totalna satisfakcija dopušta fiziološku regulaciju seksualnosti i završava se potiskivanjem instiktivnih energija i njihovih loših dejstava na ponašanje osobe. Ono, takođe, dopušta potpuni razvoj ljubavi (i mržnje), što znači da se dopušta savlađivanje ambivalencije. Pored toga, može se ekscitacija rasturiti velikim delom tako da se prestaju stvarati reaktivne formacije, a kapacitet sublimacije se povećava. Edipov kompleks i nesvesna osećanja infantilne krivice su istinski likvidirani. Emocije, daleko od toga da budu potisnute, korišćene su od "Ja" i one stvaraju harmonični deo ličnosti. Uvek živi, pregenitalni impulsi ne treba da budu više potisnuti. Oni se mogu uklopiti u celovitu ličnost u obliku crta sublimacije. Kod neurotičnih karaktera, pregenitalni impulsi ostaju seksualizovani, i oni remete racionalne odnose sa objektima. Kod normalnog čoveka, oni delom služe za preliminarna zadovoljstva, ali ostaju dominirani genitalnošću. Oni su gotovo potpuno sublimirani i integrisani u jedno razumno Ja". Fenihel, međutim, naglašava da se put od prvih, pregenitalnih težnji ka genitalnom prvenstvu može objasniti sa dva različita gledišta: sa gledišta **promena dominantnih erogenih zona** i sa gledišta **tipova odnosa prema objektima** (o ovom drugom gledištu govorićemo kasnije, prateći razvoj inicijative iz tog ugla).

Koje suštinske promene donosi genitalni primat? Koje nove sposobnosti se pojavljuju, ili koje sposobnosti doživljavaju svoj puni razvoj? Iz prethodne Fenihelove definicije vidimo da se savlađuje ambivalencija (govorili smo o toleranciji na ambivalenciju kao bazičnoj razvojnoj sposobnosti), prestaje se sa stvaranjem reaktivnih formacija i povećava se kapacitet za stvaranje sublimacije. Te promene u sposobnostima dovode do jednog novog kvaliteta koji bismo mogli nazvati **kapacitet za uzajamnost** - ili **zrela sposobnost da se voli**. Govoreći o ljubavi i mržnji, Fenihel opisuje razvoj ovih osećanja u odnosu sa objektima i povezuje promene u doživljavanju i ispoljavanju ljubavi i mržnje sa genitalnim primatom:

"Pre nego što savladaju svoj egoistički stav prema objektima, sa svim tragovima ambivalencije koja je povezana sa njim, deca su često zaljubljena u same sebe (sekundarni narcizam). Ona su sposobna da razlikuju objekte i da vole objekte sve dok oni pružaju zadovoljenje. Ako to nije slučaj, dete se "identifikuje" sa objektom i voli sebe umesto objekt. Ali to, svakako, nije ljubav. **O ljubavi se može govoriti tek kad razmišljanje o objektu dostigne toliki stepen da je vlastito zadovoljenje nemoguće ako se i objekt ne zadovolji.** Ta vrsta osećaja spajanja sigurno ima neke veze sa identifikacijom. S druge strane, mi pravimo razliku između odnosa sa objektom i identifikacije, i smatramo da razumevanje za realan objekt prestaje gde identifikacija postaje sredstvo relacije. U ljubavi mora da postoji neka vrsta delimične ili povremene identifikacije u empatičke svrhe, koja postoji ili naporedo sa odnosom prema objektu, ili se smenjuje sa njim u kratkim intervalima. Mi ništa ne znamo o specifičnoj prirodi te identifikacije. Mi samo možemo da kažemo da doživljavanje potpunog i visoko integrisanog zadovoljenja može olakšati pojavu te identifikacije i da je genitalno prvenstvo - sposobnost doživljavanja adekvatnog orgazma, preduslov za nju...Osobe kod kojih nije došlo do genitalnog prvenstva, t.j. osobe koje su nesposobne da dožive orgazam, nesposobne su isto tako i da vole. Potpuna sposobnost za ljubav ne menja samo odnose prema drugim osobama, već i odnos prema vlastitom "Ja". I razlika između ljubavi prema objektu i ljubavi prema samome sebi je relativna; kod primarnog narcizma postoji ljubav prema sebi umesto ljubavi prema objektu, kod sekundarnog narcizma postoji potreba za ljubavlju prema sebi (samouvažavanje) koja baca u zasenak ljubav prema objektu. **Sa sposobnošću za ljubav**

**prema objektima dolazi do jedne druge, više, postnarcističke vrste samopoštovanja...".** Promena odnosa prema objektu, povezana se genitalnim primatom, ne donosi samo promene u sferi ljubavi već, povezano sa tim, i promene u sposobnosti testiranja realnosti...

„...Može se reći da se na vrhuncu potpunog genitalnog zadovoljenja identifikacija vraća na jedan viši nivo; bitan sadržaj tog zadovoljenja je osećanje zajedničkog toka, gubljenja individualnosti, postizanje željenog sjedinjavanja "Ja" sa nečim većim, što je van granica "Ja". Uzimanje zadovoljenja objekta za uslov potpunog zadovoljenja osobe, kroz razvoj potpunog objektnog odnosa, Ferenci (1926) je nazivao **erotičkim osećanjem smisla za realnost**. On je ukazao na to da **osobe koje su ostale fiksirane na stadijumima koji prethode ljubavi nisu sposobne da potpuno shvate realnost.**"

Šta to znači da se povećava kapacitet za sublimaciju? Da vidimo, prvo, šta je to sublimacija. Taj izraz ne označava neki specifičan mehanizam odbrane, kao što se često misli. **Sve uspešne odbrane mogu se nazvati sublimacijom.** Kod uspešnih odbrana mogu biti upotrebljeni različiti mehanizmi (kao što su prelaz iz pasivnog stanja u aktivno, promena u samoj osobi, zamena jednog cilja suprotnim ciljem...). Zajedničko svim tim uspešnim odbranama je da se, pod uticajem "Ja", **menja cilj ili objekt (ili oboje) ali bez blokada odgovarajućeg rasterećenja. Dakle, sublimacija ne ide protiv nagona, ona ih preusmerava na prihvatljive ciljeve i objekte.** Fenichel kaže:

**"Sublimaciju treba razlikovati od odbrana koje koriste kontrainvesticije.** Sublimisane pulsije nalaze svoj izlaz, iako su usmerene veštačkim putem; dok ostale pulsije ne nalaze. **Kod sublimacije primarni impuls nestaje jer mu je oduzeta energija u korist investicije njegove zamene.** Kod ostalih odbrana libido primarnog impulsa potisnut je jakom kontrainvesticijom. Sublimacije zahtevaju slobodan tok libida. Otuda se sublimacije javljaju kad nestane potiskivanje. Slikovito rečeno, odbrambene snage "Ja" ne napadaju frontalno primarne pulsije, kao u slučaju kontrainvesticije, već ih napadaju sa strane, stvarajući jednu rezultantu koja spaja instiktivnu i odbrambenu energiju i koja slobodno ide dalje. Sublimacije se razlikuju od neurotičkih zamena za zadovoljavanje svojom deseksualnošću. Drugim rečima, zadovoljenje "Ja" nije više čisto instiktivno...Neverovatno je da postoji sublimacija genitalne seksualnosti kod odraslih. Genitalni organi predstavljaju aparat za ostvarenje potpunog, nesublimisanog, rasterećenja putem orgazma. **Predmet sublimacije su pregenitalne tendencije.** Međutim, ako su pregenitalne tendencije bile potisnute i ostale u nesvesnom, u suparništvu s genitalnim primatom, one se ne mogu sublimisati. Sposobnost genitalnog orgazma čini mogućnom sublimaciju (deseksualizovanje) pregenitalnih težnji..."

Kako ove promene utiču na inicijativu osobe? **Savlađivanje ambivalencije dovodi do toga da osoba jasno zna šta želi i šta hoće (smer inicijative je utvrđen i ide u pravcu individuacije).** Unutrašnji konflikti ne dovode do toga da podmeće sebi "klipove pod točkove". Pokrenute aktivnosti služe zadovoljavanju ciljeva koje je osoba postavila, a ne zadovoljavanju nesvesnih, potisnutih potreba, niti služe odbranama protiv njih. **Sposobnost uzajamnosti i empatičke identifikacije sa objektom dovodi do toga da se inicijativa osobe uskladuje sa potrebama drugih, da je sposobna za saradnju i timski rad.** Ono što je Ferenci nazvao erotičkim osećanjem smisla za realnost, to jest sposobnost da se uzme zadovoljenje objekta kao uslov potpunog zadovoljenja osobe, utiče na kvalitet inicijative u ljubavi i u radu. **Druga osoba više nije samo sredstvo za zadovoljenje vlastitih potreba, već zadovoljenje potreba osobe uključuje i zadovoljenje partnera.** U oblasti rada, **posao, takode, nije samo sredstvo za zadovoljenje sopstvenih potreba. Da bi osoba doživela potpuno zadovoljstvo, ona oseća potrebu da zadovolji i potrebe posla** (kao da je objekt), da uradi stvari dobro, da to bude korisno, da bude odgovorna (da odgovori na potrebe posla kojim se bavi)...**posao doživljava kao poziv, kao potrebu objekta ljubavi (voli svoj poziv) koja stvara želju da uzvрати.** To nije rekativnost, već postoji doživljaj pokrenutosti iznutra. Nije potreban zahtev posla. Osoba sama oseća šta je potrebno, traži mogućnosti za



poboljšanje, inovacije...ne mora da joj se kaže šta treba da radi. **Osoba ima punu inicijativu userenu ka individuaciji, sa kvalitetom uzajamnosti.**

### ***Kvalitet i smer inicijative iz ugla teorije objektnih odnosa***

Napomenuli smo već da, prema teoriji objektnih odnosa, **postoji univerzalna tendencija da se aktivno ponavljaju internalizovane objektno relacije.** Motivacija da se to radi, da se ponavljaju stari objektni odnosi, dolazi iz dva izvora: zadovoljstvo i trauma. Ako su primarni objektni odnosi imali traumatski aspekt, oni se ponavljaju kroz druge odnose **da bi se njima naknadno ovladalo**, da bi se staro, pasivno iskustvo preokrenulo u aktivno (da osoba drugima radi ono što je njoj rađeno, ili da aktivno, mada nesvesno, to radi sama sebi.) Drugi motivacioni aspekt za ponavljanje ranih objektnih odnosa je zadovoljstvo. **Stare internalizovane objektno relacije se ponavljaju da bi se dobilo naknadno zadovoljstvo**, zadovoljstvo zbog toga što one predstavljaju vezanost za roditelje iz detinjstva i ponavljanje, nesvesno, održava te veze živima. Dakle, **u okviru psihologije objektnih odnosa, ponavljanje obrazaca ranih objektnih odnosa radi ovladavanja je primarna motivaciona sila** kojom se može objasniti šta pokreće osobu (podstiče njenu inicijativu, organizuje i usmerava ponašanja).

Ponavljanje ranijih objektnih odnosa kroz odnose sa drugim ljudima u sadašnjosti ne bi bilo problem u koliko bi to ponavljanje stvarno vodilo do ovladavanja traumom, do razrešenja odnosa, promene na bolje...nastavka razvoja. Međutim, najčešće ta ponavljanja ranih objektnih odnosa koji su zaustavili osobu u razvoju dovode do učvršćivanja istog tipa odnosa i fiksiranja razvojnih zastoja, umesto ovladavanja i razrešavanja. Iz naše perspektive, to je logično. Napomenuli smo ranije da je naše gledište na transfer (ponavljanje starih objektnih odnosa) malo drugačije. Smatramo, zapravo, da ne dolazi do ponavljanja starih objektnih odnosa zato što se oni prenose na osobe u sadašnjosti, već zbog toga što struktura i razvijenost bazičnih emotivnih sposobnosti određuje oblik odnosa koji osoba može da izgradi. Kada odnosi u sadašnjosti postanu intenzivniji (kao što su emocije bile intenzivne u ranim objektnim odnosima), nedovoljno razvijene bazične sposobnosti nisu u stanju da adekvatno obrade emocije ("bagovi" ili defekti se pokazuju pod većim "naponom"), i onda dobijamo ponašanja i odnose koji nam "liče" na rane objektno odnose.

Prateći **smer** inicijative osobe, gledano iz ugla teorije objektnih odnosa, mi, zapravo, **analiziramo da li su aktivnosti koje pokreće osoba usmerene separaciji, diferencijaciji i individuaciji, ili su usmerene na kontrolu objekta, na manipulaciju drugima i pokušaje "nelegitimnih" načina "spajanja" sa objektom**, nepoštovanja tuđih granica, slobode...ostvarivanja "koristi" koje nisu razvojne.

Ako se ne ovlada celovitošću objekta, ne napusti mehanizam cepanja, inicijativa se usmerava ka "parcijalnim objektima". To, zapravo, znači da osoba ne doživljava drugog kao ličnost, celovitu osobu, već kao "dobre" ili "loše" parcijalne objekte koji služe zadovoljenju potrebe (ako su dobri), ili ih treba uništiti ili pobeći (ako su loši), ili u potpunosti kontrolisati kako bi se sprečila njihova promena. Tako drugi ljudi postaju sredstva, predmeti kojima treba manipulirati radi ostvarenja potreba i ciljeva koji nisu razvojni. Naravno, sredstva kontrolisanja objekata mogu biti različita, od kontrole slabošću i bespomoćnošću, do kontrole silom, agresijom, krivicom...Različite tipične oblike manipulacije voljom (ulaganja volje u nerazvojne ciljeve) videli smo u dijagramu manipulacija voljom. Ovaj dijagram nam može poslužiti i za razumevanje manipulacija inicijativom (i inicijativom drugih).

Analizom kvaliteta inicijative, specifičnih oblika ponašanja koja osoba inicira, možemo doći do toga kojim aspektima ranijih objektnih odnosa osoba pokušava da ovlada

kroz ponavljanje obrazaca tih ranijih odnosa u novim relacijama. (simbiotičnim potrebama, problemima diferencijacije, “potreba – strah” dilemom, separacionom anksioznošću, sticanjem autonomije, krivicom...). Svaki čovek, u toku jednog dana, inicira određeni broj aktivnosti, započinje nešto samostalno. Čak i ako ne otpočinje ništa sam, on pokazuje određenu pasivnu inicijativu - inicira pasivno ponašanja kako bi uzrokovao inicijativu drugih. Ako posmatramo te inicijative, možemo videti da iza njih stoji određeni obrazac. Iza ponašanja stoji motiv - potreba koju osoba želi da zadovolji. Način na koji osoba nešto započinje i sadržaj akcije - šta započinje, govore nam o motivima koji stoje iza ponašanja. Međutim, kao što smo rekli u poglavlju o toleranciji na ambivalenciju, u ljudima mogu aktivno delovati i suprotstavljeni motivi. Ponavljanje starih objektnih odnosa može pokretati motiv da se njima ovlada - da se krene u smeru separacije i individuacije. Međutim, održavanje obrasca starih objektnih odnosa može biti pokretano motivom da se izbegne rizik i bol razvoja, ili da se ostane vezan za primarne objekte na infantilni način, iako to zaustavlja razvoj.

Kvalitet inicijative može biti veoma sličan kod ta dva motiva - osoba inicira ponašanja i odnose koji “liče” na stare objektno odnose. Međutim, u terapijskom radu je bitno stalno analizirati smer inicijative – čemu vodi ponavljanje ranijih objektnih odnosa kroz odnose u sadašnjosti. Da li osoba stvarno ovladava i prevazilazi ranije objektno odnose kroz njihovo ponavljanje i modifikovanje u novim odnosima, ili ih samo odigrava istu “predstavu” sa novim “glumcima”. Kvalitet inicijative neke osobe nam govori i njenom doživljaju objekta - druge osobe, da li se druga osoba doživljava kao nezavistan centar inicijative, biće sa sopstvenim potrebama, ili kao produžetak potreba onoga koji inicira nešto. Kao što teorija nagona pripisuje sposobnost za uzajamnost dostizanju genitalnog primata (kroz prevazilaženje oralne, analne i falusne faze), tako teorija objektnih odnosa pripisuje sposobnost za uzajamnost razvoju konstantnosti objekta (od dobre simbioze, kroz diferencijaciju, do separacije i individuacije.).

#### **Primer 34 (Jovanović, N.)**

*Pogledajte ponovo primer 32. U njemu bismo mogli videti motivacione faktore o kojima govori ego psihologija - tendenciju da se ponavljaju i održavaju ustaljeni adaptivni mehanizmi, **tendenciju osobe da nastavi da funkcioniše na njoj poznat i gotovo automatizovan način koji služi izbegavanju psihološkog bola.** Klijent govori o “magli” u koju se povlači, i u kojoj se oseća sigurno (izbegavanje - povlačenje, kao mehanizam odbrane). O tome kako mu je potreban veliki napor kad treba da se uključi u stvarnost, u kojoj ga rastrzavaju oprečne težnje (ambivalencija). O anksioznosti ili panici kad prelazi iz jednog u drugi modus funkcionisanja...Vidimo jasnu težnju da se zadrži automatizovani način izbegavanja psihološkog bola, i odbojnost da se pređe u drugi način (tolerisanje ambivalencije). Mogli bismo reći da su ego psiholozi u pravu. Ustanovljeni nivo adaptivnog funkcionisanja teži da se održi. To nije sporno. Ali, to nije sve. Pogledajmo šta nam donose dve naredne seanse.*

*Na sledećoj seansi govori o svojoj nesposobnosti da se opredeli između dve devojke. Sa prvom je bio 10 godina. U toj vezi oseća sigurnost (ona zna za njegove anksioznosti, sigurna mu je, ne bi ga nikad napustila, “zalepljena je za njega”) ali i neko mrtvilo. Ona je inertna, stalno se nešto žali da joj je težak život, posao...umrtvljena je. Kad on ima neku inicijativu, na primer, da kupi novi auto, ona je uvek nesigurna, pa ga pita više puta “da li si siguran, šta će ti to...” Kad je sa njom, oseća se često kao da je u toj “magli”. Druga devojka je mnogo življa, sa njom mu je lepo, dobro se zabavljaju i, kad je kod nje, nikada nije u “magli”...Nije mu jasno zašto ne može da se odluči za nešto što mu mnogo više prija. Muči ga osećanje krivice prema “bivšoj” (naziva je bivšom, ali je još uvek sa njom. Dilema traje oko godinu dana). Na toj seansi priča i o različitosti svojih roditelja. Majka mu je umrla od raka*

*kad je imao 12 godina, a otac kad je imao 22 godine (od infarkta). Majka je bila bolesna od njegove druge godine, i bolest se postepeno počinjala. Bolest je bila "atmosfera" njegove porodice, sveprisutna, "osećala se u vazduhu". Otac se, međutim, drugačije odnosio prema svojoj bolesti (srčani problemi). On je imao inicijativu (da napravi novu kuću, da podigne kredit...) za ulaganje u budućnost, dok je majka bila rezervisana prema tome, uplašena od trošenja para, ulaganja...i stalno mu govorila "ma, šta će ti to...". Klijentu se dopadala očeva inicijativa, ali nije mogao da bude kao on. U njemu su se borile "dve struje". Seća se da je, još u osnovnoj školi, osećao da nekako "nije u redu" da se previše raduje, da to nije prikladno...jer je majka bolesna. Nije u redu ni da se previše kreće, da bude ambiciozan...jer bi to značilo da gleda sebe, svoje želje i potrebe, a ona umire...Prepoznaje da sličnu krivicu oseća i u odnosu na svoju "bivšu" devojkicu.*

*Naredna seansa donosi povezivanje modusa funkcionisanja sa objektnim odnosom. Saopštava kako se oseća bolje, glava mu je bistrija, ne upada u "maglu" i mnogo je aktivniji. Organizuje svoje vreme, pokreće neke aktivnosti, i oseća se ponosno zbog toga. Međutim, to traje nekoliko dana, a onda mu se vraća "ono staro". "Kao da kažem sebi: ma, šta će ti to...kao da se osećam krivim zbog ambicija...treba da budem skroman, šta će mi više novca, ili da uredim kuću...ne znam, kao da je to neka izdaja, a ne znam šta ili koga izdajem time što hoću više, bolje...". Rekao sam mu da mi je rečenica "ma, šta će ti to" poznata, da je više puta pomenu na prethodnoj seansi, kad je govorio o majci. Oči su mu se zasuzile. "Da, to je to. Kao da izdajem nju, da je napuštam...tu atmosferu, taj način mišljenja...kao da, misleći kao ona, održavam vezu sa njom."...*

Kroz ovaj primer možemo videti koliko su tesno povezane i kako se međusobno prepliću motivacioni faktori o kojima govori teorija objektnih odnosa sa onima o kojima govori ego psihologija. Naravno, mogli bismo videti, ako smo usmereni na to, i motivacione faktore iz ugla teorije nagona - regresiju na oralno zavisne težnje (povlačenje u "maglu"-sigurnost simbioze, čekanje da se nešto desi, da dobije, umesto akcije), strah od edipalnog rivalstva (stara devojkica je sigurna, zalepljena za njega, a nova bi mogla da ga upoređuje sa drugima, imala je seksualne partnere i pre njega), strah od vlastite agresije prema majci (pošto je jako bolesna, svaka agresivnost bi mogla da je "ubije"). Kada bismo posmatrali ovog klijenta iz ugla self psihologije, mogli bismo reći da klijent pokušava da održi neki idealizovani roditeljski imago (duga veza, sigurnost koju ona pruža, nešto što traje i štiti samim tim što traje, za razliku od originalnog objekta - majke, koji je, zbog bolesti, mogao da ga napusti u svakom trenutku. Interesantno je i to da je od početka majčine bolesti do njene smrti prošlo 10 godina, koliko je trajala i njegova veza sa prvom devojkicom - dok nije našao drugu). Međutim, održavanje idealizovane roditeljske slike (idealizacijom trajanja veze - samo trajanje je ideal) ugrožava drugi deo bipolarnog selfa - bazične ambicije "grandioznog selfa". Da bi bio u vezi koja traje, moraju se ograničavati ambicije, radovanje, ekspanzivnost...što remeti ravnotežu između polova nuklearnog selfa klijenta - on gubi samopoštovanje.

U O.L.I. metodu se fokusiramo najpre na mehanizme - načine na koji bazične emotivne sposobnosti obrađuju emotivne informacije. Moglo bi se reći da naš pristup, u radu sa ljudima, uglavnom otpočinje preko mehanizama o kojima govori ego psihologija. Bazične sposobnosti za obradu emocija i jesu adaptivne sposobnosti ega. Kada bismo O.L.I. metod uporedili sa nekim "tipom organizacije ličnosti" (prema modelu organizacije o kojem smo govorili iz ugla četiri psihoanalitičke psihologije - jedan motivacioni izvor je dominantan, a ostali se organizuju oko njega - 1)nagoni 2)objektni odnosi 3) ego funkcije 4) narcistička ravnoteža), mogli bismo ga videti kao psihoterapijski metod koji je, u osnovi, orijentisan na ego funkcije (bazične Ego snage-sposobnosti za obradu emocija), a da se ostali aspekti

organizuju oko ove osovine. Moguće je da je metod preslikavanje organizacione strukture motivacionih faktora autora.

### ***Kvalitet i smer inicijative iz ugla ego psihologije***

Napomenuli smo da domen ego psihologije uključuje, pretežno, ona ponašanja koja su povezana sa testiranjem realnosti, adaptacijom i odbrambenim mehanizmima, kao i to da je bitna stvar za motivacionu teoriju to da **testiranje realnosti i adaptacija imaju samopokrećući kvalitet**. Srž ovih sposobnosti i tendencija da se razvijaju je prisutna od početka, nezavisno od konflikata ili procesa objektnih odnosa. **Razvoj ego sposobnosti ima nezavisnu motivaciju**, “za svoju dušu”. Kroz čitav razvoj deteta (i odrasle osobe) možemo videti izdanke ove urođene tendencije da se uvežbavaju nove funkcije (sposobnosti, veštine), uživanje u razvoju funkcija (“**požuda za funkcijom**”). **Uvežbavanje i uživanje u razvoju funkcija mogu biti pokretački motivi sami po sebi**.

Međutim, kada u određenom porodičnom ambijentu, ego razvije adaptivne funkcije kojima se prilagođava datom porodičnom okruženju, on teži da iste adaptivne mehanizme koristi i u drugim okruženjima (to bismo mogli nazvati transferom adaptivnih mehanizama). Dakle, **kada osoba dostigne određen, za nju karakterističan oblik organizacije ego funkcija, način za izlaženje na kraj sa stimulusima, koji je prilagođen uslovima u kojima odrasta, onda održavanje te organizacije (u okviru njenih ograničenja, kroz spore promene) postaje nezavisna motivaciona sila**.

Iz ugla O.L.I. metoda, to je delimična istina. U koliko se bazične emotivne sposobnosti (to su ego funkcije) ne razvijaju svojim prirodnim ritmom, ako zastanu na nekom stadijumu, umesto njih se razvijaju izvesne kompromisne tvorevine, kompromisne ego funkcije koje nazivamo kontraveštinama. Te kontraveštine su zamene za razvojne emotivne sposobnosti. One štite ego od bola, ali na račun razvoja. Umesto zrelih sposobnosti, koje mogu da štite ego od psihičkog bola i da podstiču razvoj u isto vreme, razvijaju se “vrši posao” veštine koje skupo koštaju. Te veštine teže da se održavaju, uprkos svojoj neadaptivnosti, jer osiguravaju “sekundarnu dobit” (emotivnu dobit koja nije razvojna). Održavanje kontraveština okreće smer inicijative osobe od razvoja ka parazitskom funkcionisanju u različitim oblicima. One mogu biti motivacioni izvor sa obrnutim smerom. Ego funkcije koje nastaju kroz neometan razvoj bazičnih emotivnih sposobnosti ostaju sa “požudom za funkcijom” kao dinamičkom silom koja ih gura ka daljem razvoju, usavršavanju, promeni, “širenju vidika”.

Analizirajući inicijativu osobe, iz ugla ego psihologije, možemo posmatrati ono što klijent pokreće (sadržaj) i način na koji to čini. Uočavanje stereotipnih obrazaca ponašanja (uvek pokreće iste stvari, sa sličnim ishodom, tumači na isti način, donosi slične zaključke...”igra igre”...produkuje nezadovoljstvo u kojem ipak ostaje), može nam ukazivati na navike, reprodukcije kontraveština koje vode stagnaciji i “zadrnosti”, održavanju stanja u kojem je osoba nezadovoljna, ali ga održava jer ima neku nezdravu, sekundarnu dobit i zato što je taj način adaptacije poznat, a time se doživljava i kao sigurniji. Uočavanje inicijativa osobe koje odražavaju otvorenost ka novim načinima opažanja, razumevanja, tumačenja stvarnosti, novim adaptivnim mehanizmima, ukazuju na promenu smeru inicijative (u pravcu razvoja razvojnih adaptivnih mehanizama), kao i na promenu njenog kvaliteta (umesto kontraveština vidimo adekvatnije funkcionisanje bazičnih emotivnih sposobnosti. Jedan od bitnih pokazatelja takve promene smeru je pojavljivanje radoznalosti vezane za

samoistraživanje i “požuda za funkcijom”, uživanje u novim načinima funkcionisanja, potreba da se otkrivaju, uvežbavaju, učvršćuju i primenjuju novi oblici funkcionisanja.

### ***Kvalitet i smer inicijative iz ugla self psihologije***

Govorili smo o tome da je **potreba za trajnom homeostazom u “narcističkom sektoru”** ličnosti (osećanje selfa) **trajna motivišuća sila - trajni pritisak da se radi na izvestan način kako bi se popravilo i održalo željeno stanje osećanja selfa.** Kod osoba koje nisu razvile i učvrstile dve bazične strukture “bipolarnog selfa” - “grandiozni self” i “idealizovani roditeljski imago” (kod onih koji nisu učvrstili dobro svoje selfobjekte internalizovali ih, kao deo svog mentalnog aparata učvrstili funkcije koje su drugi vršili ranije) to subjektivno stanje doživljaja sebe (narcistička ravnoteža) će biti u stalnom riziku u svim interpersonalnim relacijama. Onda će i **potreba da se ispravi to subjektivno doživljavanje sebe biti konstantna i može postati centralni motivacioni cilj. Inicijativa je, kod takvih osoba, usmerena ka pokušajima nadkompenzacije** koji su često patološki (patološki narcizam, grandioznost, sujeta...ako se nadkompenzuje grandiozni self, ili patološka idealizacija drugih, institucija, ideja sa kojima osoba želi da se stopi...ako se nadkompenzuje idealizovani roditeljski imago).

U koliko je uspostavljena ravnoteža u nuklearnom selfu, inicijativa osobe je usmerena ka **realizaciji svog nuklearnog selfa, svojih bazičnih ambicija i ideala. Osoba je proaktivna. Rezultat te realistično samopoštovanje i osećaj ostvarenosti, življenje života sa smislom.**

U analizi inicijative osobe, onoga što pokreće, iz ugla self psihologije, posmatramo **smer - da li su aktivnosti koje osoba pokreće usmerene ka stvaranju nerealnih, idealizovanih, grandioznih slika o sebi ili drugome, ili su usmerene ka realističnim ostvarenjima ambicija i ideala osobe. Analiza kvaliteta inicijative može nam pokazati kojim su specifičnim potrebama obojene inicijative osobe.**

Ako je smer inicijative ka nadkompenzaciji, analiza kvaliteta inicijative nam može pokazati šta osoba pokušava da kompenzuje. U poglavlju o toleranciji na frustraciju narcističkih potreba govorili smo o tome koje narcističke potrebe mogu biti frustrirane (inicijativa može biti specifično usmerena ka njihovoj kompenzaciji, ili ka izbegavanju mogućnosti da se te frustracije dogode). Osoba koja nije zadovoljila određene narcističke potrebe, žudeće za ovim gratifikacijama sve dok one u potrebnoj meri ne budu zadovoljene. Njena inicijativa može biti usmerena ka tome da nađe selfobjekte u svetu (traženje gurua, vođa, idealizovanih ličnosti), ili ka tome da kroz njih potvrdi svoj grandiozni self - da se ogleda u njima (“mirroring”, odavanje priznanja, divljenje od strane idealizovanog objekta), da se stopi sa njima, da ih kontroliše (ti si moćan, a ja mogu da te kontrolišem...ja sam moćan) ili da, kroz odnose sa idealizovanim selfobjektom, doživi “blizanaštvo” ili “alter ego” funkcija selfobjekta ( „Ti si velik, a ja sam tvoj blizanac, dakle, suštinski ista veličina”). U zrelijim varijantama narcističkih potreba osoba prepoznaje drugoga kao zasebnu osobu (kao objekt) i ispoljava inicijativu u traženju od objekta da se pridruži njegovim egzibicionističkim potrebama (gledajte me, tapšite mi, hvalite me...). Sve su ovo normalne razvojne faze kroz koje prolazi inicijativa deteta u razvoju narcističkog sektora. Kada je u pitanju dete - navedene inicijative se kreću u pravom smeru - ka izgradnji kohezivnog selfa. Kada su u pitanju odrasle osobe, ovakve inicijative su regresivni pokušaji da se kompenzuju narcističke povrede i narcistička ravnoteža. **Smer inicijative je obrnut, jer su pokušaju kompenzacije usmereni na stvaranje nerealnih predstava, a ne na realistična samoostvarenja koja bi mogla popraviti narcističku ravnotežu.** Normalno je da dete živi u idealizovanom svetu i

omnipotenciji i da taj svet, kroz optimalna “razočarenja”, postepeno napušta i zamenjuje ga realnim kompetencijama i zrelim samopoštovanjem zasnovanim na realističnom doživljavanju sopstvenih razvojnih postignuća.

I odrasla osoba može zadovoljavati navedene narcističke potrebe, ali na realističan način. Potrebe grandioznog selfa može zadovoljavati kroz svoja realna postignuća (koja zahtevaju ulaganja, napor, odricanja, posvećenost...), kroz druženja sa “sebi sličnima”, “srodnim dušama”...kroz zajedništvo, timski rad, posvećenost svojim idealima, priznanja za rezultate svog rada. U tom slučaju se inicijativa ne kreće ka idealizaciji, već ka realizaciji. **U ostvarivanju svog “grandioznog selfa”, osoba sa zdravim narcizmom ima sliku “idealnog sebe” kojoj, kroz inicijativu i aktivnosti, teži da se približi (ne da je izmisli i lažno predstavi sebe kao idealizovanu sliku - “idealizovano ja”).** U sferi “idealizovanog roditeljskog imaga” osoba teži da pronade druge ljude koje realistično procenjuje kao vredne, kao nosioce određenih ideala, teži da uči od njih, da im se približi, da bude deo tih ideala (na primer kroz posao koji doživljava kao “poziv”, misiju...nastavljanjem, produbljivanjem ili proširivanjem nečijeg rada koji smatra velikim doprinosom nekom idealu...)

Videli smo da motivacionu osnovu za inicijativu osobe možemo posmatrati kroz četiri dimenzije (zadovoljenje nagona, razvoj ili ponavljanje objektnih odnosa, razvoj ili ponavljanje adaptivnih ego funkcija, i održavanje narcističke ravnoteže) od kojih svaka dimenzija može imati dva smera (ka razvoju - ka regresiji) sa specifičnim kvalitetima inicijative vezanim za određene razvojne stadijume kroz koje osoba prolazi na toj razvojnoj dimenziji.

Kao i za prethodne bazične emotivne sposobnosti, daćemo tabelarni prikaz ispoljavanja zrele, razvijene inicijative, kao i ispoljavanja njenih nezrelih oblika.

#### **Tabela 20-ispoljavanje razvijene i nerazvijene inicijative-izbačeno iz pregleda**

## ***Sposobnost za ljubav/poglavlje je izbaceno***

*Ljubav je aktivna briga za život i razvitak osobe koju volimo.*

*Nezrela ljubav kaže: Volim te jer te trebam.*

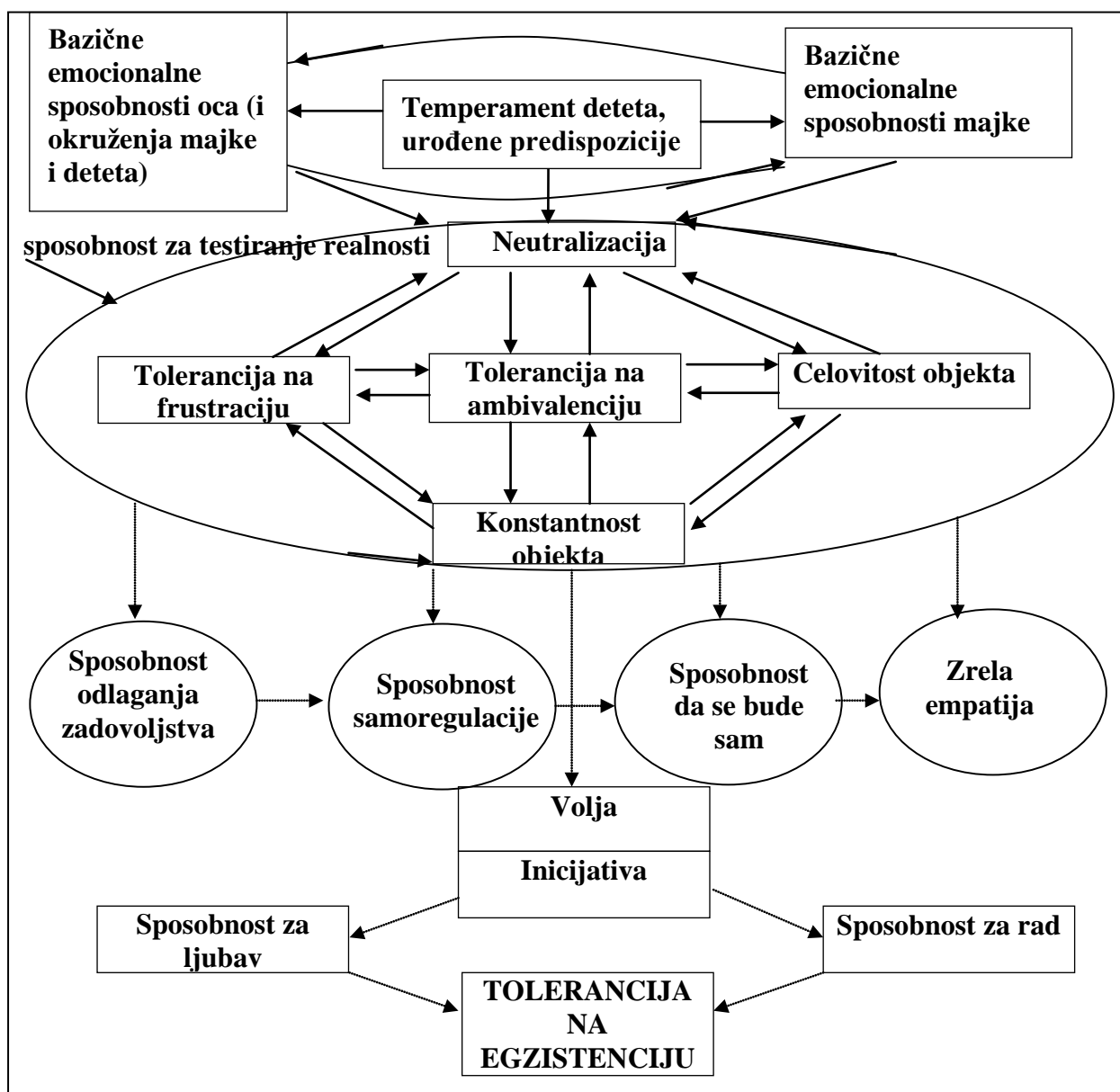
*Zrela ljubav kaže: Trebam te jer te volim.*

***Erich From***

## *Sposobnost za rad/Poglavlje je izbrisano iz pregleda*

Nakon prezentacije bazičnih sposobnosti za obradu emocija, njihovog međudejstva i uklapanja u sposobnosti za ljubav i rad, naš grafikon osnovnih emocionalnih kompetencija izgleda ovako:

**Sl. 12-Dijagram bazičnih sposobnosti za obradu emocija zrele osobe**





Svesni smo toga da je jednostavnije gledati na čoveka iz jednog ugla. Jedan ugao gledanja može i da izoštri sliku određenih aspekata ljudskog bića. Međutim, iako je teže i komplikovanije sagledati ljudsku prirodu i razvoj iz više uglova (bez pokušaja da jedan prikažemo „pravim“), integracija nam omogućava da sagledamo i celovitije razumemo ono što gledamo, onog „slona“ zvanog čovek kojim se ovde bavimo. Uklapanje elemenata u celinu zahteva neki „stožer“ okupljanja, kriterijum integracije. U našem integrativnom pristupu, kao tu osnovu za integraciju, uzeli smo bazične sposobnosti za obradu emocija i oko njih pokušali da objedinimo teorijska shvatanja četiri psihoanalitičke psihologije, kao i metode i tehnike različitih psihoterapijskih pravaca (i one koje smo sami kreirali). Praksa nas je uverila da takva integracija daje bolje rezultate u radu sa ljudima. Pored toga, terapeutima omogućava da „soritaju“ svoje „alatke“, psihoterapijske tehnike nastale u različitim psihoterapijskim pravcima, u određene „fioke“ - da ih sortiraju po korisnosti i mogućnosti upotrebe za razvoj ili deblokadu neke od navedenih sposobnosti. Diferencijacija tih bazičnih psiholoških procesa i načina njihovog učenja omogućava nam da napravimo i određenu taksonomiju terapijskih ciljeva, kao što je to u psihologiji obrazovanja napravio Bloom (Bloom B. S. 1956). Zapravo, više po ugledu da revidiranu Bloomovu taksonomiju (Anderson, L. & Krathwohl, D. A. 2001) gde su obrazovni ciljevi prikazani preko dvodimenzionalne tabele u kojoj jednu dimenziju predstavljaju vrste znanja koju učenik stiče, a drugu dimenziju vrste kognitivnih procesa koje koristi na tim znanjima, kao u narednoj tabeli:

**Tabela 39 revidirana Blumova taksonomija obrazovnih ciljeva-u kognitivnom domenu**

<b>Dimenzija kognitivnih procesa</b>						
<b>Dimenzija znanja</b>	<b>Pamćenje</b>	<b>Razumevanje</b>	<b>Primenjivanje</b>	<b>Analiziranje</b>	<b>Evaluiranje</b>	<b>Kreiranje</b>
Činjenično						
Konceptualno						
Proceduralno						
Metakognitivno						

Blumova taksonomija obrazovnih ciljeva data je i u psihomotornom i afektivnom domenu, ali afektivna dimenzija nije zasnovana na poznavanju psihodinamike i ne može nam biti od pomoći u taksonomiji terapijskih ciljeva. Taksonomija afektivnih ciljeva pokazuje zbrku između stanja i veština.

Afektivna dimenzija, prema Blumovoj taksonomiji, je ponašanje zasnovano na stavovima, uverenjima i vrednostima. Učenje u afektivnom domenu obuhvata sledeće:• **Primanje:** Svesnost, pasivno primanje određenih stimulusa. • **Reagovanje:** Reagovanjem na stimulus, ponaša se u skladu sa očekivanjima. • **Vrednovanje:** Ponaša se u skladu sa jednim jedinim uverenjem ili stavom, kada nije primoran da postupa drugačije. • **Organizovanje:** Posедуje sistem vrednosti i izražava ih u svom ponašanju. • **Karakterizacija:** Celokupno ponašanje je u skladu sa usvojenim vrednostima.

# Taksonomija terapijskih ciljeva

Naše osnovno polazište je da se, u psihoterapijskom procesu promene, može raditi samo na promenama u funkcionisanju određenih sposobnosti. Klijenti se terapeutima obraćaju uglavnom zbog određenih stanja u kojima se nalaze. U stanju su napetosti, mrzovolje, bezvoljnosti, depresije, panike...nemaju samopoštovanje ili samopouzdanje...Iako terapeuti često kažu „možemo da radimo na vašem samopouzdanju, ili na vašoj depresivnosti, nestrpljenju...“, tako postavljen cilj je, zapravo, neprecizno i pogrešno definisan. Da prvo definišemo razliku između bazičnih sposobnosti, veština i stanja.

## *Bazične sposobnosti, veštine i stanja*

Napravićemo, radi jasnije slike, ponovo poređenje funkcionisanja čoveka sa funkcionisanjem računara. Kada nešto ne funkcioniše sa radom računara, korisnik to vidi na ekranu. Pojavljuju se neke kukice, kvakice, kvadratići...ne može se pročitati tekst ili videti slika...Korisnik koji je iole upućen u način funkcionisanja kompjutera ne misli da se pokvario ekran, već softver koji obrađuje podatke i stvara ono što se vidi na ekranu, ili hardver - neki mehanički deo računara. Kad je kod čoveka “pokvaren hardver” on ide kod lekara, neurologa, hirurga, ili nekog drugog specijaliste za određeni ljudski hardver, ili organ. Kada mu ne funkcioniše “softver” (program za obradu podataka), obraća se stručnjacima za psihu.

Stanja zbog kojih se obraća su, zapravo, ekran ili “klinička slika”, kako je obično zovu stručnjaci za psihu. Slika se ne može poraviti, već samo defekti na hardveru ili softveru koji je stvaraju. Psihoterapeuti se ne bave organima (hardverima) već sposobnostima i veštinama koje klijent nema dovoljno razvijene. Dakle, mi ne možemo popraviti nečije samopoštovanje ili depresivnost ili nestrpljenje ili bilo koje drugo nepoželjno stanje, niti možemo stvoriti bilo koje poželjno stanje, ako ne “popravimo” bazične sposobnosti za obradu emotivno - kognitivnih podataka, što će dovesti do promene stanja. Čovek stvara svoja stanja načinom obrade onoga što mu se dešava.

Ponekada su ljudi svesni nedostataka određenih veština i obraćaju se za pomoć psihoterapeutima (u novije vreme lifecoachevima - trenerima životnih veština) sa željom da nauče određene veštine, kao što su veštine komunikacije, planiranja, organizovanja... Međutim, ovladavanje veštinama nije moguće ako se ne bazira na određenim sposobnostima. Ne možete naučiti nekoga da pleše, ako nema sposobnost koordinacije pokreta, niti nekoga da peva, ako ne može da kontroliše glasne žice. Pre mogućnosti da se ovlada veštinama potrebno je da se razviju sposobnosti koje čine to ovladavanje mogućim.

Uzmimo, na primer, tinejdžera koji je depresivan jer se oseća odbačenim od vršnjaka, smotanim i bojažljivim u komunikaciji, nema samopouzdanje i samopoštovanje, nestrpljiv je da nađe devojku, jer svi već imaju neke “simpatije” i nekakve “vezice”...Ako bismo pokušali da popravimo “sliku” mogli bismo da ga tešimo, ohrabrujemo, ili da ga učimo nekim veštinama komunikacije, kako da bude asertivan, kako da se snađe u nekim situacijama...ali to retko daje rezultate (zaprvo, daje ih ako klijent ima razvijene sposobnosti, ali ne i dovoljno razvijene veštine). Kažemo mu, na primer, da “izkulira” kad ga neko u društvu “proziva”, i da će tako ispasti veći “šmeker” nego ako pobjegne iz situacije ili “pukne” u bespomoćnom besu...Takve dobronamerne savete i podučavanja, koji su najčešći oblik pokušaja da se pomogne, on može da primi k znanju, da pokuša...ali, uglavnom, ne i da sprovede u delo. Veština nema na šta da se “uhvati”. Kada dođe u situaciju nabijenu tenzijom on, na primer, ne može da “ukroti” svoje emocije (da ih neutralizuje i razborito misli). Preplavi ga bes ili strah, ili mu toliko “hormoni udare u glavu” da postaje iracionalan i nerazuman. Kada ga neko

“zeza”, taj neko, u njegovom doživljaju, nije samo vršnjak koji se malo pravi važan, već oličenje zla koje treba uništiti ili pobeći od njega glavom bez obzira (gubi celovitost objekta i koristi mehanizam cepanja). Kako da “izkulira” kad nema sposobnost koja bi mu to omogućila. Pokušaj primene neke veštine bio bi “čista gluma” koja se lako “provali”. Zašto je tako strašno ako ga neko zeza? To udara na njegovu sliku o sebi koja nije stabilna (nema konstantnost objekta - konstantnost selfa), nema toleranciju na narcističke frustracije. Ambivalentan je prema odrastanju (da nije, bio bi uključen u zbivanja i interesovanja vršnjaka, shvatio bi “pravila igre”). Njegova volja je slaba, paralisana, okrenuta ka onome što je lakše (provodi sate za kompjuterom igrajući igrice, na primer) umesto ka razvoju... A onda ga sve to dovede u stanja koja mu ne prijaju – u apatiju ili nestrpljenje, nesigurnost, anksioznost... oseća se nesrećnim.

Da li bi pomoglo kada bi bio strpljiviji i više se trudio da ovlada veštinama i znanjima koja bi ga dovela do osećanja kompetentnosti? Da, samo što on nema stanje strpljenja. Strpljenje zahteva da psiha uposli nekoliko radnika - bazičnih sposobnosti za obradu emocija, da bi proizvela strpljenje kao željeno stanje. Nema strpljenja bez tolerancije na frustraciju i sposobnosti da se odloži zadovoljstvo. Da bi njegova psiha mogla da toleriše frustraciju i odloži zadovoljstvo, potrebno je da izvede na teren nekoliko “igrača”. Jedan bi morao da ima veru da će do zadovoljstva doći, samo da treba da se strpi. Da kaže u glavi “polako, biće toga, sve će biti u redu...”. Odakle taj glas u glavi. Šta ga drži stalno prisutnim i dovoljno uverljivim? Uspomene na dosledna ponašanja objekta koji je bio siguran i dovoljno konstantan da nam se ta iskustva “usade u glavu”. Ako momčić nije u stanju da održava taj glas u svom umu, teško će mu biti da bude strpljiv (s-trpljiv-nosi u sebi značenje trpeti sa nekim, a taj neko je u nama i pomaže nam da trpimo zajedno). Nema strpljenja bez konstantnosti objekta, ne može se uvežbati bez toga. A možda ga je baš njegov objekt naučio nestrpljenju tako što je zadovoljavao sve njegove potrebe i nije ga pelcovao za frustracije koje donosi uključivanje u grupu vršnjaka. Možda je “razmažen”, očekuje sve na gotovo, bez truda i muke. Sve u svemu, momčetu ne možemo pomoći tako lako. Potrebno je da mu pomognemo da razvije bazične sposobnosti koje nije razvio (a znamo da razvoj boli), da ga pridobijemo da radi sa nama na tome (i da podnosi bol razvoja) zbog željenog stanja u kojem želi da bude (ali koje će doći “jednog dana”).

I psihoterapija je oblik vaspitanja i obrazovanja. Kao što nastavnici i roditelji imaju problem da podstaknu decu da misle, da razviju i koriste više kognitivne procese, tako i u psihoterapijskom procesu terapeuti “muče muku” sa otporima klijenata, nezrelim mehanizmima odbrane, kontraveštinama, manipulacijama...u pokušajima da ih zamene zrelim emocionalnim kompetencijama.

U poglavljima u kojima smo obrađivali pojedinačno bazične emotivne sposobnosti, dali smo tabele sa prikazima manifestacija zrelih sposobnosti i defekta u sposobnostima u kognitivnom, afektivnom i konativnom domenu. Takođe smo prikazali i neke od terapijskih tehnika koje se mogu koristiti za razvoj pojedinih sposobnosti i povezali ih sa vrstama učenja koje se kroz te tehnike odvijaju. Govorili smo o tehnikama koje razvijaju konceptualno znanje, znanje o određenim psihološkim pojavama kod čoveka, razumevanje pojmova. Mnogi grupni psihoterapijski pravci otpočinju rad sa terapijskim grupama edukacijom o bazičnim pojmovima (Transakciona analiza edukacijom klijenata o ego stanjima, tipovima transakcija, igrama...Geštalisti o svesnosti, odnosu figure i pozadine, eksperimentima...). Govorili smo i o učenju proceduralnih, deklarativnih i metakognitivnih znanja u procesu psihoterapije, i tehnikama ili osobenostima psihoterapijskog odnosa koji podstiču ove vrste učenja. Kako bi izgledala taksonomija psihoterapijskih ciljeva prema modelu sposobnosti koji smo predložili? Terapijske ciljeve možemo predstaviti u obliku dvodimenzione tabele kao što je sledeća:

**Tabela 40-Taksonomija terapijskih ciljeva**

Vrste učenja-znanja	Bazične emocionalne kompetencije-procesi						
	Neutralizacija i mentalizacija	Celovito st objekta	Konstantno st objekta	Tolerancija na frustraciju	Tolerancija na ambivalenciju	Volja	Inicijativa
<b>Konceptualno-deklarativno</b>							
<b>Proceduralno</b>							
<b>Metakognitivno</b>							

Terapijski proces je proces učenja. Thorndike (1931) je učenje definisao kao aktivnost koja dovodi do promene. Ono što ne dovodi do promene nije učenje (ah, kako se onda malo uči u školama). U terapijskom procesu je takvo shvatanje učenja od ključne važnosti. Klijent je došao da se promeni. Ako se ne menja, sve što smo radili, koliko god sadržaja bilo izneto na terapijskim seansama, koliko god “uvida” da je klijent imao, ti procesi nisu bili učenje, jer učenje je menjanje. U koliko procesi koji se odvijaju na psihoterapijskim seansama ne dovode do promena u bazičnim emotivnim sposobnostima, do poboljšanja u njihovom funkcionisanju, neće doći ni do značajnih promena u opštem funkcionisanju klijenta u životu, u ljubavi i radu. Psihoterapijske tehnike koje ne podstiču neko od vrsta učenja navedenih u tabeli i razvoj procesa vezanih za sazrevanje neke od bazičnih emocionalnih sposobnosti, smatramo beskorisnima u terapijskom procesu.

### ***Konceptualno učenje-konceptualna znanja i bazične emocionalne sposobnosti***

Ova vrsta učenja se najviše koristi u delu psihoterapijskog procesa koji nazivamo „vaspitanje klijenta za psihoterapiju”. Najizraženije je u psihoterapijskim pristupima koji su kognitivistički orijentisani, ali je prisutno u svim psihoterapijskim pristupima u različitoj meri. Deklarativno je jer se izražava rečima, i uglavnom se odnosi na učenje klijenta o nekim opštim karakteristikama ljudske prirode, o tome kako funkcioniše čovek, o principima promene. Klijenti koji provedu izvesno vreme na psihoterapiji vođenoj po principima nekog psihoterapijskog pravca nauče i „jezik” tog pravca, osnovne pojmove karakteristične za tu terapijsku školu i način na koji taj pravac objašnjava izvesne psihološke pojave koje se dešavaju u psihoterapijskom procesu. Psihoanalitički klijent brzo nauči šta je to nesvesno (Terapeut mu ukazuje na tu psihološku pojavu, kao na opšteljudsku karakteristiku: „Vidite kako neke emocije koje ljudi ne žele da priznaju, osećaje, koje nisu u našoj svesti, mogu da utiču na ponašanje, a da mi to ne znamo...”), šta je otpor („vidite da, iako smo se dogovorili da ćete pokušati da kažete sve što vam padne na pamet, bez cenzure, postoje neke snage u vama koje se opiru tome, neke neprijatne emocije koje pokušavate da izbegnete. U psihoterapijskom procesu se to redovno dešava, ljudi izbegavaju ono što im je bolno, iako žele da se oslobode tegoba zbog kojih su došli...”), ili transfer („dešava se da ljudi prenose

osećanja sa jedne na drugu osobu, kao što ste vi preneli ono što osećate prema ocu na mene...”). Klijent na R.E.B.T. psihoterapiji će, na samom početku, biti edukovan o ABC modelu, o tome kako događaji, sami po sebi, ne izazivaju emocije već se, između događaja i emocija, uključuju naša tumačenja događaja, naša uverenja...Na taj način klijenti stižu određene konceptualne okvire o funkcionisanju čoveka u koje smeštaju sopstvena iskustva (ili te okvire povezuju sa svojim iskustvima. Kako bi rekao Pijaže, stvaraju se određene „asimilacione šeme”).

Kada su u pitanju konceptualna znanja o bazičnim sposobnostima za obradu emocija, ona se mogu učiti na nekoliko načina. Jedan je kroz upoznavanje klijenata sa konceptom sposobnosti, objašnjavanje kako one funkcionišu, i razgovor sa njim o tome kako on vidi razvijenost i funkcionisanje tih sposobnosti kod sebe. To se češće radi u grupi, na radionicama (kada se da mali „teorijski” uvod, neka tema za rad), nego u individualnom radu. U individualnom radu se obično ide obrnutim putem. Primeti se neki obrazac u funkcionisanju osobe, suoči se osoba sa obrascem, i onda razgovara o tom obrascu kao o generalizovanom načinu ponašanja. Zapravo, do konceptualnih znanja se može doći i induktivnim i deduktivnim putem, od opšteg ka posebnom ili od posebnog ka opštem, od principa ka konkretnom primeru, ili od konkretnih primera iz kojih se izvlače opšti principi.

Na primer, tehnika koja koristi konceptualno učenje procesa neutralizacije je već spomenuti ABC model u R.E.B.T terapiji. Često se koristi kod takozvanog „menadžmenta besa”. Osoba dolazi na terapiju zbog problema sa kontrolom besa i impulsivnim ispadima koje je dovode u neprilike. R.E.B.T terapeut je prvo uvodi u koncepte koji objašnjavaju nastanak besa. „Vidite, nije događaj doveo do vaše reakcije besa, već način na koji ste ga tumačili...”. Potom ide edukacija klijenta o tome šta su zahtevi od stvarnosti, a šta su želje. Kad osoba ima zahteve prema sebi, drugima ili uslovima života, pa ti zahtevi nisu ispunjeni, onda je ona besna...kad govori sebi (ili misli tako), „on ne sme to da mi radi, on mora da se ponaša tako...”, pa se to ne ispuni, reakcija je bes koji nije neutralisan („slepi bes”), i mentalno je neobrađen (nema dovoljne mentalizacije, sposobnosti da se razumeju motivi drugih, napravi „teorija uma”...).

Biofeedback tehnike samoregulacije, takođe, podrazumevaju edukaciju o nekim bazičnim konceptima psihofiziološkog funkcionisanja čoveka, o uticaju načina disanja, na primer, na aktivaciju simpatičkog i parasimpatičkog nervnog sistema, na uzbuđivanje ili smirivanje. Klijent se podučava o uticaju telesnih ritmova na balansiranje emocija...Ova konceptualna znanja pripremaju teren za usvajanje proceduralnih znanja vezanih za neutralizaciju - uvežbavanje i automatizaciju veština samoregulacije.

Konceptualna znanja povezana sa celovitošću objekta obuhvataju razumevanje pojmova vezanih za procese integracije doživljaja, za procese „lepljenja”, povezivanja različitih fragmentiranih aspekata percepcije, emocija, kognicije. Brojne geštalt tehnike, na primer, uvode klijenta u razumevanje odnosa između figure i pozadine, proširivanja svesnosti, integracije odcepljenih delova selfa...klijent se priprema da razume pojmove i koncepte u koje bi svrstao sopstvena iskustva fragmentacije doživljaja i integracije doživljaja drugih i sebe. Telesni pravci, bioenergetika i radiksi, takođe edukuju klijente o odnosu tela i uma, mišićnim tenzijama koje zaustavljaju protok energije kroz telo i blokiraju emocije, fragmentirajući doživljaj osobe...Sva ova konceptualna učenja usmerena su na to da pripreme teren za proceduralno učenje - ovladavanje sposobnošću integracije-celovitošću objekta.

Konceptualna znanja povezana sa konstantnošću objekta prenose se kroz edukaciju klijenta o tome kako se formiraju stabilne mentalne reprezentacije druge osobe i sebe, kako se diferenciraju mentalne reprezentacije sebe od mentalnih reprezentacija drugih. Na primer, u transakcionoj analizi se podučavaju klijenti o konceptima ego stanja roditelj, odrasli i dete. O tome da je ego stanje roditelj unošenje mentalnih reprezentacija drugog (roditelja) u mentalnu

reprezentaciju sebe („moj roditelj govori kroz mene, kao da je deo mene, kao da sam ja“). Klijenti crtaju svoj „egogram“, procenu toga koliko je koje ego stanje dominantno, kakav bi želeli da bude odnos između ego stanja roditelj, odrasli i dete u njima...Ova konceptualna znanja pripremaju teren za proceduralna znanja - učenje procesa diferencijacije (razdvajanja doživljaja sebe i drugoga, stvaranje jasnih granica selfa), separacije i individuacije, i stvaranje stabilne mentalne reprezentacije sebe i drugoga. Geštalt terapija često koristi i određene „izreke“ kroz koje podučava klijente razumevanju određenih koncepata bitnih za razvoj (često ih možemo videti na zidovima ordinacija geštalt terapeuta). Recimo, kada je u pitanju podučavanje o procesu diferencijacije (deo procesa separacije i formiranja konstantnosti objekta) koriste poznatu Perlsovu izreku „Ja činim svoje. Ti činiš svoje. Ja nisam na ovom svetu da bih ispunio tvoja očekivanja, niti si ti na ovom svetu da bi ispunio moja. Ti si ti, ja sam ja, ako uspeemo da se nađemo biće lepo, a ako ne, ne može se ništa.“ (Perls F. 1969).

Nećemo se ovde dalje upuštati u razradu konceptualnog učenja za svaku od navedenih bazičnih sposobnosti za obradu emocija, jer to zahtev posebnu knjigu i dosta prostora. Hteli smo samo da pokažemo kako se, služeći se modelom sposobnosti koji smo dali i taksonomijom terapijskih ciljeva, može jasnije odrediti čemu tačno služi koja terapijska tehnika ili terapijska aktivnost. Ka kojoj vrsti učenja i znanja je usmerena i koju sposobnost teži da razvije. Terapeutima to omogućuje da se, u izboru tehnika koje koriste, ne oslanjaju samo na intuiciju.

## ***Proceduralno učenje – znanje i bazične emocionalne sposobnosti***

Psihoterpijski proces nije samo kognitivna aktivnost (uvid, razumevanje, promena uverenja), ne odvija se samo na planu onoga što je izrečeno i što se može izraziti rečima. Sve veći broj autora u okviru psihoanalitičke teorije prihvata stav da je za terapijsku promenu neophodno nešto više od interpretacije. Uvid i interpretacija su oblici spoznaje koji spadaju u simbolički domen takozvanih eksplicitnih deklarativnih znanja (znanja koja se mogu verbalizovati, simbolično predstaviti, svesna znanja o činjenicama...). Međutim, najmanje dve vrste znanja, dve vrste reprezentacija i dve vrste sećanja, stvaraju se i rekonstruišu u dinamičkoj psihoterapiji. Jedno je eksplicitno (deklarativno) i drugo je implicitno (proceduralno), ili, kako ga još autori nazivaju, “implicitno relaciono znanje” (nesvesno znanje o načinima bivstvovanja sa drugom osobom).

Proceduralna znanja se mogu usvajati na različite načine. Kroz odnos - kontakt sa drugom osobom, kroz uvežbavanje određenih veština, pri čemu koraci kroz koje se prolazi u ovladavanju veštinom mogu biti i deklarativno izraženi i definisani (Pri učenju vožnje automobila, na primer, daju se i verbalne instrukcije kako se menjaju brzine, kako se gleda u retrovizor...ali je suštinski deo učenja u uvežbavanju, ponavljanju radnji dok ne dođe do automatizacije).

U psihoanalitičkom metodu, proceduralna znanja se usvajaju pretežno kroz identifikaciju klijenta sa načinom razmišljanja analitičara, kroz usvajanje analitičke procedure. Klijent uči da slobodno asocira, da sam prepoznaje otpore, transferne manifestacije, da radi sa svojim sadržajima ono što je radio analitičar. On usvaja veštinu, procedure samoanaliziranja. To je samo jedan deo proceduralnog učenja u analitičkoj terapiji. Kroz kontakt sa analitičarem, kroz „momente susreta“ (o kojima smo govorili ranije) dolazi i do druge vrste proceduralnog učenja - učenja o tome kako se osećati drugačije u odnosu sa drugim ljudskim bićem. Da bi se osoba osećala opušteno u odnosu sa drugim, ona mora ovladati određenim mehanizmima regulacije, određenim procedurama, aktivnostima unutar

uma i organizma koje se, implicitno, uče kroz novi odnos i proširuju na druge odnose. Neki terapijski pravci, u pokušajima da skrate terapijski proces, zanemaruju ovaj ključni aspekt proceduralnog učenja naglašavajući tehnike. Iskustvo pokazuje da klijenti, nakon uspešno završenog tretmana, uglavnom pamte dva tipa ključnih događaja za koje veruju da su doveli do promene. Jedni se tiču ključnih interpretacija (uvida) koje su reorganizovale njihov unutrašnji svet. Drugi se tiču sprecifičnih momenta autentičnog odnosa uspostavljenog sa terapeutom koji su promenili odnos sa njim i dalje promenili klijentov doživljaj samog sebe. Ovi izveštaji ukazuju na to da mnoge terapije ne uspevaju ili se prebrzo završavaju ne zbog netačnih ili neprihvaćenih interpretacija, već zbog propuštanja prilike za uspostavljanje značajnog odnosa između dve osobe kroz koji se usvajaju bazična proceduralna znanja.

U nekim terapijskim pristupima, koji su više bihejvioralno orijentisani, naglasak se stavlja na usvajanje veština koje se uče kroz razrađene korake. U biofidbeku se uče veštine regulacije, dijafragmatsko disanje uz relaksaciju i vizualizaciju, praćeno preciznim povratnim informacijama o telesnim funkcijama koje se snimaju senzorima. R.E.B.T. terapeuti edukuju klijente uvežbavajući ih da dosledno primenjuju ABC model u svakodnevnim situacijama...

U O.L.I. metodu, naglasak je na kontaktu kroz koji se uče proceduralna znanja, ali i na specifičnoj osetljivosti terapeuta za procese obrade emocija (rad bazičnih sposobnosti za obradu emocija) koji se odvijaju u klijentu. Oni se prepoznaju i klijent se suočava sa njima. U koliko je suočavanje sa tim obrascima uvremeno i ostvareno kroz dobar kontakt, klijenti postaju svesni obrazaca, ali ne znaju kako da ih promene. Obično komentarišu “da, sada vidim kako funkcionišem, ali ne znam drugačije...kako se to radi?”. Tada terapeut može i deklarativno da objasni drugačiju procedure obrade emocija, da ukaže klijentu na to kako mogu funkcionisati razvijene bazične emocionalne sposobnosti. U poglavljljima u kojima smo obrađivali bazične emocionalne sposobnosti nabrojali smo i neke tehnike koje ih mogu razvijati, pa ih nećemo ovde navoditi. Većina tih tehnika je usmerena na proceduralno učenje. Ako kažemo klijentu da radi tehniku fokusiranja, ali da ne ulazi u osećanja koja se pojavljuju, samo da ih primeti, da se fokusira na celinu doživljaja, “osećajni utisak”, učimo ga, u isto vreme, i procedure neutralizacije i integracije-održavanja celovitosti objekta. Ako ga, u naletima pozitivnih ili negativnih emocija, podsetimo na to šta još zna o osobi koju, u tom trenutku, voli ili mrzi, učimo ga da toleriše ambivalenciju umesto da koristi cepanje kao mehanizam odbrane...Učenjem tehnika emotivnog računovodstva uvodimo ga u procedure odmeravanja emocija i donešenja odluka. Ako tražimo da razmisli o tome šta je najgora moguća varijanta neke situacije koju katastrofizira i pitamo ga šta je toliko strašno u tome, ili ga podstičemo da se suoči sa blažom varijantom te situacije koju će sam namerno izazivati, (kao u “domaćim zadacima” koji se primenjuju u R.E.B.T. u) učimo ga da razvija proceduralna znanja vezana za toleranciju na frustraciju.

Pre nego što smo jasnije definisali bazične emocionalne sposobnosti i procedure koje se odvijaju u našem umu dok obrađujemo emocije, često smo sebe zaticali, u radu sa klijentima, kako ne znamo da im odgovorimo na pitanja “kako se to radi”. Kako se neutralizuje, kako se održava celovitost i konstantnost objekta, kako se toleriše frustracija ili ambivalencija...Čovek to radi automatski, i ne analizira u detalje automatizovane procese koji se odvijaju u njemu. Ali, u klijentu se ti procesi ne odvijaju automatizovano. Odvijaju se automatizovano nedovoljno razvijeni procesi, procesi sa greškom, kontraveštine. Tehnike O.L.I. metoda su, uglavnom, orijentisane upravo na proceduralno učenje o načinima funkcionisanja razvijenih bazičnih sposobnosti za obradu emocija.

## ***Metakognitivno učenje – znanje i bazične emocionalne sposobnosti***

Metakognitivno znanje je znanje o kognitivnim procesima uopšte, kao i svesnost i razumevanje kognitivnih procesa. U njega spada i strateško znanje (znanje o strategijama koje se mogu koristiti za rešavanje određenih zadataka), znanje o zadacima i kontekstu, kondicionalno znanje (koji je tip zadatka koji treba da rešimo, u kom kontekstu su primenljive strategije za rešavanje takvog zadatka, pod kojim uslovima, koja su ograničenja) i samospoznaja (kakav je moj specifični način na koji učim, suočavam se sa problemima, rešavam ih...). Sas (1978) je, u „Etici psihoanalize“, naglasio tu metakognitivnu dimenziju učenja u psihoterapijskom odnosu.

Govoreći o psihoanalizi kao obrazovanju Sas je naveo **tri vrste učenja i tri tipa obrazovnih situacija** na kojima se ona zasnivaju:

1) **Protoobrazovanje** – njegove odlike su da je a) **učenje ograničeno na jednu posebnu stvar**, b) **učenik ne raspolaže uspešnim sredstvima za proveravanje tačnosti uputstva koje je dobio**. Tipičan primer je davanje i primanje saveta. Ako smo, na primer, u nepoznatom gradu i pitamo za neku ulicu, dobićemo savet kako da stignemo tamo, čiju tačnost utvrđujemo tek kada to uradimo. **U terapiji je takva vrsta učenja direktivno savetovanje koje se zasniva na sugestiji.**

2) Druga vrsta situacije je **obrazovanje** – metod učenja postaje složeniji kad nastavnik podučava, a učenik uči nešto više od saveta. **Iz dobijenih informacija učenik sam može da izvuče savet.** Tu vrstu saveta Sas naziva „**metasavetom**“. Na primer, ako putujemo i potreban nam je matasavet, onda uzmemo mapu, ako učimo strani jezik – rečnik... Odlike ovakvog učenja su: a) **nije ograničeno na neko posebno pitanje ili predmet** jer, ako ume da se koristi metasavetom ( npr. mapom ili rečnikom ), učenik će moći da nauči mnoge stvari koje pripadaju istoj logičkoj klasi. b) **Učenik može više da proceni tačnost stečenog obaveštenja nego u situaciji protoobrazovanja.** Ovde spada većina poznatih obrazovnih situacija. **U terapiji osoba uči o svojim nepriznatim osećanjima i sklonostima, iz analize otpora i prenosa shvata inventar svojih osnovnih interpersonalnih strategija ponašanja, njihovo poreklo, ciljeve i sl.** I, na osnovu toga, može da izvuče „metasavet“. Dobija svoju „mapu“, i ako nauči da se njome služi, oslobađa se potrebe za stalnim traženjem saveta.

3) **Metaobrazovanje** – je na vrhu hijerarhije obrazovnih situacija. Odlike ovog tipa obrazovanja su: a) **Učenje nije ograničeno ne jednu jedinu klasu predmeta. To je učenje o tome kako se uči.** Metanastavnik **podučava učenika kako je nešto naučio i kakve lične i društvene posledice proističu iz tog stila učenja.** b) Pošto cilj metaobrazovanja nije u tome da pruži faktička obaveštavanja, istinitost ili lažnost onoga što nastavnik saopštava nije od značaja. Nastavnikov zadatak je da pomogne učeniku da prema sebi stekne meta obrazovnu perspektivu. Ovde nastavnik nudi sistem za organizovanje znanja i podstiče učenika da se koristi autonomnijim i kritičkim metodom učenja. **U terapiji se meta obrazovanje podstiče analizom same analitičke situacije, samog metoda sticanja znanja, što postaje oruđe u rukama analizanta za suočavanje sa životom.**

Mogli bismo reći da, kroz metakognitivno učenje, klijent postaje ekspert, preuzima od terapeuta njegove funkcije, čime prestaje vezanost koja je zasnovana na nedostatku funkcija. Preuzimanje funkcija, „unutrašnjih radnih modela“ je, kako nam je to sugerisao Fonagy (2001, 2002, 2003) osnova sigurnog afektivnog vezivanja i sposobnosti za separaciju i individuaciju.



Ne bismo mogli govoriti o nekim posebnim tehnikama vezanim za metakognitivno učenje, već pre o opštem stavu, sklonosti i sposobnosti terapeuta da prenosi svoj proces mišljenja, da ga jasno pokazuje i artikuliše, da uči klijenta kako da prepoznaje i nadzire sopstvene mentalne procese, procese učenja o sebi. Svaka aktivnost u procesu psihoterapije, tehnika, intervencija...pruža mogućnost da se objasni klijentu kako smo do toga došli, zašto smo to uradili, zašto baš tada, u toj situaciji...za podsticanje metakognitivnog učenja.

# Uverenja, stavovi, uvidi...i bazične emocionalne sposobnosti

U kognitivističkim i kognitivno bihevioralnim pravcima naglasak se stavlja na rad sa iracionalnim uverenjima klijenata. Osnovni model promene vidi se kroz promenu iracionalnih uverenja. ABC model R.E.B.T.a kaže: aktivirajući događaji ne izazivaju posledice (emocije), već načini na koji ih tumačimo - iracionalna uverenja koja utiču na naše tumačenje događaja. Ako se promene uverenja, promeniće se posledice, to jest disfunkcionalne emocije. Smatramo da je uverenje da su iracionalna uverenja krajnji uzrok iracionalnih ponašanja takođe iracionalno uverenje, kao i ideja da će promene iracionalnih uverenja u racionalna dovesti do promena u funkcionisanju klijenta. Ovaj model ima jednu ozbiljnu "rupu". Naime, iracionalna uverenja su, takođe, posledice ispod kojih, u lancu kauzalnosti, stoje defekti u bazičnim sposobnostima za obradu emocija. Ona su "slika na ekranu" koju daje neispravan softver. Bez promene u funkcionisanju bazičnih emocionalnih sposobnosti neće doći do stvarnih promena u funkcionisanju klijenta, čak i ako promeni iracionalna uverenja u racionalna. Ona će biti samo "general bez vojske", neće suštinski uticati na doživljaj osobe. Promena nije tako jednostavna stvar kako često sugerišu neki R.E.B.T. terapeuti. Naravno, kao što smo ranije pokazali, brojne R.E.B.T. tehnike mogu biti korisne u razvoju nekih bazičnih sposobnosti. Ono što je korisno su mogućnosti koje nude za proceduralno učenje, uvežbavanje sposobnosti.

Disputacija (osporavanje) iracionalnih uverenja je samo jedna od karika u lancu promene, ona karika koja utiče na površnji nivo - na intelekt. Da bi bio bliži istini o načinu funkcionisanja čoveka, onako kako je mi vidimo, ABC model bismo izmenili dodavanjem ključne karike - rada bazičnih emocionalnih sposobnosti. Iako ne bi izgledao "elegantno" kao ABC model promene u tri koraka (ta tendencija da se unificira terapijski proces, da se odredi neka standardizovana procedura, možda je dobra za istraživače, psihometričare, ali je smatramo destruktivnom po sam proces psihoterapije, koju vidimo kao fleksibilan proces koji se modifikuje sa svakim klijentom), naša "formula" bi izgledala ovako: ABECBC (i ovde su skraćenice od engleskih reči) A-aktivirajući događaj, BEC-bazične emotivne kompetencije (obrada primarnih emotivnih reakcija koje se javljaju kao direktan odgovor na događaj), B-uverenje (beliefs) i C - konsekvence, sekundarne emotivne reakcije.

Afekt može biti produkt kognitivne aktivnosti i, kao takav, zavisao od misli, kako to tvrde R.E.B.T. teoretičari. Promenom uverenja, tumačenja događaja, mogu se menjati i posledice - emocije. To je tačno, ali delimično. Emocije nisu samo reakcije na kogniciju. One su kognicija koja je postojala i pre uverenja, koja ima i svoju nezavisnu istinu. Afekti imaju sopstvenu, neposrednu evaluaciju stvarnosti, ličnog značenja situacije u kojoj se nalazimo. Možemo reći da su afekti kognitivni sami po sebi (slično značenje ima i termin "mudrost tela", kognitivna dimenzija telesnih reakcija). Afekti su kognitivni u širem smislu značenja reči kognicija. Oni imaju kognitivnu dimenziju koja se odnosi na činjenicu da emocije predstavljaju oblik povezanosti sa svetom i da su nosioci ličnog značenja. Tako, emocionalno relevantna značenja mogu biti okinuta podražajima čije intelektualno dekodiranje još nije dostignuto (ili nije artikulirano). Emocije mogu evaluirati stvarnost pre intelekta. Takođe, sada je već poznato da afekti imaju sopstvene reprezentacije (mentalno predstavljanje)(Stein, 1991) u obliku nediskurzivnih simbola ili prezentacija (predstave kroz pokrete). Afekti su nosioci znanja koje je drugačije od našeg intelektualnog znanja, i koje težimo da artikuliramo, povežemo sa našom "sekundarnom kognicijom".

Iskrivljena uverenja su posledica neadekvatne obrade emotivnih informacija. Njihova funkcija je da podrže odbrambene mehanizme i kontraveštine koje su razvijene umesto zrelih sposobnosti, da realnost iskrive kako bi se uskladila sa subjektivnim doživljajima i potrebama.

I u socijalnoj psihologiji možemo naći brojne potvrde ovakvog shvatanja kod autora koji se bave stavovima i otpornošću na menjanje stavova, posebno predrasuda (McGuire, 1964, 1989). Kao najčešći faktori koji utiču na otpornost prema menjanju stavova (Rot, 2003) navode se faktori vezani za funkciju koju stavovi imaju: instrumentalnost (osoba ima neku korist od svog stava) i odbrambena funkcija stava (stavovi su u službi mehanizama odbrane od anksioznosti). Pa se navodi da je promena stava moguća (kod odbrambenih stavova) kad se promeni osećanje ugroženosti. I ovde možemo videti ideju da promena u emotivnom domenu dovodi do promene u kognitivnom domenu - da emotivna promena prethodi uvidu, a ne uvid promeni. Kognitivna, emotivna i konativna komponenta stava, kažu socijalni psiholozi, često nisu u korelaciji, i to šta neko misli o određenom socijalnom objektu (kognitivna komponenta) nije pouzdan prediktor njegovog ponašanja (konativna komponenta). Međutim, intenzivna afektivna komponenta je u većoj meri povezana sa spremnošću osobe da nešto preduzme (pozitivno ili negativno) u odnosu na objekt stava.

Nije samo R.E.B.T. model promene pod "sumnjom", već i psihoanalitički. Da li uvid prethodi promeni ili promena prethodi uvidu? Frojdov model je jasan - prevođenje nesvesnog u svesno dovodi do promene. Međutim, često možemo čuti preporuke psihoanalitičkih "metodologa", onih koji se bave proučavanjem psihoanalitičke tehnike, o tome kada i kako treba davati interpretacije. Interpretacija, kažu, treba da bude "uvremenjena", klijent treba da bude spreman za interpretaciju da bi je prihvatio. Šta to znači? Klijent koji je bio nespreman, pa je postao spreman za interpretaciju, već se promenio. Njegova spremnost je promena, a prihvatanje interpretacija ili uvid do kojega je došao sam klijent su posledice, ishod promene. Naravno, i sam uvid može da pokreće nove promene. Analitičari govore i o tome da jedan uvid ne čini promenu, da se on mora "prorađivati", primenjivati u raznim situacijama, da se efektivnost uvida može izgubiti (kao da ga klijent zaboravi, ili umanjuje značaj nekog svog uvida). Kao da neki uvid, koji je "probio" u određenom trenutku, nema "za šta da se zakači", nema sposobnosti koja bi ga integrisala u celinu ličnosti i držala konstantnim (tek onda postaje "princip funkcionisanja", "unutrašnji radni model"). Izolovani i neintegrisani uvidi koji se ne održavaju u vremenu ne dovode do trajnijih promena. Njima je potrebna "radna snaga", vredne "radiše", bazične emocionalne sposobnosti, koje će neprekidno obavljati svoje radne zadatke: balansirati snažne emocije da bi moglo doći do uvida (neutralizacija, mentalizacija. "Gvožđe se kuje dok je hladno") integrisati uvid u celinu ličnosti (celovitost objekta), održavati njegovo značenje, važnost za osobu (konstantnost objekta), koristiti uvid za bolje podnošenje frustracija (tolerancija na frustraciju), usmeravati osobu da donosi odluke u skladu sa uvidom, da preduzme odgovornosti (tolerancija na ambivalenciju), obezbediti energiju za sprovođenje odluka koje su posledica uvida (volja), pokrenuti ponašanja koja proističu iz uvida (inicijativa). Ako bilo koji od "zaposlenih" u ovom lancu zakaže, neće doći do potpune promene.

Videli smo da je, u razvoju bazičnih emocionalnih sposobnosti, od ključnog značaja proceduralno učenje, učenje koje se odvija kroz **kontakt** sa psihoterapeutom, kroz „momente susreta (Stern, 1998) i sticanje „implicitnih relacionih znanja“, modela za „kako biti zajedno sa drugim“. Kao što je interpretacija terapeutske događaj koji preuredjuje klijentovo svesno deklarativno znanje, "momenti susreta" su trenuci koji preuredjuju implicitno relaciono znanje, kako kod klijenta, tako i kod analitičara. Upravo u tom smislu ovaj "momenat" dobija na značaju kao bazična jedinica subjektivne promene u domenu "implicitnog relacionog znanja". Kada dođe do promene u interpersonalnom okruženju, upravo je "momenat susreta" ono što je do toga dovelo. Ova će se promena osetiti, dok će izmenjeno okruženje tada delovati kao novi efektivni kontekst u kojem se kasnije mentalne aktivnosti dešavaju i oblikuju, i time povratno reorganizovati doživljaj prošlih događaja.

Kroz kontakt se „preuzimaju funkcije“ ...(Fonagu, P. 2001, 2002, 2003), stvaraju se, implicitno, „unutrašnji radni modeli“ koji se skladište u proceduralnoj memoriji. Usvajanje

terapeutovih unutrašnjih radnih modela od strane klijenta direktno je povezano sa razvojem refleksivne funkcije, odnosno mentalizacije, i spremnošću na uvide i prihvatanje interpretacija.

Zašto naglašavamo pitanje šta je prvo, „kokoška ili jaje“, uvid ili promena? Želimo da ponovo naglasimo da psihoterapija nije zanat i da tehnike (iako smo naveli veliki broj terapijskih tehnika) ne mogu zameniti **kontakt**, proceduralno i metakognitivno učenje koje se odvija kroz kontakt između terapeuta i klijenta. Tek promene koje se dešavaju kroz kontakt pripremaju teren za tehnike, uvide, kognitivna razumevanja problema...Zašto je, uopšte, potrebno da to naglašavamo? Zato što postoji tendencija u savremenim psihoterapijskim pristupima da se psihoterapijski proces „standardizuje“, da se pretvori u određenu tehničku proceduru koja ne zavisi u većoj meri od psihoterapeutove sposobnosti za kontakt, u proceduru koju „na isti način mogu da ponove nezavisni istraživači“...kako bi bila naučna. Smatramo da takve tendencije uništavaju samu srž psihoterapije, sa alibijem da pokušavaju da je načine naučnom disciplinom. Čovek nije „standardizovan“, pa mu se ne može ni prići standardizovanim pristupima. Psihoterapijska „tehnokratija“ je, prema našem uverenju, destruktivan pokret, „virus“ u organizmu psihoterapije, zaraza preneti iz akademske psihologije, testocentrične psihologije, „prave, objektivne nauke“. Imunitet psihoterapijskog tela je oslabljen potrebom za dodvoravanjem „nauci“, dokazivanjem efikasnosti kroz „standardizovano merenje“, potrebom za skraćivanjem terapijskog postupka kako bi bio ekonomski isplativiji, najpoželjniji na „tržištu“...

## Vrednosna orijentacija O.L.I. metoda

U psihologiji, pa i u psihoterapiji, dobro i zlo se gotovo i ne pominju. To su termini za religiju. Psihoanalitičari su prvi proglasili pravilo da je psihoterapeut vrednosno neutralan. Ne nameće klijentu svoje vrednosti. I to ima smisla. Ako biste nekome sudili, popovali, držali pridike, moralisali, ili na mnogo suptilniji način stavljali do znanja da ne prihvatate neke njegove vrednosne stavove, ili misli, ili osećanja...dakle, ako biste vrednovali, teško je da bi on, pored vas takvih, došao da istine o samome sebi koju i od sebe krije. Verovatno bi se trudio da vas zadovolji, ili bi vam udarao kontru, sve jedno, ali, put ka istini bi bio preprečen. Psihoanalitičari, čak, idu na ličnu, didaktičku analizu, kako bi predupredili i svoje nesvesno uplitanje i vrednovanje klijenta. Naravno, i psihoanaliza ima svoje vrednosti koje su ispod, nevidljive, ugrađene u sam pristup čoveku. Neizgovorene vrednosti. Vrednost koja stoji iza psihoanalitičkog metoda je: Istina je vrednost. Dobro je znati istinu. «Vera će te tvoja (u istinu) spasti». Psihoanaliza je «lečenje» istinom. Vrednosni sistem u kojem se do vrednosti dolazi bez vrednovanja onoga koji ka istini putuje. On se poštuje tako što mu se ne soli pamet, što mu se dopušta da traži vlastiti put. **Vrednosti ugrađene u psihoanalitički metod su, dakle, istinoljubivost i poštovanje autonomije osobe sa kojom se radi. I to je dobro.**

Međutim, lakše je izbeći vrednovanje tako što se tema vrednosti izbegava. Može li da se govori o vrednostima, uvaži važnost orijentacije u konfuziji nastaloj sistemima vrednosti kojima smo preplavljeni, a da, pri tome, ne sudimo. E, to je malo teže. Ne izbeći životno važne teme, vrednosti, a pri tome ne zakrčiti put onome koji traži istinu balvanima sopstvenih vrednosnih sudova. **Svaki ljudski izbor nosi u sebi i vrednosno značenje.** Ono se ne može izbeći time što se analiziraju samo svesni i nesvesni motivi, što se razgovara samo o tome da li je nešto što čovek čini dobro ili loše za njega, ili njegovu ženu, ili decu...Šta je sa pitanjem da li je ono što čovek čini dobro ili zlo? Za društvo, za ljudskost, za Boga, ako u njega verujete, za dušu čovekovu...Čini mi se da su ta pitanja prognana iz solipsističkih zapadnjačkih psihoterapija. Ako je nekome do toga, neka ide kod popa, kod nekog duhovnika. Zašto bi se taj aspekt ljudske prirode eskivirao na ovako elegantne načine. Pa **svaka psihoterapija, zapravo, ispod žita propagira neki sistem vrednosti. Vrednovanje se ne izbegava tako što se krije. Zar nije poštenije to izvući na površtinu i lepo reći?**

U Transakcionoj Analizi vas, na primer, uče kako da budete dobitnik, iliti winner, a ne gubitnik, da ne kažemo looser. Eh, ali, kada bismo analizirali šta to zapravo znači, videli bismo da vineri imaju nekakvu životnu filozofiju i sistem vrednosti od kojega bi otpali mnogi veliki ljudi, pa verovatno i sam Gospod Isus Hrist, jer je, po takvim merilima, tipičan luzer sa „gubitničkim skriptom“. Kohutova analiza hrabrosti i „heroja mučenika“ o kojoj smo govorili u ranijem tekstu pokazuje drugačiji sistem vrednosti i takve osobe smatra mentalno zdravima, ljudima koji su u skladu sa svojim nuklearnim selfom i idealima.

Svaki čovek, pa i svaki psihoterapeut, veruje u nešto. Kada pristupa osobi koja mu se obraća sa izvesnim problemima, psihoterapeut ima neka uverenja od kojih polazi. Uverenja o tome kako se može pomoći čoveku da prevaziđe probleme zbog kojih je došao. Da bismo verovali da možemo nekome pomoći, mi moramo da verujemo u izvesnu sliku o ljudskoj prirodi. U skladu sa tom slikom, verujemo, dalje, da izvesni pristup čoveku vodi ka rešavanju njegovih problema. Jasno je, iz psihoanalitičkog metoda, da iza njega stoji slika čoveka po kojoj istina pomaže čoveku da dođe do sebe. **Istina je dobra za čoveka. Lekovita. Čovek je, dakle, biće istine. Treba da teži istini, da bi došao do sebe (To suštinsko uverenje preuzimamo iz psihoanalize u O.L.I. metodu. Otklanjanje Pogrešnih Informacija - Otkrtivanje Lične Istine).** Kopajući po svom nesvesnom, naći će svašta. I dobro i zlo. Ali, ako dovoljno istrajno i iskreno kopa, doći će, ipak, do svoje suštine koja je dobra. U najdubljim dubinama svojim, čovek je dobar. Jer, da nije tako, zašto bismo pomagali ljudima

da idu sve dublje, ako tamo mogu naići na zlo. Bilo bi rizično, a mi nismo neodgovorni ljudi. Zar ne? Dobro je da čovek bude svestan sebe, kaže psihoanaliza. Zašto da bude svestan sebe ako je zao? Pa, da bi se promenio. A odakle mu volja da se promeni, ako je zao? Pa, on, u stvari, nije zao, nego je takav postao zbog ovoga ili onoga...dobar je u duši, i ta dobrota će ga motivisati da prođe kroz naslage zla...I, opet dođemo do toga da psihoanaliza ima smisla samo ako verujemo da je čovek, u srži, dobar. Zbog toga što je dobar, jedino što ga stvarno može ispuniti je da bude ono što, vaistinu, jeste, a to je **dobar čovek**. E, dođosmo do vrednosnog sistema. **Mi, psihoterapeuti, zapravo treba da pomognemo ljudima koji nam se obraćaju za pomoć da postanu dobri ljudi. Pa zašto im to otvoreno i ne kažemo?**

Možda ima onih koji to ne žele. Možda bi samo da se reše svojih muka, a ne i da postanu «dobri ljudi». Možda veruju da je to moguće. Da li mi verujemo da je to moguće? Možda se i loš čovek može osećati dobro? Može li? Ako može, zašto se to onda zove «dobro» osećanje? **Mi ne verujemo da se loš čovek može osećati stvarno dobro.** Može osećati neku prijetnost, ali ne i osećanje ispunjenosti, može uživati u osećanju moći (lažnog, grandioznog selfa), ali znamo da se ispod tih narcističkih „ispunjenja“ krije duboko osećanje bezvrednosti, praznine i depresivnosti...Baveći se bazičnim sposobnostima za obradu emocija videli smo da njihovo sazrevanje uvek vodi ka uspostavljanju uzajamnosti, celovitog doživljaja sebe i drugoga, prestanku parazitiranja i manipulacije, okretanju ka separaciji i individuaciji, samoostvarivanju, sposobnosti za ljubav i rad.

Vrednosna neutralnost, prema našem viđenju, ne znači da ne otkrivamo klijentu koje vrednosti su osnova mentalnog zdravlja. Ne sudimo klijentu, ne procenjujemo ga, ne vrednujemo, ali, sa druge strane, jasno ukazujemo na to šta smatramo osnovama mentalnog zdravlja i kakva je povezanost dobrih osećanja, ispunjenosti i kvaliteta života sa određenim vrednostima. **Nismo vrednosno neutralni u tom smislu.** Vrlo sam utralni (Ako može tako da se kaže, a ne može. Vrlo smo vrednosno opredeljeni i eksplicitni.) Samim tim, i O.L.I. metod nije vrednosno neutralan. On u sebi nosi jasnu vrednosnu orijentaciju (kako bi rekli modernim poitičkim jezikom - «transparentnu»). **Smatramo određene vrednosti istinitim informacijama i jasno govorimo osobi sa kojom radimo koje su to vrednosti i zašto ih smatramo ključnim informacijama o tome kako funkcioniše svet i ljudska bića.**

Psihoterapiju vidimo kao određeni oblik “moralnog vaspitanja”. Tako je video i Frojd. Ne kao lečenje, već kao vaspitanje. U ovom poglavlju obrazložićemo mišljenje da su psihoanaliza, a i sve ostale otkrivajuće psihoterapije (One koje «leče» otkrivanjem psiholoških uzroka problema), zapravo vrednosni sistemi i pogledi na ljudsku prirodu protkani kroz ono što se naziva psihoterapeutska tehnika, ili metod.

Frojd je definisao psihoanalizu kao *vaspitanje istinoljubivosti prema samome sebi* (Frojd S. 1976, str.425). Smatrao je vrstom naknadnog, korektivnog vaspitanja. Obrazovnim, a ne medicinskim poduhvatom. Borio se protiv pripajanja psihoanalize medicinskoj psihijatriji, želeći da je “zaštiti od lekara i sveštenika” (Freud S. 1963).

Dakle, i prema Frojdu, klijent koji dolazi na psihoterapiju nije bolestan (iako ga zove “pacijent”- to su samo ostaci medicinskog modela u Frojdovom rečniku), već loše vaspitan (da ne kažemo “nevaspitan”) i dolazi kod psihoanalitičara na prevaspitavanje. Otud u psihoanalizi toliko priče o ulozi vaspitanja i perioda detinjstva u formiranju ličnosti. Možda lepše zvuči da, ako imate psihološke probleme, kažete da ste neurotični, ili bolesni, ili ludi...nego da ste nevaspitani, ili loše vaspitani, ili nemoralni (možda bolje neetični, jer se ne radi o „društveno propisanom moralu, već o suštinskoj etici vezanoj za opšteljudske vrednosti, odnosu prema sebi i drugima). Neuroza, ili bolest, to je nešto nama strano, nešto što nas je spopalo, za šta nismo odgovorni. A nevaspitanost, to je već nešto drugo. Ta reč nosi u sebi i prizvuk naše odgovornosti, i odgovornosti onih koji su nas vaspitavali. To što ostajemo neurotični (iako imamo neki alibi u „lošim roditeljima”) je stvar naše etičke odgovornosti. Neuroza, odbrambeni mehanizmi...sve su to, zapravo, iskrivljavanja realnosti, laži koje smo

stvorili da bi nam bilo lakše, da bismo se lakše adaptirali za razvoj nepovoljnoj sredini, da nas manje boli.

Zar mi nismo žrtve neuroze, trauma iz detinjstva, bolesnog društva...? Jesmo. Ali, ima i našeg udela u tome. Nisu nas naučili, ili vaspitali, da podnosimo realnost, istinu, patnju koju život sa sobom nosi. Učili su nas, primerom, lošem odnosu prema sebi i drugima. Ali, to nije bolest, koliko god bolna bila osećanja od kojih patimo. **Patimo jer nismo dovoljno razvili svoje ljudske potencijale.** Potencijale za istinu, realno opažanje i doživljavanje sveta oko nas i sebe, potencijale za konstruktivnu patnju, za uzajamnost, disciplinovanu ljubav i rad. Nismo osvojili vrline koje bi nas učinile boljim ljudima, i nema nam druge do da to učinimo naknadno, uz pomoć nekog boljeg vaspitača.

Znamo da različita društva imaju različite ciljeve i sisteme vrednosti. Postavlja se pitanje da li postoje neke vrednosti koje nisu relativne, i koje su ugrađene u samu ljudsku prirodu. Da li je ljudska priroda kao testo koje se može, vaspitanjem, oblikovati prema bilo kojem cilju i sistemu vrednosti? **Slika o čoveku i vrednostima koja izranja iz psihoanalitičkog metoda, a i teorije, pokazuje da postoje vrednosti koje nisu relativne, i da odstupanje čoveka od tih vrednosti dovodi do psiholoških problema, makar se ta odstupanja uklapala u sistem vrednosti društva, ili neke manje grupe sa kojom se pojedinac identifikuje.** Iako živimo u narcistikoj kulturi (težnja ka moći, „imidžu“, eksploataciji...), identifikovanje sa tim vrednostima i uspeh u zadovoljenju patoloških narcističkih potreba neće nas ispuniti i pored toga što se uklapamo u „mainstream“, u društveno poželjna ponašanja. Čovek, u dubini, ne može da prevari samoga sebe.

**Osnovna pretpostavka** od koje polazimo, a koja dalje određuje i samu proceduru rada sa ljudima, pretpostavka je **da se čovek rađa sa potencijalom da razlikuje dobro i zlo.** Na čemu zasnivamo takvu pretpostavku? Frojd nije tvrdio nešto takvo.

Ispitujući pojavu potiskivanja, Frojd je otkrio instancu u mentalnom aparatu koja nagoni ego da potiskuje i nazvao je ego idealom (kasnije super egom). Kliničkim opservacijama, došao je do zaključka da je formiranje ove instance, koja neprestano posmatra i procenjuje ego, podstaknuto kriticismom roditelja. Opravdano se postavlja pitanje da li postoji neka unutrašnja dispozicija koja bi omogućila da se ovi spoljašnji uticaji unesu u ličnost? Da ne postoji, ovakvi uticaji se ne bi «lepili» i ugrađivali u ličnost.

Frojd je, dalje, otkrio da je formiranje super ega u tesnoj vezi sa Edipovim kompleksom. «Super ego je naslednik Edipovog kompleksa». Edipalno iskustvo vodi do identifikacija sa roditeljima, koje zauzimaju posebno mesto u egu, određujući kakvo dete mora biti (kao otac ili majka) i kakvo ne sme biti (ono što je dozvoljeno samo ocu ili majci). Super ego ima ovaj dvostruki aspekt jer se, na primer, dečak identifikuje sa ocem koji zabranjuje njegove edipalne težnje, da bi ojačao u svojoj borbi protiv tih težnji. Strah od oca se razrešava neseksualnom (Freud, S. 1923) identifikacijom sa ocem (muško dete-neseksualna identifikacija sa ocem, usvajanje očevog seksualnog tabua, potiskivanje želje prema majci i pomeranje na druge ženske osobe). «Objektivna strepnja» (kastacioni strah od oca) prethodnik je kasnije «moralne strepnje» - strepnje od super ega. Super ego, tako, stiče funkcije roditelja i «nadalje posmatra, vodi i preti egu na sličan način na koji su roditelji ranije to činili detetu» (Freud S. 1957). Super ego deteta izgrađuje se po uzoru na roditeljski super ego. Iz ovoga bi se mogao izvući zaključak da se moralnost čoveka zasniva na strahu.

U «Nelagodnostima civilizacije» (Freud S. 1930), Frojd ponovo postavlja pitanje porekla etike i moralnosti, razmišljajući o tome šta civilizacija radi da bi inhibirala ljudsku agresiju koja joj se suprotstavlja. Osnovni metod civilizacije je da se ista agresija usmeri prema egu preko super ega. Rezultat je osećanje krivice i potreba za samokažnjavanjem. Ovde se, međutim, nameće jedno pitanje. Osećanje krivice iskršava pošto smo uradili nešto loše ili postali svesni namere da to učinimo. To znači da je «zlo» već spoznato kao takvo. Ali, kako smo došli do te spoznaje? Frojd je odbacivao ideju o postojanju spontane, prirodene

sposobnosti da se razlikuje dobro i zlo. Kriterijume dobra i zla čovek prihvata spolja, jer se nalazi u zavisnoj poziciji, iz straha od gubitka ljubavi i podrške i zaštite, iz straha od kazne. Dakle, iz straha i koristi.

Da li je to sve? Da li nas, ljudska bića, stvarno jedino strah i korist nagone da postanemo moralna bića? Zašto ne bismo, shodno tome, kad ojačamo, stegnemo veću sigurnost, spoznamo sebe, psihoanaliziramo se...odbacili sve te moralne ograde i radili samo ono što nam obezbeđuje ličnu koristi i što nam je po čefu? Zašto bi psihoanaliza bila put ka etičnosti? Šta bi nas to navodilo da kreiramo nove etičke standarde kad shvatimo koje smo standarde i zašto prihvatili iz straha? Frojdova ideja da će nas „istina osloboditi i trajno zaštititi od opasnosti nemoralnosti, pa makar se ta nova moralnost razlikovala od društveno prihvaćenih standarda“, morala bi da se zasniva na još nečemu u ljudskoj prirodi što se krije iza naslaga strahova, besova, i drugih taloga koji se razotkrivaju kroz psihoanalizu. Ako u dubinama ne leži nešto istinski dobro, ugrađeno u ljudsku prirodu, onda bi čeprkanje po njoj predstavljalo rizičan posao sa veoma neizvesnim ishodom.

Takvo pitanje postavlja i psihoanalitičar Hainrich Racker (Racker H. 1966). On prihvata to da postoje brojne činjenice koje potvrđuju Frojdova zapažanja o uticaju straha i obrtanja agresivnosti na formiranje ljudske savesti, ali se pita da li je to sve. Racker smatra da postoji prirodni kapacitet da se diferencira dobro i zlo na samom početku, ali ne u etičkom smislu, pogotovo ne u odnosu na drugu osobu. Taj kapacitet postoji u odnosu na ono što se tiče ega. To je prvo sposobnost da se diferencira zadovoljstvo od nezadovoljstva. Zadovoljstvo (ili ono što ga izaziva) je originalno «dobro», a nezadovoljstvo «loše». Ta razlika će, kasnije, igrati važnu ulogu u diferenciranju onoga što je dobro ili loše za drugu osobu. Ljubav prema sebi, koja se zasniva na diferenciranju onoga što je dobro ili loše za ego, biće, takođe, osnova za diferencijaciju onoga što je dobro ili loše za drugu osobu, kada je ljubav prema drugome ustanovljena. Ova činjenica je izražena u maksimi «ne čini drugima ono što ne bi voleo da se tebi čini» ili «ljubi bližnjega svoga kao sebe samog».

Racker nastavlja dalje svoju analizu ovako: *Nije problem u tome da li postoji prirodni kapacitet za diferencijaciju dobra od zla, već kako dolazi do toga da individua (dete) počinje da primenjuje tu sposobnost diskriminacije na ono što je dobro ili loše za druge ljude.* Ovde se srećemo sa «spoljašnjim uticajem», o kojem govori Frojd kao o «strahu od gubitka ljubavi» izvedenom iz detetove zavisnosti od odraslih. Psihoanalitička istraživanja govore o različitim stadijumima u razvoju moralnosti deteta.

U prvom stadijumu, beba je potpuno u svojim potrebama i doživljava dobro i zlo reagujući na «dobro» zadovoljstvom i nekom vrstom «primarne ljubavi» za «dobar objekt» koji pruža zadovoljstvo, i mržnjom i besom na «loš objekt» (Klein, M. 1937). Govorili smo već o tome kad smo se bavili sposobnošću celovitosti objekta. Moralni problem ne postoji još na ovom stadijumu. Dobar objekt se voli, a loš mrzi. Dete još ne razume i ne doživljava da je ista osoba (majka) izvor i zadovoljstva i nezadovoljstva. “Dobar” i “loš objekt” su razdvojeni, kao da su to različite osobe, i nema dileme koja postoji u ambivalentnom odnosu prema celovitom “objektu” koji je i dobar i loš, i zadovoljava i osujećuje. Ono što stvara osećaj zadovoljstva kod bebe - hrana, briga, bliskost...potiču iz ljubavi koju majka ispoljava prema njoj, biva opaženo i doživljeno, izazivajući odgovor ljubavi od strane deteta koji se veže za njegovo osećanje “dobrog”.

Racker kaže: *“Ta ljubav čini da se ono oseća spojenim sa svojim objektima (objektima ljubavi) i vodi do identifikacije sa njima-svojim bližnjima, ljudskim bićima. Udruživanjem ta dva procesa, unutrašnjeg kapaciteta za diferencijaciju između zadovoljstva i patnje (i sa tim između onoga što izaziva jedno i drugo) i znanja (podjednako unutrašnjeg i aktuelnog u smislu ličnog iskustva) da je ljubav i identifikacija sa drugim «dobro», postaje jasno da ljudska bića znaju, izvorno, šta je dobro ili loše za njihove bližnje. Naravno, ovde mislimo na ono što je*



*fundamentalno i elementarno («od početka»), ne zaboravljajući činjenicu mnogostrukih etičkih dilema koje neizbežno iskrsavaju iz kompleksnosti života.»*

U drugom stadijumu i dalje se nastavlja dominacija potreba, ali se sada majka koja pruža zadovoljstvo (dobar objekt) i ona koja frustrira (loš objekt) opažaju istovremeno i sve više i više kao jedan objekt (jedna osoba). Tek sada se za dete javlja onaj problem koji je Frojd istakao – agresija prema objektu može implicirati gubitak ljubavi, osvetu, kaznu ili destrukciju u fantaziji željenog objekta.

Moralni problem iskršava realno i autentično tek u trećem stadijumu, onda kada dovoljno ljubavi i identifikacije postoji između ega i objekta. Frojdova poslednja koncepcija o super egu se slaže sa ovim nalazima. On je, istraživanjem, došao do toga da super ego nije samo produžetak spoljašnjeg autoriteta kroz internalizaciju, već formacija super ega, posebno njegova agresivnost, zavisi takođe i od agresije koju je dete osećalo prema svojim objektima. Pojednostavljeno, to znači da **oštrina naše savesti nije samo posledica toga što smo uneli u sebe strogost i agresivnost naših roditelja. Oštrina naše savesti zavisi i od toga koliko smo agresiju mi osećali prema njima, pa smo je, iz ljubavi prema roditeljima, okrenuli prema sebi.**

Sve u svemu, jasno je da ljubav, a ne samo strah, ima bitnu ulogu u poreklu savesti. Možemo, sa prilično dobrim argumentima, tvrditi i to da bazični, prirodni kapacitet da diferenciramo dobro od zla postoji. Zasniva se na našoj sposobnosti da diferenciramo zadovoljstvo i bol, i sposobnosti da volimo i da se identifikujemo sa drugima. Ljubav prema sebi daje osnovu za kasnije razumevanje onoga što je za druge dobro ili zlo. Ovi osnovi moralnosti nisu importovani i možemo, s pravom, pretpostaviti da se javljaju kod svih ljudi, u svim kulturama i da daju osnovu za kasnije etičke sudove. Ljubav prema sebi je u osnovi moralnosti. «Ko ne voli sebe, ne voli ni druge». Osoba voli sebe kada je njen «ego» uspešavao «dobre međuljudske odnose» sa svojim unetim «objektima» koji sačinjavaju njegov super ego, ili savest. Odnos prema drugima je projekcija spolja odnosa između struktura ličnosti koji se odvijaju iznutra. Kada naša savest voli nas, onda i mi volimo druge. «Ko voli sebe, voli i druge».

Racker smatra da upravo ovo izjednačavanje «Ja» i «Ti» predstavlja osnov etike i moralnosti. Psihoanaliza je, kaže, pokazala da je suprotstavljanje, pa čak i diferencijacija između «Ja» i «Ti», između ja i druge osobe, u izvesnim aspektima samo iluzija. Prvo, predstava objekta je uvek i projekcija ega. Drugo, svako razumevanje drugoga zasnovano je na identifikovanju ljudi jednih sa drugima, a takva identifikacija ima osnovu u već postojećoj bazičnoj identičnosti. Treće, takva identifikacija koja čini jedno od dva bića je nešto inherentno u životu kao težnja bića da se sjedini sa drugima kao deo Erosa. Ta težnja može biti i impuls da se ponovo uspostavi jedinstvo koje je ranije postojalo pa je izgubljeno (majka-dete, čovek-priroda...) Na unutrašnjem planu, ova težnja postoji kao potreba za unutrašnjim integritetom delova ličnosti («Čovek iz jednog komada», nepodeljena ličnost, celovita ličnost...). Eros, kaže on, i dalje pokazuje put - na instiktivnom nivou vodi do seksualnog sjedinjavanja, na nivou osećanja do ljubavi, na mentalnom nivou do znanja (koji je isto tako sjedinjenost između subjekta i objekta), i na voljnom, svrhovnom i etičkom nivou, kako god da nazovemo taj specifično ljudski nivo, do jedinstva između znanja o zakonima prirode i čovekove aktivnosti. Taj zakon bi trebao biti pretvoren u zakon naše volje i akcije.

Racker ovde razmišlja o jednom prirodnom zakonu koji, kod svih ljudi, deluje ka tome da vole sebe, («Eros deluje za dobrobit Ega») kao i da vole druge i da budu integrisani sa njima («Eros deluje u subjektu u korist objekta, navodeći subjekta da se identifikuje sa njim»).

Ako je ljubav prema sebi polazna tačka razvoja moralnosti, pitanje je šta to u razvoju «posvada» super ego i ego, pa čovek ne voli dovoljno samoga sebe, a time i druge. Psihoanalitička istraživanja pokazuju da «moralno defektne» osobe ne pate od toga što

nemaju super ego, već zato što je njihov «arhaični super ego» preoštari i primitivno sadističkog tipa. Posmatranja pokazuju da nije naredba u super egu ono što čini super ego oštirim, već je super ego taj koji čini naredbu oštrom. Greška nije prevashodno u moralnim zahtevima, već u oštirini i surovosti sa kojom ih super ego usmerava prema egu. Izraz koji izražava takav odnos savesti prema egu je «griža savesti». Normalno je da čovek ima potrebu da pobegne od onoga što ga grize. Težnja da se zbaci tiranin, unutrašnji diktator, vodi do revolta u vidu raznih oblika «nemoralnih ponašanja».

**Osnovni proces u O.L.I. metodu usmeren je upravo na razvoj ljubavi prema sebi, a samim time i prema drugoj osobi. Cilj metoda je da vaspitanik postane dobar čovek. Smatramo da psihološki problemi kod ljudi nastaju upravo zato što se udaljavaju od svog prirodnog potencijala da budu dobri ljudi. Ono što zovemo psihoterapija, nije ništa drugo do vaspitanje čoveka da razvije svoj urođeni potencijal - dobar čovek.**

U narednom poglavlju definišaćemo šta smatramo pod time «dobar čovek», kao i to zašto smatramo, kao psihoterapeuti, a ne kao sveštenici, da su baš te odlike koje ćemo navesti urođeni psihološki potencijali ljudskih bića. Kada se ti potencijali ne ispunjavaju, nastaje ono što nazivamo psihološkim problemima ili poremećajima. **Ljudsko biće nije relativan pojam. Sve što nam je potrebno od «opreme» da budemo «dobar čovek», a time i ispunjena i zadovoljna ljudska bića koja vole sebe i druge, dato nam je u genima. Sve već imamo, i potrebno je samo da to realizujemo. Neostvarivanje tih urođenih potencijala ima svoju cenu - nisko samopoštovanje, nedostatak ljubavi prema sebi, poremećaji u odnosima sa drugima i životom.**

Ako to već imamo, zašto ne volimo sebe kad je potencijal u nama? Možda ne znamo, nismo svesni da imamo te potencijale? Onda nam je potrebno da Otkrijemo Ličnu Istinu. Možda su nas ubedili da nismo dovoljno vredni da bi nas voleli, i da bismo voleli sebe. Onda je potrebno da Otklonimo Lažne Informacije. To što neki ljudi, od kojih smo zavisili i koji su imali bitan uticaj na naš život, nisu dovoljno voleli sebe, pa nisu bili sposobni da, na pravi način, vole i nas, ne govori o nama, već o njima. Informacije o sebi, koje smo dobili gledajući sebe kroz njihove oči, nisu istinite. To su lažne informacije. Da bismo došli do lične istine, do pravih informacija o sebi, potrebno je da odstranimo one lažne. Time se bavi O.L.I. metod, sa ciljem da vaspitanici dođu do dubokih saznanja o sopstvenoj vrednosti (onoj koja se krije u njihovoj autentičnoj ličnosti) i vrednosti drugih ljudi. Time će postati bolji ljudi, a time i psihološki zdravi ljudi. Jedini način da se bude psihološki «zdrav» čovek koji voli sebe (svoje stvarno biće, a ne narcistički lažnu sliku o sebi) je da se bude «dobar čovek». To je zakon koji je ugrađen u strukturu ljudske prirode. Ovaj zakon je čvrst kao i fizički zakoni, kao zakon gravitacije, i niko nije izuzet iz njega.

Možda vam sve ovo zvuči kao hrišćanska moralna propoved, a ne psihološko štivo. Videćete da se pojam «dobar čovek» u velikoj meri podudara sa porukama koje Gospod daje u Svetom Pismu o tome kakav čovek treba da bude, jer je stvoren «po liku Oca svoga». Bili vernici ili ne, verovali u to da nas je takvima stvorio Bog, ili evolucija, ili vanzemaljci... ali činjenica je da čovek ima u sebi ugrađene neke «standarde», neke potencijale, «talente», koji su, u isto vreme, i naši razvojni, životni zadaci. Neispunjavanje tih zadataka dovodi do toga da ne volimo sebe, a time i da razvijamo unutrašnje sukobe, rastrzanost, neslaganja...i psihološke probleme iliti poremećaje.

Za neispunjavanje obaveza prema samima sebi (potencijalima svoje autentične ličnosti) kažnjavamo sami sebe. Zbog tih kazni ljudi se obraćaju psihoterapeutima. Kazne ih bole, i oni bi da ih se reše. Hteli bi da se oslobode bola i kazni, a da ne ispune svoju obavezu prema sebi, obavezu da postanu dobri ljudi. E, to ne može. Ne zato što psihoterapeuti to ne bi hteli. Neki bi i hteli. Ne može zbog toga što to ne dozvoljava zakon ugrađen u ljudsku prirodu (ko god da ga je ugradio). Pa, kad je već tako, a tako je, zar nije pošteno ljudima koji se obraćaju psihoterapeutima to i reći: «Psihološki zakon koji je ugrađen u ljudsku prirodu kaže

da je jedini način da se stvarno oslobodite svojih psiholoških problema to da postanete dobar čovek».

Mnogi će reći da čovek ima u sebi i potencijale za zlo, za to da postane zao čovek. I to stoji. Ali, ako ne razvije svoje potencijale za zlo, čovek neće biti kažnjen nedostatkom ljubavi prema sebi i nedostatkom samopoštovanja. Ako ne razvije potencijale za zlo, čovek neće imati psihološke probleme i poremećaje. Tako da nije neka šteta ako se ti potencijali i proćerdaju.

Sada ćemo, polako ali sigurno, stupati na «klizav teren» vrednosti, definisanja dobra i zla, pojma dobar čovek.

## ***Kakav je čovek taj «dobar čovek»?***

Najčešće čujemo od roditelja, kada govore o tome šta bi želeli da postignu kroz vaspitanje svoje dece: „Ma, najvažnije mi je da postane dobar čovek, i da bude zadovoljan u životu...” Većina ljudi, negde u sebi, oseća suštinu življenja i pojma „dobar čovek”. Problem nastaje onda kada treba definisati šta je to dobar čovek, i kako se postaje dobar čovek. Umesto da proučava ono što je svakodnevno ljudsko iskustvo, ono što ljudi izražavaju kao svoje životne i vaspitne ciljeve, akademska psihologija je eliminisala ovu „varijablu” jer je teško „operacionalno je definisati”, ne zvuči „naučno”. Da, psihologija proučava pojedinačne motive i pozitivne aspekte ljudskih bića (afilijativni motiv, gregarni motiv, altruizam i sl.), ali ne i celinu kojoj pripadaju, ono što „običan svet, narod” zove „dobar čovek”.

Nije tako samo u psihologiji. Nedavno smo na internetu našli neko istraživanje koje se bavilo time koje se reći i pojmovi najčešće koriste u dnevnoj štampi, a koje najređe. Možete da pogodite koji je pojam najmanje korišćen u dnevnoj štampi? Pa, naravno, pojam „dobar čovek” je bio na poslednjem mestu. Mislimo da proučavanje potencijala čoveka da bude dobar čovek, vaspitnih metoda koje pomažu detetu da se razvije u dobru osobu, metoda koji bi odraslim ljudima bile od koristi u razvijanju sebe kao dobrog čoveka, definisanje šta je to, uopšte, dobar čovek...treba da bude u središtu interesovanja psihologije kao nauke.

Dosta okolišanja, da pokušamo da definišemo „dobrog čoveka”

## **Dobar čovek ne laže ni sebe ni druge**

„Gde me nađel?“, reći će mnogi. „Može li čovek da preživi u ovom šašavom svetu, a da ne laže? Makar malo? A šta je malo? Koliko grama laži se može smatrati malim laganjem? Da li je, možda, to postajanje dobrim čovekom opasna stvar? Zar neće svi oni koji lažu biti u nekoj prednosti?...Pa, ljudi, ja sam došao kod psihoterapeuta da mi pomogne da se otarasim problema, a ne da mi uvali još veći problem! Zamisli kad bi otvoreno rekao šefu šta mislim...ili ženi (mužu) za švalerku...Pa ne da se ne bih izlečio, već bih sebi na vrat natovario još veću bedu!...” Možda ne baš ovim rečima, ali klijenti na psihoterapiji stalno postavljaju, u sebi ili na glas, ovakva pitanja. Svi mehanizmi odbrane su neka vrsta laži, iskrivljavanje stvarnosti, načini za izbegavanje neprijatnih emocija. Zar čovek treba da se oslobodi mehanizama odbrane da bi bio dobar čovek? Ne preterujmo, ali odgovor je „Da”. Zato je dobar čovek idealni model kojem se može težiti, ali teško i dostići u punom stepenu. Svako od nas će, makar malo, svesno ili nesvesno, lagati i sebe i druge. Ali, oni koji se trude da razotkriju sopstvene laži biće bolji ljudi. Razvoj bazičnih sposobnosti za obradu emocija, o

kojima govorimo u ovoj knjizi, upravo omogućava osobi da sa emocijama izađe na kraj bez upotrebe skupih odbrambenih mehanizama, bez velikih laži.

Šta mislite da su radili psihoterapeuti do sada nego pomagali ljudima da razotkriju sopstvene laži (makar ih zvali lepšim imenima „mehanizmi odbrane“)?! Kada vam na psihoanalizi kažu da treba da slobodno asociirate, to znači da kažete sve što vam padne na pamet, bez obzira da li vam to izgledalo glupo, nepristojno, neprijatno..., učiće vas da ne lažete. Za početak, u analitičkoj situaciji, da ne lažete sebe i terapeuta, a posle...posle nećete moći sebe da lažete kao pre, pa će vam biti teže da lažete i druge. Tako ćete, mic po mic, postajati bolji čovek. Onda nećete moći da izdržite da ostanete u odnosima u kojima ima puno laži, pa ćete učiniti sve što možete da te odnose promenite, ili da izađete iz njih...I opet ćete doći do toga da izbacite laži iz svog života. Došli ste da se oslobodite patnje, a dobili ste nešto što niste tražili. Što vam, s jedne strane, prija, osećate se bližim sebi, ispunjeniji...ali vas i košta...izgubili ste mnoge odbrambene mehanizme zasnovane na samolagarijama i shvatili da ste odgovorni za mnogo toga što vam se dešava u životu. Možda je pošteno da vam se to odmah kaže na početku. Ako «kupite» nešto što se ispostavi kao vredno, red je da, na početku, znate i koliko to «košta». Ne mislimo na cenu seansi koje vam psihoterapeut naplaćuje, već na onu drugu cenu, cenu promene. Biti dobar čovek ima velike prednosti, ali i cenu koštanja. U O.L.I. metodu gledamo da klijentu što jasnije predstavimo «cenovnik životnih odluka» i da ih podučimo «psihološkim kalkulacijama» i «psihološkoj matematici». Istina nije ni besplatna ni jeftina, ali je laž daleko skuplja.

### ***Zašto je laž toliko loša za psihu, kad može da bude prilično korisna u životu?***

Gotovo sve teorije koje su iskrsele iz psihoterapijskih pravaca, ili psihoterapijski pravci koji su iskrslili iz teorija ličnosti, govore o tome da je istina lekovita, a da je laž uzrok psiholoških problema. Mada će se ta činjenica uglavnom naći izrečena drugačijim rečima, ona stoji kao pozadina svih takozvanih «otkrivajućih», psihodinamskih terapija i psihoterapijskih metoda. Možemo mi pričati o mehanizmima odbrane, potiskivanju, reaktivnoj formaciji, racionalizaciji, negaciji...ali, sve su to različita imena za načine na koje čovek može da laže sebe i druge. Istina se može svesti na sledeće: Čovek izobličuje realnosti, sopstvenu istinu, nesvesno ili svesno, da bi se zaštitio od neprijatnih osećanja. Čovek laže, svesno ili nesvesno, zato što od toga ima neku korist - izbegava nešto neprijatno. Ta korist ne mora biti zdrava korist. **Svako čovekovo ponašanje usmereno je ka nekoj psihološkoj koristi. Čovek ništa ne radi ako od toga nema izvesnu dobit, ili korist.** Ljudska bića se, neprekidno, šta god radila, bave određenim kalkulacijama u sopstvenom umu koje su, uglavnom nesvesna, preračunavanja odnosa zadovoljstva i nezadovoljstva koja određeni izbori i ponašanja koja proističu iz njih donose. To zovemo «**psihološkom matematikom**». Ljudi imaju individualne psihološko matematičke formule po kojima kalkulišu očekivanu dobit od određenih izbora i ponašanja. Te «lične psihološkomatematičke formule» određuju način ponašanja osobe i njen odnos prema sebi i svetu. Takve formule se izvode na «svetlost dana», u svest vaspitanika koji prolazi kroz O.L.I. metod, da bi se proverila njihova validnost. Da li naše unutrašnje kalkulacije daju realne rezultate? Da li dobro proračunavaju odnos «dobitka» i «gubitka» koji proističu iz naših stavova, sudova, procena, izbora i ponašanja?

Iz velikog broja takvih analiza unutrašnjih psihološkomatematičkih formula izveli smo «statistiku» koja je, nedvosmisleno, ukazivala na određene psihološke zakone. Naravno, ne mislimo da smo otkrili „rupu na saksiji“ niti „toplu vodu“. Ovi zakoni su, implicitno, izrečeni i u psihoanalitičkoj teoriji. Međutim, u O.L.I. metodu, pokušali smo da ih formulišemo jasnije, (iz edukativnih razloga) na način koji se lakše razume i pamti, kako bi se, kao neki

orijentiri, isticali u „kognitivnim mapama“ klijenata i kandidata na edukaciji iz O.L.I. metoda. Ti zakoni, čvrsti poput zakona u fizici, kažu:

## ***Zakoni psihodinamike***

**Prvi zakon psihodinamike-«Zakon potiska»-«Svaka laž, uronjena u psihu ili um, istiskuje onu količinu samopoštovanja i psihološkog zdravlja kolika je «zapremina» te laži.»** ili, drugačije izraženo: **«Stepen u kojem čovek, svesno ili nesvesno, laže sebe ili druge obrnuto je proporcionalan stepenu u kojem se približava idealu «dobar čovek», to jest psihičkom zdravlju.**

**Drugi zakon psihodinamike «zakon spojenih laži»** (izveden iz prvog) glasi: **«Stepen u kojem čovek, svesno ili nesvesno, laže sebe, srazmeran je stepenu u kojem laže i druge»**

**Treći zakon psihodinamike, «zakon spojenih sudova»** glasi: **«Sudovi o sebi spojeni su sa sudovima o drugima».** Kako sudiš o sebi, tako sudiš i o drugima. Ovaj zakon, međutim, ima dve ravni ispoljavanja u kojima je, naizgled, kontradiktoran samom sebi:

**Površinski nivo: «Umanjujući sebe, čovek uzdiže druge. Umanjujući druge, čovek uzdiže sebe.»**

**Dubinski nivo: «Umanjujući sebe, čovek umanjuje i druge. Uzdižući sebe čovek uzdiže i druge.»**

Manifestni nivo zakona spojenih sudova je lako primetiti. Osobe koje umanjuju sopstvenu vrednost i odriču se svojih moći, veličaju vrednost i sposobnosti drugih. Ako se smatraju nesposobnima, na primer, da vode računa o sopstvenom zdravlju, veličaće sposobnosti, znanja i titule lekara. Ako se smatraju nesposobnima da upravljaju sopstvenim životom tako da im on pruža zadovoljstvo i ispunjenost, veličaće psihoterapeuta. Svoj «centar kontrole», kako se u psihologiji označava subjektivni doživljaj o tome gde je mesto kontrole, gde je smešten uzrok dešavanja u našem životu, premestiće spolja, u drugu osobu, u autoritet. Time će uniziti sebe, a uzdići drugoga. Naravno, prividno. Psihoanalitičarima je dobro poznata pojava takozvanog «pozitivnog prenosa» i «prenosnog izlečenja». Uglavnom se pozitivan prenos javlja na početku psihoanalize, kada klijent veliča psihoanalitičara (prenoseći na njega «pozitivna» osećanja, očekivanja, stavove vezane za osobe iz detinjstva, obično roditelje). Poznato im je, međutim, i to da su efekti «prenosnog izlečenja» i «pozitivnog prenosa» kratkotrajni i površinski. Do razrešenja takozvane «transferne neuroze» ne može doći dok na površinu ne ispliva i «druga strana medalje» - negativan prenos, negativna osećanja, stavovi i očekivanja vezana za značajne osobe iz prošlosti. Tek kad se taj «čir» iscedi, dolazi do razvoja realnog odnosa između analitičara i analizanta, i do stvarnih pozitivnih osećanja.

Proces se, obično, odvija ovako. Analizant umanjuje sebe veličajući analitičara. Tek kad stekne određenu dozu poverenja u svog analitičara, on mu pokazuje i drugu stranu medalje. Zašto bismo pred nekim koga smatramo stvarno vrednim, razumevajućim, dobrim čovekom, umanjivali sebe, a uzdizali njega? Pa, zato što mu, u suštini, ne verujemo, već mu se udvaramo, podilazimo mu. Tako se štitimo. Samim tim što se lažima štitimo od njega, mi pokazujemo da mu ne verujemo i da ga ne smatramo baš tako «dobrim» kao što prikazujemo. Ne možemo umanjivati sebe pred nekim, a da time ne umanjujemo i tog drugoga. Kada mu ukažemo poverenje time što izrazimo i negativna osećanja prema njemu, sumnje, ambivalenciju...uzdigli smo sebe, jer smo sebi dali pravo da izrazimo ono što doživljavamo kao istinu. Time smo uzdigli i onoga kome to iznosimo jer ga smatramo dostojnim istine.

Možda ga pogrešno vidimo, možda su naša osećanja prema terapeutu nerealna, prenesena sa osoba u prošlosti koje su doprineli da se ogradimo lažima...Ali, time što smo dozvolili tim osećanjima, mislima i stavovima da izađu na svetlo dana, da ih otvoreno kažemo svom terapeutu, otvorili smo mogućnost i da proverimo koliko njemu sve to «pristaje», koliko je realno zasnovano na njegovim osobinama ličnosti i ponašanju. Dakle, na dubljem psihološkom nivou, svako umanjivanje sebe pred drugom osobom je, u isto vreme, i umanjivanje te osobe. Uzdizanje sebe otvaranjem ka istini pred drugom osobom je i uzdizanje te druge osobe. Ona postaje dostojna našeg poverenja, naše istine. Dali smo joj šansu. Komunikacija lažima, koliko god ona bila «udobna» ili «ugodna» drugoj osobi, umanjivanje je i te osobe, i onoga koji takvu komunikaciju pokreće. Ona je odraz nepoverenja iza kojega se kriju negativne misli, osećanja i stavovi prema drugome, a i prema sebi. **Kako sudimo sebi, tako sudimo i drugima. Ovaj psihološki zakon nije spolja nametnut, nije proistekao iz nekih «tablica vrednosti» koje su čoveku nametnute. On je utkan u prirodu čoveka, u način njegovog funkcionisanja.**

Svaki problem u funkcionisanju bazičnih sposobnosti za obradu emocija dovodi do određenog tipa samoobmanjivanja, do laži. Ne kažemo da osoba obmanjuje sebe namerno, već da neadekvatna obrada emocija, koje su naša primarna kognicija, način spoznaje unutrašnje i spoljašnje stvarnosti, dovodi do oslabljenog testiranja realnosti i do različitih kognitivnih iskrivljavanja. Problemi sa neutralizacijom vode do nesposobnosti za razboritost, za objektivnost, um je preplavljen instiktima i „vidi ono što oseća“. Problemi sa celovitošću objekta razdvajaju svet na crno bele pojave, parcijalne objekte. Problemi sa mentalizacijom nam ne dopuštaju da razumemo tuđu i sopstvenu stvarnost, da stvorimo „teoriju uma“, predstave o razlozima zašto mi i drugi ljudi radimo to što radimo. Problemi sa tolerancijom na frustraciju dovode do izbegavanja onih aspekata stvarnosti u kojima ne možemo da tolerišemo frustraciju. Netolerancija ambivalencije nam onemogućava da održavamo svesnost o suprotnostima, da prelomimo, odlučimo se...

Da odgovorimo na pitanje koje smo postavili u podnaslovu: Zašto je laž toliko loša za psihi kad može da bude prilično korisna u životu? Zato što je laž umanjivanje sebe, a time i drugoga. Od laži čovek može da ima određenu korist. Može da ga zaštiti od neprijatnih osećanja, da ne vidi nešto što mu ne prija, da ne oseća neki bol...ali, to ima svoju cenu koja je veća od onoga što je nameravao da «kupi». Lažući sebe, čovek gubi sebe. Gubi svesnost o svojoj suštini, o svojim stvarnim, suštinskim potrebama, o svojim potencijalima za otvaranje ka svetu, za ljubav, za kreativnost, rad, zadovoljstvo i ispunjenost. Tako čovek umanjuje sebe. Lažući sebe, on nužno laže i druge, jer im ne otkriva svoju stvarnu sopstvenost, već neko fitkivno, socijalno ja, koje je «bleda senka» onoga što on stvarno jeste, njegovih izvornih potencijala. Time ih čini nedostojnima sebe, i nudi im nešto što misli da oni misle da je prihvatljivo. Tako im, zapravo, kaže da nisu dostojni istine, kao što je nije dostojan ni on sam, to jest umanjuje ih kao i sebe. Da, **laž umanjuje čoveka**. Zato su «usluge» koje ona pruža previše skupe da bi se isplatilo koristiti ih, osim kada nemamo drugog izbora. Kada smo mali i nejak, možda i nemamo drugog izbora ako smo suočeni sa izrazito bolnim situacijama i odnosima. Ali, kad odrastemo, taj izbor postoji, ako hoćemo da ga napravimo. Imamo mogućnost izbora i odgovorni smo za njega.

**Svaka psihološka metematika koja se ne zasniva na poznavanju gore navedenih zakona koristi pogrešne formule za proračunavanje odnosa dobitak - gubitak, i time dovodi do negativnog životnog rezultata. Čovek «ulazi u minus». Psihološki, emotivni minus. Zbog tog minusa ljudi se obraćaju psihoterapeutima. Svesni su da imaju neki minus, neku patnju, falinku, muku, prazninu, simptom...ali, ne znaju odakle im taj minus, kakve veze oni imaju sa tim...**Ljudi često osećaju da ih je taj minus, koji je posledica njihove pogrešne psihološke matematike, naprosto snašao, desio im se «neopravdano i ničim izazvano». Najveći problem za psihoterapeuta je da ih dovede do toga da shvate kako svoj

minus prave sami, svojim načinom percepcije, tumačenja stvarnosti, svojim nesvesnim (i svesnim) samoobmanama i ponašanjem. Ne kažemo da je čovek kriv za sopstvene psihološko-emotivne minuse, jer je mnogo spoljašnjih uticaja doprinelo tome da postane takav kakav jeste. Ali, kažemo da je odgovoran. Odgovoran znači da ima mogućnost izbora da na adekvatniji način odgovori na životne izazove, situacije i odnose sa kojima se suočava.

Psihoanalitičari znaju da je najteže izaći na kraj sa takozvanim «ego sintonim otporima» - otporima promeni i istini koji su sintoni, to jest «bliski egu». Vilhelm Rajh (Reich, W.1949) je svoju analizu karaktera usmeravao upravo ka tim, za osobu tipičnim, ukorenjenim otporima bliskim egu, ka izbegavanjima koje osoba doživljava kao deo svoje ličnosti i ne želi to da menja. Ljudi izbegavaju da budu svesni svog doprinosa sopstvenim minusima da bi izbegli sopstvenu odgovornost za vlastiti život i psihičko «zdravlje». Bez shvatanja i prihvatanja sopstvene odgovornosti za svoje «dobro», čovek neće promeniti ništa kod sebe što bi ga moglo dovesti do psihološko-emotivnog «plusa», do dobrobiti. Nije teško zaključiti da je, prema psihološkim zakonitostima o funkcionisanju ljudske prirode, a ne prema nekom spoljašnjem moralnom kodeksu, nužno da dobar čovek ima i sledeću osobinu - **Odgovornost**.

## **Dobar čovek je odgovoran prema sebi i drugima**

**Odgovornost.** U korenu reči ove ljudske osobine leži i njena osnovna funkcija. **Odgovornost je adekvatan odgovor na zahteve situacije.** Ne treba brkati odgovornost i dužnost. U korenu reči dužnost je reč dug. Kada imamo osećaj dužnosti, to znači da osećamo da smo nekome ili nečemu dužni i da taj dug treba da vratimo. Ljudi ne vole da se osećaju dužnima. Ako imaju neki dug, onda gledaju da taj teret «skinu sa vrata» ili da pobegnu od svog duga. Ima i onih koji su spremni i da poginu da bi «odužili svoj dug» (otadžbini, ili nekome/nečemu drugom). Dužnost je opterećujuća, čak i kada smo čvrsto rešeni da vratimo svoj dug. Odgovornost je nešto drugo. Odgovornost je neprestano osluškivanje, skeniranje i testiranje stvarnosti, koje ima za cilj da odredi i da najadekvatniji odgovor na tu stvarnost. **Odgovornost znači realnost, objektivnu procenu stvarnosti. Odgovornost znači sposobnost da se proceni koji je odgovor na situaciju će dati najbolje rezultate. Odgovornost je spremnost da se takav odgovor i pruži.**

Uspešan čovek je svestan toga da je odgovoran za vlastiti život, za sve što mu se dešava u životu. Ne treba mešati odgovornost i krivicu. Ne kažemo da su ljudi krivi za sve što im se dešava u životu. Možda im je neko naneo nepravdu koju nisu mogli da spreče i koju ničim nisu izazvali. Mogao je neko da siluje osobu dok je bila dete. Naravno da ona nije kriva za to, da je žrtva koja nije izazvala agresora. Ali, iako nije kriva, odgovorna je. Ona je dala određeni odgovor na određenu situaciju. Ne možemo da ne damo odgovor, da ne odgovorimo. Uvek nekako odgovorimo. I taj način na koji odgovorimo određuje naš život. Ljudi mogu da nam urade svašta, ali ne mogu da odrede naš odgovor, unutrašnji doživljaj. To je uvek u našoj moći. Čak i u koncentracionom logoru. Niko nam ne može oduzeti naš doživljaj stvarnosti. Niko ga ne može odrediti umesto nas. Čak i ako ste bili silovani, ili u koncentracionom logoru, možete da izaberete svoj odgovor. O tome svedoče ljudi koji su preživeli te ekstremne uslove postojanja. Fankl (Frankl, V. 1987) austrijski psihijatar koji je preživeo Aušvic, govori nam o takvim iskustvima, koja je preživeo zahvaljujući svom otkriću da postoji nešto što nacistički čuvari ne mogu da kontrolišu, a to je stav koji je on zauzimao u pogledu svojih patnji. Oni nisu mogli da mu naredi kako će da tumači njihove postupke i da reaguje na njih (unutra, u sebi). Frankl je shvatio da će poludeti ako ne bude našao smisao patnji koje proživljava. Odlučio je da živi prema principu : «Ovaj život znamo i doživljavamo samo kroz smisao ili značaj percepcije koji mu pridajemo.» U tome je naša sloboda koju nam niko ne može oduzeti. Naš odgovor - naša odgovornost.

Možete ceo život da nosite strah i ogorčenost u sebi, možete da se zatvorite i učaurite, da na taj način dozvolite agresoru da uništi i ostatak vašeg života i ako nije prisutan, čak i ako je mrtav. Vaš odgovor je vaša odgovornost. A možete da izaberete i da se oslobodite tih bolnih emocija i otvorite prema životu, čak i ako u njemu postoje i ljudi poput onih koji su vas povredili. Znamo za izreku «Koga ujede zmija i guštera se boji», ali znamo i to da su gušteri bezopasni (gotovo svi). Onaj koji se boji guštera izabrao je svoj odgovor, i odgovoran je za svoj strah. Odgovoran je za to što će, možda, provesti život «između četiri zida» jer napolju, u prirodi, ima guštera. Otrov zmije će, zbog njegovog odgovora, ceo život da ga truje. **Sami stvaramo svoj doživljaj sveta birajući odgovore. Odgovorni smo za svoj doživljaj sveta,** hteli mi to ili ne. Tako stoje stvari. Ako niste mogli da izaberete bolji odgovor na povredu kad ste bili dete, možete sada kao odrasla osoba. Sada ste odgovorniji. Lepeza vaših mogućih odgovora je šira. Sloboda izbora između različitih odgovora je veća. Vaše je da izaberete odgovor koji vam poboljšava život. Odgovorni ste. Osim ako nemate neku tešku bolest ili povredu mozga koja vam onemogućava da mislite i da birate svoj odgovor. Ako ste bili žrtva, niste krivi, ali ste odgovorni. Ako nakon povrede i dalje ostajete žrtva, a sposobni ste za drugačiji odgovor, odgovorni ste za to. Ako to ne prihvatite, ostaćete žrtva. **Vaša stvarnost je proizvod vaše percepcije, načina na koji tumačite i doživljavate stvarnost. To je vaš odgovor, vaša moć izbora, vaša odgovornost.**

**Dobar čovek, dakle, shvata i prihvata da je odgovoran za sopstvenu percepciju sebe i sveta, kao i za odgovore koje daju reagujući na stvarnost.** On se ne vadi na druge. Priznaje sopstvene doprinose i dobrom i lošem što mu se dešava u životu. To mu daje moć, jer uzrok zbivanja stavlja na pravo mesto - u sebe. Tu, u sebi, može da napravi najveće promene i time najviše doprinese svom psihološko-emotivnom plusu.

Za šta je sve odgovoran dobar čovek? Spisak njegovih odgovornosti nije mali, i nije lako odgovoriti na sve ove životne zadatke. Da, **dobar čovek ima zadatke koje mu postavlja ljudska priroda, i neispunjavanje tih zadataka vodi do nedostatka ili gubitka samopoštovanja, a time i onoga što zovemo «psihičko zdravlje».** Samopoštovanje se, pred sobom, (zato se to i zove samo-poštovanje), zaslužuje ispunjavanjem odgovornosti koje imamo prema sopstvenim potencijalima, potencijalima ugrađenim u našu ljudsku prirodu.

**Dobar čovek je odgovoran za:**

- a. **Sopstvenu percepciju** sveta, drugih ljudi. Za svoja **tumačenja stvarnosti** i sliku sveta koju stvara na osnovu tih tumačenja.
- b. **Stvaranje predstave o sebi**, svojim potencijalima, dobroti, osobinama.
- c. **Odgovore koje daje** i posledice koje iz tih odgovora proizilaze.
- d. **Ostvarivanje sopstvenih potencijala.**
- e. **Očuvanje svog zdravlja**
- f. **Odnose sa drugim ljudima**
- g. **Svoj odnos prema planeti** na kojoj živi i živim bićima, čovečanstvu, naciji, društvu.

**Psihološka je činjenica da sve što čovek čini drugima čini i sebi.** Ona se zasniva na urođenom potencijalu čoveka za empatiju i identifikaciju sa svim živim bićima, o kojoj smo već govorili. **Iz ove duboke psihološke istine izvire i druga: sve što čovek čini sebi, čini i drugima** (posebno onima koji su mu bliski). Možda vam ovo zvuči mistično i religiozno, ali zasniva se na saznanjima koja nisu proistekla ni iz mistike, ni iz religije. Granica između «Ja» i «Ti» je, u suštini, iluzija. **Onaj najdublji deo čoveka, koliko god bio prikriven i zatrpan socijalnim deformacijama i istisnut iz svesti, reaguje empatijom i identifikacijom sa svim živim.** Možemo da «otupimo» ili «oguglamo» koliko god hoćemo, ali taj deo nas se ne može odstraniti iz naše ljudske prirode, i ogrešenje o njega nas, bili svesni toga ili ne, uvek



skupo košta. **Duboko u sebi imamo ugrađen «standard», «Lik Oca svoga», «potencijal ljudske prirode», «moralni zakon»...**kako god to zvali i kojem god izvoru ga pripisivali i kako god ga tumačili. «To» postoji, i svako udaljavanje od «toga» ima veliku cenu - emotivno-psihološko-duhovni minus, ili patnju.

Urođena osobina čoveka da se nesvesno identifikuje sa drugom osobom može se jasno videti i preko mernih instrumenata. Više puta smo to demonstrirali vodeći seminare iz biofidbeka i veština samoregulacije. Ako priključimo dve osobe na poligraf, i merimo im reakciju kože, ili psihogalvanski refleks kože koji pokazuje nivo psihofiziološkog uzbuđenja, možemo jasno uočiti jednu tendenciju. Kada dve osobe sede u istoj prostoriji, odvojene su, ne čuju jedna drugu, i ne vide rezultate na ekranu kompjutera one druge osobe, možemo primetiti da, ipak, međusobno reaguju fiziološki. Ako raste napetost jedne osobe, momentalno raste i napetost druge. Bez obzira na to što se ne vide i ne čuju. Kada se vide i čuju reakcija je još snažnija. Ljudi uvek reaguju na stanje osoba oko njih, bili toga svesni ili ne. Mozak može da blokira pristup tih informacija svesti, ali to ne menja činjenicu da se reakcije dešavaju u našem telu. Svako utiče na svakoga, čak i kada ne govori ništa i ne ispoljava svoje stanje u ponašanju. Egzaktno se može pokazati da ono što činimo drugima činimo i sebi, kao i to da ono što činimo sebi činimo i drugima. Nerazumevanje tog zakona često je kod osoba koje smatraju da nije važno da li vole sebe, važno je da vole druge (decu, partnera) i da im pružaju ljubav. Oni nisu svesni činjenice da, ne voleći sebe, ne vodeći računa o sebi, to čine i osobama koje vole. Sa jedne strane psihološki, jer opterećuju osobe koje vole krivicom, brigom za njih, ljutnjom (zato što ne vole sebe, a oni su objekt ljubavi onih koji ih vole - dakle, ne vole osobu koju vole oni koji je vole - sebe same), i fiziološki, jer se loša osećanja direktno prenose sa osobe na osobu, posebno ako su bliske.

Naravno, nije udaljavanje od ugrađenih standarda jedini izvor patnje za čoveka. Spoljašnji svet mu može doneti mnogo patnje. Ali, odstupanje od standarda dobrog čoveka je minus, «greh» i patnja koju čovek bira sam, i time najviše gubi svoje samo-poštovanje i psihičko «zdravlje». Da bi se zaštitila od spoljašnjih izvora patnje, ljudska bića često biraju da izdaju sopstvene prirodne potencijale, odbrane se samoobmanama i zadrže takve «olakšavajuće» mehanizme samozaštite. Međutim, cena izdaje sebe je mnogo veća od bola koji nam zadaje spoljašnji svet. Ako čovek toga nije svestan, a često nije, onda svoje odluke i izbore zasniva na pogrešnim kalkulacijama, pogrešnim psihološko-matematičkim formulama. Priroda, ili Bog, ili vanzemaljci...ko god da nas je stvorio, dali su nam sposobnost da se branimo i na takav način. Dali su nam, kao potencijal, i psihološke odbrambene mehanizme. I ti mehanizmi nisu problem sami po sebi. Problem leži u tome što ih čovek **zloupotrebljava tako što ih ne koristi samo u slučaju nužde, već i onda kada mu nisu neophodni**, jer mu je tako lakše. Jeste lakše, ali je i skuplje. Radeći ono što im je lakše, ljudi ne razvijaju svoje potencijale i ne postaju ono što bi mogli biti, što bi morali biti (jer su predodređeni svojim potencijalima), ako žele da poštuju sebe i budu zadovoljni i ispunjeni. Odgovor na život «lakše mi je tako» nije dobar odgovor, nije odgovoran. Zapravo, kad saberemo i oduzmemo psihološke pluseve i minuse, nije teško da zaključimo da tako čak nije ni lakše. Naprotiv, teže je. Matematika je pogrešna. Biti dobar čovek je i lakše i isplativije, ako se meri psihološko matematičkim merama.

**Dali smo spisak odogovornosti dobrog čoveka, pa ćemo i pojasniti «stavke» iz njega.**

a. **Odgovornost za sopstvenu percepciju.** Kako je to čovek odgovoran za sopstvenu percepciju sveta, drugih ljudi. Za svoja tumačenja stvarnosti i sliku sveta koju stvara na osnovu tih tumačenja?

**Ljudi najviše vole da budu u pravu. Jedna od dominantnih ljudskih osobina je to da ne traže istinu, već da pre teže da zadovolje potrebu za potvrđivanjem svog načina razmišljanja, bilo ono ispravno ili ne.** Iz tog razloga, većina ljudi traga za ljudima ili

informacijama koje će potvrditi ono što oni misle o životu, ljudskoj prirodi i odnosima, životnim principima. Tragaju za onim što će potvrditi njihove zaključke i sliku sveta, bez obzira na to da li se ti zaključci zasnivaju na činjenicama ili ne. Potvrđivanje njihove slike sveta ih uteši, jer čuju ono što im prija i što im daje potvrdu da su u pravu ako nastave da žive onako kako su živeli i do tada. Na taj način, uskraćuju sebi mogućnost za sticanje onih znanja koja bi izmenila njihove nerealne predstave o životu i pomogla im da stvore efikasne strategije za ostvarivanje svojih ciljeva. Ali, imaju i veliku, mada nezdravu, korist. Kada nešto ne znaš, kada nečega nisi svestan, ne možeš ni da ga promeniš ali, ne moraš ni da preuzmeš odgovornost za to. Neznanje oslobađa od odgovornosti. Onaj koji je svestan životnih principa, i toga da ih krši, morao bi sebi u lice da prizna da svesno, namerno uništava sopstveni život.

Naravno, **neznanje nas oslobađa odgovornosti pred našom svešću, ali ne i pred životom. Život ne priznaju olakšavajuće okolnosti. Nepoznavanje životnih zakona, kao i u pravnom sistemu, ne oslobađa nas od kazne.**

Iracionalne predstave i uverenja o životu i životnim pravilima, odnosima između ljudi, o sebi, ljudskoj prirodi, osnovni su razlog neuspeha i životnih minusa - psiholoških problema. One su, zapravo, polazna tačka neuspeha. „Ako sedneš u pogrešan voz, svaka ti je stanica pogrešna“, kaže jedna izreka. **Pođemo li od pogrešne polazne pretpostavke, kasnije možemo sve da radimo ispravno, ali će rezultat ipak biti negativan.** Recimo, imamo paranoju, pa verujemo da je ceo svet protiv nas. Možemo se zabarikadirati u stan, staviti oko sebe stotine brava, izbegavati kontakte sa ljudima...Ta ponašanja nisu ni malo luda. Naprotiv, potpuno su razumna ako je početna pretpostavka istinita. Pa ko se ne bi zabarikadirao u pokušaju da se zaštiti kad je ceo svet stvarno protiv njega!? Sve je normalno i ispravno, osim početne pretpostavke. Rezultat je, naravno, bolest. Kako da znamo da su neke naše predstave i uverenja iracionalni? Šta su to iracionalne predstave i uverenja? Iracionalne predstave su one predstave koje ne dovode do uspeha. Iracionalne predstave su ona uverenja o životu i životnim istinama koje, kao poruke, šaljemo sebi i drugima, a koje nas sprečavaju da se emotivno, intelektualno i duhovno razvijamo. Ako osećate da stagnirate u nekoj oblasti života, budite sigurni da iza toga stoji neka iracionalna predstava, i pokušajte da je otkrijete. Stagnacija ili nazadovanje su znaci za raspoznavanje iracionalnih uverenja. Zašto to tvrdimo? Život je ono što jeste. U svemu postoje neke pravilnosti, i što ih jasnije vidimo, bolje ćemo usmeriti svoje aktivnosti na prilagođavanje životnim pravilima. Nerealne predstave o životu vode do pogrešnih akcija, pogrešne akcije do neuspeha, neuspeh do smanjenog samopoštovanja, smanjeno samopoštovanje do emotivnih problema, emotivni problemi do stagnacije u razvoju...Tako se stvara začarani krug neuspeha - životni scenario gubitnika. Sa pogešnom percepcijom sveta koju podstiču iracionalna uverenja čovek ne može adekvatno da odgovori zahtevima života - postaje neodgovoran.

Početak i kraj tog začaranog kruga su iracionalni stavovi, mišljenja, i vrednosti koje imamo, a koji nisu usklađeni sa onim što život realno jeste. Iracionalna uverenja se ne raspršuju sa neuspehom. Neuspeh ih učvršćuje i stvara se negativan sklop naviknutih odgovora koji se uključuje kada se susretnemo sa nekom stresnom situacijom. Tada koristimo naviknuti, stereotipni način rešavanja problema i životnih pritisaka. Iracionalne predstave o životu, ljubavi, braku, uspehu...predrasude o tome ko smo, šta smo, šta je čovek, kako funkcioniše ljudska priroda...uglavnom pokupimo od onih koji su nas odgajali. To je ono što smo videli, čuli i iskusili, načini koje su nam pokazali naši vaspitači, i koje i mi, nesvesno, koristimo u našem kasnijem životu kada se suočimo sa problemima, čak i onda kada nam to ne pomaže u rešavanju problema i ne podstiče naš razvoj. Na površini, ti načini gledanja na život i načini izlaženja na kraj sa životnim teškoćama mogu, po nekad, delovati kao prikladni, ali, na duže staze, oni imaju negativne posledice po nas. Iako nam ti kontraproduktivni načini mišljenja mogu povremeno pružati sigurnost kroz iluziju da poznajemo život i da imamo oruđa za predviđanje u svojim rukama, na duže staze oni nas obogaljuju. Mogu nas dovesti do

toga da podcenjujemo sebe ili da, pak, kao odbrambenu reakciju od gubitka samopoštovanja, upotrebimo degradaciju drugih i isticanje lažne slike o vlastitom savršenstvu.

Ako vas drugi često upozoravaju na vašu nerealnost i neprikladnost ponašanja, a vi se tvrdoglavo držite toga, i još stagnirate u izvesnim područjima života, imate dovoljan razlog da, iskreno prema sebi, razmislite o svojim uverenjima. Razmislite o tome od koga ste pokupili ta uverenja. Da li su oni od kojih ste ih preuzeli uspešni u toj oblasti života za koju je vezano neko vaše uverenje? Ili ste ih možda stvorili sami, braneći se od stvarnosti i bolnih emocija, ne razvijajući dalje svoje bazične sposobnosti za obradu tih emocija.

Naša uverenja su naočare kroz koje posmatramo svet. Ako stavite naočare sa ružičastim staklom, sve ćete videti ružičasto. Ako vam je staklo crno, sve ćete videti zatamnjeno. Razlika između uverenja i naočara je u tome što znamo da nosimo naočare i da one boje sliku koja dolazi do oka, a za naša uverenja mislimo da daju pravi odraz stvarnosti. U tome leži velika opasnost. Naša stvarnost određena je našim tumačenjem stvarnosti, našom percepcijom. Mi određujemo svoju percepciju i odgovorni smo za nju. Isti događaj može imati sasvim različito značenje za različite ljude. Svoja uverenja moramo testirati da bismo videli da li je naš doživljaj stvarnosti takav da nam daje pravi smer za akciju koja će nas dovesti do ostvarivanja željenih ciljeva.

Na žalost, **naše «naočare» kroz koji gledamo na svet, naša uverenja, najčešće snažno iskrivljuju sliku kada gledamo sami sebe.** Najveće probleme nam stvara ono što mi zovemo «čvrsta uverenja». Umesto da donesu neku konstruktivnu životnu odluku koja bi im poboljšala život, ljudi na njeno mesto postavljaju neka čvrsta uverenja koja su negativna i koja toliko boje opažanje i mišljenje da postaju njegov sastavni i nepromenjivi deo. Čvrsto ubeđenje paranoika je da je svet protiv njega. Sve što se dešava tumačiće u skladu sa tim uverenjem. U ljubaznom postupku tražiće skrivenu nameru, nameštaljk, odvlačenje njegove pažnje... Čvrsta uverenja su nešto što smatrate tačnim i istinitim i uopšte to ne dovodite u pitanje, ne proveravate. Ako su ta čvrsta uverenja negativna, mogu vam uništiti život. To su **ograničavajuća uverenja.** Često ih niste ni svesni, zato što ih tako dugo imate, pa ste se navikli na njih i više ih ni ne primećujete, a ona vas polako i podmuklo truju i podrivaju sve vaše napore da uspete u životu. Ona boje vašu sliku sveta.

Ono što ističemo u O.L.I. metodu je da su i uverenja proizvodi bazičnih sposobnosti za obradu emocija. Ne želimo da stvorimo i sami jedno pogrešno uverenje kada je psihoterapija u pitanju - uverenje da je psihoterapijski proces baziran uglavnom na prepoznavanju i otklanjanju pogrešnih uverenja. **Ljudi stvaraju i održavaju iracionalna uverenja jer im nedostaju određene sposobnosti.** Sposobnosti testiranja realnosti, tolerancije na frustraciju, tolerancije na ambivalenciju, sposobnost odlaganja...i druge bazične sposobnosti za obradu emocija. Defekti u bazičnim sposobnostima za obradu emocija održavaju iracionalna uverenja. Zato je tako teško „razuveriti“ ljude logičkim i racionalnim argumentima. Osoba sa nerazvijenom sposobnošću za neutralizaciju neće ni da misli, ona će reagovati „instiktivno“, a potom, eventualno, racionalizovati svoje impulsivno ponašanje kao „spontanost“, „iskrenost“ ili „borbu za pravdu“. Neće mentalizovati, razumeti motive, ni svoje ni tuđe. Ljudi sa problemima celovitosti objekta će stvarati crno-bela uverenja, neće videti ljude i pojave kao celine, sa pozitivnim i negativnim aspektima (to znači da neće videti ljude, već „parcijalne objekte“)...

**Kada osoba i otkrije svoja iracionalna uverenja, kada shvati njihovu neadekvatnost i destruktivnu ulogu u njenom životu, to još ne znači da će doći do promene. Za promenu je, uglavnom, potrebno nešto više. Razvoj sposobnosti koje će podržati nova, istinitija i adaptibilnija uverenja. „Bez alata nema ni zanata“. Bez razvoja sposobnosti nema promene. Promena uverenja je samo početak.**

#### ***b. Odgovornost za stvaranje predstave o sebi***

*«Niko ne može da vas bez vašeg pristanka  
natera da se osećate manje vrednim» (Eleonora Ruzvelt)*

*«Svaki čovek udara na sebe pečat sopstvene vrednosti...  
čovek čini sebe velikim ili malim po svojoj volji.» (J.C.F. Fon Šiler)*

Ličnost čoveka formira se pod uticajem različitih faktora koje grubo možemo podeliti na spoljašnje i unutrašnje (setimo se da granica između spoljašnjeg i unutrašnjeg nije tako čvrsta kao što izgleda). Našu predstavu o sebi formiramo pod uticajem spoljašnjih faktora - događaja i iskustava, pozitivnih i negativnih, koji su ostavili utisak na nas i uticali na formiranje naše predstave o sebi i svetu. Nisu svi događaji i iskustva podjednako važni za formiranje predstave o sebi. U O.L.I. metodu tragamo za onim najvažnijim, ključnim doživljajima i iskustvima koji su ostavili značajan trag na ličnost vaspitanika. Nazvaćemo ih **odsudnim trenucima**. To su oni trenuci u vremenu koji se jasno ističu u vašem sećanju i na osnovu kojih ste vi izveli neke ključne zaključke o sebi i svetu. Pravimo bezbroj izbora u životu. Ali, nisu svi izbori podjednako važni i nisu podjednako uticali na naš život. Zato tragamo za onim najvažnijim izborima koje smo napravili u određenim periodima svog života. Zvaćemo ih **odlučujući izbori**. Kao i odsudni trenuci, i ovi malobrojni odlučujući izbori mogu da nas nauče mnogo o tome ko smo i kako smo to postali. Uz odsudne trenutke i odlučujuće izbore sreli smo se sa malim brojem ljudi koji su značajno uticali na to kako smo se formirali, u pozitivnom ili negativnom smislu. Zvaćemo ih **centralnim ljudima**. Identifikovanje tih ljudi i uloge koju su odigrali u formiranju naše lične istine i predstave o sebi biće ključni element ostvarivanja kontrole nad našim budućim kvalitetom života (Ideju o ciljanom traganju za odsudnim trenucima, odlučujućim izborima i centralnim ljudima pronašli smo u radu psihologa Filipa Mekgroa (2003) i, uz izvesne modifikacije, koristimo je u O.L.I. metodu kao proceduru koja zamenjuje psihoanalitičke slobodne asocijacije ciljanim asocijacijama i “domaćim zadacima”-protokolima za samoistraživanje.). Naravno, ne mislimo da se sve što je potrebno da klijent spozna o sebi može postići na ovakav način. Mnogo toga što je uticalo na formiranje nečije slike o sebi i svetu nisu neki posebno događaji, već opšta atmosfera u kojoj je odrastao (događaji su, često, samo tipični uzorci stvarnosti koji odslikavaju atmosferu). Do mnogih nesvesnih sadržaja se ne može doći na taj način. Posebno do onih koji se odnose na preverbalnu fazu razvoja osobe. Ipak, ciljanim asocijacijama i protokolima koji podstiču samoistraživanje može se dobiti dosta korisnog materijala i podstaći aktivnost klijenata između psihoterapijskih seansi.

Ne zaboravimo to da čovek ne reaguje na spoljašnje događaje, već na svoju percepciju tih spoljašnjih faktora i na svoje tumačenje događaja. Na spoljašnje faktore koji utiču na našu sliku o sebi možemo da utičemo mnogo manje nego na unutrašnje - na vlastitu percepciju i tumačenje stvarnosti. Samim tim, odgovorniji smo za ono što je više u našoj moći - za vlastitu percepciju i tumačenja stvarnosti na osnovu kojih gradimo sliku o sebi.

O.L.I. metod je sazajna procedura koja je usmerena na to da pomogne osobi da pronađe pogrešne informacije o sebi, drugima i svetu, koje su izvor njene pogrešne slike o sebi. Spoznaje koje možemo dobiti o sebi mogu nam omogućiti da napravimo bolje izbore u budućnosti. Mogu nam dati mogućnost izbora da naša prošlost ne upravlja više našom budućnošću i veću slobodu od uticaja spoljašnjih faktora na formiranje naše slike o sebi. Da bismo mogli da utičemo na naše unutrašnje faktore - na našu percepciju, tumačenja i uverenja, potrebno je da dobro upoznamo tipične načine na koji opažamo, tumačimo i usvajamo informacije iz spoljašnjeg sveta. **Analiza tipičnog načina percepcije i tumačenja stvarnosti je ključna za O.L.I. metod.** Međutim, ne želimo da stvorimo pogrešnu predstavu da O.L.I. psihoterapija spada u grupu kognitivnih terapija. Kognitivna komponenta je jedan od sastavnih delova O.L.I. metoda, ali nije sve. Kod mnogih klijenata to nije dovoljno. Uvid ne

dovodi do promene. Često se srž promene zasniva na odnosu terapeuta i klijenta, na stvaranju nove atmosfere u kojoj će klijent drugačije doživeti sebe, na stvaranju novog, drugačijeg odnosa (u kojem su uvidi deo promene, ali ne i osnova), nove značajne osobe, ili „objekta” i „objektnog odnosa” kroz koji će osoba razviti bazične sposobnosti za obradu emocija koje nije mogla da razvije sa primarnim objektima.

Čak i kada bi bilo moguće da dva različita čoveka imaju potpuno iste spoljašnje faktore, da dožive u životu potpuno iste odsudne trenutke, odlučujuće izbore i da imaju iste centralne ljude, oni bi dali različite odgovore na te situacije, različito bi ih opažali, tumačili i različito reagovali, što bi dovelo do dve različite predstave o sebi. **Unutrašnji faktori obuhvataju stvari koje govorimo sami sebi, stvari o sebi u koje verujemo, sve unutrašnje dijaloge koji oblikuju našu predstavu o sebi, načine na koji obrađujemo sopstvene emocije i na osnovu toga kreiramo sliku o sebi i drugima.** Ovi unutrašnji faktori nose u sebi sadržaje naše lične istine. O unutrašnjim faktorima je najbolje da mislimo kao o *ponašanju*, načinu na koji se ponašamo iznutra. Ponašanje je, po definiciji, nešto što se može posmatrati. Naše unutrašnje ponašanje vidljivo je samo nama. I u našem unutrašnjem ponašanju mi pravimo izbore: ili puštamo da nas voda nosi, ili se borimo za ono što želimo i zaslužujemo. U svom umu stvaramo predstavu o sebi i živimo u skladu sa njom. Pošto je stvaramo, odgovorni smo za našu predstavu o sebi jer, ako smo u stanju da je stvaramo, možemo i da je menjamo. Ako verujete da ste inferiorni, bićete inferiorni. Živećete u skladu sa svojom predstavom o sebi. Imamo predstavu o sebi, i zadatak nam je da saznamo kako smo je stekli. Ona se nije prosto desila. Moramo biti spremni da ostavimo iza sebe neke dugovečne i snažne inercije u svom životu. **Rezultat toga treba da bude da krenemo da utičemo na svoje spoljašnje i unutrašnje faktore, a ne oni na nas. O.L.I. metod nudi preciznu i razrađenu proceduru usmerenu ka razumevanju perceptivnih mehanizama klijenta, pronalaženju “grešaka” u tim mehanizmima opažanja i tumačenja stvarnosti. Cilj tog sazajnog procesa je O.L.I. : Otklanjanje Lažnih Informacija i Otkrivanje Lične Istine.**

*c. Odgovornost za odgovore koje daje i posledice koje iz tih odgovora proizilaze.*

*„Bože, daj mi snage  
da prihvatim ono što ne mogu da promenim,  
hrabrosti da promenim ono što mogu  
i mudrosti da to dvoje razlikujem.“*

**Dobar čovek je svestan uzročno posledičnih odnosa. Ne izbegava da ih uoči i prihvati. Ne istiskuje iz svesti činjenicu da je on, to jest njegovo ponašanje, uzrok određenih posledica, i dobrih i loših. Svestan je životne činjenice da birajući ponašanje, čovek bira i posledice.** Svestan je sopstvene slobode izbora, kao i toga da je njegov život rezultat svih njegovih izbora. Za sopstvene loše izbore ne optužuje druge. Spreman je da «plati cenu» i ispravi posledice svojih loših izbora. Dobar čovek nije sklon griži savesti, bežanju od nje i paralizi stvarne odgovornosti koju griža savesti obično izaziva. Umesto griže savesti, on oseća tugu zbog sopstvenih loših izbora i teži da povрати svoja dobra osećanja i samopoštovanje psihološkim mehanizmom «reparacije», potrebom za delanjem koje bi poravilo «štetu». Ume da razlikuje šta jeste, a šta nije pod njegovom kontrolom. Ima unutrašnji centar kontrole, ali ne pripisuje sebi odgovornost za ishode koje ne može da kontroliše.

Dobar čovek ima u sebi dobra osećanja, i teži da ih zadrži. Ako čini nešto što izaziva posledice koje narušavaju njegova dobra osećanja, on ne laže sebe, ne izbegava istinu koja mu

je neprijatna. Svestan je toga da čovek ne može da promeni ono što ne prepoznaje i ne priznaje. Suočava se sa svojim greškama, neadekvatnim odgovorima-neodgovornostima, i ima volju da učini ono što je u njegovoj moći da popravi «štetu» i povрати svoja dobra osećanja. Njegova savest nije progoniteljska, ne «grize» ga. Dobar čovek voli sebe, i svoja dobra osećanja, i teži da promeni u sebi i svom ponašanju ono što narušava njegovu pozitivnu predstavu o sebi i to da se «dobro oseća u sopstvenoj koži». Dobar čovek je sposoban i spreman da oprašta i sebi i drugima. On nije „sudija“ niti „tužilac“, ne traži „krivce“ niti „zločince“ u sebi i drugima, „sve što je ljudsko nije mu strano“. Ali, to ne znači da će dopuštati sebi ili drugima ono što vidi kao loše. Naprotiv, postaviće se odgovorno i težiti da ispravi ono što može.

#### *d. Odgovornost za ostvarivanje sopstvenih potencijala.*

Čovek se rađa sa određenim potencijalima. Ako ih ne ostvaruje, to dovodi do osećanja neispunjenosti i nedostatka samopoštovanja i ljubavi prema sebi. Život je ekspanzivna sila koja teži da ostvari svoje potencijale. Ako u tome nailazi na prepreke, javlja se osećanje nezadovoljstva koje se ispoljava kroz različite negativne emocije. **Ljudska priroda nije takva da svoje potencijale može da posmatra kao «kolokvijalne», neobavezne predmete u školi života. Sve što postoji kao potencijal ima potrebu da se razvije. Ako čovek sprečava razvoj sopstvenih potencijala, ako ne radi na tome da ih realizuje, oni se deformišu i mogu da se pretvore u nešto suprotno, u psihološke ili fizičke deformacije.** Šta se dešava kada se sprečava razvoj nekog organa, na primer stopala? (u nekim kulturama sprečava se razvoj stopala kod žene-malo, «dečje» stopalo smatra se prikladnim za ženu). Pa, dobijemo deformisani organ. Životna sila koja u sebe ima ugrađen «program» da raste, širi se, neće zaustaviti tu svoju tendenciju jer se organ nalazi u nekom kalupu. Životna sila nastavlja da «gura», prepreka joj ne dozvoljava, i na tom mestu sukoba razvija se deformacija, «kvrge», bolest. To isto se dešava i sa psihološkim i emotivnim potencijalima čoveka. **Razvoj psiholoških i emotivnih potencijala koje čovek ima njegov su «domaći zadatak», «obavezni predmet» koji je sastavni deo njegove ljudske prirode. On može da izabere da ih ne razvija, ali životna sila to ne može. Ona će uvek, po svom «programu», gurati napred, težiti da se ispolji, razvije, širi. Čovek će morati da troši veliku energiju da je zadrži. Možda i veću energiju od one koja bi mu bila potrebna da razvija svoje potencijale. Manje je energije potrebno da bi se održavao proces koji je prirodan. Na mestima sukoba razvijaju se emotivne i psihološke deformacije, «kvrge», bolest.**

Dobar čovek je duboko svestan ove činjenice, jer je u bliskom kontaktu sa životnom silom. On je voli i njen je prijatelj. Zato je prijatelj i sebi, i voli sebe. Prisetimo se šta radi cvet ili travka sa svojom potrebom da raste i razvija se. Šta ako padne na tlo koje nije pogodno? Iskoristiće svaku, i onu najmanju mogućnost, da realizuje svoj razvojni potencijal. Možemo je videti kako «niče iz betona», kako nalazi sitne pukotine sa malo zemlje, vode...nalazi nekako put do svetlosti, i raste. Ne razmišlja o tome da je rast rizičan. Može da dođe jaka suša i vrućina i da je sprži. Neko može da je zgazi ili počupa...Svašta može da se desi u životu jedne biljke. Ali, to za nju nije razlog da se ne razvija dokle god može. **Biljka svoj zadatak ne dovodi u pitanje. Možda zato što nema svest i nije sposobna da razmišlja i kalkuliše da li se razvoj isplati ili ne isplati** (mada, i to da biljka nema nema neki oblik svesti je pod znakom pitanja). Čovek ima mnogo veću slobodu da upravlja svojim ponašanjem, da manipuliše svojim psihološkim mehanizmima, pa i slobodu da sputava sopstvenu životnu silu i razvoj svojih potencijala. Na žalost njegovu, nema i slobodu da zaustavi posledice takvog sprečavanja. Hteo on to ili ne, nastaju deformiteti, kvрге i bolesti u njegovoj psihi. Čovek ima slobodu da izabere ponašanje, ali ne i slobodu da za to

ne mora da plati cenu. Ljudska priroda nije relativna. Ona ima svoje standarde-potencijale, i odstupanje od njih košta.

Nisu potencijali svih ljudi isti. «Od onoga kome je više dato, više će se od njega i tražiti», piše u svetom pismu. Čovek je, duboko u sebi, svestan svojih potencijala i u odnosu na njih meri sebe, meri koliko je ispunio svoj zadatak. Od toga zavise njegovo samopoštovanje i ljubav prema sebi koje su osnova njegovog kapaciteta za zadovoljstvo i psihološko-emotivnog «zdravlja».

Svi ljudi, ako nemaju neki organski poremećaj mozga, rađaju se sa određenim potencijalima koji su njihovi razvojni zadaci. Ti potencijali su osnova za to da svaki čovek ima sve što mu je potrebno i što će mu ikada biti potrebno da bi mogao da bude dobar čovek, sposoban da voli sebe i druge, da radi i stvara, bude ispunjen i raduje se životu. Životna sila od čoveka ne zahteva da ostvari nešto za šta ga nije obdarila. Ne traži od ljudskog bića da daje nešto što nema.

Svi razvojni potencijali jednog cveta već se nalaze u njegovom semenu. Povoljna sredina ih samo probudi i pruži neophodne uslove za razvoj. Tako je i sa čovekom. Povoljna sredina budi urođene potencijale ljudskog bića da voli, da se otvara prema svetu kao cvet, da daje i prima, da radi i stvara, da saznaje, osmišljava-daje smisao, da se igra, raduje i uživa u životu. Svako dobro iskustvo aktivira te potencijale i u um čoveka, u njegovu svest, dovodi standarde dobrog. Ako smo, makar i na trenutak, doživeli potpunu otvorenost, poverenje, bliskost, ljubav...to osećanje sebe i sveta duboko se urezalo u našu svest kao standard-«To smo stvarno mi, naše najbolje izdanje, naša mogućnost. To postoji u nama kao potencijal! Takvi možemo da budemo i tome treba da težimo.» To je naša autentična ličnost, naš puni potencijal nedeformisan kvrgama koje dobijamo u sukobu sa životnim preprekama. Ljudi se ne rađaju sa psihološko-emotivnim «kvrgama» (osim ako imaju neku organsku deformaciju, ili psihološko-emotivne rane koje su nastale još u stomaku majke).

Dobar čovek je duboko svestan svoje odgovornosti za razvoj sopstvenih potencijala (kao i za podsticanje tih potencijala kod drugih ljudi i živih bića koje voli. To je njegova odgovornost prema životnoj sili koju duboko voli i poštuje). Spreman je da ih razvija uprkos rizicima, patnji, bolu, preprekama na koje nailazi. To ispunjavanje darova, potencijala koji su mu dati, i podsticanje tih potencijala kod drugih, dobar čovek doživljava kao smisao svog postojanja, svoju misiju na ovom svetu i vezu sa nečim većim od sebe. To se zove biofilija - ljubav prema životu.

Rekli smo već da nisu potencijali svih ljudi isti. Postoje, međutim, «opšta mesta» u ljudskoj prirodi, potencijali koji su dati svim ljudima, i «posebni darovi» ili «talenti» kojima su obdareni neki ljudi. Neiskorišćeni dar se pretvara u «prokletstvo», zadaje određenu bol onome ko ga ima, a ne razvija ga, ne raduje mu se. Najopštiji dar, a i najvredniji dar kojim su, kao urođenim potencijalom, obdareni svi ljudi je potencijal za ljubav. Potencijal za rad i kreativnost udružen sa potencijalom za ljubav najosnovniji su potencijali čoveka i njihovo ostvarivanje osnova su samopoštovanja i mentalnog zdravlja. To su «glavni predmeti» u školi života. Posebni talenti nisu manje važni. Oni su «individualni program» sa životnim zadacima koji su pripremljeni posebno, individualizovanim pristupom za svakog «učenika» u «školi života».

Potencijali se ne realizuju na svakom uzrastu na isti način. Svaki životni uzrast ima neke svoje zadatke, čijim ostvarivanjem osoba stiče i utemeljuje svoje samopoštovanje. Kao što se i školsko obrazovanje zasniva na modelu «koncentričnih krugova», što znači da se suštinski iste stvari uče u osnovnoj, pa u srednjoj školi, pa i na fakultetu, ali se uče na različitim nivoima složenosti i «težine», tako se i u «školi života» «građivo» uči po sličnom modelu. Realizacija potencijala za ljubav ne manifestuje se na isti način kod bebe, školarca, adolescenta i zrelog čoveka. Međutim, «princip je isti, sve su ostalo nijanse». Životni zadaci koji su pred pedesetogodišnjakom, u svojoj suštini, ne razlikuju se od životnih zadataka đaka

prvaka. Napravićemo poređenje sa matematikom. Računska radnja zvana sabiranje u suštini je ista kada sabiramo  $2+2$ , kao i kada sabiramo  $2.437,753 + 345.649,09$ . Naravno, težina zadatka nije ista, i sabiranje sedmocifrenih brojeva nije razvojni zadatak sedmogodišnjeg deteta, ali računski operacija sabiranja, sama po sebi, jeste. Baveći se razvojnim zadacima odraslih ljudi, zapravo, ne preskačemo razvojne zadatke dece, samo odmah prelazimo na teži nivo životne «igrice». Sve što treba da savladaju kao odrasli, ljudi su već morali da savladaju kao deca, samo na manje teškom i složenom nivou. Ako neke životne veštine, koje su oblik realizacije životnih potencijala, osoba nije savladala na tom jednostavnijem nivou kao dete, biće joj jako teško da ih savlada kao odrasla osoba na složenijem nivou. U tom slučaju biće joj neophodna pomoć stručnjaka ili neke mudre i vešte osobe koja je sposobna da odrasle uči onome što su trebali da nauče kao deca.

Da vidimo koji su to razvojni zadaci usemereni ka realizaciji čovekovih psihološko-emotivnih potencijala od čijeg ispunjavanja zavisi samopoštovanje osobe. Ali, pre toga ćemo reći nešto više o samopoštovanju, o tome kakva su osobe sa visokim, a kakve one sa niskim samopoštovanjem. Reći ćemo nešto i tome odakle samopoštovanje potiče i kako se do njega dolazi.

### ***Osobe koji imaju dobro razvijeno samopoštovanje:***

- Smatraju sebe vrednima da budu voljeni i da vole druge, vredni toga da se drugi brinu o njima, kao i toga da se oni brinu o drugima, da neguju druge i da budu negovani, da primaju i daju podršku, da budu saslušani i da slušaju, da budu podržani i da podržavaju. Osećaju da zaslužuju da budu prepoznati i podržani kao dobri ljudi, kao što su i sami sposobni da prepoznaju druge ljude kao dobre.
- Imaju produktivnu ličnost i realizuju svoje potencijale ostvarujući uspeh u skladu sa svojim potencijalima.
- Sposobni su da budu kreativni, imaginativni u rešavanju problema. Spremni su da preuzmu rizike i optimistični u pristupu životu i ostvarivanju ličnih ciljeva.
- Često su lideri i vešti su u ophođenju sa ljudima. Nisu ni preterano nezavisni, (osećaju da su im drugi ljudi potrebni) niti preterano zavisni od drugih.
- Imaju dobru i realnu predstavu o sebi, koja je u skladu sa onim što prezentuju drugim ljudima.
- Sposobni su da jasno kažu ko su, koji su njihovi potencijali i čemu su posvećeni u životu. U stanju su i da se izjasne o tome šta zaslužuju od života.
- Prihvataju odgovornost za posledice svojih dela. Ne optužuju druge za svoje neuspehe, niti se vade na druge da bi opravdali neke negativne ishode.
- Altruistični su. Iskreno im je stalo do dobrobiti drugih, ali ne prihvataju preteranu odgovornost za druge čineći za njih ono što oni mogu da učine sami za sebe – ne ulaze u ulogu velikog iskorišćenog dobrotvora ili žrtve. Daju drugima ono što im je stvarno potrebno i što ih usmerava ka razvoju. Zapravo, na taj način ih poštuju, kao što poštuju sebe.
- Sposobni su da se na produktivan način nose sa stresom koje donosi život, sa brigama, problemima, konfliktima. Nisu previše idalisti da bi postali nerealni, niti su smrknuti i ogorčeni. Imaju dobar smisao za humor, i sposobni su da održavaju balans između rada i zabave u svojim životima.
- Gledaju u budućnost kao na avanturu, sa pozitivnim uzbuđenjem i optimizmom. Prepoznaju svoje potencijale za uspeh i vizualizuju njihovo ostvarivanje u budućnosti. Imaju snove, aspiracije i nade za budućnost i trepere u želji za realizacijom.
- Orijentisani su ka ciljevima, sa smislom za prioritete i balans u raspodeli energije usmerene na ostvarivanje različitih ciljeva. Znaju ko su, odakle su došli (kako su se razvili i postali to što jesu), gde su sada, i kuda idu.



Nije teško uočiti da se osobine i ponašanja osoba sa dobro razvijenim samopoštovanjem preklapaju sa osobenostima koje smo naveli kao sastavne elemente «dobrog čoveka». Naravno, ko je dobar za sebe, pa zbog toga voli i poštuje sebe, dobar je i za druge. Na osnovu gore navedenih osobina možemo prepoznati osobe sa visokim samopoštovanjem. A po čemu možemo prepoznati osobe sa niskim samopoštovanjem?

### ***Osobe koji imaju nisko samopoštovanje:***

- Smatraju sebe izgubljenima, nedovoljno vrednim ljubavi, nege i podrške. Često to sakrivaju i od sebe i od drugih. Teže za spoljašnjim, materijalnim pokazateljima sopstvene vrednosti kao zamenom za samopoštovanje.
- Plaše se preuzimanja neophodnih rizika.
- Funkcionišu pod stalnim strahom od odbacivanja.
- Teško se ispoljavaju u svom ponašanju prema drugima. Nedovoljno su asertivni.
- Plaše se konflikata sa drugima.
- Gladni su potvrde od strane drugih.
- Neuspešni su u rešavanju problema.
- Ispunjeni su iracionalnim uverenjima i imaju tendenciju da misle iracionalno.
- Podložni su raznim vrstama strahova.
- Obično su neuspešni u školi ili na poslu. Neki od njih kompenzuju nedostatak samopoštovanja preteranim aktivnostima usmerenim na postizanje očiglednih, društveno priznatih uspeha u određenim oblastima.
- Nesposobni su da pozitivno afirmišu i podrže sami sebe.
- Teško im je da iskreno odmere sopstvene kvalitete, snagu, dobre strane. Teško im je da prihvate komplimente ili priznanja od drugih. Negde u sebi se osećaju kao «lažnjaci».
- Imaju slabo definisan identitet. Teže da se ponašaju kao kameleoni, da bi se uklopili sa drugima.
- Nesigurni su, anksiozni, nervozni kada su sa drugim ljudima.
- Često su preplavljeni besom zbog svog statusa u životu i nose u sebi hronično neprijateljstvo ili depresiju.
- Lako ih uhvati očaj ili depresija kada naiđu na prepreke ili pretrpe neki gubitak u životu.
- Imaju tendenciju da preterano reaguju i lako se osećaju uvređenima, besnima zbog toga. Često im to podstiče želju za osvetom prema onima za koje veruju da ih ne prihvataju u potpunosti. Zapravo, projektuju sopstveno neprihvatanje sebe na druge, i vide neprihvatanje i tamo gde ga nema.
- Ispunjavaju neke uloge u svojim primarnim porodicama koje su kontraproduktivne jer nisu prikladne njihovom statusu odrasle nezavisne osobe.
- Podložni su raznim psihološkim problemima i imaju sklonost da koriste ovisnička ponašanja da bi ublažili svoje povrede i bol. Takva ovisnička ponašanja su alkoholizam, drogiranje, kockanje, preterana ishrana, promiskuitetna seksualnost, opsesivna potreba za kupovinom, pušenje, radoholizam, opsesivna potreba za uzbuđenjima, «mudrošću» i guruima koji će im pokazati brz i lak put do uspeha i sreće.
- Često su okupirani strahom od smrti, žaljenjem zbog neproživljenog života.

### ***Šta je potrebno za razvoj samopoštovanja?***

Da bi čovek pošтоваo sebe, potrebno je da ispunjava svoje životne zadatke, da razvija svoje potencijale. Sredina u kojoj se razvija može mu pomagati u tome ili ga ometati. Navešćemo koji od spoljašnjih faktora značajno utiču na razvoj samopoštovanja. Ali, to što

osoba možda nije imala odgovarajuće spoljašnje okolnosti koje bi joj olakšale ispunjavanje razvojnih zadataka ne oslobađa je odgovornosti pred samom sobom za razvoj vlastitih potencijala. Ako ih ne razvije, imaće nisko samopoštovanje, bez obzira na sve «olakšavajuće okolnosti» koje mogu da posluže kao «alibi» za zastoje u razvoju. Ti otežavajući faktori mogu da posluže čoveku da razume zašto je postao takav kakav jeste, da ne okrivljuje sebe za neispunjavanje razvojnih zadataka...ali, to neće promeniti činjenicu da zadaci nisu ispunjeni, i da nema samopoštovanja dok ih osoba ne ispuni kako zna i ume, makar i pod najtežim okolnostima. Odgovorni smo za sopstveni razvoj, bez obzira na smetnje i prepreke koje nam život postavi. Imamo moć da damo pravi odgovor čak i pod teškim, ometajućim okolnostima. Ta moć je u nama, i protivteža je svim «objektivnim otežavajućim okolnostima» koja nas zadese. Čovek može da bira kako će da opaža, tumači i prihvata stvarnost, i na osnovu toga gradi svoju predstavu o sebi i svetu. Koji su spoljašnji faktori koji utiču na razvoj samopoštovanja?

Samopoštovanje osobe se razvija pod uticajem okoline - porodice, škole, grupe vršnjaka, prijatelja, radne okoline i društva. Razvoj samopoštovanja okolina podstiče ako osoba dobija od okoline vaspitanje koje pruža:

**-Bezuslovnu toplinu, ljubav i brigu** - da bi osoba mogla da shvati kako je drugi ljudi prepoznaju kao biće koje zaslužuje da prima negu, podršku, nagradu, ljubav i da oseća povezanost. Okolina prenosi poruke topline, ljubavi, nege i fizičke bliskosti, zadovoljava životne potrebe za hranom, odećom, smeštajem i pruža osećanje stabilnosti i reda u životu.

**-Prihvatanje osobe onakve kakva jeste** - da bi osoba prepoznala kako je drugi ljudi vide kao vrednu individuu koja ima unikatni sklop osobina, veština, sposobnosti i kompetencija koje je čine jedinstvenom. To prihvatanje pomaže individui da prepozna da su razlike između ljudi u redu i da je ohrabri da razvija svoju jedinstvenost. Prihvatanje omogućava osobi da razvije veze sa drugima, a da zadrži i zdrave granice vlastite individualnosti.

**-Dobru komunikaciju** - okolina je spremna da sasluša osobu i pruži joj mogućnost da odgovori na način koji omogućava razrešavanje problema koji iskrsavaju. Prikladno davanje i primanje povratnih informacija ohrabruje se i potkrepljuje. Komuniciranje na emotivnom nivou je način ophođenja koji omogućava osobi da opstane u kontaktu sa svojim emocijama na produktivan način.

**-Jasno definisana i postavljena ograničenja** - ograničenja koja okolina postavlja (nije sve dozvoljeno, nisu dozvoljena ponašanja koja ugrožavaju druge, niti autodestruktivna ponašanja) jasno su definisana i postavljena, bez skrivenih trikova i manipulacija. Granice uvode strukturu u život individue, uvodeći jasne referentne okvire za prikladno i neprikladno ponašanje. Granice omogućavaju individui da prepozna svoje odgovornosti i da odredi svoje ponašanje na racionalan način. Vaspitanje dece bez jasnih granica oslabljuje njihovo samopoštovanje.

**-Poštovanje i ostavljanje širokog prostora za aktivnosti individue u okviru granica definisanih od okoline** - To ohrabruje osobu da koristi sopstvenu kreativnost, maštu, dovtljivost, imaginaciju da bi bila produktivna u okviru ustanovljene strukture. Restrikcije koje ograničavaju individualnost mogu dovesti do uskog fokusa i toga da ljudi postaju kruti i onemogućeni u punom korišćenju svojih veština, potencijala i sposobnosti - što umanjuje njihovo samopoštovanje.

**-Slobodu unutar strukture** - što omogućava individui da razvije osećaj lične autonomije, (ali ne raspuštenosti. Raspuštenost, ispoljavanje «neograničene slobode», «slobode bez odgovornosti», ne podstiče razvoj samopoštovanja). Suviše potiskivanja lične slobode može dovesti do ogorčenosti i eventualno do pobune. Nedostatak strukture obično vodi do narcističkih poremećaja ličnosti. Sloboda za ispoljavanje u okviru jasno definisane strukture (sloboda uz odgovornost) omogućava osobi da istražuje i ostvaruje svoje pune potencijale.

***-Povezivanje - stvaranje osećaja pripadnosti i međusobne zdrave zavisnosti*** – Osećaj pripadnosti i zdrave uzajamne zavisnosti između osobe i njoj značajnih ljudi bitan je za razvoj samopoštovanja.

U koliko je osoba imala sreću da odrasta u sredini koja pruža gore navedene mogućnosti i pogodnosti za razvoj njenih potencijala, ispunjavanje razvojnih zadataka joj je bilo olakšano. Većina ljudi, na žalost, nema tu sreću da odrasta u uslovima pogodnim za razvoj samopoštovanja. To, međutim, ne znači da je razvoj samopoštovanja nemoguć i u okolnostima koje tom procesu ne idu na ruku. Čovek ima moć da ispuni svoje razvojne zadatke i zasluži svoje samopoštovanje i pod teškim okolnostima. Psihoterapija je jedan od procesa koji mogu pomoći osobi da prevaziđe otežavajuće okolnosti koje su se isprečile na njenom putu ka samoaktualizaciji i samopoštovanju. O.L.I. metod je usmeren upravo ka Otklanjanju Lažnih Informacija koje su ometujući spoljašnji faktori “usadili” u osobu - informacija o tome kakva je osoba, kakav je svet, kakvi su ljudi, čega je osoba vredna, kakvi su njeni stvarni potencijali, na šta ima pravo...Otklanjanje tih lažnih informacija otvara put Otkrivanju Lične Istine - otkrivanju punih potencijala i prava koje osoba ima u igri zvanoj život. Ta igra, međutim, nije bez pravila i jasnih zahteva. Život pred nas postavlja zadatke koji se moraju ispuniti da bismo zaslužili samopoštovanje.

**Koncept razvojnih zadataka/poglavlje je izbrisano iz pregleda**

# Tolerancija na egzistenciju

Ako pogledamo razvojne zadatke srednjeg i zrelog doba možemo uočiti da život od čoveka zahteva sposobnost da toleriše konfrontaciju sa položajem čoveka kao smrtnog bića, da podnosi „datosti egzistencije“. Govorili smo već o različitim frustracijama koje život donosi, frustracijama instiktivnih potreba, potreba za ljubavlju, brigom, pažnjom, ogledanjem, narcističkih potreba, potreba za udobnošću, izvesnošću...Irvin Jalom (2011), govoreći o egzistencijalističkoj psihoterapiji, ističe dva modusa bitisanja čoveka koje je predočio nemački filozof Hajdeger: svakodnevni i ontološki modus. U svakodnevnom modusu, čovek je opterećen time kakve su stvari u svetu, prolaznim elementima koji mu privlače pažnju, kao što su fizički izgled, stil, imovina ili prestiž. U ontološkom modusu, on postaje svesniji postojanja, smrtnosti i drugih nepromenljivih karakteristika života i postaje željniji i spremniji da napravi značajne promene. Podstaknut je da se uhvati u koštac sa svojom osnovnom ljudskom odgovornošću da izgradi autentičan život sačinjen od angažovanja, povezivanja sa ljudima, smisla i samoostvarenja. Mogli bismo reći da je podstaknut potrebom da, iako je smrtni i prolazan, postane dobar čovek. Jalom iznosi brojna svedočanstva o tome da suočavanje sa smrću (teška, neizlečiva bolest, duboka starost...mnogi drugi događaji, datumi, godišnjice...koji suočavaju čoveka sa prolaznošću) često uvodi ljude u ovaj ontološki modus bitisanja i dovodi do dramatičnih pozitivnih transformacija - preuređivanja svojih životnih prioriteta, odbacivanja trivijalnosti, iskrenije komunikacije, uživanja u lepotama prirode, lepotama postojanja. Jedan od njegovih klijenata u šali je rekao da „rak leči psihološke neuroze“, a drugi: „Kakva šteta što sam morao da čekam sve do sada, kad mi je rak napao telo, da bih naučio da živim“.

Frojd je (Breuer, J., Freud, S., 1895) rekao da psihoanaliza može osloboditi čoveka od neurotične bede, ali ne i od svakidašnje nesreće - od patnji koje donose uslovi ljudske egzistencije. Međutim, psihoterapija može nešto da ponudi čoveku i u načinima suočavanja sa tom „svakidašnjom nesrećom“ ( o čemu posebno govore egzistencijalistički psihoterapeuti), može mu ponuditi bolje načine za nošenje sa njom, snažniju toleranciju na egzistenciju.

Očito je da život traži da čovek vremenom postane mudar kako bi ispunio razvojne zadatke zrelog doba i starosti. Mudrost je, takođe, stanje koje počiva na visokoj razvijenosti svih bazičnih sposobnosti za obradu emocija o kojima smo govorili, sposobnosti za ljubav i rad, i jedne još složenije sposobnosti koja obuhvata sve prethodne. Nazvaćemo je tolerancija na egzistenciju. Tolerancija na nepromenjive datosti života svakog ljudskog bića. Koje su to datosti? Ako bismo se udubili u sebe, stavili po strani svakodnevne probleme koji nam odvrćaju pažnju, došli bismo do „vrhovnih pitanja“, pitanja egzistencije svakog čoveka: smrti, izolacije, smisla života i slobode.

„Čovek se rodi sam, i umre sam“ kaže izreka. Igrom evolucije i svojim stalnim razvojem, čovek postaje prva vrsta izbačena iz svoje povezanosti sa prirodom. Od životinjskih međuodnosa, vođenih pretežno instiktom, u njemu ostaje samo trag, i ono što mu se dešava kroz život nije više određeno sigurnim sponama prirode, već njegovim vlastitim snagama i borbom. Svest o tome da za njega ništa nije predviđeno (Osim smrti. Amerikanci bi rekli „i plaćanja poreza“), da njegova egzistencija nije osigurana i uljuljkana u naručje prirode, svest da će taj život, ionako nesiguran, neizbežno završiti, a on tu neće moći ništa, svest da je sam u svom postojanju - u čoveku izaziva strah i usamljenost, koju From (1990) naziva "izolovanost". U poglavlju o sposobnosti za ljubav već smo prikazali Fromova zapažanja o načinima za savladavanje osećanja izolovanosti koje su ljudi razvijali kroz istoriju (orgijastička stanja, konformizam, stvaralačke aktivnosti, ljubav).

Videli smo da i zrela sposobnost za rad umanjuje čovekov osećaj izolacije, daje osećaj smisla života i slobode (uz prihvatanje ograničenja i nužnosti, „slobode u okviru nužnosti“, u

okviru strukture). Čovek shvata da ima slobodu da sam stvara sebe, da je osuđen na slobodu i da ne može izbeći tu odgovornost da bira, čak i kada ima utisak da ne bira. I nedonošenje odluke je odluka. Svaki izbor, svaka odluka je, u isto vreme, isključivanje nekih drugih mogućnosti. "Alternative se isključuju", to je koncept koji leži u suštini mnogih teškoća u donošenju odluka. Za svako "Da" mora postojati i neko "Ne". Odluke zahtevaju odricanje od nečega. Donošenje odluka nas odseca od drugih mogućnosti. Postajemo svesni i nužnosti slobode, kao i nužnosti ograničenja te slobode.

Frankl (1987) nam govori o tome da veliki procenat klijenata dolazi na terapiju jer su izgubili svaki osećaj smisla u životu. Ljudska bića, bačena u svet lišen unutrašnjeg smisla, u većitoj su potrazi za smislom življenja. Jedan od najvećih životnih zadataka je da pronademo smisao koji je dovoljno otporan da održi život i (kako kaže Jalom)" izvedemo varljivi manevar poricanja da smo sami stvorili taj smisao. Umesto toga, na ovaj način, zaključujemo da je on postojao tamo negde i čekao na nas", da ga otkrijemo. Neki ga "nalaze" (zapravo konstruišu) u altruizmu, neki u hedonizmu, posvećenosti nekom cilju, rađanju života, kreativnosti, samoostvarenju, ljubavi...Mi, autori ove knjige, ne znamo koji je "pravi" smisao života (ili koji su "validni" smislovi življenja), pa vam ga ne možemo ni sugerisati (niti pružiti naučne dokaze, rezultate istraživanja koji potvrđuju šta je "smisao življenja"). Znamo šta smo na tu temu iskonstruisali za sebe, sa ograničenom upotrebom (za naše ograničene živote). I pisanje ove knjige ime neke veze sa tim, nalazimo nekakav smisao koji nas pokreće da kuckamo ovoliki broj stranica i provodimo silno vreme u tom poslu. Biti dobar čovek nam se čini kao smisao koji ima smisla.

Jalom (2011, 2011a) i Becker (1973) ističu strah od smrti kao najistaknutije i najmučnije vrhovno pitanje. Strah od smrti je ugrađen u našu protoplazmu, kaže Jalom, i određuje način na koji ćemo živeti. Kao i za prevazilaženja izolacije, ljudi su vekovima razvijali mnoštvo metoda da bi ublažili strah od smrti. Neki metodi su uspevali, a neki su nedelotvorni. Braneći se od straha od smrti, ljudi mogu pokušavati da joj prkose (tako što preduzimaju sulude rizike), da je negiraju stapajući se sa voljenim bićem, idejom, zajednicom, božanskim bićem...mogu premalo uživati u životu da ne bi imali puno toga da izgube, mogu se preokupirati materijalnim, moćima, bogatstvom, prestižom, prisilnom seksualnošću...Pitanje je, samo, koliko to "pali". Intenzitet strepnje od smrti je u visokoj korelaciji sa osećajem neproživljenosti života i neostvarenosti svojih potencijala. Što je manje životno zadovoljstvo, veća je strepnja od smrti. Ispunjavanje životnih zadataka daje osećaj ispunjenosti života i umanjuje strepnju od smrti. Ublažuje je doživljaj stvarne povezanosti sa ljudima, sposobnost za empatiju, samootkrivanje, i prenošenje. Jalom naglašava prenošenje kao jedno od najdelotvorinijih načina za umanjivanje straha od smrti (Erikson je to nazivao generativnost). Ideja prenošenja, koja počiva na uverenju da čovek može da istraje, ne samo kroz svoju individualnu ličnost, već kroz vrednost i dela koja se prenose dalje kroz buduće generacije, može biti silno utešna svakome ko strepi zbog svoje smrti. Uloga zahvalnosti je takođe velika - kad čovek može da sazna kako je njegov život pozitivno uticao na nekog drugog. Ako osetimo da nam neko šalje poruku: "Ugradio sam jedan tvoj deo u sebe. To me je promenilo i obogatilo, i to ću preneti na druge...", osećamo da takva poruka produžava život nekog ključno važnog dela nas.

Među razvojnim zadacima odraslih ljudi vidimo da je za njihovo ispunjavanje neophodna „tolerancija“ na ove datosti egzistencije, suočavanje i prihvatanje starenja, opadanja moći, prihvatanje smrtnosti, uz održavanje želje za životom, zahvalnost prema životu, uživanje u generacijama koje rastu...Čovek se mora pomiriti sa životom da bi stekao mudrost neophodnu za dostojanstven život. Očito je mnogo zadataka koje je potrebno da savladamo da bismo mogli da ispuniti onaj poslednji koji nam život postavlja - da umremo „mirne duše“.

# Literatura:

- Abelson, R. P., & Rosenberg, M. J.,** (1958) *Symbolic psychologic: A model of attitudinal cognition*, Behavioral Science, 3, 1 – 13
- Abraham, K.** (1922). *Manifestations of the Female Castration Complex*, 1. Int. J. Psychoanal., 3:1-29
- Abraham, K.** (1925). *Psychoanalytical notes on Coue's system of self mastery*. In Clinical Papers and Essays on Psycho-Analysis. 36.327. London: Hogart Press, 1955.
- Abraham, K.** (1927). *A short history of the development of the libido*. In Selected papers of Karl Abraham (Douglas Bryan and Alix Strachey, Trans.). London: Hogarth Press. (Originalni rad je publikovan 1924)
- Abrams, S.** 1978 *The teaching and learning of psychoanalytic developmental psychology*, J. Am. Psychoanal. Assoc. 26:387-406
- Adler, G.** (1985). *Borderline psychopathology and its treatment*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Adler, G.** 1981 *The borderline-narcissistic personality disorders continuum* Amer. J. Psychiatry 138 46-50
- Akhtar, S.** (1992). *Tethers, orbits, and invisible fences: clinical, developmental, sociocultural, and technical aspects of optimal distance*. In When the Body Speaks: Psychological Meanings in Kinetic Clues, ed. S. Kramer & S. Akhtar. Northvale, NJ:
- Akhtar, S.** (1994). Object Constancy and Adult Psychopathology. *Int. J. Psycho-Anal.*, 75:441-455
- Akhtar, S.** (2002). *Forgiveness*. Psychoanal Q., 71:175-212
- Akhtar, S.** 1987. *Schizoid personality disorder*, Amer. J. Psychother. 41 499-518
- Akhtar, S.** 1989 *Narcissistic personality disorder*, Psychiatric Clinics of North America 12 505-529
- Akhtar, S.** 1990a. *Concept of interpersonal distance in borderline personality disorder* (letter to editor) Amer. J. Psychother. 147 2
- Akhtar, S.** 1990b *Paranoid personality disorder*, Amer. J. Psychother. 44 5-25
- Akhtar, S.** 1992b *Broken Structures: Severe Personality Disorders and Their Treatment*, Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Akhtar, S., & Byrne, J. P.** 1983 *The concept of splitting and its clinical relevance*, Amer. J. Psychiatry 140 1013-1016
- Alpert, A.** (1949). *Sublimation and Sexualization—A Case Report*. Psychoanal. St. Child, 4:271-278
- American Academy of Pediatric**, 2008. *Bright Futures Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents—Third Edition*, Edited by Joseph F. Hagan Jr. MD, FAAP; Judith S. Shaw, RN, MPH, EdD; and Paula Duncan, MD, FAAP
- Anderson, L. & Krathwohl, D. A.** (2001) *Taxonomy for Learning, Teaching and Assessing: A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*, New York: Longman
- Arlow, J.** *Fantasy systems in twins*. Psychoanal Q. 1960 Apr;29:175–199.
- Assagioli, R.** (1973.) *The Act of Will*. New York: Viking Press,
- Auchincloss, E.L. and Weiss, R.W.** (1992). *Paranoid Character and the Intolerance of Indifference*. J. Amer. Psychoanal. Assn., 40:1013-1037
- Balint, M.** 1948. *On genital love In: Primary Love and Psychoanalytic Technique*, New York: Tavistock, pp. 109-120 1959
- Balint, A.** (1949). *Love for the mother and mother love*, Int. J. Psychoanal. 30:250-258

- Bandler, R. and Grinder, J.** (1979). *Frogs into Princes: Neuro Linguistic Programming: Introduction to Neurolinguistic Programming*. Real People Press, Boulder.
- Bartlett, F.** 1973. *Significance of Patient's Work in the Therapeutic Process*. Contemp. Psychoanal., 9:405-416.
- Beck, A.; Rush, J.; Shaw, B.; Emery, G.** (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press.
- Beck, A.T.**, (1975) *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Intl Universities Press
- Becker, E.** , 1973, *Denial of Deth*, Free Press, New York
- Beebe, B. & Lachmann, F.** (1988). *The contribution of mother-infant mutual influence to the origins of self and object representations*. Psychoanal. Psychol., 5: 305-337
- Bergmann, M. S.** (1971). *Psychoanalytic observations on the capacity to love*. In J. B. Mcdevitt & C. F. Settlage, eds., *Separation-individuation: Essays in honor of Margaret Mahler*. Madison, CT: International Universities Press.
- Bergmann, M. S.** (1980). *On the intrapsychic function of falling in love*. Psychoanal. Q., 49: 56-77
- Bergmann, M.S.** (1982). *Platonic Love, Transference Love, and Love in Real Life*. J. Amer. Psychoanal. Assn., 30:87-111
- Bergmann, M.** (1987). *The Anatomy of Loving. The Story of Man's Quest to Know What Love is*. New York: Columbia University Press,
- Bergmann, M.** (1988). *Freud's three theories of love in the light of later development*. Journal of the American Psychoanalytic Association,, 36: 653-672.
- Bergmann, M.** (2001) *Finding an object*. Mod. Psychoanal., 26: 3-13.
- Berliner, B.** (1958). *The role of object relations in moral masochism*. Psychoanal. Q., 27:38-56
- Bernard, M. E.** (1991) *Staying Rational in an Irrational World, Albert Ellis and Rational Emotive Therapy*, New York: NY, Carol Communications, Inc
- Berne, E.** (1964) *Games people play*. New York: Grove Press
- Berne, E.** (1976). *Classification of positions*. Transactional Analysis Bulletin Selected Articles from Volumes 1 through 9, 3. San Francisco: TA Press. (Original work published 1962)
- Bettelheim, B.** 1960, *The Informed Heart*, New York: Free Press of Glencoe
- Bion, W.** (1957). *Differentiation of the psychotic from the non-psychotic personalities*. Int. J. Psycho-Anal., 38:266-275.
- Bion, W.** 1967 *Second Thoughts*, New York: Jason Aronson.
- Bion, W. R.** (1962). *Learning from Experience*. London: Marsefield
- Bishop, S.** (2010) *Develop your Assertiveness*, Second Edition, Kogan Page, London
- Bleuler, E.** (1952), *Dementia praecox* (Joseph Zinkin, Trans). New York: International Universities Press. (Originalni rad je publikovan 1911)
- Blos, P.** 1967. *The second individuation process of adolescence*, Psychoanal. Study Child 22:162-186
- Blum, H. P.** 1981. *Object inconstancy and paranoid conspiracy*, J. Am. Psychoanal. Assoc. 29:789-813
- Bollas, C.** (1987). *The Shadow of the Object: Psychoanalysis of the Unthought Known*. New York: Columbia Univ. Press.
- Bloom B. S.** 1956. *Taxonomy of Educational Objectives, Handbook I: The Cognitive Domain*. New York: David McKay Co Inc.
- Bond, M. D., Gardner, S.T. Christian, J. & Sigal, J.J.** (1983). *Empirical study of self-defese styles*. Archives of General Psychiatry, 40, 333-338
- Bowlby, J.** (1973). *Attachment and Loss*. Vol. II Separation. New York: Basic Books
- Bowlby, J.** 1969 *Attachment and Loss* Vol. 1 New York: Basic Books.



- Bowlby, J.** 1980 *Attachment and Loss* Volume 3 New York: Basic Books.
- Brenner, C.** 1982. *The Mind in Conflict*. New York: International Universities Press
- Breuer, J., i Freud, S.,** 1895, *Studies in Hysteria* , New York: Nervous and Mental Disease Monographs, 1947
- Buber, M.** ( 1977) *Ja i Ti*. Beograd. Vuk Karadžić
- Burngam, D. L., Gladstone, A. E. & Gibson, R. W.** 1969. *Schizophrenia and the Need-Fear Dilemma*, New York: Int. Univ. Press.
- Capponi, A.** (1979). *Origins and evolution of the borderline patient*. In J. LeBoit & A. Capponi (Eds.), (1986) *Advances in psychotherapy of the borderline patient* (pp. 63-147). New York: Jason Aronson, Chasseguet-Smirgel
- Cassidy, J., & Berlin, L. J.** (1994). *The insecure/ ambivalent pattern of attachment: Theory and research*. *Child Development*, 65, 971-991.
- Czander, W.** 1993. *The psychodynamics of work and organizations : theory and application*. Guilford Press, New York
- Chasseguet-Smirgel, J. (1964).** *Female Sexuality. New Psychoanalytic Views*. London: Karnac Books.
- Cohen, C. P., & Sherwood, V. R.** (1991). *Becoming a constant object in psychotherapy with the borderline patient*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- David, D., & Szentagotai, A.** (2006). *Cognitions in Cognitive- behavioral psychotherapies; toward an integrative model*, *Clinical psychology review* 26, pp: 284-298, www.Sciencedirect.com
- Davis, H. B.** (1988). *The self and loving*. In J. F. Lasky & H. W. Silverman (Eds.). *Love: Psychoanalytic perspectives* (pp. 159-172). New York: New York University Press.
- Deutsch, H.** (1942). *Some forms of emotional disturbance and their relationship to schizophrenia*. *Psychoanal. Q.*, 11:301-321.
- Dryden, W., & Branch, R.** (2008). *The Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy*, A Training Handbook, Second Edition, John Wiley & Sons Ltd, West Sussex, England
- Dryden, W., & Gordon, J** (1990) *Think Your Way to Happiness*, Sheldon Press, London
- Ehrenberg, D. B.** (1975). *The quest for intimate relatedness*. *Contemp. Psychoanal.*, 11, 320-331.
- Ellis, A & Knaus, W, J** (1979). *Overcoming Procrastination*, NY: New York, New American Library
- Ellis, A, & Harper, R, A.** (1975). *A New Guide to Rational Living*, Wilshire Book Company
- Ellis, A.** (2002) *Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy Integrated Approach*, 2nd ed. NY: Springer Publishing
- Erikson, E. H.** (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Eriksson, E.** (1982). *The Life Cycle Completed*, W.W. Norton and Company, New York
- Erikson, E.** (1985) *Identitet i životni ciklus*, Beograd, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva,
- Escoll, P. J.** 1992. *Vicissitudes of optimal distance through the life cycle*, In *When the Body Speaks: Psychological Meanings in Kinetic Clues* ed. S. Kramer. & S. Akhtar. Northvale, NJ: Jason Aronson, pp. 59-87
- Fairbairn, W. R. D.** (1941). *A revised psychopathology of the psychoses and psychoneuroses* *Int. J. Psychoanal.* 22:250-279
- Fairbairn, W. R. D.** (1952). *Psychoanalytic Studies of the Personality*, London: Tavistock
- Fenichel, O.** (1938). *Problems of Psychoanalytic Technique*, The Psycho Analytic Quaterly, Inc.N.Y. , str. 6.

- Fenichel, O.** (1945). *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*, New York: W. W. Norton and Co.
- Fenihel, O.** (1961), *Psihoanalitička teorija neuroza*, Medicinska knjiga, Beograd, str. 186
- Ferenczi, S.** (1921). *The further development of an active therapy in psycho-analysis*, In Ferenczi, S. 1951 *Further Contributions to the Theory and Technique of Psycho-Analysis* ed. J. Rickman. London: The Hogarth Press. pp. 198-217
- Ferenczi, S.** (1926) *Further Contribution to the Theory and Technique of Psychoanalysis*, (Psychoanalysis of Sexual Habits); Institute of Psychanalysis and Hogarth Press, London.
- Ferenczi, S.** (1926a). *The problem of acceptance of unpleasant ideas: advances in knowledge of the sense of reality*, In *Further Contributions to the Theory and Technique of Psycho-Analysis* New York: Boni and Liveright, 1927 pp. 366-379
- Ferenci, S.** (1926b), *Sunday Neuroses*, in *Further contribution to the theory and technique of psycho-analysis*, pp174/177, London, Hogart Press (original work published 1918)
- Fonagy , P. & Target, M.** (1998). *Mentalization: A protective factor and a focus of psychotherapy*. *Psychoanalytic Dialogues* , 8 ( 1 ), 28 – 95 .
- Fonagy , P.** (2001). *Attachment theory and psychoanalysis*. New York : Other Press .
- Fonagy, P. , Gergely, G. , Jurist, E. L. , & Target, M.** (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self* . NY : Other Press .
- Fonagy , P. , & Target , M.** (2002). *Early intevention and the development of self-regulation* . *Psychoanalytic Inquiry* , 22 ( 3 ), 307 – 335 .
- Fonagy , P.** (2003) . *The development of psychopathology from infancy to adulthood: The mysterious unfolding of disturbance in time* . *Infant Mental Health Journal* , 24 ( 3 ), 212 – 239 .
- Frankl, V.** ( 1987) *Nečujni vapaj za smislom*: Naprijed, Zagreb,
- Freud, A.**, (1946). *The ego and the mechanisms of defence*. New York, International Universities Press, 1966. (Original work published 1936)
- Freud, S.** (1905). *Three essays on sexuality*. Standard Edition VII.
- Freud, S.** (1908). *On sexual theories of children*. Standard Edition IX
- Freud, S.** (1909d). *Notes upon a case of obsessional neurosis*. SE, 10: 151-318.
- Freud, S.** (1910). *A special type of object choice made by men*. Standard Edition.
- Freud, S.** (1912). *Recommendations to Physicians Practising Psycho-Analysis*. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XII (1911-1913): The Case of Schreber, Papers on Technique and Other Works, 109-120
- Freud, S.** (1912b). *On the tendency to degradation in the sphere of love*. Standard Edition., 11: 178-190.
- Freud, S.** (1912-13/1953), *Totem and taboo*. Standard Edition., 13:IX.
- Freud, S.** (1914). *On narcissism: An introduction*. Standard Edition., 14: 69-102
- Freud, S.** (1915). *Instincts and their vicissitudes*, S.E. 14
- Freud, S.** (1917). *Mourning and melancholia*, Standard Edition 14:243-258 London: Hogarth Press, 1957
- Freud, S.** (1922) *Beyond the Pleasure Principle* Trans. by C. J. M. Hubback. New York: Boni & Liveright
- Freud, S.** (1923). *The Ego and the Id*. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIX (1923-1925): The Ego and the Id and Other Works, 1-66
- Freud, S.** (1924). *The dissolution of the Oedipus complex*. Standard Edition IXX
- Freud, S.** (1926). *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925-1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety, The Question of Lay Analysis and Other Works, 75-176

- Freud, S.** (1930). *Civilization and its Discontents*, New York: W. W. Norton, 1961
- Freud, S.** 1931. *Libidinal Types*. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XXI (1927-1931): The Future of an Illusion, Civilization and its Discontents, and Other Works, 215-220 1931, Libidinal Types )
- Freud, S.** (1933a [1932]). *New introductory lectures on psycho-analysis*. SE, 22: 1-182.
- Freud S.** 1957, *New Introductory Lecture on P.A.* Hogarth Press. London str.86
- Freud, S.** (1959). *On the history of the psycho-analytic movement*. In E. Jones (Ed.) & J. Riviere (Trans.) *Collected Papers* (Vol. 1, pp. 287–359). New York: Basic Books. (Original work published in 1914.)
- Freud, S.**, (1963). *Psychoanalysis and Faith*, “The letters of S. Freud and Oscar Pfister, str. 126. New York, Basic Books
- Frojd, S.** (1976). *Uvod u psihoanalizu*, Matica Srpska,. Str. 269
- From, E.** (1982). *Samerhil za i protiv*, zbornik, Prosveta, Beograd, str. 169 – 182.
- From, E.** (1990), *Umeće ljubavi*, Beogradski izdavačko-graficki Zavod, Beograd.
- Galdston, R.** (1987). *The longest pleasure: a psychoanalytic study of hatred*. Int. J. Psychoanal., 68:371-378.
- Gediman, H. K.** (1985) *Imposter, inauthenticity, and feeling fraudulent*, J. Am. Psychoanal. Assoc. 33:911-936
- Gendlin, E.** (1982). *Focusing*, New York: Bantam Books
- Gesell, A. , Francis, I., Louis, B. Ames & Glenna Bullis** (1977). *The Child from Five to Ten*. New York: Harper and Row
- Gill, M.** (1994). *Psychoanalysis in Transition*. Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Glasser, W.** (1965). *Reality therapy*, New York: Harper & Row,
- Glenn, J.** (1991). *Transformations in normal and pathological latency In Beyond the Symbiotic Orbit: Advances in Separation-Individuation*, Theory Essays in Honor of Selma Kramer, M.D. ed. S. Akhtar. & H. Parens. Hillsdale, NJ: The Analytic Press, pp. 171-187
- Goldstein, K.** (1948). *Language and language disturbances*. New York: Grune and Stratton)
- Gorkin, M.** (1984). *Narcissistic Personality Disorder and Pathological Mourning*. Contemp. Psychoanal., 20:400-420
- Greenacre, P.** (1956). *Re-Evaluation of the Process of Working Through*, 1. Int. J. Psychoanal., 37:439-444
- Greenson, R.** (1966). *That "Impossible" Profession*, J. Amer. Psychoanal. Assn., 14:9-27
- Greenson, R.** (1967). *The Technique and Practice of Psychoanalysis*, New York: International Universities Press, p. 200)
- Greenson, R.** (1978) *The Technique and Practice of Psycho Analysis*, Hogarth Press and Inst. Of P. A., London,., str. 101. – 121.
- Grunberger, B.** (1979). *Narcissism*. New York: Int. Univ. Press.
- Gunderson, J. G.** (1985). *Borderline Personality Disorder*, Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Guntrip, H.** (1969). *Schizoid phenomena, object relations and the self*. New York: International Universities Press.
- Hammerlie, F. M. & Montgomery, R. L.** (1982). *Self-perception Theory and Unobtrusively Biased Interactions, A Treatment for Homosexual Anxiety*, pp: 362-370, Journal of Counselling Psychology
- Hartman, D., & Zimberoff, D.** (2003). *The existential approach in Heart-Centered therapies*. Journal of Heart-Centered Therapies, 6(1), 3-46.
- Hartmann , H.** (1939). *Psycho-Analysis and the concept of mental health*. International Journal of Psycho-Analysis, 20, 308–321

- Hartmann, H.** (1950a). *Psychoanalysis and developmental psychology*. Psychoanalytic Study of the Child, 5, 7 – 17.
- Hartmann, H.** (1950). *Comments on the psycho-analytic theory of the ego.* In: Hartmann 1964 Essays on Ego Psychology (London: Hogarth; New York: Int. Univ. Press.)
- Hartmann, H.** (1952). *The mutual influences in the development of ego and id* In: Essays on Ego Psychology New York: International Universities Press, 1964 pp. 155-182
- Hartmann, H.** (1956) *Notes on the reality principle* In: Essays on Ego Psychology New York: International Universities Press, 1964 pp. 241-267
- Hartman, H.** (1958). *Ego Psychology and the Problem of Adaptation*, London: Imago
- Hartmann, H.** (1958a). *Comments on the Scientific Aspects of Psychoanalysis*. Psychoanal. St. Child, 13:127-146.)
- Hendrick, I.** (1936). *Ego Development and Certain Character Problems* Psychoanal. Q. V p. 32
- Hendrick, I.** (1942). *Instinct and the ego during infancy* Psychoanal. Q. 11:33-58
- Hendrick, I.** (1943). *Work and the Pleasure Principle*. Psychoanal. Q., 12:311-329)
- Herman, J.** (1992). *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books.
- Horney, K.** (1947). *Inhibitions in Work*. Am. J. Psychoanal., 7:18-25.
- Horney, K.** 1950 *Neurotic Disturbances in Work*. Amer. J. Ps. X pp. 80-82)
- Ikonen, P.** (1998). *On phallic defense*. Scand. Psychoanal. Rev., 21:136-150
- Miguel Hoffmann, J., Popbla, L., Duhalde, C.** (1999). *Early stages of initiative and environmental response*, Infant Mental Health Journal, Volume 19 issue 4, Michigan Association for Infant Mental Health
- Jaques, E.** (1960) *Disturbances in the Capacity to Work*. 1. Int. J. Psycho-Anal., 41:357-367)
- Jacobson, E.** (1964). *The Self and the Object World* New York, International Universities Press.
- Jalom, I.** (2011). *Gledanje u sunce-prevazilaženje užasa od smrti*, Psihopolis, Novi Sad
- Jalom, I.** (2011a). *Čari psihoterapije*, Psihopolis, Novi Sad
- Janov, A.** (2007). *Primalni krik*, Nova Knjiga, Podgorica
- Joffe, W. G. & Sandler, J.** (1965). *Notes on pain, depression, and individuation*. Psychoanal. Study Child 20:394-424
- Jones, E.** (1928). *Fear, guilt, and hate*. In Papers on Psychoanalysis. Baltimore, MD: Williams & Wilkins, 1950.
- Jones, E.** 1948 *The Theory of Symbolism*. Papers on Psycho-Analysis, London: Baillière, Tindall and Cox
- Jovanović, N.** (2006). *Nečujna muzika postojanja*, Narodna knjiga, Beograd
- Jovanović, N.** (2006a). *Psihologija uspeha-životi ili životariti*, Beograd, Narodna Knjiga
- Jovanović, N.** (2005). *Kako se naštimovati uz pomoć biofidbeka*, Beograd: Centar za Primenjenu Psihologiju Društva Psihologa Srbije
- Jung, C.G.** (1913). *The Theory of Psychoanalysis*. Psychoanal. Rev., 1:1-40
- Kainer, R.** (1979). *The Critical Voice in the Treatment of the Obsessional*. Contemp. Psychoanal., 15:276-287.
- Kainer, R.G.** (1983). *On the Distinction Between Narcissism and Will: Two Aspects of the Self*. Psychoanal. Rev., 70:535-552
- Kelley, C.** (1992). *Education in Feeling and purpose*, Radix Journal, Volume I
- Kernberg, O. F.** (1970). *Psychoanalytic classification of character pathology*, J. Am. Psychoanal. Assoc. 18:800-822
- Kernberg, O.** (1970a). *Factors in the psychoanalytic treatment of narcissistic personalities*, American Psychoanal. Assn. 18:51-85
- Kernberg, O.** (1971). *New developments in psychoanalytic object relations theory*, Presented at the 58th Annual Meeting of the American Psychoanalytic Association, May 1971

- Kernberg, O.** (1972). *Early ego integration and object relations*, Annals New York Acad. Sciences 193 233-247
- Kernberg, O.F.** (1974). *Barriers to Falling and Remaining in Love*. J. Amer. Psychoanal. Assn., 22:486-511
- Kernberg, O.** (1975). *Boderline Conditions and Pathological Narcissism*, New York: Jason Aronson.
- Kernberg, O.** (1976). *Object Relations Theory and Clinical Psychoanalysis*, New York: Jason Aronson.
- Kernberg, O. F.** (1980) *Internal World and External Reality*, New York: Jason Aronson
- Kernberg, O. F.** (1984). *Object relations theory and clinical psychoanalysis*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Kernberg, O. F.** (1984). *Severe Personality Disorders: Psychotherapeutic Strategies*. New Haven, CT: Yale Univ. Press.
- Kernberg, O. F.** (1992). *Aggression in Personality Disorders and Perversions*. New Haven, CT: Yale Univ. Press.
- Kernberg, O. F.** (1995). *Love relations*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Kleeman, J. A.** (1967) *The peek-a-boo game: part I: its origins, meanings, and related phenomena in the first year*. Psychoanal. Study Child 22:239-273
- Klein, M.** (1935). *A contribution to the psychogenesis of manic-depressive states*, In: Contributions to Psycho-Analysis 1921-1945 London: Hogarth Press, 1948 pp. 282-310
- Klein, M.** (1937). *Love, Guilt and Reparation*. In: Love, Hate and Reparation with Riviere (London: Hogarth). [I]
- Klein, M.** (1940). *Mourning and its relation to manic-depressive states*, In: Contributions to Psycho-Analysis 1921-1945 London: Hogarth Press, 1948 pp. 344-369
- Klein, M.** (1948). *Contributions to Psychoanalysis (1921-1945)*. London: Hogarth.
- Klein, M.** (1948a). *On the Importance of Symbol Formation in the Development of the Ego'* Contributions to Psycho-Analysis (London: Hogarth)
- Klein, M.** (1958). *On the Development of Mental Functioning*. Int. J. Psychoanal. 39)
- Klein, M.** (1983). *Zavist i zahvalnost*, Naprijed, Zagreb
- Knaus, W. J.** ( 1983). *How to Conquer Yor Frustration*, Prentice Hall Trade, UK, England
- Knaus, W. J.** (1973). *Overcoming procrastination*, Rational Living, 8, 2-7
- Kohut, H.** (1971). *The Analysis of the Self*. New York: International Universities Press
- Kohut, H.** (1972). *Thoughts on Narcissism and Narcissistic Rage*. Psychoanal. St. Child.. 27:360-400
- Kohut , H.** (1977). *The restoration of the self*. New York : International Universities Press .volume 4, p.451-457 "four basic concepts")
- Kohut, H.** (1984). *How Does Analysis Cure*, ed. A. Goldberg and P. Stepansky. Chicago: University of Chicago
- Kramer, S.** (1980). *Residues of split-object and split-self dichotomies in adolescence*, In Rapprochement: The Critical Subphase of Separation-Individuation ed. R. Lax. et al.: Jason Aronson, pp. 417-437
- Kris, E.** (1951). *The Development of ego psychology*. Samiksa 5
- Lachmann, F. & Beebe, B.** (1996). *Three principles of salience in the patient-analyst interaction*. Psychoanal. Psychol., 13: 1-22
- Lantos, B.** (1952). *Metapsychological Considerations on the Concept of Work*. 5. Int. J. Psycho-Anal., 33:439-443)
- Lasch, C.** (1979). *Narcistička kultura*, Zagreb, Naprijed, 1986
- Lazarus, R. & Folkman, S** (1984). *Stress, Appraisal and Coping*, NY: New York, Springer Publishing Company
- Levine, D.** (2010). *Object Relations, Work and the Self*, Routlage, East Sissex

- Lichtenberg, J.** (1983). *Psychoanalysis and Infant Research*, Hillsdale, N. J., Analytic Press.
- Lichtenstein, H.** (1970). *Changing implications of the concept of psychosexual development: an inquiry concerning the validity of classical psychoanalytic assumptions concerning sexuality*, American Psychoanal. Assn. 18:300-318
- Loven, A.** (1984). *Bioenergetika*, Nolit, Beograd str. 134.
- Lowen, A.** (2003) *The Way to Vibrant Health*: Bioenergetic Press
- Luria, A. R.** (1961). *The Role of Speech in the Regulation in Normal and Abnormal Behavior*, NY: New York, Livermore
- Lurija, A. R.** (1982). *Osnovi neurolingvistike*, Beograd, Nolit
- Lyons-Ruth, K.** (1991). *Rapprochement or approchement: Mahler's theory reconsidered from the vantage point of recent research on early attachment relationships*. Psychoanal. Psychol., 8: 1-23
- Mahler, M. S. & Furer, M.** (1963). *Certain aspects of the separation-individuation phase* Psychoanal. Q. 32:1-14
- Mahler, M. S.** (1971). *A study of the separation-individuation process and its possible application to borderline phenomena in the psychoanalytic situation*. Psychoanal. Study Child 26:403-424
- Mahler, M. S.** (1974). *Symbiosis and individuation: the psychological birth of the human infant*. In The Selected Papers of Margaret S. Mahler, Vol. 2, Separation-Individuation New York: Jason Aronson, 1979 pp. 149-165
- Mahler, M. S.** (1975). *On the current status of the infantile neurosis*, In The Selected Papers of Margaret S.
- Mahler, M. S., & FURER, M.** (1968). *On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation*, New York: Int. Univ. Press.
- Mahler, M.** (1979). *Separation-Individuation*, Vol. 2, New York: Jason Aronson, pp. 189-194
- Main, M., & Solomon, J.** (1986). *Discovery of an insecure-disorganized/ disoriented attachment pattern: Procedures, findings and implications for the classification of behavior*. In T. B. Brazelton & M.
- Maslow, A.** (1970). *Motivation and personality* (rev. ed.). New York: Harper & Row.
- Masterson, J. F.** (1976). *Psychotherapy of the borderline adult: A developmental approach*. New York: Brunner/Mazel.
- Masterson, J. F.** (1988). *The search for the real self*. New York: Free Press.
- May, R.** (1966), *The Problem of will and Intentionality in psychoanalysis*. Contemporary Psychoanalysis, 3:55-70 ,
- May, R.** (1969). *Love and Will*, New York: Norton.
- McDevitt, J.** (1975). *Separation-individuation and object constancy*, J. Am. Psychoanal. Assoc. 23:713-743
- McDevitt, J. B.** (1983). *The emergence of hostile aggression and its defensive and adaptive modifications during the separation-individuation process*. J. Am. Psychoanal. Assoc. 31 (Suppl.) 273-300
- McDevitt, J.B.** (1975). *Separation-Individuation and Object Constancy*. J. Amer. Psychoanal. Assn., 23:713-742
- McGuire, W.J.** (1964). *Indicing resistance to persuasion*, U: L. Berkowitz (Ed.): Advances in Exper, Social, Psychology, Vol.1 Academic Press, New York, 192-229.
- McGuire, W.J.** (1989). *The Nature of Attitudes and Change*. U: Handbook of Social Psychology, Vol. III, 136-314
- Meichenbaum D. H & Goodman J.** (1971). *Training impulsive children to talk to themselves: a means of developing self-control*. Journal of Abnormal Psychology, Apr;77(2):115-126.

- Meichenbaum, D.** (1977). *Cognitive Behaviour Modification: An Integrative Account*. NY: New York: Plenum.
- Meichenbaum, D.** (1996). *Stress inoculation training for coping with stressors*. The Clinical Psychologist, 49, 4-7.
- Mekgo, F.** (2003). *Vaša Ličnost, Moć knjige i Mono & Manana*, Beograd
- Melges, F. T. & Swartz, M. S.** (1989). *Oscillations of attachment in borderline personality disorder*. Amer. J. Psychiatry 146 1115-1120
- Menaker, E.** (1985). *The Concept of Will in the Thinking of Otto Rank and its Consequences for Clinical Practice*. Psychoanal. Rev., 72:255-264
- Miller, A.** (1979). *The drama of the gifted child and the psychoanalyst's narcissistic disturbance*. Int. J. Psychoanal. 60:47-58
- Neff, W. S.** (1968). *Work, and Human Behavior*. New York: Atherton Press p. 78
- Nunberg, H.** (1930/1931). *The synthetic function of the ego*. International Journal of Psychoanalysis, 12, 123 – 140
- O'Donohue W, T, & Fisher, J, E.** (2009). *General Principles and Empirically Supported Techniques of Cognitive Behavior Therapy*, John Willey & Sons. Inc, Hoboken, New Jersey
- Osofsky, J. D.,** (1979). *Handbook of Infant Development*, New York: Wiley.
- Parens, H.** (1980). *An exploration of the relations of instinctual drives and the symbiosis-separation-individuation process*, J. Am. Psychoanal. Assoc. 28:89-114
- Parens, H.** (1991). *Separation-individuation theory and psychosexual theory In Beyond the Symbiotic Orbit: Advances in Separation-Individuation Theory Essays in Honor of Selma Kramer*, M. D. ed. S. Akhtar. & H. Parens. Hillsdale, NJ: The Analytic Press, pp. 3-34
- Pavlov, I.P.** (1969). *O uslovnim refleksima*. u: Parsons Talkot, Edvard Šils, Kaspar Negel, Džes Pits (ur.) *Teorije o društvu - osnovi savremene sociološke teorije*, Beograd: Vuk Karadžić
- Peck, S.** (1987). *Put kojim se ređe ide*, Biblioteka Astra, Arion, Beograd, str. 75
- Pearls, F.** (1947) *Ego, Hunger, and Aggression*. George Allen and Unwin,
- Pfieffer, E.** (1974). *Borderline states*. Diseases of the Nervous System 35 212-219
- Pearls, F.** (1969) *Ego, Hunger and Aggression: The beginning of Gestalt Therapy*. New York: Random House
- Pearls F.** (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*, Utah: Bantam Books, Real People Press
- Piaget, J.** (1937). *The Construction of Reality in the Child*. New York: Basic Books, 1954
- Piaget, J.** (2002). *The Language and Thought of the Child*. 3d ed. London: Routledge.
- Pine, F.** (1989). *Motivation, Personality Organization, and the Four Psychologies of Psychoanalysis*. J. Amer. Psychoanal. Assn., 37:31-64
- Poland, W.** (1977). *Pilgrimage: action and tradition in self analysis*, J. Am. Psychoanal. Assoc. 25:399-416
- Racker, H.** (1966). *Ethics and psychoanalysis and the psycho analysis of ethics*. Int.J. Psychoanal. 47,63
- Rajh V.** (1982), *Analiza karaktera*, Naprijed, Zagreb
- Rank, O.** (1972) *Will Therapy*, 1929-31. In: *Will Therapy and Truth and Reality*. New York: Knopf.
- Rank, O.** (1991). *The genesis of the object relation*. In P. Rudnytsky (Ed.), *The Psychoanalytic Vocation: Rank, Winnicott, and the Legacy of Freud*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Rank, Otto.** (1932) *Art and Artist*. New York: Knopf, 1958.
- Reich W.** (1949). *Character analysis*: 3rd ed. New York: Orgone Institute Press;

- Reilly, P. M. & Shopshire, M. S.** (2002). *Anger Management for substance Abuse and Mental Health Clients*, A Cognitive Behavioural Therapy Manual, U.S Departemnt of Health and Human Servicies, Rockville; MD 20857
- Roheim, G.** 1943. *The origin and function of culture*, Nervous and mental disease monographs, New York.
- Rot, N.** 2003. *Osnovi socijalne psihologije*, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd
- Sander, L.** (1962). *Issues in early mother-child interaction*. J. Amer. Acad. Child Psychiat., 1: 144-166.
- Sander, L.** (1988). *The event-structure of regulation in the neonate-caregiver system as a biological background for early organisation of psychic structure*. In *Frontiers in Self Psychology*, ed. A. Goldberg. Hillsdale, NJ: Analytic Press, pp. 64-77.
- Sander, L.** (1997). *Paradox and resolution*. In *Handbook of Child and Adolescent Psychiatry*, ed. J. Osofsky. New York: John Wiley, pp. 153-160.
- Sandler, J. & Sandler, A-M.** (1978). *On the development of object relationships and affects* Int. J. Psychoanal. 59:285-296
- Sas, T.** (1978). *Etika psihoanalize*, Vuk Karadžić, Beograd.
- Sachs, H.** (1933). *The Delay of the Machine Age*. Psychoanal Q., 2:404-424.
- Segal, H.** 1957 *Notes on Symbol Formation*. Int. J. Psychoanal. 38
- Segal, H.** (1964). *Introduction to the work of Melanie Klein*. New York: Basic Books.
- Selye, H.** (1975). *Stress without Distress*, NY: New York, Signet
- Settlage, C.** (1977). *The psychoanalytic understanding of narcissistic and borderline personality disorders: advances in developmental theory*. J. Am. Psychoanal. Assoc. 25:805-833
- Settlage, C.** (1991). *On the treatment of preoedipal pathology In Beyond the Symbiotic Orbit: Advances in Separation-Individuation Theory Essays in Honor of Selma Kramer, M.D.* ed. S. Akhtar & H. Parens. Hillsdale, NJ: The Analytic Press, pp. 351-367
- Settlage, C.** (1993). *Therapeutic process and developmental process in the restructuring of object and self constancy* J. Am. Psychoanal. Assoc. 41:473-492
- Shapiro, D. H.** (1994). *Manual for the Shapiro Control Inventory (SCI)*. Palo Alto, CA: Behaviordata.
- Shengold, L.** (1989). *Soul Murder: The Effects of Childhood Abuse and Deprivation*. New Haven, CT: Yale Univ. Press.
- Shostrom, E.** (1968) *Man, the manipulator*. New York, Bantam Books,
- Sohn, L.** (1999). *A defective capacity to feel sorrow*. In *Remorse and Reparation*, ed. M. Cox. London: Jessica Kingsley, pp. 69-104.
- Spangler, G., & Grossman, K. E.** (1993). *Biobehavioral organization in securely and insecurely attached infants*. Child Development, 64, 1439-1450.
- Spitz, R.A.** (1945). *Hospitalism—An Inquiry Into the Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood*. Psychoanalytic Study of the Child, 1, 53-74.
- Spitz, R.** (1946). *The smiling response: a contribution to the ontogenesis of social relations*. Genetic Psychology Monograph 34 57-125
- Spitz, R.** (1965). *The First Year of Life*, New York: Int. Univ. Press.
- Stein, R.** (1991). *Psychoanalytic Theories of Affect*. New York: Praeger.
- Stein, R.** (1998). *Two Principles of Functioning of the Affects*. Am. J. Psychoanal., 58:211-230
- Steiner, J.** (1993). *Psychic Retreats: Pathological Organizations in Psychotic, Neurotic and Borderline Patients*. London: Routledge
- Stern, D. N.** (1985). *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books.
- Stern, D. N.** (1995). *The Motherhood Constellation*. New York: Basic Books.



- Stern, D.N., Sander, L.W., Nahum, J.P., Harrison, A.M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A.C., Bruschiweilerstern, N. and Tronick, E.Z.** (1998). *Non-Interpretive Mechanisms in Psychoanalytic Therapy: The 'Something More' Than Interpretation*. Int. J. Psycho-Anal., 79:903-921
- Stoller, R. J.** (1992). *Hooray for love*. In: Shapiro, Th. & Emde, R. N. (ed.): *Affect: Psychoanalytic Perspectives*: 411-437.
- Stolorow, R. Brandchaft, B. & Atwood, G.** (1987). *Psychoanalytic Treatment: An Intersubjective Approach*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Stolorow, R. D. & Atwood, G.** (1992). *Contexts of Being*. Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Stolorow, R.D. & Trop, J.L.** (1992). *Reply to Richards and Mitchell*. Psychoanal. Dial., 2:467-473)
- Stone, L.** (1981). *Notes on the noninterpretive elements in the psychoanalytic situation and process*, J. Am. Psychoanal. Assoc. 29:89-118
- Stone, L. J., Smith, H. T. & Murphy, L. B.** (1973). *The Competent Infant: Research and Commentary*. New York: Basic Books.
- Štorm, M.** (2003) *Čežnja jake žene za jakim muškarcem*, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd.
- Thoma, H. & Kachele, H.** (1987). *Psychoanalytic Practice*. 1 Principles. Berlin: Springer-Verlag.
- Thorndike, E. L.** (1931) *Human Learning*, NY: New York, Appletion-Century-Crofts
- Tillich, P.** ( 1952) *The Courage to Be*: Yale University Press,
- Toplin, P. & M.**, 1996. *Heinz Kohut: The Chicago Institute Lectures* , The Analytic Press, Inc
- Trevarthen, C.** (1979). *Communication and cooperation in early infancy: a description of primary intersubjectivity*. In *Before Speech: The Beginning of Interpersonal Communication*, ed. M. M. Bullowa. Cambridge: Cambridge Univ. Press, pp. 321-349.
- Trevarthen, C.** (1993). *Brain, science and the human spirit*. In *Brain, Culture and the Human Spirit*, ed. J. B. Ashbrook et al. Lanham, MD: Univ. Press America, pp. 129-181.
- Tronick, E. Z. & Cohn, J.** (1989). *Infant-mother face-to-face interaction: age and gender differences in coordination and the occurrence of miscoordination*. Child Devel., 60: 85-92.
- Tronick, E. Z.** et al. (1978). *The infant's response to entrapment between contradictory messages in face-to-face interaction*. J. Amer. Acad. Child Psychiat., 17: 1-13.
- Vigotski, L.S.** (1983). *Mišljenje i govor*, Nolit, Beograd
- Vigotski, L.S.** (1996). *Problemi razvoja psihe*. Zavod za udžbenike i nastavna sredstva Beograd
- Weil, A.** (1970). *The basic core*. Psychoanal. Study Child 25:442-460
- Wheelis, A.** ( 1956 ) "Will and Psychoanalysis," J. Am. Psychoanal. Assoc. 4:285
- White, R. W.** (1963). *Ego and reality in psychoanalytic theory: a proposal regarding independent ego energies*, Psychol. Issues Monogr. 11. New York: Int. Univ. Press.
- Wilkinson-Ryan, & Westen.** (2000). *Identity disturbance in borderline personality disorder*. American Journal of Psychiatry, 157(4), 528-541.
- Winnicott, D. W.** (1965). *The maturational processes and the facilitating environment*. New York: International Universities Press.
- Winnicott, D. W.** (1960). *Ego distortion in terms of true and false self* *The Maturational Processes and the Facilitating Environment*. New York: Int. Univ. Press, 1965 pp. 140-152
- Wisdom, J.O.** (1970). *Freud and Melanie Klein: Psychology, Ontology, and Weltanschauung*. in *Psychoanalysis and Philosophy*, ed. C. Hanley and M. Lazerowitz (New York: International Universities Press, 350.
- Wolf, E.S.** (1980), *On the developmental line of selfobject relations*. In: *Advances in Self Psychology*, ed. A. Goldberg. New York: International Universities Press, pp. 117-130..

**Wolf, E.S.** (1988). *Problems of Therapeutic Orientation*. Progr. Self Psychol., 4:168-172

**Yogman, M.W.** (1999). *Affective Development in Infancy*, 95-124. Norwood, NJ: Ablex.

**Yudofsky, Stuart C.**, (2005), *Fatal flaws : navigating destructive relationships with people with disorders of personality and character*, American Psychiatric Publishing, London)

**Zwemer, Weare A.; Deffenbacher, Jerry L** (1984), *Irrational beliefs, anger, and anxiety*, Journal of Counseling Psychology, Vol 31(3), Jul 1984, 391-393.

# Indeks pojmova

ABC model  
Acting out, akting aut, odigravanje  
Akomodacija, akomodiranje  
Aktivna terapija  
Alfa elementi  
Alter ego potreba, potreba za blizanačkim iskustvom  
Ambivalencija  
Ambivalentni stil afektivnog vezivanja  
Ambivalentno preokupirani obrazac afektivnog vezivanja  
anaklitički strah, anaklitičke težnje  
Analiza dobiti i štete  
Analiza inicijative  
Analiza karaktera  
Analiza otpora  
Analni karakter  
analni stadijum, analnost  
Anksioznost padanja  
Anticipativna funkcija Ega  
Apstinencijalno pravilo, pravilo apstinencije  
Asertivni trening, trening asertivnosti  
Autoerotizam  
bazične sposobnosti za obradu emocija, bazične emotivne sposobnosti  
bazično poverenje  
Bekova depresivna trijada  
Bekove kognitivne distorzije  
Benigni narcizam  
beta elementi  
Bioenergetika  
biofidbek  
Celovitost „objekta  
Cenovnik životnih odluka  
Centar kontrole  
cepanje, splitting  
Ciljevi tehnika  
Čarobni štapić tehnika  
Četiri psihoanalitičke psihologije  
Defanzivni splitting ambivalencije  
Dekateksa  
Deklarativno znanje, deklarativno učenje  
Deljeni implicitni odnos  
Depresija  
Depresivna pozicija  
Dezorganizovani/kontrolišući stil afektivnog vezivanja  
Diferencijacija  
Difuzija identiteta  
Diskomfor anksioznost  
Disputacija, osporavanje uverenja  
Distres  
Dobar čovek  
Dobar objekt  
Dobra dojka  
Dobra volja  
Dovoljno dobra majka  
Đavolji advokat tehnika  
Edipalna faza  
Edipov kompleks

Edukacija o osećanjima i svrsi  
Ego  
Ego anksioznost  
Ego deficit, neuroze ego deficita  
Ego distoni otpori  
Ego ideal  
Ego interes  
Ego psihologija  
Ego sintoni otpori  
Ego zona oslobođena od konflikta  
Egzibicionizam  
Egzistencijalni otpori prema životu  
Elektra kompleks  
Emocije kao kognicija, emocionalno mišljenje  
Emocionalizovanje  
Emotivno računovodstvo  
Empatija, kapacitet za empatiju  
Erotički osećaj smisla za realnost  
Erotički tip lidera  
Erotičko osećanje smisla za realnost  
Falička hegemonija  
Falička organizacija ličnosti, falusna organizacija ličnosti  
Falički objekt  
Falički stadijum  
Falički subject  
Fantazija „da je samo“  
Fantazija „jednog dana“  
Fiksacija  
Fobija  
Fokusiranje  
Fonizam  
Fragmentacija selfa  
Genitalna identifikacija  
Genitalni primat  
Geštalt  
Geštalt eksperimenti  
Geštalt igre  
Gimnastika volje  
Grandiozni self  
Granični poremećaj  
Heroj mučenik  
Hipohondrija  
Hladno mišljenje  
Holding  
Hronične muskularne tenzije, hronične mišićne tenzije  
Id  
Idealizacija  
idealizovani roditeljski imago, idealizovana slika roditelja  
identifikacija  
Implicitno relaciono znanje  
Inferencije  
Inicijativa  
Inokulacija  
Instinkt za ovladavanjem  
Instrumentalno uslovljavanje, Instrumentalno učenje  
Intaktni ego  
Intencionalnost  
internalizacija  
Interpersonalni interpretativni mehanizam  
Interpretacija otpora

introjekcija  
introjekti  
Intruzivna inicijativa  
Iracionalna uverenja  
Izbegavajući obrazac afektivnog vezivanja  
Jaka volja  
Jezički pristupi  
K.B.T.  
Kapacitet da se bude sam, sposobnost da se bude sam  
Kapacitet za ambivalenciju  
Kapacitet za kajanje  
Kapacitet za testiranje realnosti, Kapacitet za testiranje stvarnosti  
Kapacitet za uzajamnost, sposobnost za uzajamnost  
Karakter  
Analiza karaktera  
Kastracioni strah  
Kateksa  
Kognicija  
Kognitivno restrukturiranje  
Kompromisne tvorevine  
Kompulzija  
Konacija  
Konfluencija  
Konkretizam  
Konstantnost objekta  
Konstantnost realnosti, Konstantnost stvarnosti  
Konstantnost selfa  
Kontejning  
Kontra volja  
Kontranalaženje  
kontraveštine  
Kratkoročni hedonizam  
Krug ličnosti  
Lećeća ljubav  
Libido, libidinalno  
Loš objekt  
Loša dojka  
Magična povezanost  
Majhenbaumov model samoinstrukcija  
Maladaptacija  
Maliciozni narcizam  
Maligni erotski transfer  
Maligni narcizam  
Malignitet  
Manične odbrane  
Mehanizmi kopinga, mehanizmi prevladavanja  
Mehanizmi odbrane  
Mentalizacija  
Mentalne reprezentacije  
Metakognitivno učenje-znanje  
Metaobrazovanje  
Metar za bes  
Mirroring, ogledanje  
Modelovanje  
Momenti susreta  
Mrtvačka postelja tehnika  
N.L.P. , Neuro lingvističko programiranje  
Narcistička povreda  
Narcističke katekse  
Narcistički poremećaj

Narcistički tipi lidera  
Narcizam  
Nedogmatske preferencije  
Negacija  
Negacija želje  
Nesigurno dezorijentisani obrazac vezivanja  
Nesposobnost tugovanja  
Netolerancija na ravnodušnost  
Neurofidbek  
Neuroze ego deficita  
Neutralizacija  
Neužasavajuća verovanja  
Nezavršen posao  
Nezdrave emocije  
Nuklearni self  
O.L.I. Integrativna Psihodinamska Psihoterapija  
O.L.I. protokoli  
Obezvređeni self  
Obezvređivanje želje  
Objekt, objektni odnos  
Odgovornost  
Ogledajući selfobjekt  
Omnipotencija  
Operantno uslovljavanje  
Opsesivni tip lidera  
Opsesivno , opsesivno kompulzivno  
Optimalna distanca  
Optimalna frustracija  
Oralni karakter  
Oralni stadijum, oralnost  
Osnovno pravilo, pravilo slobodnog asociiranja  
Panični napadi  
Paradoks  
Paradoksalna teorija promene  
Paranoidno-šizoidna pozicija  
Paranoja, paranoidni poremećaj  
Parcijalne Ego funkcije  
Parcijalni objekt  
Pasivni falicizam  
Patologija opraštanja  
Patološki narcizam  
Patološko žaljenje  
Personalizovanje zamenica  
Pomeranje želje, projekcija želje  
Ponovno nalaženje  
Potreba za idealizovanjem  
Potreba za ogledanjem  
Potreba za self objektnom efikasnošću  
Potreba-strah dilema  
Pravac inicijative  
Preobražujuća internalizacija  
Prepoznavanje otpora  
Preterane generalizacije  
Preterani optimizam  
Princip afektivne štednje, princip B  
Princip artikulacije, princip A  
Princip rada  
Prisila ponavljanja, repeticija kompulsije  
Proceduralno učenje, proceduralno znanje  
Proces opraštanja

Proces tugovanja, proces žaljenja  
Proces, fokus na proces  
Progoniteljska anksioznost  
Projekcija  
Projektivna identifikacija  
Prorađivanje otpora  
Proricanje sudbine  
Protokol životne strategije  
Protokoli  
Protoobrazovanje  
Psihodrama  
Psihologija nagona  
Psihologija objektnih odnosa  
Psihološka matematika  
Psihosinteza  
R.E.B.T.  
Racionalna akcija Ego funkcija  
Racionalna uverenja  
Racionalni otporaš, racionalni branilac  
Rad tuge  
Radiks, radix  
Radni savez  
Rasvetljavanje otpora  
Razvojna interpretacija  
Razvojni miljkazi  
Razvojni zadaci  
Reframing tehnika  
Regresija  
Regresija u službi ega  
Reparacija  
Retrofleksija  
Sada moment  
Samo-artikulišuća self objektna potreba  
Samocentriranost  
Samopoštovanje  
Samoregulacija  
Sebičnost  
Sekundarna dobit  
Self  
Self objekt  
Self psihologija  
Self reprezentacija  
Selfobjektne potrebe  
Selfobjektni odnos  
Selfobjektni transfer  
Sentiment  
Separacija-individuacija  
Separaciona anksioznost, anksioznost odvajanja  
Sigurna afektivna vezanost  
simbiotska faza  
Simbioza  
Simbolske jednakosti  
Sinkretizam  
Sintetička funkcija Ega  
Skala razuzasavanja  
Skok na zaključak  
Skotom, slepa mrlja  
Smer inicijative  
Sposobnost odlaganja zadovoljstva  
Sposobnost samoregulacije

Sposobnost za ljubav  
Sposobnost za odlaganje zadovoljstva  
Sposobnost za rad  
Stanja nenaučene funkcije  
Stilovi afektivnog vezivanja  
Stop tehnika  
Subfaza ponovnog približavanja  
Subfaza praktikovanja  
Subfaza separacije-individuacije  
Sublimacija  
Suočavanje, demonstriranje otpora  
Suparnička self objektna potreba  
Super ego  
Šizoidna dilema  
šizoidni poremećaj  
Taksonomija terapijskih ciljeva  
Tehnika idealnog modela  
Tehnika Pijaca osobina  
Tehnika sidrenja  
Tehnike patnje  
Temperament  
Temporalni splitting ambivalencije  
Teorija afektivnog vezivanja  
Teorija uma  
Testiranje validnosti  
Tolerancija na ambivalenciju  
Tolerancija na frustraciju  
Transakciona analiza  
Transfer kreativnosti  
Transpersonalna volja  
Transpersonalni self  
Trening samoinstrukcija, model samoinstrukcija  
Unutrašnji radni modeli  
Uzemljenje, uzemljivanje, grounding  
Validaciona self objektna potreba  
Vešta volja  
Vođena fantazija  
Vođenje dnevnika tehnika  
Volja  
Vremeplov tehnika  
Vruća stolica  
Vruće mišljenje  
Zahvalnost  
Zakon potiska  
Zakon spojenih laži  
Zakon spojenih sudova  
Zakoni psihodinamike  
Zavist  
Zavist za penisom, penis zavist  
Zdrave emocije  
Zona narednog razvoja



## **Indeks autora**