ŠTEFANI ŠTAL

KO SMO

KAKO OPAŽAMO, OSEĆAMO I VOLIMO

SVE ŠTO BI TREBALO DA ZNATE O PSIHOLOGIJI

Prevela
Dušica Milojković

Laguna

Naslov originala

Stefanie Stahl
Wer wir sind

Original title: Wer wir sind, by Stefanie Stahl © 2022 by Kailash Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.
No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems.

Translation copyright © 2026 za srpsko izdanje, LAGUNA

Klausu Graveu (1943–2005),
sjajnom istraživaču u oblasti psihoterapije,
i
Heleni Muzer,
izuzetnoj psihoterapeutkinji i prijateljici

Sadržaj

Građevinski plan psihe 11

Prvi deo: Kako „funkcionišemo“ i šta psihologija zna o tome 17

Smisao života 19

Osećanje sreće je droga koja nam je potrebna da bismo živeli 25

Princip doslednosti 28

Opažanje 33

Mi smo naša iskustva 37

Učenje i pamćenje 39

Naša slika o sebi određuje šta opažamo 43

Rezime: naša osnovna psihička struktura 48

Četiri osnovne psihičke potrebe 50

Uvek se radi o kontroli 52

Ako kontrola postane problem 56

Dorastao sam životu. Unutrašnja uverenja o kontroli . 62

Vezivanje: osnova života 66
Mentalna mapa dečjih tipova vezivanja 70
Nebezbedni stilovi vezivanja 73
Nebezbedno-izbegavajuće vezivanje: „Moram da se oslonim na sebe“ 73
Nebezbedno-prianjajuće vezivanje: „Moram da se borim za naklonost“ 76
Delovanje stilova vezivanja 78
Vezivanje i regulisanje stresa 79
Dobra ravnoteža između vezivanja i autonomije . . . 84
Sposobnost za vezivanje 86
Sposobnost za autonomiju i kontrolu 92
Rezime: vezivanje i autonomija kao dinamički sistem . . 98
Samopouzdanje – epicentar naše psihe 100
Držanje za osećanje niskog samopouzdanja. 107
Nisko samopouzdanje i uloga žrtve 111
Nisko samopouzdanje radi zaštite veze s roditeljima . 114
Nisko samopouzdanje i disfunkcionalne veze. . . . 117
Strah od gubitka i strah od vezivanja 120
Sticanje prijatnosti i izbegavanje neprijatnosti 123
Rano utiskivanje ponašanja približavanja i izbegavanja. 127
Motivacija i geni 132
Naša osećanja 138
Osećanja nasuprot razumu 144
Strah: važno i neomiljeno osećanje 148
Psihički mehanizmi odbrane 155
Odbrana u službi vezivanja: idealizovanje i ulepšavanje 160
Odbrana u službi autonomije: omalovažavanje i racionalizovanje 163
Introjekcija i projekcija. 168

Strategije samozaštite 171
Samozaštita u službi vezivanja 173
Samozaštita u službi autonomije 174

Drugi deo: Priče i slučajevi iz prakse psihoterapeuta . 179
Objašnjenje postupka 181
Aleksa više voli da se ne ističe 183
Moja razmišljanja o Aleksi 190
Hana zbog najmanjih teškoća menja posao 194
Moja razmišljanja o Hani 198
Torsten ne može da se odluči između dve žene. 200
Moja razmišljanja o Torstenu. 208
Ana se bori sa svojim samopouzdanjem i
s poremećajem u ishrani. 213
Moja razmišljanja o Ani 220
Šarlota je mnogo besna na majku 224
Moja razmišljanja o Šarloti 229
Eliza raskida veze. 233
Moja razmišljanja o Elizi 238
Štefan se boji da će zakazati kao otac 241
Moja razmišljanja o Štefanu. 247
Birgit pati od napada panike 249
Moja razmišljanja o Birgit. 255
Filip bira pogrešne partnere 257
Moja razmišljanja o Filipu. 263
Sara odbacuje svoje dete. 267
Moja razmišljanja o Sari 273
Kristof hoće harmoniju po svaku cenu 277
Moja razmišljanja o Kristofu 283
Elke pati od izliva besa. 286
Moja razmišljanja o Elke. 291

Hari odbija „poslušnost“ 294
Moja razmišljanja o Hariju 300

Treći deo: Najvažniji pristupi rešenjima u psihoterapiji 305
Psihoterapeutska veza 311
Prvi korak: odvojiti prošlu od sadašnje stvarnosti . . . 315
Prepoznati stara utiskivanja 315
Ojačati odraslo „ja“ 319
Prihvatiti sebe 323
Nova principijelna uverenja i novi osećaj života . . 326
Drugi korak: stvaranje pristupa osećanjima 331
Opažanje osećanja 332
Primarna i sekundarna osećanja 335
Adaptivna i maladaptivna osećanja 336
Emocionalna analiza problema 339
Regulisanje osećanja 342
Prihvatanje osećanja 345
Treći korak: pronalaženje metastrategija 349
Metastrategije za preterano prilagođene 352
Metastrategije za autonomne 355
Četvrti korak: osloboditi se upletenosti i dati smisao životu 358
Tri pozicije opažanja 362
Dati životu smisao 366

Zaključak: Postani deo zajednice 371
Literatura 381
Izjava zahvalnosti 389
O autorki 391

Građevinski plan psihe

Kod mene je to počelo vrlo rano. Još kao dete često sam razmišljala kako čovek „funkcioniše". Zašto nekoga nešto uzbuđuje, dok drugog ostavlja potpuno hladnim? Zašto neko postupa ovako, a drugi onako? Zašto u mom razredu postoje štreberi i lenštine? Zašto sam ponekad bez vidljivog razloga loše volje? I kako mogu da postignem da, u idealnom slučaju, budem uvek dobro raspoložena?

Tada nisam znala da sam sebi postavljala osnovna psihološka pitanja: pitanja o tome kako opažamo sebe i druge. Čemu težimo, a čega se plašimo. Šta mislimo, ko smo, i šta moramo da radimo da bismo bili voljeni. Šta nas motiviše, a šta koči. Da li se radujemo novom danu, ili bismo se radije zavukli u mišju rupu. Šta verujemo da možemo, ili da ne možemo. Kako oblikujemo sebe, svoje veze i svoj život. U osnovi uzevši, sve je to psihologija – odnosno, ako je naš pristup ovim pitanjima malo apstraktniji, sve to je i filozofija. Mnogima, možda, ova stara misaona disciplina deluje slabo primenljivo na svakodnevni život, ili čak kao nešto što nije od ovoga sveta. Filozofija se, međutim, zapravo oduvek bavi

time da ljudima pomogne u rešavanju teških životnih situacija. Filozof Vilhelm Šmit,* poznat po svojim bestselerima *Gelassenheit* (*Opuštenost*) i *Selbstfreundschaft* (*Prijateljstvo sa sobom*), ima, na primer, pristup koji bi se mogao uporediti sa mojim pristupom u psihoterapiji: on želi da pomogne da „razumemo život tako da budemo u stanju da ovladamo situacijom i zauzmemo stav".

Čime početi? Ja počinjem sledećim: od čega se čovek zapravo sastoji? Od tela i duha. Kod duha i nenamerno moram da pomislim na dvostruko značenje ove reči: duh znači i sablast. Možda to i nije slučajno, jer se i jedno i drugo teško može materijalno pojmiti. Ako sada naprosto kroz psihu pustim reč duh – ne gubeći se u semantičkim razmatranjima – možemo da kažemo: čovek se sastoji od tela i psihe.** Mozak je materijalna supstanca psihe.

Zaokuplja me pitanje kakva nam je psihička struktura. Kakav nam je građevinski plan psihe? Postoji li neka osnovna duhovna konstrukcija, koja je svim ljudima zajednička? I od kojih komponenti se ona sastoji? Naučni podaci su vrlo složeni i (još uvek) ne daju celovitu sliku. Postoji ogroman spektar psiholoških pojmova, modela, teorija i rezultata istraživanja. Ova složenost proizlazi iz okolnosti da se psihologija sastoji od veoma mnogo parcijalnih disciplina, pa time ima i mnogo polja istraživanja, ali i iz okolnosti da su se tokom istorije formirale različite psihološke škole. Ove škole zastupaju različita učenja o osnovnoj slici čoveka i time

* Wilhelm Schmid, *Das Leben verstehen. Von der erfahrungen eines philosophischen Seelensorgers* (*Razumeti život, o iskustvima jednog filozofskog dušebrižnika*), Suhrkamp, 2016.

** Pojam psiha potiče od starogrčke riječi ψυχή (*psyche*), čije je osnovno značenje „život". (Prim. prev.)

suštinski određuju i svoje sadržaje istraživanja i metode. Među najpoznatije škole spadaju:

- psihoanaliza;
- kognitivna psihologija, čije spoznaje se, između ostalog, ulivaju u bihevioralnu terapiju (tj. terapiju ponašanja);
- humanistička psihologija, iz koje se razvila psihoterapija razgovorom.

Modeli sistemske ili porodične terapije razvili su se kasnije, iz ova tri osnovna usmerenja.

Od 90-ih godina 20. veka neurološka istraživanja sve više su dobijala na značaju, što je išlo paralelno s daljim razvojem medicinskih metoda istraživanja. Tako su procesi u mozgu mogli mnogo preciznije da se istražuju. Kako funkcioniše ljudsko opažanje? Gde nastaju emocije, i kako se one obrađuju? Koja zbivanja prate misaone procese? Kako nastaje motivacija? Kako da sve te procese međusobno integrišemo? Neurologija nam je dala mnoga saznanja o procesima koji se odigravaju u mozgu. Ona, međutim, može da opiše samo procese, a ne i značaj koji oni imaju za konkretnu osobu. Šta osoba upravo misli, šta oseća kada čuje muziku, koja iskustva su je obeležila?

Do danas nije otkrivena ni neka oblast mozga za koju je vezano naše osećanje samopouzdanja. Ništa preciznije u mozgu nisu mogle da se lociraju ni naše osnovne psihičke potrebe za vezivanjem i autonomijom.

Mali diskurs: samopouzdanje i mozak

Neurološka istraživanja s postupcima koji daju određenu sliku odavno polaze od toga da u mozgu, kada je reč o samopouzdanju, pre svega učestvuju tri oblasti: insularni,

prednji cingulatorni i medijalni prefrontalni korteks. Istraživanja američkih neurologa u međuvremenu su, međutim, pokazala da i ovo lokalizovanje deluje previše jednostavno. Kod pacijenta kome su navodne „oblasti samopouzdanja" u velikoj meri bile uništene bolešću, te funkcije preuzele su druge oblasti mozga. Iz tog istraživanja može da se zaključi da je samopouzdanje produkt spajanja različitih uticaja iz brojnih oblasti mozga.

Meni lično, put su utrli radovi istraživača u oblasti psihoterapije Klausa Gravea, čiji postulat glasi da spoznaje neuropsihologije treba da budu mnogo više zastupljene u psihoterapiji. Pored toga, Grave se zalaže i za pristup u psihoterapiji koji bi premošćavao razlike između različitih škola. Graveov istraživački rad usredsređen je na način na koji se formirala evolucija naše psihičke strukture. Ovaj pristup deluje mi podsticajno. S Graveom se slažem i kada je reč o tome da treba da prevaziđemo školsko mišljenje i da umesto toga pronađemo jedan opštevažeći plan za lečenje psiholoških problema. Mogu čak i da zamislim da psihoterapija u nekim oblastima predstavlja samo prelazno rešenje i da ćemo u vrlo dalekoj budućnost, kada mozak bude još mnogo bolje istražen i kada nam na raspolaganju bude stajala odgovarajuća medicinska tehnika, psihološke poremećaje kao što su, recimo, napadi panike, depresija ili prinudno ponašanje, moći da „zalemimo" direktno u glavama pogođenih.

To, naravno, ne znači da ćemo na taj način jednostavno moći da isključimo sav duševni jad. Konačno, uzroci brige, besa ili straha nisu samo genetski i uslovljeni pogrešnim neuronskim vezama, već često predstavljaju i posledicu

naših životnih okolnosti i naših iskustava. Smrt drage osobe ili teško detinjstvo ostavljaju trag. Koliko vremena nam je potrebno da izađemo na kraj s određenim utiskivanjima ili udarcima sudbine krajnje je individualno. Zbog toga se svaki put energično protivim ako zdravstveno osiguranje ili zakonodavac predlažu da se trajanje lečenja nekog psihičkog problema unapred konkretno utvrdi. To ne odgovara ljudskoj psihi.

PRVI DEO

Kako „funkcionišemo“ i šta psihologija zna o tome

Smisao života

Šta je, dakle, karakteristično za ljudsku psihu? Odgovor neurobiologa na to zvuči zastrašujuće trezveno: naš mozak je tokom evolucije nastavio da se razvija. On je, takoreći, rezultat evolucije, pa smo time i mi, ljudi, kada je reč o našim sklonostima i ponašanju, rezultat evolucije. Građevinski plan naše psihe rukovodi se interesima evolucije. Ali koji plan sledi evolucija, šta je njen glavni interes, i šta je nadređeni cilj cele te organizacije postojanja? Odgovor današnjeg nivoa istraživanja glasi: evolucioni smisao života je da širimo svoje gene. Kod ove teze ne radi se čak ni o očuvanju vrste. Vrsta, po ovoj tezi, može i da izumre, ili da se promeni. Radi se samo o tome da dalje predamo svoje gene. Ovu teoriju izneo je britanski biolog Ričard Dokins,* pre više od četrdeset godina, u svojoj veoma poznatoj knjizi *Sebični gen*. On objašnjava da geni pokušavaju da se probiju i nametnu po svaku cenu i da obzira imaju samo onda ako im to obećava neku prednost. Spremnost na pomoć, recimo, iz ovog ugla

* Ričard Dokins, *Sebični gen*, Heliks, Beograd, 2023.

gledano, ima smisla samo stoga što ljudi u saradnji s drugima mogu bolje da prenesu i obezbede svoje gene. Zapravo, smatraju različiti istraživači u oblasti prirodnih nauka, mi smo usmereni na konkurenciju. Darvinisti, sledbenici Čarlsa Darvina,* pristaju uz teoriju da konkurencija između različitih vrsta, oblika i gena odlučuje ko će preživeti i ko će moći dalje da se razmnožava. Zaključak bi na osnovu toga mogao da glasi: i čovek je podvrgnut toj konkurenciji. Ako se, izuzetno, upušta u saradnju, a ne u konkurenciju, i to naposletku služi njegovoj volji da pobedi.

Ovo gledanje na ljudski život lišeno je, međutim, svega onoga što zapravo podrazumevamo kada kažemo „smisao života". Zvuči kao nešto potpuno bez empatije, romantike i ideala. Uostalom, protivureči i konkretnim iskustvima koja neprestano stičemo u svakodnevnom životu. Zašto, na primer, ljudi rizikuju život da bi spasli druge – pri čemu se čak ne radi ni o njihovom potomstvu i mada je jasno da to zalaganje ne može da pomogne daljem prenošenju njihovih gena? Naprotiv: takvi „svakodnevni heroji", izlažući se opasnosti da poginu, rizikuju čak i da „proćerdaju" svoje gene zbog spremnosti da pomognu i čovekoljublja. Svima su nam iz medija poznati takvi događaji: mladić za vreme poplave skače u bujicu da bi pomogao starom paru koji uopšte ne poznaje, jer je video da ih voda nosi, a oni su bespomoćni. Pritom se skoro i sam udavi, ali ipak mu polazi za rukom da spase to dvoje, a i druge. Ne bismo li, na osnovu svoje biološke uslovljenosti, takvu po život opasnu akciju morali da osudimo kao glupu? Ali upravo je suprotno: takve ljude volimo zbog njihovog nesebičnog ponašanja.

Osećaj nam govori da „smisao života" ne može biti samo u tome da svoje gene prenesemo dalje i da konkurišemo

* Čarls Darvin, *Postanak vrsta*, Akademska knjiga, Novi Sad, 2009.

drugima. Ova definicija zaista obuhvata – s gledišta filozofske i psihološke nauke – samo delić onoga što nas zapravo čini ljudima. I čuveni biolog, proučavalac mozga i autor bestselera Gerald Hiter, ne bi se složio s prvobitnom teorijom. Čak i ako s astrofizičkog gledišta možda nije nimalo bitno šta odgovara našem shvatanju smisla, Hiter kaže da uopšte ne bismo mogli da živimo ako svom postojanju ne damo neki „subjektivan" smisao. Potrebna nam je orijentacija koja nadilazi naše individualno postojanje. Potrebna nam je predstava o tome kakav čovek hoćemo da budemo i za šta hoćemo da iskoristimo svoj život. U suprotnom, pre ili kasnije gubimo se u dezorijentisanosti.

„Čovek je biće koje razmišlja o tome šta je čovek. Nijedno drugo biće to ne čini", tvrdi filozof Vilhelm Šmit. „Već i gledanje u zvezde, što ljudi u svim kulturama i svim vremenima rade, navodi nas na zaključak da su fascinirani gledanjem u nešto dalje od onoga što im leži pred nogama kako bi videli širi horizont.* Velike religije oduvek odgovaraju na ova suštinska pitanja i mnogim ljudima daju orijentaciju u smislu čvrstih pravila. I danas bi se neko ko je pobožan sigurno žestoko usprotivio teoriji o „sebičnom genu" i pukom očuvanju vrste. Ali mnogi danas više ne žele teološke odgovore na svoja pitanja. Između ostalog, i zbog toga što s religijom povezuju neke nehumane dogme, i to što je hrišćanstvo dugo propovedalo protiv čovekovog „ja" i „sopstva". To nije dobra osnova za poverenje kada se radi o ličnim pitanjima.

Zbog toga su u međuvremenu mnogi odgovore i orijentaciju potražili izvan velikih svetskih religija. Jedna studija fondacije *Bertelsman* pokazuje, recimo, da u Nemačkoj, doduše, religioznost opada, ali da je zamenjuju različiti oblici duhovnosti. Ta preorijentacija nezavisna je od nivoa

* Wilhelm Schmid, *Dem Leben Sinn geben*, Suhrkamp, 2013.

obrazovanja: želja za nekim širim kontekstom, nekim božanskim planom, nekim univerzumom koji se nalazi u potpunosti s onu stranu naše fizički merljive stvarnosti, ne postoji samo u obrazovanim krugovima. Kod mnogih postoji neka vrsta urođene – možda i genetske – potrebe da tragaju za nekim smisaonim kontekstom. Gerald Hiter u *Evoluciji ljubavi** opisuje Hristovu poruku i ljubav prema bližnjem koja povezuje ljude kao nešto što oduvek, pa i sada i nadalje, odgovara našoj najdubljoj čežnji. Želja za saradnjom i ljubavi prema bližnjima i orijentacija na njih i na vrednosti koje tu spadaju, kao što su, recimo, spremnost da se pomogne, nesebičnost, odanost ili dobrodušnost, ostaju postojane. Nama, ljudima, sasvim očigledno su potrebna osećanja kako bismo prepoznali neku životnu vrednost. Ako čovek više ne može da oseti osećanja – kao što je to, recimo, slučaj kod teških depresija – život gubi svoju vrednost, a time i smisao.

Diskurs: zbog čega nam je potrebno više saosećanja i promišljanja o sebi

Na ovom mestu želela bih da kažem šta čini smisao života za mene lično. Za mene su saosećanje i promišljanje o sebi vrednosti koje nas odlikuju (ili bi trebalo da nas odlikuju) kao ljude. (To, međutim, nažalost, ne rešava svetske probleme, već samo doprinosi da se lično bolje osećamo.) Mislim da mnogi problemi koje imamo u svetu nastaju i nastavljaju da postoje zato što ljudima nedostaju promišljanje o sebi i saosećanje. Ogroman bes i agresija koji nas svakodnevno okružuju i kojima

* Gerald Hüther, *Die Evolution der Liebe. Was Darwin bereits ahnte und die Darwinisten nicht wahrhaben wollen*, Vanden Hoeck & Ruprecht, 1999.

neki verbalno obezvređuju, vređaju i ponižavaju druge, nasilno se prema njima ponašaju, muče ih, ubijaju i vode ratove, u srži mogu da se svedu na nedostatak saosećanja i promišljanja o sebi. Često sam zapanjena ksenofobijom koju veoma mnogi otvoreno, ili skriveno gaje. Smatram da je vrlo loše ako ljude napadaju, ili čak ubijaju, zbog vere, nacionalne pripadnosti, pola ili izgleda. Uvek se uplašim zbog brojnih grubosti i neprijateljskih napada koji se svakodnevno događaju. Neshvatljiva je i patnja koju pričinjavamo životinjama i prirodi. Ubeđena sam: ako bi nam pošlo za rukom da osetimo više saosećanja i da istražimo prave uzroke svoje agresije, bili bismo mnogo miroljubiviji. Ljudi kojima je teško da osete saosećanje uglavnom ni sami nisu iskusili mnogo saosećanja. Ako roditelji pokazuju malo empatije prema svojoj deci, deca na neki način preuzimaju ovaj stav: teško im pada da opaze svoje emocije i da u skladu sa njima postupaju. Nedostatak saosećanja nastaje iz blokiranih osećanja. Naime, da bi osoba mogla da saoseća, neophodno je da ima pristup sopstvenim osećanjima. Nedostatak saosećanja može da nastane i zbog trauma. Mnoga deca širom sveta istraumatizovana su i kao odrasla se izlažu opasnosti da i sama počine nedela. Bes nastaje iz straha, nemoći i osećanja niže vrednosti. Promišljanjem o sebi čovek te unutrašnje procese može da prepozna i razreši. Zbog toga je autorefleksija po mom mišljenju i politički neophodna, jer što više čovek promišlja, to je više svestan svojih modela ponašanja i svojih vrednosti (vidi „Dati životu smisao“, str. 366, kao i „Zaključak“, str. 371). Što više vodi računa o ovim koordinatama, čovek je mudriji. A mudar čovek postupa s onim saosećanjem koje je našem društvu tako neodložno potrebno.

Ali kako da bolje promišljamo o sebi i da pokažemo više saosećanja? Da bi se na to odgovorilo, moramo bolje da poznajemo strukturu ljudske psihe jer ćemo tako lakše spoznati šta se s nama dešava.

Naša psiha se tokom ljudske evolucije razvijala, pa ću se zato još jednom vratiti njoj. Prema sadašnjem nivou saznanja neurologije, evoluciji je stalo da širimo svoje gene. Ovo gledište bih želela da formulišem nešto utešnije: evolucija hoće da živimo. Ona, dakle, glasa za život po sebi, prosto tako. Ako je život po sebi nadređeni cilj, dakle, smisao života sa evolucione tačke gledišta, jedino je logično da i naša psiha služi tom cilju. I baš kao što su se naše telo i ceo život na ovoj planeti tokom miliona godina neprestano prilagođavali tome da služe ovom nadređenom cilju preživljavanja, i naša psiha se upravljala po ovom planu prirode. Naša osnovna psihološka struktura ima jasnu evolucionu građu, koja važi za sve ljude i sve kulture. Baš kao što i ljudsko telo u svim kulturama pokazuje istu konstrukciju i strukturu. Individualne razlike samo su male varijante ovog plana. To važi i na telesnom i na psihičkom nivou. Znanje o tome kako je naše telo izgrađeno i kako funkcioniše dosta je veliko i rasprostranjeno. Ali znanje o našoj psihološkoj konstituciji nije. Razlog je to što je naša psiha, mada je usidrena i u mozgu, nematerijalne prirode, pa se zato mnogo teže može opisati i obuhvatiti istraživanjima nego telo. Psiha nije merljiva, a samo uslovno možemo da je posmatramo na delu. Čovek, doduše, može da vidi oblasti mozga u kojima neuroni postaju aktivni, ali subjektivno, misaono i osećajno značenje ovih procesa u mozgu ne može da se izmeri. Njega može samo verbalno da izrazi vlasnik posmatranog mozga. Tako, recimo, skeniranjem mozga možemo da vidimo da neke oblasti mozga svetle kada ispitanik sluša Čajkovskog; ali šta

muzika za njega lično znači, on može da nam objasni samo rečima. Zato je krajnje individualno kakav je smisao čoveku potreban da bi mogao da živi.

Kao psiholog i psihoterapeut u svome radu se često bavim trima konstantama: genetskim predodređenostima, strukturom naše psihe i individualnom potragom za smislom i srećom u životu.

Čovek hoće da shvati sebe. I voli sebe da istražuje. On je „biće mogućnosti". Ovu tvrdnju iznosi filozof i sveštenik Vilhelm Šmit u svojoj knjizi *Dati smisao životu** – i ona mi veoma odgovara. Svako od nas može stalno iznova da oprobava i pronalazi sebe, da pokušava, da se odvaži na eksperiment.

Mi, ljudi, često prekoračujemo različite norme, forme i granice. Hoćemo da otkrijemo mogućnosti i nemogućnosti ovog života. Pritom hoćemo da ustanovimo ko smo. I kakvi možemo da postanemo, šta hoćemo i možemo da budemo. Naposletku, stvari stoje ovako: onome ko shvati osnove sopstvene psihe, njena utiskivanja i modele ponašanja, biće lakše da pronađe svoj lični smisao.

Osećanje sreće je droga koja nam je potrebna da bismo živeli

Da bismo bili motivisani da živimo i da dalje prenesemo svoje gene, neophodna nam je volja za životom. Priroda je u nas usadila moćan instinkt preživljavanja i životinjski (paganski) strah od smrti. Ali sam strah od smrti ne održava nas u životu. On postoji zato što hoćemo da živimo. Ljudi koji su umorni od života nemaju mnogo problema sa smrću. Ono što nas održava u životu su lepa osećanja, pre svega

* Wilhelm Schmidt, *Dem Leben Sinn geben*, Suhrkamp, 2013.

sreća. Lepa osećanja daju našem životu vrednost. Ako tokom dužeg perioda izostanu, ili ako, što je još gore, čovek ne oseća više ništa, nestaje i vezanost za život. Teško depresivni pate od potpunog nedostatka osećanja. Totalna praznina i duboko osećanje besmisla koji prate depresiju, obuzimaju ovakve ljude i oni stoga često priželjkuju, a nažalost ponekad i prouzrokuju, sopstvenu smrt.

Centralni element naše psihičke konstitucije je, dakle, to da osećamo. I to najradije nešto dobro i prijatno! Sreći težimo kao da je u pitanju neka droga. Osećanja sreće motivišu nas da živimo. Droga koja može da zameni sreću je nada. Ako se nalazimo u nekoj nesrećnoj životnoj situaciji, nada da će biti bolje može da nas održi u životu. Nada da će biti bolje, uzgred budi rečeno, kod depresivnih je takođe bliska nuli, što je još jedan razlog zbog koga ova bolest čini življenje tako zamornim.

Ali i manje prijatna osećanja stalno nas podsećaju da je život dragocen. Strah nas opominje da sebe čuvamo od fizičkih i psihičkih povreda. Tuga nam jasno daje na znanje da smo izgubili nešto važno. Gađenje nas upozorava na zarazu i trovanje. Stid čini da se prilagođavamo društvenim normama i na taj način ostajemo članovi zajednice, bez koje ne bismo mogli da preživimo. Osećanje krivice je posledica toga što sebi ili nekom drugom nanosimo štetu. Zavist može da nas podstakne, a ljubomora nas motiviše da se držimo važnih veza i odnosa. Bez svojih osećanja ne bismo imali motivaciju da ostanemo u životu, ili da uopšte nešto radimo. Zbog toga depresivne ne muči samo unutrašnja praznina i besmisao, već pate i od velikog nedostatka podsticaja. U teškim slučajevima, zbog toga ne mogu da smognu snage čak ni da se ubiju. Zato lekari brižno paze da antidepresivi u prvoj fazi lečenja više poprave raspoloženje nego što jačaju

želju za delanjem. Ako bi bilo obrnuto, njihovo dejstvo moglo bi da ima fatalne posledice.

Ako, dakle, toliko žudimo za prijatnim osećanjima, zapravo bi bilo najefikasnije kada bismo se sasvim neposredno usredsredili na osećanje sreće kao takvo. Time mislim sledeće: sreću obično tražimo u spoljnim stvarima, kao što su srećna ljubavna veza, profesionalni uspeh, gomilanje novca i lepih stvari koje njime mogu da se kupe. Nepovoljne spoljne okolnosti često nam kvare raspoloženje: loše vreme, zastoj u saobraćaju, stres na poslu, dosadan bračni partner. Neprijatna osećanja uvek nastaju ako ne dobijamo ono što bismo želeli da imamo. Ali ako bi nam pošlo za rukom da na svoj mozak utičemo tako da budemo zadovoljni onim što upravo jeste – kako god bilo – ne bismo imali više nikakvih problema.

Psiholog i autor većeg broja knjiga Jens Korsen u tom kontekstu govori o „uzvišenom emotivnom stanju". On ispravno kaže da je mnogo toga u životu pitanje lične odluke. Ako sam odlučio da vozim automobil, moram da prihvatim i to da ću upasti u zastoj u saobraćaju. Umesto da se zbog toga ljutim, trebalo bi sebi da kažem: „Odlučio sam se za automobil. Dakle, hoću da ga vozim. Znači, hoću i da stojim u saobraćajnoj gužvi!" Ili, recimo: „Odabrao sam ovog partnera. On je stalno loše raspoložen. Dakle, ja hoću tog loše raspoloženog partnera." Ovaj Korsenov princip jednostavan je koliko i genijalan. Radi se o radikalnom prihvatanju sopstvenih životnih odluka, ili o tome da se donesu nove odluke. Osnovna ideja je da čovek kontroliše svoje emocije i da bude manje izložen spoljnim okolnostima koje često ne možemo mnogo da kontrolišemo, kao što je, recimo, zastoj u saobraćaju ili mrzovoljan partner. Dakle, izlaženje na kraj s emocijama, umesto izlaženja na kraj sa situacijama. Za ovo

izlaženje na kraj koristi se stručni psihološki termin *coping*, preuzet iz engleskog jezika, koji znači, kao što smo upravo rekli, da s nečim izlazimo na kraj, to jest, da ga rešavamo.

Mali diskurs: budistički oblik regulisanja očekivanja

Budisti slede cilj da se stvarnost prihvati onakva kakva je i da se oslobodi vezanosti. Pod „vezanošću" podrazumevaju se želja i zahtevanje, vezanost za druge ljude, predmete i okolnosti koji nam obećavaju sreću, kao što su materijalni posed, slava, status ili prevelika privrženost ljudima. Što se manje vezujem, to opuštenije i ravnodušnije mogu da prihvatim život, a u krajnjoj liniji i smrt, jer mogu da se odvojim od sopstvene ličnosti. Što sam manje vezana, manje očekivanja, ili čak pohlepe, može da nastane. U osnovi uzevši, uspešni budisti praktikuju jedan efikasan oblik upravljanja očekivanjima, koji ih štiti od jakih udara osećanja u ovom ili onom pravcu, i time dovodi u stanje krajnje opuštenosti.

Prijatna osećanja nastaju kada se u spoljnom svetu dešava ono čemu iznutra težim. Osećanje sreće nastaje ako dobijam više nego što sam očekivala. Nesrećnim, pa čak i istinski bolesnim može, nasuprot tome, da nas učini ako ono što se spolja događa jako odstupa od onoga što bismo želeli i očekivali. Ovo jednostavno poravnanje očekivanja u psihologiji se naziva *princip konzistentnosti* (*doslednosti*).

Princip doslednosti

Ako se ujutro radujem što ću popiti šolju kafe, a onda ustanovim da je automat za kafu pokvaren, u meni nastaje

nezadovoljstvo. Ako sam za rođendan želela ogrlicu, a umesto toga sam dobila peglu, biću razočarana. Ako neočekivano dobijem neki veoma lep kompliment, obradovaću se. Zvuči banalno? Pa ipak, iz ovih zapažanja može da se zaključi nešto suštinski važno: na naš emotivni život jako utiču naša očekivanja i želje, s jedne, i naše opažanje stvarnosti, s druge strane. Kratko rečeno, osećamo se loše ako nešto ispadne gore nego što smo očekivali, ili želeli.

Pritom su činjenice da nismo dobili ogrlicu za rođendan, ili da je automat za kafu pokvaren, još i događaji koje psihički možemo vrlo dobro da savladamo. Odbijanje od strane voljene osobe, nasuprot tome, ima već sasvim drugačiji potencijal da kod nas prouzrokuje bol.

Ako naša očekivanja i želje odstupaju od realnosti, nastaje *nedoslednost*. U ravni osećanja, nedoslednost doživljavamo kao određeni oblik unutrašnje napetosti. To možemo da uporedimo s gumicom: želja nas vuče u jednom pravcu, a stvarnost u drugom. Što je pritom želja jača, a odstupanje od realnosti veće, veća je i napetost koja nastaje.

Diskurs: kako se pokazuje nedoslednost?

Prema teoriji konzistentnosti Klausa Gravea, svako teži konzistentnosti: usaglašavanju i pomirenju unutrašnjih potreba (psihički procesi) i doživljaja u stvarnosti. Što je konzistentnost, tj. doslednost, veća, čovek je zadovoljniji i zdraviji. Suprotno stanje naziva se nekonzistentnost i čoveku je neprijatno.

Postoje dve podvrste nedoslednosti:

- O kognitivnoj disonanci govorimo ako postoje najmanje dva teško pomirljiva ili nepomirljiva cilja, to jest, želje. Ovo je, recimo, slučaj ako se ubeđena veganka zaljubi u čoveka koji veoma voli da jede

meso. Tada nastaje disonanca između njenog stava o jedenju mesa i njene veze s tim muškarcem.

- Kod inkongruencije čovek može da ne postiže svoje ciljeve, ili da ima osećaj da ne može da ih postigne. Opažanje stvarnosti tada se ne slaže s ciljevima. Ovo je, recimo, slučaj ako smo nesrećno zaljubljeni i naša potreba za bliskošću nije zadovoljena.

Stanje nekonzistentnosti u psihičkim zbivanjima može da podstakne promene i stoga može da bude i izvor motivacije. S druge strane, izlaženje na kraj s nekonzistentnošću može veoma da nas koči.

Naš mozak od jutra do večeri procenjuje da li smo dobili ono što hoćemo. Pritom stalno proizvodi očekivanja o tome šta bi trebalo da se događa i kako bi mogli da izgledaju naredni koraci. Neuropsihološka instanca koja pritom radi i deluje jeste takozvani *komparator*. To je pojam iz digitalne tehnike koji koristi i Klaus Grave.* Na primer, slušamo poznatu melodiju i iznenada se neki ton odsvira pogrešno. To stvara nekonzistentnost, jasnu unutrašnju napetost, svojevrsni „uh" efekat. Kada vozimo automobil, kupujemo, radimo ili šetamo, komparator neprestano proverava aktuelnu situaciju i osmišljava naredni korak našeg delanja.

Ako sve ide po planu i komparator ne pokazuje nikakva odstupanja od plana, opušteni smo. Ako komparator pokazuje veća odstupanja, osećamo stres. Razmere našeg osećaja stresa ekstremno tesno su povezane s našom subjektivnom procenom da li možemo da savladamo neku situaciju. Što se više osećamo doraslim situaciji, to manje stresa osećamo.

* Klaus Grawe, *Neuropsychoterapie*, Hogrefe, 2014, str. 237

Ako, nasuprot tome, *uvek* sve ide po planu, od nas se premalo traži i nastaje dosada. Drugim rečima: da bismo se osećali stimulisanim, u životu su nam potrebni i izvesni izazovi. Ali da nas ovi izazovi ipak ne bi nadvladali, moramo da gajimo očekivanje da ćemo, mada možda i uz napor, moći da ih savladamo (o tome će biti još reči u poglavlju „Dorastao sam životu. Unutrašnja uverenja o kontroli", str. 62).

Čuveni Pavlovljev pas patio je od onoga što se nama, živim bićima, događa ako smo trajno izloženi nekonzistentnosti. Ruski lekar Ivan Petrovič Pavlov je početkom XX veka istraživao uslovne (dakle, naučene) reflekse. Pavlov je psa naučio da hrani sme da se raduje samo ako mu pokaže svetlosnu projekciju koja prikazuje krug. Ako bi, nasuprot tome, video elipsu, hrane nije bilo. Pas je to brzo shvatio, i svaki put kada bi video krug, mnogo se radovao unapred. Pas je, dakle, naučio da krug povezuje s dobijanjem hrane. Sam prizor kruga tada je bio dovoljan da, radujući se unapred, počne da luči pljuvačku. Ovakva povezanost draži i reakcije naziva se *uslovljavanje*. I mi, ljudi, učimo kroz uslovljavanje. Procesima u našem mozgu je, pritom, svejedno da li je u pitanju dobro ili loše uslovljavanje. Tako, recimo, možemo kroz povezivanje draži i reakcije da „naučimo" da uz šolju kafe (bio bi to sličan stimulans kao svetlosni krug kod psa) ide i cigareta. Ili da će prilikom odlaska kod dede i bake uvek biti kolača. A možda i da će nakon dugog poljupca uslediti seks.

Vratimo se još jednom Pavlovljevom psu, čiji je gazda bio pomalo kvaran: istraživač je svom psu pokazivao krugove i elipse koji su sve više ličili jedni na druge. Pas je postao nesiguran. Da li da se raduje ili ne? Hoće li biti hrane ili neće? Pas je postajao sve očajniji. Doživeo je maksimalnu nekonzistenciju. Konačno je legao u ugao i nije više radio ama baš

ništa. Odustao je, dakle, od nade da će tu situaciju ipak moći da reši. Ovo stanje nazivamo rezignacijom. I kod nas, ljudi, rezignacija nastupa ako tokom dužeg perioda ne možemo da se ponašamo ispravno – ako svi naši napori odlaze u prazno. Depresija i sindrom sagorevanja na radu na izvestan način mogu da se okarakterišu kao oblici rezignacije.

Nekonzistentnost i stres koji je prati osnova su psihičkih problema i poremećaja. Nekonzistentnost nastaje uvek kada se moje želje sukobe s realnošću, ili su u sukobu s tuđim vrednostima i željama koje sebi namećem. Jedan od primera za to bio bi ako neko, s jedne strane, hoće da bude dobar muž, a s druge hoće da prevari ženu. Tipični konflikti koji mogu da stvore nekonzistentnost i stres su:

- *Hoću nešto, ali to ne dobijam.*
  (Primer: želim da imam partnera, a ne nalazim ga.)
- *Dobijam nešto što neću.*
  (Primer: komšija se svađa i napada me.)
- *Ne mogu da procenim neku situaciju.*
  (Primer: ne mogu da razumem ponašanje svojih pretpostavljenih, vidi – Pavlovljev pas.)
- *Imam želje koje ne mogu da se usaglase.*
  (Primer: hoću zdravo da živim i da redovno pijem alkohol.)
- *Želim nešto, a istovremeno se toga i plašim.*
  (Primer: rado bih ušao u vezu, ali se mnogo plašim da ću se razočarati.)
- *Želeo bih da postignem neki cilj, a bojim se da neću uspeti.*
  (Primer: želeo bih da diplomiram, a bojim se da neću položiti ispit.)

Lako je zaključiti da se situacije u kojima neko oseća da je zbog nečega pod stresom individualno veoma razlikuju. Tu postoji velika razlika i kada je reč o fizičkim faktorima stresa, kao što su buka, hladnoća, preterana vrućina, udesi i nezgode, i tako dalje. Fizički faktori stresa važe za sve ljude, mada su neki na njih više, a drugi manje osetljivi. Razlog zbog koga fizički faktori stresa izazivaju izvesnu meru stresa jeste to što oni objektivno postoje. Ali ono što doživljavamo kao psihički stres mnogo zavisi od subjektivnog značaja koji nekom događaju pridajemo. Dok fizički stres nastaje zbog merljivih promena u spoljnom svetu (npr. preterana vrućina), psihički stres nastaje unutar našeg mozga, dakle, u našem misaonom svetu. Za mnoge je pomisao da održe govor u javnosti nešto što izaziva stravu i užas, dok drugima to predstavlja zabavu i zadovoljstvo. Za jednoga je lična kritika važan fidbek, a za drugoga je uvreda. Za jednoga novi posao predstavlja izazov kome se raduje, a drugoga kada stupi na novi posao muče strahovi da će zakazati.

Pitanje je samo na koji način se ova subjektivna značenja formiraju u našem mozgu. Koji psihički i fiziološki procesi učestvuju u individualnom obeležavanju i formiranju naših misli, motiva i postupaka?

Opažanje

Ako svet gledamo onako kao što ja upravo sada činim za svojim pisaćim stolom, ono što vidimo deluje nam izuzetno stvarno. Ali realnost se zapravo odigrava skoro isključivo u našoj glavi. To počinje već od viđenja boja. Stvarni svet izvan nas sastoji se od elektromagnetnih talasa različitih intenziteta i talasnih dužina.

Tamo, napolju, nema boja. (Ta pomisao mi je, uzgred rečeno, potpuno jeziva, jer za mene upečatljivo odražava hladnoću svemira.) Iluzija boja nastaje na našoj mrežnjači. Druge spektre elektromagnetnih zračenja, kao što su recimo infracrveni, ili rendgenski zraci, ne možemo da vidimo. Ali njihovo postojanje je dokazano. Životinje, nasuprot tome, mnoge stvari mogu bolje da opaze od nas, recimo ultrazvuk. Naše ljudsko opažanje stvarnosti verovatno je toliko daleko od stvarnosti da ne možemo čak ni sebi da predstavimo kako bi stvarnost zaista mogla da izgleda. Čini se, međutim, da to ima evolutivnog smisla, jer se na taj način mnoge informacije koje su za ljudsko preživljavanje irelevantne već unapred isključuju, i time uopšte ne zahtevaju od našeg mozga da se njima bavi. Da bismo kao ljudi mogli da se snađemo, ne moramo, dakle, uopšte da znamo za mnogo toga što se oko nas događa.

Naše ograničeno opažanje je, dakle, već jedan od razloga što je i naše viđenje stvarnosti ograničeno i iskrivljeno. Čini se, međutim, da u ravni čisto čulnog opažanja svi mi, ljudi, vidimo prilično slično. Slažemo se oko toga šta je ćoškasto, a šta okruglo, da li nešto izgleda kao drvo ili kao sto.

Mali diskurs: istina i filozofija

U filozofiji se sumnja u kojoj meri smo čak i kod tako jednostavnih stvari uopšte u stanju da vidimo „istinu". Krajem 18. veka čuveni filozof Imanuel Kant došao je do spoznaje da sve znanje o svetu nastaje iz varljivog čovekovog čulnog opažanja. Ali u tu filozofsku dimenziju sada se neću upuštati.

U tekstu koji sledi poći ću od toga da je tehnička obrada informacija u mozgu kod svih ljudi ista, ako ostavimo po

strani daltonizam, ili izmenjeno opažanje do koga može da dođe usled nekih neuroloških oštećenja.

Za individualnost našeg opažanja presudno je *subjektivno značenje* koje pridajemo onome što smo videli. Ovo značenje ne razlikuje se samo po tome kako opažamo, već i po tome *šta* opažamo. Naše opažanje je samo u maloj meri usmereno na ono što se događa napolju, u svetu, a u mnogo većoj meri na naše sopstvene želje, potrebe i nedostatke. Naše aktuelno stanje, dakle, značajno utiče na naše opažanje. Ako sam gladna, usredsređujem se na hranu. Ako me muči dosada, igram se mobilnim telefonom, ako sam tužna, svet „posivi". Ako sam zaljubljena, moji bližnji mi izgledaju mnogo prijatnije nego inače. Ako jako želim dete, svuda oko sebe vidim samo trudnice.

Drugi kriterijum koji privlači našu pažnju jeste *upadljivost* nekog opažanja. Ako bi mi u pešačkoj zoni u Triru iznenada u susret pošla kamila, ja bih je u svakom slučaju videla, bez obzira na to koliko sam utonula u misli ili koliko se trenutno rukovodim svojim potrebama. To što opažamo draži koje su posebno upadljive možemo da zahvalimo svojoj želji za preživljavanjem, jer, napokon, moramo da opazimo ako iznenada iskrsne neka opasnost.

Ali ako ništa nije upadljivo, ili od subjektivnog značaja za nas, ništa neće dospeti u naše kratkotrajno pamćenje. A ono što ne dospeva do našeg kratkotrajnog pamćenja, nije se ni dogodilo. Naše oči, doduše, mogu da registruju slike koje opažamo, ali sve dok se ta slika ne prosledi dalje, u kratkoročno pamćenje, ona ne postoji. Kratkoročno pamćenje naziva se i radno pamćenje i na neki način može se izjednačiti s našom *svešću*. Procenu koliko je nešto važno, a koliko nevažno, dakle, šta se svesno opaža, a šta ostaje u „crnoj rupi", ne vrše naši čulni organi, već naš mozak. Naše