OLI CENTAR

EDUKACIJA IZ OLI INTEGRATIVNE PSIHODINAMSKE PSIHOTERAPIJE ZA SAVETNIKE I PSIHOTERAPEUTE DRUGIH PRAVACA

Ova edukacija od osam dvodnevnih modula namenjena je zainteresovanim savetnicima i psihoterapeutima koji su završili edukaciju iz nekog od priznatih psihoterapijskih metoda i žele da se upoznaju sa teorijom, metodama i tehnikama Integrativne Psihodinamske Psihoterapije.

Polaznici koji završe edukaciju dobijaju sertifikat Integrativnog Psihodinamskog savetnika ili psihoterapeuta (zavisno od nivoa prethodne edukacije koji su završili) od OLI Centra, EAIPP (Evropske asocijacije za integrativnu psihodinamsku psihoterapiju) i UPSKS-a (Udruženje za psihoterapiju, savetovanje i koučing Srbije).

OLI
Centar za Integrativnu Psihodinamsku Psihoterapiju, Savetovanje i Koučing

EAIPP
European Association for Integrative Psychodynamic Psychotherapy

PROGRAM EDUKACIJE

Modul 1.
OSNOVE PSIHODINAMIKE

Modul 2.
NEUTRALIZACIJA I MENTALIZACIJA
"REGULATOR I ARTIKULATOR PSIHE"

Modul 3.
CELOVITOST I KONSTANTNOST OBJEKTA
"LEPAK I STABILIZATOR PSIHE"

Modul 4.
TOLERANCIJA NA FRUSTRACIJU
"IMUNITET PSIHE"

Modul 5.
TOLERANCIJA NA AMBIVALENCIJU
"USMERIVAČ PSIHE"

Modul 6.
VOLJA
"MOTOR PSIHE"

Modul 7.
INICIJATIVA
"POKRETAČ PSIHE"

Modul 8.
EVALUACIJA, SAMOEVALUACIJA, PRIKAZI

MODUL 1.
OSNOVE PSIHODINAMIKE

TEME

SVESNO - PREDSVESNO NESVESNO

ID-EGO -SUPEREGO KONFLIKT

ANKSIOZNOST
MEHANIZMI ODBRANE
TIPOVI ANKSIOZNOSTI I EMOCIONALNE KOMPETENCIJE

SEKUNDARNA DOBIT KONTRAVEŠTINE

IZVAN MEHANIZAMA ODBRANE
ZRELE EMOCIONALNE KOMPETENCIJE

PSIHODINAMSKI METOD

- Slobodne asocijacije, otpor, transfer, analiza snova

OTPOR I TRANSFER U OLI METODU

- Analiza sadržaja i analiza procesa, kontraveštine i transfer, bazične emocionalne kompetencije i transfer
- Neuroze deficita i neuroze konflikta - razlike u radu iz ugla bazičnih emocionalnih kompetencija.

TAKSONOMIJA TERAPIJSKIH CILJEVA, VRSTA UČENJA I TEHNIKA

- Razvrstavanje tehnika u OLI metodu

MODUL 2.

NEUTRALIZACIJA I MENTALIZACIJA

„Regulator i artikulator psihe“

TEME

NEUTRALIZACIJA - "REGULATOR PSIHE"
TEORIJSKI OKVIRI
RAZVOJ NEUTRALIZACIJE

MENTALIZACIJA - "ARTIKULATOR PSIHE"
TEORIJSKI OKVIRI
RAZVOJ MENTALIZACIJE

TEHNIKE ZA RAZVOJ NEUTRALIZACIJE
VEŽBANJE U GRUPI

TEHNIKE ZA RAZVOJ MENTALIZACIJE
VEŽBANJE U GRUPI
"ALFA" Projektivne kartice i mentalizacija

PREPOZNAVANJE RAZVIJENOSTI NEUTRALIZACIJE I MENTALIZACIJE KOD SEBE.
PRIKAZI MANIFESTACIJA U RADU SA KLIJENTIMA

NEUTRALIZACIJA I MENTALIZACIJA I SPOSOBNOST ZA LJUBAV

- Kognitivne, bihejvioralne, emocionalne i konitivne manifestacije nerazvijene neutralizacije i mentalizacije. Dva principa funkcionisanja afekata.

NEUTRALIZACIJA, MENTALIZACIJA I SPOSOBNOST ZA RAD

- Kognitivne, bihejvioralne, emocionalne i konitivne manifestacije nerazvijene neutralizacije i mentalizacije.

MODUL 3.

CELOVITOST I KONSTANTNOST OBJEKTA

„Lepak i stabilizator psihe"

TEME

CELOVITOST OBJEKTA - "LEPAK PSIHE"
TEORIJSKI OKVIRI
RAZVOJ CELOVITOSTI- ŠIZOIDNO PARANODIDNA I DEPRESIVNA POZICIJA

KONSTANTNOST OBJEKTA - "STABILIZATOR PSIHE"
TEORIJSKI OKVIRI
RAZVOJ KONSTANTNOSTI, RAZVOJNE FAZE SEPARACIJE

TEHNIKE ZA RAZVOJ CELOVITOSTI OBJEKTA
VEŽBANJE U GRUPI

TEHNIKE ZA RAZVOJ KONSTANTNOSTI OBJEKTA
VEŽBANJE U GRUPI

PREPOZNAVANJE RAZVIJENOSTI CELOVITOSTI I KONSTANTNOSTI.
PRIKAZI MANIFESTACIJA U RADU SA KLIJENTIMA

CELOVITOST, KONSTANTNOST I SPOSOBNOST ZA LJUBAV

- Kognitivne, bihejvioralne, emocionalne i konitivne manifestacije nerazvijene celovitosti i konstantnosti u ljubavi. Celovitost, konstantnost i narcizam. Celovitost i borderline.

CELOVITOST, KONSTANTNOST I SPOSOBNOST ZA RAD

- Kognitivne, bihejvioralne, emocionalne i konitivne manifestacije nerazvijene celovitosti i konstantnosti objekta u radu.

MODUL 4.

TOLERANCIJA NA FRUSTRACIJU

„Imunitet psihe"

TEME

TOLERANCIJA NA FRUSTRACIJU "IMUNITET PSIHE"
TEORIJSKI OKVIRI
RAZVOJ TOLERANCIJE NA FRUSTRACIJU-TRAUMA I FIKSACIJA
TIPIČNI MEHANIZMI ODBRANE OD FRUSTRACIJE

PSIHOSEKSUALNI RAZVOJ I TOLERANCIJA NA FRUSTRACIJU
ORALNE, ANALNE, FALIČKE FRUSTRACIJE-SPECIFIČNE OSETLJIVOSTI
TIPOVI KARAKTERA I TOLERANCIJA NA FRUSTRACIJU

NARCISTIČKE FRUSTRACIJE,
SELFOBJEKTNE POTREBE I TOLERANCIJA NA FRUSTRACIJU
NARCISTIČKA POVREDLJIVOST, NETOLERANCIJA NA POVREDU SLIKE O SEBI.

TEHNIKE ZA RAZVOJ TOLERANCIJE NA FRUSTRACIJU
VEŽBANJE U GRUPI

PREPOZNAVANJE RAZVIJENOSTI TOLERANCIJE NA FRUSTRACIJU - VAŠA "AHILOVA PETA"
PRIKAZI MANIFESTACIJA U RADU SA KLIJENTIMA

TOLERANCIJA NA FRUSTRACIJU I SPOSOBNOST ZA LJUBAV

- Kognitivne, bihejvioralne, emocionalne i konitivne manifestacije nerazvijene tolerancije na frustraciju u ljubavi.

TOLERANCIJA NA FRUSTRACIJU I SPOSOBNOST ZA RAD

- Kognitivne, bihejvioralne, emocionalne i konitivne manifestacije nerazvijene tolerancije na frustraciju u radu.

MODUL 5.

TOLERANCIJA NA AMBIVALENCIJU

„Usmerivač psihe“

TEME

TOLERANCIJA NA AMBIVALENCIJU- "USMERIVAČ PSIHE"
TEORIJSKI OKVIRI
RAZVOJ TOLERANCIJE NA AMBIVALENCIJU-
TIPIČNI MEHANIZMI ODBRANE OD AMBIVALENCIJE

OSNOVNA DILEMA AMBIVALENCIJE
KONTRAVEŠTINE I AMBBIVALENCIJA
"EMOCIONALNO RAČUNOVODSTVO I PSIHOLOŠKA MATEMATIKA"

EGZISTENCIJALNI OTPORI PREMA ŽIVOTU-POVLAČENJE, KONTROLA, AMBIVALENCIJA

TEHNIKE ZA RAZVOJ TOLERANCIJE NA AMBIVALENCIJU
VEŽBANJE U GRUPI

PREPOZNAVANJE RAZVIJENOSTI TOLERANCIJE NA AMBIVALENCIJU
PRIKAZI MANIFESTACIJA U RADU SA KLIJENTIMA

TOLERANCIJA NA AMBIVALENCIJU I SPOSOBNOST ZA LJUBAV

- Kognitivne, bihejvioralne, emocionalne i konitivne manifestacije nerazvijene tolerancije na ambivalenciju u ljubavi.

TOLERANCIJA NA FRUSTRACIJU I SPOSOBNOST ZA RAD

- Kognitivne, bihejvioralne, emocionalne i konitivne manifestacije nerazvijene tolerancije na ambivalenciju u radu.

MODUL 6.

VOLJA

„Motor psihe"

TEME

VOLJA - "MOTOR PSIHE"
TEORIJSKI OKVIRI
FAZE RAZVOJA VOLJE

ZRELA I PATOLOŠKA VOLJA
OBLICI MANIPULACIJE VOLJOM
RAZVOJ KAPACITETA ZA UZAJAMNOST

BAZIČNE EMOCIONALNE KOMPETENCIJE I VOLJA
VOLJA I SEPARACIJA, VOLJA I KRIVICA
TIPOVI VOLJE

TEHNIKE ZA RAZVOJ VOLJE
VEŽBANJE U GRUPI

PREPOZNAVANJE RAZVIJENOSTI VOLJE
PRIKAZI MANIFESTACIJA U RADU SA KLIJENTIMA

VOLJA I SPOSOBNOST ZA LJUBAV

- Kognitivne, bihejvioralne, emocionalne i konitivne manifestacije nerazvijene volje u ljubavi.

VOLJA I SPOSOBNOST ZA RAD

- Kognitivne, bihejvioralne, emocionalne i konitivne manifestacije nerazvijene volje u radu.

MODUL 7.

INICIJATIVA

„Pokretač psihe"

TEME

- INICIJATIVA - "POKRETAČ PSIHE"
  - TEORIJSKI OKVIRI
  - FAZE RAZVOJA INICIJATIVE
  - MALADAPTACIJE I MALIGNITETI
- FALIČKI NARCIZAM I INICIJATIVA - RAZVOJ KAPACITETA ZA UZAJAMNOST
  - ČETIRI PSIHOANALITIČKE PSIHOLOGIJE O MOTIVACIJI I ORGANIZACIJI LIČNOSTI
- ČETIRI RAZVOJNA PRAVCA I DVA SMERA INICIJATIVE-- MOTIVACIONI PROFIL
  - BAZIČNE EMOCIONALNE KOMPETENCIJE I INICIJATIVA
- TEHNIKE ZA RAZVOJ INICIJATIVE
  - VEŽBANJE U GRUPI
- PREPOZNAVANJE RAZVIJENOSTI INICIJATIVE
  - PRIKAZI MANIFESTACIJA U RADU SA KLIJENTIMA

INICIJATIVA I SPOSOBNOST ZA LJUBAV

- Kognitivne, bihejvioralne, emocionalne i konitivne manifestacije nerazvijene inicijative u ljubavi.

INICIJATIVA I SPOSOBNOST ZA RAD

- Kognitivne, bihejvioralne, emocionalne i konitivne manifestacije nerazvijene iinicijative u radu.

MODUL 8.

EVALUACIJA, SAMOEVALUACIJA, PRIKAZI

TEME

KAKO PREPOZNATI POGODNU TEHNIKU ZA RAZVOJ ODREĐENE KOMPETENCIJE?

KOJE TEHNIKE IZ METODA KOJI KORISTITE VAM IZGLEDAJU KORISNIMA ZA RAZVOJ KOJE EMOCIONALNE KOMPETENCIJE

INTEGRACIJA PRAVACA

ANALIZA JEDNOG SLUČAJA IZ UGLA RAZLIČITIH PRAVACA

ŠTA NOVO PRUŽA INTEGRATIVNI OKVIR OLI METODA ?

PRIKAZI SLUČAJEVA POLAZNIKA RAZLIČITIH PRAVACA - U SVETLU NOVIH SAZNANJA DOBIJENIH NA EDUKACIJI

NOVE IDEJE U RADU SA KLIJENTIMA?

SAMOEVALUACIJA - ŠTA SAM SAZNAO ILI DRUGAČIJE VIDEO O SEBI NA OVOJ EDUKACIJI?

ŠTA BISTE DODALI OLI METODU IZ UGLA SVOG PSIHOTERAPIJSKOG PRAVCA?

ŠTA BISTE DODALI SVOM PRAVCU IZ UGLA OLI METODA?

EVALUACIJA EDUKACIJE - ŠTA STE "SPAKOVALI ZA PONETI"?

- Kratak prikaz ključnih spoznaja koje polaznici vide kao korisne za njihov dalji rad, razumevanje čoveka, sopstveni razvoj...

TOLERANCIJA NA EGZISTENCIJU

- Da li i na koji način saznanja koja nudi OLI Metod daju neke "alate" za suočavanje sa egzistencijalnim pitanjima.
- Da li mogu poboljšati "toleranciju na egzistenciju"?

PRIRUČNIK

MODUL 1.

OSNOVE PSIHODINAMIKE



Psihodinamska integrativna psihoterapija je razvojni proces kroz koji se razvijaju ili deblokiraju bazične sposobnosti Ega za obradu emocija - emocionalne kompetencije. Osnovna razlika O.L.I. Integrativne Psihodinamske Psihoterapije od drugih psihoterapijskih pravaca je, po našem viđenju, u tom naglasku na radu na bazičnim emocionalnim kompetencijama, „softverima“ za obradu emocija. Te emocionalne kompetencije su ekstrahovane iz učenja ove četiri psihoanalitičke škole. One nisu mehanizmi odbrane jer ne iskrivljuju stvarnost u svrhu zaštite psihe od anksioznosti. Brojni autori pomenutih psihoanalitičkih škola su prepoznali i opisali razvojna dostignuća u upravljanju emocijama, ali ih nisu definisali kao razvojna dostignuća koja prevazilaze mehanizme odbrane, kao zrele emocionalne kompetencije. U OLI metodu su osam emocionalnih kompetencija uzete kao teorijska osnova i osnova za integraciju tehnika drugih psihoterapijskih pravaca.

Da bismo uveli edukante u osnove OLI metoda prvo ćemo, na ovom modulu, proći kroz osnovne teorijske i metodološke pojmove psihodinamskog pristupa koji su neophodni za dalje razumevanje bazičnih emocionalnih kompetencija. Naš pristup je integrativni i uključuje u terapijski rad tehnike potekle iz različitih psihoterapijskih pravaca, bez obzira na njihovo teorijsko opredeljenje, ali daje jasne kriterijume teraputima za izbor određene tehnike koja može da podstakne razvoj neke od bazičnih sposobnosti za obradu emocija.

Postoji izražena tendencija u savremenoj psihologiji, u različitim oblastima, posebno u psihologiji obrazovanja, razvojnoj psihologiji, pa i kliničkoj psihologiji, da se odrede, definišu i operacionalizuju bazične ljudske kompetencije u kognitivnom, afektivnom i psihomotornom domenu, kao i da se definišu načini razvoja ovih kompetencija. Ovaj rad je doprinos definisanju bazičnih emocionalnih kompetencija iz ugla psihodinamske razvojne psihologije, kao i metoda kojima se ove kompetencije mogu razvijati u psihoterapijskom procesu. Definisanjem puteva normalnog razvoja bazičnih emocionalnih sposobnosti za obradu emocija omogućava se razumevanje patologije kao razvojnog odstupanja, a psihoterapije kao vaspitno korektivnog procesa. Povezivanje psihoterapijskog procesa sa vaspitanjem omogućava i transfer znanja iz oblasti vaspitanja i psihoterapije, i uzajamno obogaćivanje ovih oblasti istraživanja.

Psihoanalitički metod kao vaspitni proces

Još je Frojd[1] definisao psihoanalizu kao vaspitanje istinoljubivosti prema samom sebi, tj. kao jednu vrstu naknadnog, korektivnog vaspitanja. Smatrao je da psihoanaliza predstavlja obrazovni, a ne medicinski poduhvat i borio se protiv pripajanja psihoanalize medicinskoj psihijatriji, želeći da je „zaštiti od lekara i sveštenika“[2].

Princip zadovoljstva i princip realnosti - konflikt i anksioznost

Psihoanalitička „priča“ o principu zadovoljstva i principu realnosti:

„*Oskudica...*“, kaže Frojd, „*pokazuje ljudima da ne mogu slobodno zadovoljavati svoje nagonske težnje, da ne mogu živeti po principu zadovoljstva. Životinjski čovek postaje ljudsko biće preobražavanjem svoje prirode. Taj preobražaj ne zahvata samo nagonske ciljeve već i 'nagonske vrednosti'.*“

[1] Frojd, S. – Uvod u psihoanalizu, str. 425. Matica Srpska, 1976.

[2] Freud, S. – Psychoanalysis and Faith, „The letters of S. Freud and Oscar Pfister“, New York, Basic Books, 1963. str. 126.

Ta promena u vladajućem sistemu vrednosti može se odrediti ovako [3] :

Princip zadovoljstva	**Princip realnosti**
Od:	Do:
Neposrednog zadovoljenja	Odloženog zadovoljstva
Užitka	Ograničenog užitka
Radosti (igre)	Truda (rada)
Receptivnosti	Proizvodnosti
Odsutnosti potiskivanja	Sigurnosti

To je promena od principa zadovoljstva ka principu realnosti. Nesputani princip zadovoljstva dolazi u sukob sa prirodnom ili ljudskom okolinom i individua dolazi do shvatanja da je potpuno i bezbolno zadovoljenje njegovih potreba nemoguće. Ovo razočarenje dovodi na vlast princip realnosti koji, po svojoj suštini, ne bi trebalo da bude neprijatelj principa zadovoljstva, već da ima funkciju da ga „štiti“, „modifikuje“, a ne da ga poriče. Tada se sloboda i nužnost podudaraju. Postoji, međutim, nešto što Markuze naziva „viškom potiskivanja“, i što je uslovljeno društvenom dominacijom, za razliku od „osnovnog potiskivanja“ – modifikacije nagona, koja je potrebna radi opstanka i produžavanja ljudske rase u civilizaciji.

Ljudska dilema se pojavljuje u naporu da se prevaziđe priroda ili sudbina što može dovesti do užasnije sudbine od one koja se pokušava izbeći. Dolazi do raskoraka između istine – čovekove prirode (polazim od toga da čovek ima neku svoju prirodu, da nije prazna tabla po kojoj se može pisati bilo šta) i ideje o dobru i zlu, o tome kakav treba da bude – moralu. Ovaj raskorak rađa **strepnju** koja je osnovni pokretač svakog vaspitanja[4]. Kako stvaralački upotrebiti tu strepnju, „preobraziti je iz one koja nas usitnjava u silu koja nas i naš život umnogostručava“ osnovno je pitanje psihoanalitičkog vaspitanja. Polazeći od navedene definicije, iskrsavaju brojna pitanja koja se tiču cilja i „objekta vaspitanja“. Očito je da se cilj vaspitanja menja kao i „prihvaćeni moral“. Može li se „objekat vaspitanja“ tako lako modelirati prema cilju, a da to ne dovede do ozbiljnih oštećenja „objekta“? Može li se strepnja, koja je proizvod takvog raskoraka, „stvaralački upotrebiti“? Kojim metodama?

Moglo bi se reći da osoba dolazi na terapiju onda kada je, na neki način, zakazalo vaspitanje koje je do tada imala. Šta to u rešavanju ove večne dileme nudi psihoanalitički metod? Ako je on „naknadno vaspitanje“, koji je njegov cilj? Ugrađen sistem vrednosti? Pogled na vaspitanika? Način dolaženja do cilja?

[3] Marcuse, H. – Eros i civilizacija, Naprijed, Zagreb, 1985., str.24.
[4] Betelhajm, B. – Samerhil: za i protiv – zbornik, Prosveta, 1982., str. 107.

Frojd je psihoanalizu definisao kao naknadno vaspitanje[5], **„Vaspitanje ka istinoljubivosti prema samom sebi“**[6]. On je svoj metod i nazvao psiho**analizom**, a ne psiho terapijom, da bi istakao da se radi o saznajnom, analitičkom procesu, a ne o lečenju. Mogli bismo reći ovako: - psihoanaliza je vaspitni proces „osposobljavanja učenika za upoznavanje, traženje i otkrivanje istine (o samom sebi) i formiranje odgovornog ličnog odnosa prema istini“ (definicija intelektualnog vaspitanja iz pedagoškog rečnika).

Očito je da u samoj definiciji intelektualnog vaspitanja postoje i moralne odrednice – treba formirati odgovoran lični odnos prema istini. Moralno i intelektualno vaspitanje su dva nerazdvojiva procesa. To su, u stvari, dva pojavna vida istog procesa. „Onaj koji je sa uspehom prošao kroz vaspitanje u istinoljubivosti prema sebi...“ veli dalje Frojd, „... trajno je zaštićen od opasnosti nemoralnosti, makar njegovo merilo moralnosti, na neki način, i odstupalo od onoga koje je u društvu uobičajeno.“[7] Ova izjava implicira postojanje univerzalnijih moralnih načela koja nisu relativna kao što su to socijalne konvencije. Nemoralnost se zasniva na nedostatku istinoljubivosti prema samom sebi. Znanje – istina je lekovita i vodi do promena u sferi moralnosti.

Moralno i intelektualno vaspitanje su, za Frojda, jedan proces. Tenzija između njih nastaje zbog nerešenog konflikta između socijalnih i moralnih osećanja, sa jedne strane, i instinktualnih želja sa druge strane, što vodi do mentalnog bola i poremećaja[8]. Njihovo pomirenje je uslov za „ozdravljenje“.

Osnovna vrednost je, za Frojda, bila **istina.** Tu psihoanaliza ima etiku nauke uopšte. Njena najveća vrednost, ili „čisto zlato“, kako je to nazvao Frojd, je **metod za sakupljanje plodova sa drveta znanja – istine**. **Terapija je traganje za istinom o sebi, afirmacijom istine, odbrana te istine i zauzimanje odgovornog ličnog odnosa prema njoj.**

Cilj terapije Frojd izražava ovako: „ ... pacijent treba da bude **poučen** da oslobodi i ispuni **sopstvenu** prirodu, a ne da liči na nas.“ [9]

Pod istinom se misli na istraživanje vlastite psihičke realnosti, na nalaženje svoje istine o sebi, a ne neke „naučno dokazane, univerzalne istine“. Mada, lično verujem, da je ono što doživljavamo kao najsubjektivnije i najintimnije često i najuniverzalnije.

Cilj psihoanalitičke terapije – vaspitanja je: istraživanje istine o sebi, svoje psihičke realnosti, do prestanka potrebe za terapijom – vaspitanjem. Jednom rečju **cilj je autonomija** (ako je analizant hoće). **Dve osnovne vrednosti ugrađene u psihoanalitički metod su autonomija i istina**.[10]

Metod – način odgovara cilju. Osnova psihoanalitičkog metoda je **odnos**, **pristup čoveku koji omogućava ostvarivanje ovih vrednosti**. U osnovi psihoanalitičkog metoda je **poštovanje autonomije analizanta.** Prihvatanjem, razumevanjem, nevrednovanjem analizanta, kreira se **atmosfera koja mu omogućuje samoistraživanje bez straha od osude zbog otkrivanja i iznošenja istine o sebi** (iako taj strah uvek postoji, on se vremenom doživljava kao nerealan u odnosu na terapeuta).

---

5 Frojd, S. – Uvod u psihoanalizu, Matica Srpska, 1976. str. 425.
6 Frojd, S. – Uvod u psihoanalizu, Matica Srpska, 1976. str. 406.
7 Frojd, S. – Uvod u psihoanalizu, Matica Srpska, 1976. str. 406.
8 Freud, S. – Studies of Histeria (1895), The standard edition, London, Hogarth Press, 1957.
9 Freud, S. – Lines of Advance in P.A. Therapy, Standard edition
10 Petrović, V. – Diskusija za okruglim stolom „Šta psihoterapija danas nudi pojedincu i društvu“, Vrnjačka Banja, 1987., (neobjavljen zapis)

Frojda su često optuživali za moralni relativizam upravo zbog **vrednosne neutralnosti psihoanalitičkog metoda**. Tačno je to da psihoanalitički terapeut moralno ne vrednuje sadržaje koje donosi analizant, ali sam taj stav nosi jednu vrednosnu poruku – osnovna vrednost je istina. Da bi se do nje došlo neophodno je odsustvo moralnog procenjivanja od strane terapeuta (tzv. „tehnička neutralnost"). Ali **ni dolaženje do istine nije imperativ. Analitičar ne vrednuje negativno ni otpore koje analizant postavlja na putu ka istini o samom sebi.** On će doći do saznanja onda kada to bude mogao i hteo, i odgovoran je za svoj napredak. To svakako nije moralni relativizam.

Svesno/nesvesno
Id, Ego, Super ego

Nesvesno je sve ono što tokom našeg razvoja nije „zavredelo" ili je bilo suviše „teško" (teško za razumevanje, teško uklopivo, teško prihvatljivo) da dospe u našu svest. Emocije prema kojima imamo negativna osećanja, po pravilu se različitim mehanizmima odbrane zadržavaju u nesvesnom.

Svesno. To je ono što znamo o sebi i drugima, o odnosima koje pravimo i relacijama u koje ulazimo. Ponašanja koja znamo zašto i kako proizovdimo (npr. svesno sam zauzeo strožiji stav, da bi me shvatili ozbiljno).

Svesno i nesvesno se razlikuju i u tome što je svesno više povezano sa racionalnim. Svesni sadržaji su jasni, o njima razmišljamo, za njih koristimo imena. Nesvesni sadržaji i emocije suprotno tome su obično manje racionalni, više neodređeni – često nešto bliže utiscima nego emocijama, barem u početku istraživanja. Zato je mentalizacija osećanja jedan od bazičnih procesa na putu osvešćavanja (prevođenja iz nesvesnog u svesno) emocija. Prepoznati emociju i prihvatiti je ključan korak u ličnom razvoju i razrešavanju konflikata u ličnosti.

Jedan mali deo između svesnog i nesvesnog naziva se – ***predsvesno***. Tu se nalaze emocije i drugi sadržaji (mišljenja, uverenja, stavovi…), koji su nam bliski, koje bi mogli prihvatiti kada bi smo se potrudili – ali na koje jednostavno ne obraćamo pažnju. Obično se u radu sa ljudima prvi uvidi upravo i stiču kroz rad sa tim sadržajima, prema kojima nema otpora ili dubljih razloga za neprihvatanje – već jednostavno osoba nije „navikla" ili „naučila" da je moguće i njima se baviti.

Struktura psihe sastoji se iz tri osnovna dela – instance ličnosti: Id, Ego i Super ego.

Id je deo ličnosti koji se rukovodi nagonima i potrebama. Kada radimo nešto iz te svoje prirodne, nagonske potrebe – mi delamo iz Ida. Ukoliko neko potiskuje svoj Id, svoje nagone i potrebe u prevelikoj meri, on gubi kontakt sa velikim delom životne energije (libido), jer je Id skladište njenog najvećeg dela. Kada nagone Ida neko previše sputava, kada ih prebaci u nesvesno, onda često nastaju „simptomi", proboji potisnutih sadržaja. Gubljenje svesnog kontakta sa idom zbog sukoba sa Super Egom ili sredinom stvara anksioznost od koje se Ego pokušava odbraniti mehanizima odbrane.

Ego je drugi deo ličnosti čija je osnovna funkcija kontakt sa realnošću. Ego je zadužen za pravljenje ravnoteže između potreba Ida i zahteva spoljašnje stvarnosti i zahteva Super Ega. Funkcija ega je da održi integritet ličnosti u kontaktu sa realnošću.

To podrazumeva da će on nekada potisnuti neke emocije koje su preteće, ili nisu u skladu sa slikom o sebi, ili su jednostavno nelagodne, kako bi omogućio snalaženje u nekom odnosu ili situaciji. To znači da i ego sadrži puno nesvesnog i predsvesnog.

Super ego je treći deo u strukturi ličosti koji nastaje u kontaktu ličnosti i ega sa zahtevima društva. Kada u život osobe uđu reči „tako treba", „to je red", „to je pravilno, časno, pošteno…." – kao opšte odrednice, a ne samo kao „on/a (mama obično) to traži od mene" – onda govorimo o razvoju super-ega. Po istim rečima i u zrelim godinama možemo primetiti kada se neko rukovodi super-egom u odabiru načina ponašanja, ili kada ima problem sa njim, npr: „Ja znam da to tako treba, ali ja ne mogu/ne želim!" (konflikt ega i super ega). Super-ego se obično doživljava kao „strogi roditelj", kao neko ko proizvodi u nama krivicu ako ne radimo stvari kako treba ili kako se očekuje od nas. Međutim, to je samo jedan deo super-ega. Frojd u superegu razlikuje 2 strukture: 1. Ego-ideal – razvija se pod uticajem nagrada i pohvala. Drugi njegov deo sadrži ideale koje želimo da ostvarimo. Ego-ideal u pojedincu izaziva osećaj ponosa i vlastite vrednosti. 2. Savest – razvija se pod uticajem kazni, zabrana ili iz straha. Savest izaziva osećaj krivice i greha.

Mehanizmi odbrane i emocionalne kompetencije

Definicija pojma

Prema dijagnostičkom i statističkom priručniku mentalnih poremećaja (DSM III-R; American Psychiatric Association, 1987)[11], mehanizmi odbrane su: »Obrasci osećanja, misli ili ponašanja koji su relativno nenamerni, automatski i nastaju kao reakcija na percepciju psihičke opasnosti. Konstruisani su da se sakriju ili ublaže konflikti ili stresovi koji mogu izazvati anksioznost. Neki od ovih mehanizama, poput projekcije, cepanja i acting-out-a su gotovo uvek neadaptivni, a drugi poput svesnog potiskivanja i negacije mogu biti i adaptivni i neadaptivni u zavisnosti od njihove ozbiljnosti, nefleksibilnosti i konteksta u kojima se javljaju.«

Mehanizmi odbrane su teorijski konstrukti i o njima možemo da zaključujemo samo posredno, posmatrajući specifična ponašanja i sadržaje komunikacije.

Opšte karakteristike

Opšte karakteristike mehanizama odbrane su:

-Određeni stepen distorzije stvarnosti

-Rigidnost ponašanja

-Nedostatak kontrole takvih ponašanja

-Anskioznost koja se javlja ako su blokirana odbrambena ponašanja

- Određena nepodudarnost između verbalne komunikacije i facijalne ekspresije ili gestova.

[11] **American Psychiatric Association** (1987). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, (DSM-III-R), Washington, DC, American Psychiatric Association.

Vrste mehanizama odbrane

Ne postoji opšteprihvaćena lista mehanizama odbrane. Shafer (1954)[12] kaže: »Ne postoji *ispravna* ili *kompletna* lista odbrambenih mehanizama, već samo liste iscrpnih istraživanja manje ili više teorijski konzistentna koje mogu biti od pomoći u kliničkoj opservaciji.« (str. 161.)

Freud je naveo deset mehanizama. Anna Freud navodi jedanaest mehanizama, pridodajući listi od devet mehanizama (regresija, potiskivanje, reaktivna formacija, izolacija, poništavanje, projekcija, introjekcija, okretanje protiv sebe, okretanje u suprotno) intelektualizaciju i identifikaciju.

Kasnije se lista proširivala. Dodati su: kompenzacija, fantazija, idealizacija, substitucija, somatizacija, acting-out, sublimacija, magično mišljenje, asketizam, negacija, cepanje (Bibring i sar., 1961[13]; Kaplan i Sadock, 1989[14]). Bond i saradnici (1983)[15] su opisali 24 mehanizma, dodajući inhibiciju, pseudoaltruizam i prianjanje (clinging). Perry (1990)[16] je listu proširio na 28 mehanizama dodavši udruživanje (affiliation), anticipaciju, samoposmatranje i hipohondriju. (prema Vidanović 2001).[17]

Uočeno je da postoje i preklapanja između nekih mehanizama odbrane, ili da se neki koriste i kao sinonimi.

Pored navođenja mehanizama odbrane, u litaruturi se često susrećemo i sa klasifikacijom mehanizama odbrane po određenim kriterijumima. Jedan od najčešćih kriterijuma je **hijerarhijsko svrstavanje mehanizama odbrane prema nivou zrelosti.**

Anne Freud (1966)[18] govori o razvojnoj hijerarhiji odbrana koje se kreću od „primitivnih" mehanizama odbrane kao što je negacija i projekcija, prisutnih od ranog detinjastva, pre razvoja konstantnosti objekta, ka mehanizmima „višeg nivoa" zasnivanima na potiskivanju, koji se aktiviraju u kasnijim razvojnim fazama, tek nakon razvoja konstantnosti objekta. Fenichel (1945)[19] je dao sled odbrana koji ide od najprimitivnijih do manje primitivnih: negacija, projekcija, introjekcija, potiskivanje, reaktivna formacija, poništavanje, izolacija i regresija.

---

[12] **Shafer, R.** (1954). Psychoanalytic interpretation in Rorshach testing. New York, Grune & Strattion.

[13] **Bibring, G.; Dwyer, T.; Huntington, D.; Valenstein, A.** (1961) Astudy of psychological processes in pregnancy and of the earliest mother-child relationship, Psychoanalytic Study of the child 1 6: 9-72

[14] **Kaplan, H. L. & Sadock, B. J.** (!989). Comprehensive textbook of psychiatry. New Haven, CT, Yale University Press.

[15] **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*

[16] **Perry, J. C.** (1990). Defense mechanisms rating scales. Boston MA, Harvard Medical School.

[17] **Vidanović, S.** (2001). Odbrambeni stil adolescenata umetničkih i opšteobrazovnih škola, doktorska disertacija, Filozofski fakultet, Beograd.

[18] **Freud, A.** (1966). The ego and the mechanisms of defense. New York, International University Press.

[19] **Fenichel, O.** (1945). *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*, New York: W. W. Norton and Co.

Ovakvu hijerarhijsku podelu odbrana potvrdila su i kvantitativna istraživanja. Vaillantove kvantitativne studije (1976[20], 1986[21]) su pokazale negativnu korelaciju korišćenja »nezrelih« odbrana sa dobrom regulacijom funkcionisanja odraslih osoba, i pozitivnu korelaciju sa stepenom patologije. Po autoru, u najprimitivnije »narcističke« odbrane spadaju: negacija, projekcija i distorzija. Osobe sa poremećajima karaktera pretežno koriste »nezrele« mehanizme kao što su fantazija, hipohondrija, acting-out, pasivno-agresivnog ponašanja, dok u »neurotične« odbrane spadaju intelektualizacija, potiskivanje, pomeranje, reaktivna formacija i disocijacija. Na vrhu teorijske hijerarhije nalaze se »zrele« odbrane tipa sublimacije, supresije, altruizma, anticipacije i humora.

Postoje i klasifikacije odbrana po drugačijim kriterijumima. Jedna od njih je klasifikacija koja svrastava dvadeset osam mehanizama odbrane u određene grupe prema zajedničkom faktoru koji ih objedinjava koju je dao Perry (1990)[22]. Mehanizmi odbrane su svrstani u sedam kategorija: (a) akcione odbrane (pasivno-agresivno ponašanje); (b) granične odbrane (cepanje); (c) odbrane poricanja; (d) narcističke odbrane (omnipotencija); (e) neurotične odbrane (potiskivanje); (f) opsesivne odbrane (poništavanje) i (g) zrele odbrane (sublimacija).

Sličnu vrstu klasifikacije na pet odbrambenih stilova daju Ihilevich i Gleser (1991)[23]. Prvi stil je nazvan *Usmeravanje protiv objekta* u kome se kontrola nad unutrašnjim konfliktima ili pretnjama uspostavlja napadom na pretpostavljeni izvor opasnosti. *Projekcija* je stil u kome se pripisuju negativne namere drugima na osnovu iskrivljenih činjenica. Kod *Principalizacije* je uključena racionalizacija i poznate fraze i korišćeni šabloni, dok kod stila *Okretanje protiv sebe* dolazi do omalovažavanja i osude selfa. Peti odbrambeni stil autori nazivaju *Preokretanje* u kome se pretnja minimizira ili se blokira put do svesnog nivoa. Pretpostavlja se da svaki od stilova redukuje anksioznost na različite načine. (prema Vidanović, 2001)

Ono što smatramo da nedostaje ovakvim podelama je uzimanje u obzir, pored kvaliteta odbrana, i njihovog kvantiteta-intenziteta i učestalosti. Svaki od mehanizama odbrane može imati i svoj intenzitet. Stoga se neka kritička mišljenja vezana za klasifikacije odbrana ne moraju shvatiti kao suprotstavljena, već kao dopunjavjuća.

Na primer, Willick (1983)[24] kaže: »Nemoguće je praviti razliku između primitivnih i zrelih odbrana bez procene celokupne organizacije ega. Ono što na nivou odraslog može biti procenjeno kao primitivna odbrana ne zavisi samo od tipa odbrane koja se koristi već od prirode ega koji je uključen.

---

[20] **Vaillant, G. E.** (1976). »Natural history of male psychological health: The relation of choice of ego mechanism of defense to adult adjustment«. *Archives of General Psychiatry*, 33, 535-545.

[21] **Vaillant, G. E., Bond, M. & Vaillant, C.** (1986). »An empirically validated hierarchy of defense mechanisms«. *Arch. Gen. Psychiatry*, 43, 786-794.

[22] **Perry, J. C.** (1990). Defense mechanisms rating scales. Boston MA, Harvard Medical School.

[23] **Ihilevich, D. & Gleser, G. C.** (1991). Defenses in psychoterapy: The clinical application of the Defense mechanisms Inventory. Odessa, Fl, Psychological Assessment Resources.

[24] **Willick, M. S.** (1983). »On the concept of primitive defenses«. *Jornal of the American Psychoanalytic Association*, 31, 173-200.

Što je pacijent bolesniji, to je slabija ego integracija, ego organizacija i narušene su ego funkcije. Kod takvih pacijenata odbrambeni procesi izgledaju primitivno pre svega zbog niskog nivoa ego funkcionisanja.« (str. 176)

Ovakovo stanovište ne vidimo kao suprotstavljeno hijerarhijskim svrstavanjima odbrana. On ih ne pobija, već dopunjava skretanjem pažnje na to da treba uzeti u obzir i jačinu mehanizma odbrane, a ne samo vrstu odbrane koju neka osoba koristi. I osobe neurotične organizacije mogu koristiti cepanje kao odbrambeni mehanizam, ali ne u tom intenzitetu i tako učestalo kao, na primer, osobe granične organizacije ličnosti.

Razvoj teorijskih saznanja o mehanizmima odbrane

U ranijim radovima Freud je termine *odbrana* i *potiskivanje* koristio kao sinonime, da bi ih kasnije (1959)[25], sa razvojem strukturalnoh modela, razgraničio i potiskivanje definisao kao jedan od mehanizama odbrane. Detetu, na ranim uzrastima, potiskivanje kao mehanizam nije dostupno.

Prema Freudu, (1957)[26] odbrambeni procesi se javljaju na veoma ranom uzrastu deteta i vrše nekoliko odbrambenih funkcija: (1) blokiranje mentalnog sadržaja; (2) izobličavanje mentalnog sadržaja; (3) skrivanje ili prepokrivanje mentalnog sadržaja upotrebom suprotnog sadržaja (prema Vidanović, 2001) Suočeno sa osećanjem bespomoćnosti dete aktivira prve raspoložive primitivne odbrambene mehanizme (cepanje, projekcija, introjekcija…). Napomenuli smo da nerazvijenost celovitosti i konstantnosti objekta čini dostupnim detetu samo mehanizme odbrane koji se baziraju na cepanju, i tek dostizanje konstantnosti objekta kao emocionalne kompetencije omogućava potskivanje kao mehanizam odbrane.

Freud, postepeno, otkriva i uvodi i druge mehanizme odbrane u psihoanalitičku teoriju. *Sublimaciju* i *reaktivnu formaciju* uvodi u *Tri eseja o teoriji seksualnosti* (1905).[27] Nekoliko godina kasnije, opisujući psihodinamiku opsesivno kompulsivne neuroze, uvodi i mehanizme *izlolacije* i *poništavanja* (1959)[28], primećujući da postoji povezanost između dominantnog odbrambenog mehanizma koji osoba koristi i tipa neuroze od koje boluje (npr. Paranoidni dominantno koriste projekciju, opsesivno kompulsivni reaktivnu formaciju i poništavanje, kod konverzija dominira potiskivanje…).

Naslanjajući sa na bazične koncepte mehanizama odbrane koje je dao Freud, njegovi sledbenici su, vođeni iskustvima iz sopstvene kliničke prakse, donosili nova zapažanja o odbrambenim procesima i definisali i druge mehanizme odbrane.

[25] **Freud, S.** (1959). Inhibitions, symptoms and anxiety. U: S. E., Vol. 20, 77-144, London, Hogarth Press.

[26] **Freud, S**. (1957). The ego and the id. U: S. E., 19, 3-66, London, Hogarth Press.

[27] **Freud, S.** (1905). *Three essays on sexuality*. Standard Edition VII.

[28] **Freud, S.** (1959). Inhibitions, symptoms and anxiety. U: S. E., Vol. 20, 77-144, London, Hogarth Press.

Anna Freud (1966[29]) definiše *negaciju* koja je, za razliku od drugih navedenih odbrambenih mehanizama usmerenih protiv ugrožavajući unutrašnjih sadržaja (želja, misli, nagona), odbrana od nekih bolnih ili potencijalno zastrašujućih aspekata spoljašnje realnosti. Zbog velike distorzije stvarnosti koja nastaje kao posledica korišćenja ovog mehanizma odbrane, takođe je svrstana u takozvane *„primitivne odbrambene mehanizme"*. Raspravljajući o kombinovanoj upotrebi mehanizama odbrane u zaštiti od spoljašnje ili unutrašnje opasnosti, ona opisuje (1966) i *altruistično ponašanje* (okretanje pasivnosti u aktivnost) i *identifikaciju sa agresorom* kao odbrambene mehnizme.

Značajnu novinu u razumevanju ranih mehanizama odbrane donosi Melanie Klein, vodeći predstavnik teorije objektnih odnosa. Za razliku od Anne Freud, prema kojoj se mehanizmi odbrane aktiviraju tek nakon diferencijacije Ega, Kleinova (1940)[30] smatra da, na najranijem uzrastu, mehanizmi kao što su projekcija i introjekcija igraju ulogu u diferencijaciji i izgradnji Ega. Naravno, kao i kod drugih mehanizama odbrane, sve ono što je u nekom razvojnom periodu vršilo korisnu, zaštitnu funkciju i moglo da podstriče razvoj, može postati i izvor patologije u koliko osoba ostane na tom nivou funkcionisanja u kasnijim razvojnim stadijumima.

Poseban akcenat Klein je stavila na mehanizam *cepanja*, razdvajanja dobrih i loših aspekata objekta u *parcijalne objekte*. Dojka se, kao primarni objekt, cepa na idealnu, „dobru dojku" i proganjajuću „lošu dojku". Tako dete, da bi se odbranilo od oprečnih osećanja prema istom objektu, ljubavi i mržnje prema objektu od kojega zavisi, stvara fantazmatski crno-beli svet unutrašnjih dobrih i loših objekata. Takav doživljaj postoji i u odnosu na vlastiti self koji je fragmentiran i može se doživeti kao dobar ili loš u zavisnosti od relativne prevlasti dobrih ili loših objekata u unutrašnjem svet deteta. Mentalno stanje u kojem dominira mehanizam cepanja Klein (1948)[31] je nazvala „šizoidno-paranoidna pozicija". Prevazilaženje mehanizma cepanja omogućava ulaženje u „depresivnu poziciju" kada dolazi do spajanja dobih i loših aspekata objekta u celovit doživljaj objekta, i kada se dete suočava sa osećanjem krivice zbog svesnosti sopstvenih agresivnih impulsa prema objektu koji voli. Mogli bismo reći da prevazilaženje ovog mehanizma kao dominantne odbrane omogućava stvaranje prve emocionalne kompetencije – sposobnosti održavanja celovitog doživljaja drugih i sebe – *celovitosti objekta*. Cepanje je stožer primitivnih mehanizama odbrane, *omnipotencije, negacije, projekcije…* Poremećaji ličnosti, granična patologija, počivaju na dominaciji mehanizama odbrane koji okružuju cepanje kao osnovni mehanizam. Razvoj ega i emocionalnih kompetencija, u kasnijim razvojnim fazama, omogućava korišćenje zrelijih odbrana koje se organizuju oko potiskivanja kao dominantnog mehanizma odbrane.

[29] **Freud, A.** (1966). The ego and the mechanisms of defense. New York, International University Press.

[30] **Klein, M.** , 1940. *Mourning and its relation to manic-depressive states,* in Love, Guilt and Reparation. The Hogarth Press ,London

[31] **Klein, M.** (1948). *Contributions to Psychoanalysis* (1921-1945). London: Hogarth Press.

Možemo, ovde, postaviti i jednu kritičku primedbu: da li se cepanje, na najranijem uzrastu, može smatrati mehanizmom odbrane ili jednostavno stanjem nezrelosti kognitivnog aparata deteta koji još nije razvio sintetičke funkcije (Nunberg, 1930/31)[32]. Piaget-ova (1937)[33] istraživanja kognitivnog razvoja deteta pokazuju da se i sposobnost za celovito i konstantno *opažanje predmeta* razvija postepeno u prvoj godini života, pa se može osnovano pretpostaviti da i u razvoju objektnog odnosa detetov kognitivni aparat još nema kapacitete za celovito i konstantno doživljavanje objekta. Poređenja radi, da li bismo mogli da smatramo to što šestomesečna beba ne hoda odbrambenim ponašanjem. Ako zdrav trogodišnjak izbegava da hoda, onda to možemo smatrati regresivnim odbrambenim ponašanjem. Smatramo da je nedostatak celovitosti doživljaja objekta normalno razvojno stanje, a da se cepanje kao mehanizam odbrane pojavljuje kao regresivna pojava kod deteta koje je suočeno sa nelagodnošću ambivalencije koja nastaje kada sitetičke funkcije ega postanu sposobne da objedine sliku prijatnih i neprijatnih aspekata objekta i selfa. Ako je ambivalencija intenzivna, tek tada ego koristi regresiju na cepanje kao mehanizam odbrane.

Melanie Klein (1946)[34] je prva opisala i mehanizam projektivne identifikacije koji se, takođe, bazira na cepanju koje prethodi projektivnoj identifikaciji. Otcepljeni delovi selfa se projektuju na objekt. Klein kaže: „Kada se loši delovi sebstva projektuju u majku sa ciljem da oni nadziru i vladaju objektom, tako da se majka koja sadrži delove sebstva ne doživljava kao odvojeno biće, govorimo o projektivnoj identifikaciji. Ona uključuje i projekciju dobrih delova sebstva.“(1946).

Hanna Segal[35] opisuje kako se mehanizam projektivne identifikacije očitava u komunikaciji odraslih: „U komunikaciji se to očitava tako što osoba (subjekt) kreira atmosferu koja treba da u drugom članu u komunikaciji izazove upravo ona osećanja, potrebe, mentalne elaboracije... koje sama osoba ima. Tako i deo iskustva druge osobe postane ono što je inicijalno bilo iskustvo samog subjekta. A sam subjekt zauzima određeni odnos (to je obično neprijateljstvo, omalovažavanje…) prema tome što za njega sada jeste druga osoba, čime ostvaruje kontrolu nad onim delom sebe ili svojim iskustvom sa kojim se osoba teško snalazi.“ (Segal, H.,1989).

Projektivna identifikacije se odvija u tri koraka: osoba nesvesno projektuje reprezentaciju objekta ili selfa na drugoga; potom se meta projekcije izlaže pritisku jer se onaj koji projektuje ponaša prema njoj u skladu sa svojom projekcijom. Ako osoba na koju su sadržaji projektovani i sama ima aspekte selfa koji su ego distoni, potisnuti i nesvesni i uklapaju se u ono što je projektovano, ona se identifikuje nesvesno sa projektovanim sadržajem i počinje da se oseća i

[32] **Nunberg , H.** (1930/1931) . *The synthetic function of the ego* . International Journal of Psychoanalysis , 12 , 123 – 140

[33] **Piaget, J.** (1937). T*he Construction of Reality in the Child*. New York: Basic Books, 1954

[34] ***Klein,* M**. (*1946*). *Notes on Some Schizoid Mechanisms*. Int. J. Psycho-Anal., 27:99-110

[35] **Segal, H.** (1989). ‘Psychoanalysis and Freedom of Thought’. In J. Sandler (Ed.), Dimensions of Psychoanalysis. London: Karnac.

ponaša u skladu sa projekcijom. Meta projekcije obično ima doživljaj da se ponaša „kao da nije svoja“ ili kao da je „obuzeta nekim stranim silama“.

Poslednji korak u procesu jeste da se projektovani aspekt selfa, u donekle izmenjenom smislu, vraća osobi koja je projektovala, koja ga, potom, reintrojektuje i tako promenjenog usvaja.

Iako su srodni mehanizmi, treba razlikovati projekciju i projektivnu identifikaciju.

Po Kernbergu (1975)[36], projekcija je nešto zreliji mehanizam odbrane jer postoji distanca u odnosu na objekt, diferencijacija selfa od objekta, dok je projektivna identifikacija primitivniji mehanizam zasnovan na cepanju kod kojeg nema jasnog doživljaja diferencijacije od objekta. Projekciju obično koriste neurotičari, granični slučajevi češće pribegavaju projekciji i projektivnoj identifikaciji, dok je za psihotične organizacije ličnosti tipična upotreba mehanizma projektivne identifikacije. (Vidanović, 2001) Kernberg (1975) je primitivnim odbrambenim mehanizmima koji se baziraju na cepanju, to jest na nemogućnosti integracije pozitivne i negativne fantazije selfa i objekt-reprezentacija koje su »rascepljene« da bi sprečile anksioznost koja se pojavljuje kada se fantazije doživljavaju simultano, objasnio osnovne teškoće u funkcionisanju osoba sa graničnom organizacijom ličnosti. Prateći primitivni odbrambeni mehanizmi kod osoba granične organizacije ličnosti su, prema Kernbergu, *primitivna idealizacija, primitivna negacija, devalvacija i projektivna identifikacija.*

Fairbairn (1952[37]) unosi novine u razumevanje mehanizama odbrane naglašavajući ulogu koju rani mehanizmi odbrane imaju u zaštiti psihe od negativnih aspekata objektnih odnosa. Za razliku od Freuda, koji je smatrao da potiskivanje uglavnom služi kao odbrana od instikata, od neprijatnih osećanja krivice vezanih za nedozvoljene instiktualne potrebe, Feirbairn je naglasio značaj objektnih odnosa: »Prve odbrane koje koristi još uvek nezreli ego u ovladavanju nezadovoljavajućih odnosa sa drugima su mentalne internalizacije ili introjekcije objekta nezadovoljstva.« (str.134) Sa tim ranim internalizacijama ili introjekcijama počinje strukturacija ega deteta. U osnovi potiskivanja su, prema Fairbairnu, napori ega da potisne loše aspekte odnosa sa objektom.

[36] **Kernberg, O.** (1975). »Borderline personality organization«. *Journal of American Psychoanalytic Assotiation*, 15, 641-685.

[37] **Fairbairn, W. R.** (1952). *Psychoanalytic studies of personality.* London, Tavistock Publications.

Winnicot (1965)[38] kao i neki predstavnici interpesonalnih (Fromm[39], 1969; Sulliven, 1953[40]) i intersubjektivnih teorija, (Kohut, 1984[41]) nude drugačije tumačenje mehanizma potiskivanja ističući i treći aspekt odbrambene funkcije mehanizma potiskivanja-odbrana autentičnog selfa koji se, kroz potiskivanje nekih svojih elemenata »krije« od neprihvatajuće spoljašnje sredine. (prema Vidanović, 2001).

Ponovno vraćanje potisnutog materijala u svesno Winnicot ne tumači kao *prisilu ponavljanja*, proboj potisnutih impulsa, već kao reaktivaciju i objedinjavanje potisnutih iskustava od strane osnaženog ega, što vodi daljoj integraciji i razvoju.

U psihoanalitičkoj literature navedeni su i mnogi drugi mehanizmi odbrane, ali je pitanje mogu li se oni svesti na neke bazičnije koji stoje u njihovoj osnovi. Plutchik (prema Conte i Plutchik, 1995) smatra da su mnogi termini koji označavaju mehanizme odbrane, zapravo, sinonimi ili blisko povezani sa »bazičnim« odbranama čiji je broj znatno manji. Komparativna analiza mehanizama odbrane u odnosu na stepen međusobne sličnosti pokazala je da su negacija, potiskivanje i poništavanje relativno sličnog značenja, intelektualizacija i izolacija takođe. Blisko su povezani pomeranje, projekcija i acting out. Opozit sublimaciji predstavlja regresija i reaktivna formacija, a acting out je na suprotnom polu od potiskivanja.[42]

Postoji osam bazičnih odbrana: potiskivanje, pomeranje, reaktivna formacija, kompenzacija, negacija, projekcija, racionalizacija i regresija (prema Vidanović, 2001.).

Od mehanizama odbrane ka emocionalnim kompetencijama

Plutchikova psihoevoluciona teorija ego odbrana daje postavke o odnosu mehanizama odbrane i mehanizama prevladavanja koje su slične odnosu između mehanizama odbrane i bazičnih emocionalnih kompetencija o kojima govorimo u ovom radu. Naime, prema psihoevolucionoj teoriji, **mehanizmi odbrane odražavaju rane stadijume mentalnog razvoja, dok su stilovi prevladavanja kao rezultat životnog iskustva, zreliji i adaptivniji. Mehanizmi odbrane su nesvesni, rigidni i imaju ograničenu adaptivnu vrednost, dok su stilovi prevladavanja svesne i fleksibilne metode rešavanja problema.** Razlika između našeg i ovog stanovišta je u tome što smatramo da su bazične emocionalne kompetencije primarniji mentalni procesi koji su osnova na kojoj se mogu izgraditi ponašanja koja Plutchik naziva stilovima prevladavanja. Stilovi prevladavanja su posledice adekvatnog rada bazičnih sposobnosti za obradu i upravljanje emocijama. Ovu tezu ćemo detaljnije elaborirati kasnije u radu.

[38] **Winnicott, D. W.** (1965). *The family and individual development*. London, Tavistock Publ

[39] **Fromm, E.** (1969). Bekstvo od slobode. Beograd, Nolit.

[40] **Sulliven, H. S.** (1953). The interpersonal theory of psychiatry. New York, Norton.

[41] **Kohut, H.** (1984). How does analysis cure?. Chicago, University of Chicago Press.

[42] **Conte, H. R. & Plutchik, R.** (1995). Ego defenses: Theory and measurement. New York, John Wiley & Sons, Inc.

Prema Plutchiku, svaki mehanizam odbrane razvojno nadilazi odgovarajući stil prevladavanja. Potiskivanje zamenjuje – *izbegavanje*; negaciju – *minimizacija*; pomeranje – *substitucija*; regresiju, acting out – *traženje pomoći*; kompenzaciju, identifikaciju, fantaziju – *zamena*, *unapređenje;* intelektualizaciju, sublimaciju, poništavanje – *planiranje;* projekciju – *optuživanje nekog drugog;* reaktivnu formaciju – *pribegavanje suprotnom ponašanju.* Stilovi prevladavanja su načini rešavanja problema koji se, za razliku od njihovih »parnjaka« među mehanizmima odbrane, odigravaju na svesnom planu ako je ego relativno jak i zreo. Naravno, postavlja se pitanje šta je to što čini ego dovoljno jakim i zrelim da bi mogao da koristi mehanizme prevladavanja umesto mehanizama odbrane.

Psihoevoluciona teorija govori o tome da u osnovi mehanizama odbrane stoji specifična struktura ličnosti, da je svaka odbrana je povezana sa određenim *crtama ličnosti, socijalnim potrebama,* karakterističnim *metodama* i *ciljevima*. Određena struktura ličnosti ima »na raspolaganju« i bira određene mehanizme odbrane. Logično je zaključiti da to važi i za stilove prevladavanja. Može se postaviti pitanje koje vodi i dalje: »Šta je to što čini samu strukturu ega koja omogućava korišćenje zrelijih adaptivnih mehanizama?« Smatramo da su te »ego snage« bazične emocionalne kompetencije koje smo naveli.

Kliničko iskustvo nam ukazuje na to da su klijenti često svesni toga da su u brojnim problematičnim situcijama mogli da postupe i drugačije, da iskoriste neki od mehanizama prevladavanja, ali da »po navici« koriste svoje odbrambene šeme. Znaju šta bi bilo »racionalno« i adaptivno, ali ipak biraju ustaljene odbrambeno manipulativne obrasce ponašanja, što često obrazlažu izjavom: „Takav mi je karakter.“ 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. Reich (1949)[43] je to nazvao karakternom odbranom. Koncept otpora u psihoanalizi pokazuje koliko su jake snage koje se opiru promeni. Govorimo, dakle, o prilično automatizovanim obrascima obrade sadržaja i obrascima ponašanja. Može li nešto što nije automatizovano da zameni nešto što je automatizovano? Smatramo da može, ali na kraće vreme i sa mnogo svesnog napora na koje ljudi uglavnom nisu spremni, i u situacijama veće tenzije vraćaju se na uhodane mehanizme. Mehanizmi prevladavanja, kao svesni mehanizmi, morali bi postati uhodani, naviknuti obrasci ponašanja da bi bili efikasni. Potreban je karakter koji će, relativno automatizovano, imati sklonost ka zrelijim obrascima ponašanja. U osnovi te automatizacije stoje bazičniji, automatizovani mentalni procesi kao što su bazične emocionalne kompetencije.

[43] **Reich W.** (1949). *Character analysis:* 3rd ed. New York: Orgone Institute Press;

Često nailazimo, na primer, na zapažanja u psihoanalitičkoj literaturi (Klein, 1948[44], Kernberg, 1975[45]) da odbrambeni mehanizam cepanje prestaje da bude dominantan način odbrane sa dostizanjem celovitosti i konstantnosti objekta. Margaret Mahler (1963[46]) je opisala i razvojne faze konstantnosti objekta. Međutim, nije jasno definisano šta je, zapravo, konstantnost objekta. Da li je to deo strukture ličnosti, osobina...? Konstantnost objekta se, u određenim kriznim stanjima, može uzdrmati, može doći do regresije, vraćanja na ranije razvojne stadijume...

Nije teško zaključiti da je konstantnost objekta sposobnost koja obavlja svoj neprekidni automatizovani „pozadinski“ rad u održavanju stabilnosti ličnosti. Zato smo ovoj sposobnosti dali „nadimak“ „stabilizator psihe”. Zahvaljujući tom automatizovanom pozadinskom radu, stabilna osoba će, „po navici”, birati zrelija adaptivna ponašanja, mehanizme prevladavanja.

Smatramo da je bitno svrstati pojmove koje su psihoanalitičari opisali kao određene procese (mentalizacija, neutralizacija, tolerancija na ambivalenciju, celovitost objekta, konstantnost objekta...) u sposobnosti upravo zbog implikacija na psihoterapijsku praksu. Sposobnosti su nešto što se uvežbava, uvežbavanje prolazi kroz određene korake, potom se automatizuje i postaje visoko funkcionalno. Ko od nas razmišlja o hodanju dok hoda ili o govoru dok govori? To su visoko automatizovane sposobnosti. Ne ulaže se svesni trud. Tako je i sa bazičnim emocionalnim kompetencijama. Naravno, da bi se njima ovladalo na ovaj visoko automatizovani način (što ne znači krut i nefleksibilan), potrebno je da se prođe kroz faze uvežbavanja. U terapijskom radu dolazi do tih uvežbavanja ovih bazičnih sposobnosti za obradu i upravljanje emocijama koje, svojom automatizacijom, stvaraju osnovu za zamenu mehanizama odbrane adaptivnijim mehanizmima odnošenja sa stvarnošću.

Kada, u terapijskoj situaciji, klijent počne da izjavljuje kako, u mislima, kad nije na seansi, razgovara sa terapeutom, možemo reći da je ušao u proces »uvežbavanja« konstantnosti objekta. On, tako, obnavlja ono što je Stern (1998[47]) nazvao »momentima susreta« i uvežbava »prenos funkcija« (Fonagy, 2002[48]). Kada se takva iskustva kumuliraju, postaje sposoban da, na isti način, razgovara sam sa sobom, da mentalizuje, i dolazi do postepene separacije od terapeuta.

---

[44] **Klein, M.** (1948). *Contributions to Psychoanalysis* (1921-1945). London: Hogarth Press.

[45] **Kernberg, O.** (1975). »Borderline personality organization«. *Journal of American Psychoanalytic Assotiation*, 15, 641-685.

[46] **Mahler, M. S. & Furer, M. (**1963). *Certain aspects of the separation-individuation phase* Psychoanal. Q. 32:1-14

[47] **Stein, R.** (1998). *Two Principles of Functioning of the Affects*. Am. J. Psychoanal., 58:211-230

[48] **Fonagy, P. , Gergely, G. , Jurist, E. L. , & Target, M.** (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self* . NY : Other Press .

Brojne terapijske tehnike nastale u različitim psihoterapijskim pravcima mogu koristiti u uvežbavanju ovih kompetencija u različitim fazama njihovog razvoja, što daje osnovu za integraciju tehnika oko koncepta bazičnih emocionalnih kompetencija, bez obzira na njihovu teorijsku orijentaciju.

Iako može biti koristan kao zaštitni mehanizam od anksioznosti različitih vrsta, svaki mehanizam odbrane koristi određeno iskrivljavanje stvarnosti, neku vrstu samozaštićujuće laži.

Freud (1964)[49] je smatrao da je potiskivanje uvek patološki proces. On kaže: „Mehanizmi odbrane pomažu u kontroli opasnosti... i verovatno ego bez njihovog učešća to ne bi mogao da postigne tokom razvoja. Ali je takođe sigurno da oni sami po sebi mogu da postanu opasni. Najčešće se ego njih ne odriče nakon složenih godina ranog razvoja što može voditi ka infantilnom ponašanju.“ (str.237).

Većina klasičnih psihoanalitičara smatra da bi, kada odsluže svoju razvojnu funkciju zaštite još uvek nezrelog ega, mehanizmi odbrane trebalo da odu »u zasluženu penziju«, ili da se aktiviraju, eventualno, u nekim izrazito kriznim situacijama i zaštite uzdrmani ego dok se ponovo ne konsoliduje.

Hartman (1958[50]) je, međutim, smatrao da se ono što je nekada vršilo korisnu razvojnu funkciju ne odbacuje, već transformiše u zrelije, adaptivne forme.

Njegov način razmišljanja ima sličnu logiku onoj koju je koristio Frojd kada je govorio o tome da se usvajanjem genitalnog primata ne ukidaju pregenitalni porivi, već se integrišu u genitalnost, ali gube svoju izvornu infantilnu dominaciju. „Ništa se ne baca“, samo se transformiše u razvojno zrelije adaptivne forme. Odbrambena ponašanja koja su prvobitno formirana kroz prevladavanje konflikata, kada se konflikti razreše, mogu se transformisati u ponašanja koja postaju »autonomna« u odnosu na originale iz kojih su nastala, i koristiti za druge adaptivne funkcije. Nešto slično kao što su se, na primer, neke veštine i znanja nastale u ratnim situacijama, transformisale i »plemenite borilačke sportove« ili treninge preživljavanja u prirodi, »orijentiringa«... Recimo, odbrana intelektualizacijom, u početku, može biti povezana sa konfliktima seksualne ili agresivne prirode koji verovatno uključuju superego zabrane (npr, masturbacija). Kasnije, ovi ego procesi mogu biti izraženi kao adaptivna pojačana intelektualnost koja nema funkciju odbrane. Regresija takođe može biti adaptivna, vezana je za kreativne procese (*regresija u službi ega)*. Ova prvobitno odbrambena ponašanja se transformišu u adaptivna i stiču „*sekundarnu autonomiju“*.

[49] **Freud, S.** (1964). Analysis terminable and interminable. U: S.E., Vol. 23, 211-253, London, Hogarth Press.

[50] **Hartmann, H.** (!958). Ego psychology and the problem of adaptation. New York, International Universities Press.

Sekundarna dobit – korist od sopstvene štete

Jedan od bitnih razloga zbog kojih ljudi ne prelaze na zrelije obrasce, emocionalne kompetencije u kojima nema iskrivljavanja stvarnosti, niti manipulacije sobom i drugima je takozvana „sekundarna dobit". Ona uvek postoji kod svakog nezrelog ponašanja, simptoma, manipulativnih obrazaca. Da bi edukanti lakše zapamtili i uvek to imali na umu u radu sa klijentima, uveo sam jedan „zakon" psihodinamike koji kaže: „Čovek nikada ništa ne radi ako od toga nema neku korist." Naravno da je nemoguće da postoji ponašanje bez motiva. To je bazična psihološka činjenica. Svako ponašanje služi zadovoljenju neke potrebe, pokreće ga neki motiv.

Dobit je psihoanalitički koncept koji je prvi zabeležio i definisao Freud (1917[51]). Opisao je dve vrste psihološke dobiti od bolesti: primarnu i sekundarnu. Za Freuda je primarna dobit bila smanjenje anksioznosti izazvano defanzivnom operacijom koja je rezultirala stvaranjem simptoma bolesti. Primer primarne dobiti mogao bi biti pacijent koji puca u svoju ženu koristeći desnu ruku. On je kriv i ima unutrašnji konflikt zbog ove akcije. Tada desna ruka postaje paralizovana pomoću mehanizma zvanog konverzija (pretvaranje psihičkog konflikta u fizički simptom). Zbog toga je kažnjen. To rezultira smanjenom krivicom i smanjenjem intrapsihičkog sukoba i smanjenom anksioznošću, to jest primarnom dobiti. Freud je dalje definisao sekundaru dobit kao međuljudsku ili socijalnu korist koju je pacijent postigao kao posledicu bolesti (npr. podrška, pažnja, sažaljenje, zaštita, dopuštanje zavisnosti...).

U literaturi je opisan veliki broj sekundarnih dobiti:

1. Zadovoljenje postojećih težnji za zavisnošću (Ross 1982[52]);
2. Zadovoljenje osvetoljubivih težnji (npr. plaćanje za nerad u okruženju u kome se zaposleni osećao potcenjenim ili je bio angažovan u rizičnim poslovima, osveta roditeljima za loše roditeljstvo: „Eto vidite šta ste napravili"...);
3. Dobijanje privrženosti, pokušaj izazivanja brige (Bokan 1981[53]);
4. Prezaštićivanje od strane značajnih drugih;
5. Porodični antagonizam (bes) zbog nekog invaliditeta ili nesposobnosti može povećati nezadovoljstvo i odlučnost pacijenta da dokaže svoje pravo radi jer je oštećen od društva, dobija neku „misiju" da se bori;
6. Beneficije u radu, manje naporni uslovi rada. Izbegavanje rada;
7. Simpatija i briga porodice i prijatelja;
8. Mogućnost povlačenja iz neprijatne ili nezadovoljavajuće životne uloge ili aktivnosti;
9. Uloga „bolesnika" – uloga omogućava pacijentu da komunicira i odnosi se prema drugima na nov, socijalno sankcionisan način;

[51] Freud S: Introductory lectures on psychoanalysis (1917). pp. 378-391. Vol. 16. Hogarth Press, London, 1959

[52] Ross DW: Differentiating compensation factors from traumatic factors, p. 31. In Leedy JJ (ed): Compensation in psychiatric disability and rehabilitation. Charles C. Thomas, Springfield, 1982

[53] Bokan JA, Ries RK, Katon W J: Tertiary gain and chronic pain. Pain 10:331-335, 1981

10. Finansijske koristi povezane sa invaliditetom (npr. invalidska penzija...);
11. Lekovi za smanjenje napetosti, „smirenje“;
12. Držanje supružnika u braku;
13. Održavanje statusa u porodici;
14. Održavanje porodične ljubavi;
15. Dominacija u porodici;
16. Oslobođenje od socioemocionalne uloge.

Smatra se da se i primarna i sekundarna dobit stiču nesvesnim mehanizmima.

Mogli bismo reći da je u osnovi sekundarne dobiti ambivalencija između potreba za zavisnošću, parazitiranjem, ostajanjem u ulozi deteta i življenjem na tuđ račun i potreba za sazrevanjem i osamostaljivanjem – življenjem na svoj račun. Ne samo finansijski, već i u emocionalnom smislu. Sekundarna dobit je nezdrava jer nije usmerena u pravcu razvoja. Uvek postoji deo nas koji bi da živi na lakši način, da se „ušuška“, „ućari“ nešto, „dobije na foru“ i deo nas koji teži razvoju, samostalnosti i uzajamnosti u odnosima. Taj drugi deo je osnova za uspostavljanje *radnog saveza* u psihoterapijskom radu. Kada uspemo da povežemo simptome, patnju zbog kojih se osoba obraća psihoterapeutu (štetom koju ima od sekundarnih dobiti), sa njegovim sekundarnim dobitima, nezrelim i manipulativnim obrascima ponašanja, on dolazi u poziciju da bira (jer je sada svestan obrazaca). Da bira da li će se odreći sekundarnih dobiti ili će prihvatiti i pomiriti se sa patnjom koja je izazvana njihovom zloupotrebom. Ne može „i jare i pare“. Međutim, čoveku ne možete oduzeti nešto a da mu ne date nešto drugo. Da bi se odrekao nezrelih obrazaca ponašanja mora razviti zrelije oblike ponašanja i zrele dobiti od njih, a za to mu je neophodno da razvije emocionalne kompetencije o kojima ćemo govoriti na narednim modulima.

Da bismo dobro razumeli obrasce ponašanja koji dovode do sekundarne dobiti nije dovoljno da razumemo samo šta klijent dobija na nerazvojan način, već i kako tačno to čini. Tako dolazimo do koncepta „kontraveština“.

Kontraveštine – „Vrši posao“ obrasci ponašanja

Kontraveštine su složeniji oblici ponašanja od mehanizama odbrane, mogu uključivati više mehanizama odbrane i povezane obrasce ponašanja. Mi koristimo pojam kontraveštine zbog naglaska na sposobnostima i „kontra sposobnostima”. (Jovanović, N. 2013[54]) Razlikujemo ih od mehanizama odbrane jer su kontraveštine, zapravo, zloupotreba mehanizama odbrane, njihovo korišćenje zbog „sekundarne dobiti”, i onda kada nije neophodno. 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.

[54] Jovanović, N. (2013), *„Sposobnost za ljubav i rad-OLI Integrativna Psihodinamska Psihoterapija"*, , Beoknjiga, Beograd)

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 „emocionalnog računovodstva" – tehnikom razvijenom u Integrativnoj psihodinamskoj psihoterapiji), odricanje od njih i njihova zamena bazičnim emocionalnim kompetencijama, nužni su u procesu koji vodi do promene (pogledajte primer br. 1 u dodatku).

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 li 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.

Kontra veštinama i tehnikama za rad na njima ćemo se detaljnije baviti u modulu tolerancija na ambivalenciju.

Otpor, transfer, slobodne asocijacije – psihoanalitički metod

Mogli bismo reći da je standardni psihoanalitički metod, kako ga je Frojd (1959) formulisao[55], 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 (Jovanović, N. 2013). Da vidimo kako.

[55] Frojd je smatrao rad na otporu i transferu kamenima temeljicima psihoanalitičkog metoda: „Svaki pravac istraživanja koji polazi od analize otpora i transfera može se smatrati psihoanalizom i ako vodi rezultatima drugačijim od mojih". **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.)

Osnovno pravilo – pravilo slobodnog asociranja

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 asociranja, 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[56]) kaže: „Nalažemo bolesniku da se prenese u jedno stanje mirnog samoposmatranja 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 umanji strah od moralne osude spolja i iznutra. **Slobodno asociranje se uči prevazilaženjem otpora.**

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 imobilišu 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.

[56] **Frojd, S.** (1976). *Uvod u psihoanalizu*, Matica Srpska,. Str. 269

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 neurozu**, 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 „čuvari 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[57]):

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.**

[57] **Greenson, R.** (1978) *The Technique and Practice of Psycho Analysis***,** Hogarth Press and Inst. Of P. A., London,., str. 101. – 121.

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 nepouzdani 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 acting out (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 poboljš svoju sposobnost tolerancije na ambivalenciju i da „prelomi“, 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 prekršaj**i (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 prepoznaje 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 nastavljanje terapijskog procesa. Svesnost je osnova za odgovornost i vodi, kako kaže Sas (1978[58]), **od jezika izgovora do jezika odgovornosti. Jezik odgovornosti je indikator prevazilaženja ambivalencije.**

[58] **Sas, T.** (1978). *Etika psihoanalize,* Vuk Karadžić, Beograd.

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 „rasture“, „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“ , preuzmemo 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 Egu** (Ego sintonih) od **otpora stranih Egu** (Ego distonih). Kod otpora koji su strani egu 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 uspostvaiti **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 otcepljenih 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 – trening 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, zakašnjavanje, izostajanje sa sastanaka, postojanje tajni, odigravanje (acting out), odsustvo 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 potvrde. 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 zavisiti od dve stvari: od stanja analizantovog racionalnog Ega i živosti otpora. Svi smo ponekad spremni ili nespremni 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, postavljajući 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.

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.

U prilogu br. 2 možete videti nekoliko primera rada sa otporom

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 objektne 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 objektne 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 objektne 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. Integrativnoj Psihodinamskoj Psihoterapiji 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 emocionalnih kompetencija.** 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 emocionalnihnih sposobnosti. Transfer se neće razrešiti samo time što će se povezati odnos prema terapeutu sa odnosima prema značanim osobama iz prošlosti.** To je važno, ali nije dovoljno. **Neophodno je novo, korektivno emotivno iskustvo kroz koje će klijent izgraditi ili deblokirati bazične emocionalne 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. (Pogledati prilog – primer 3 i 4)

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. (pogledati primer 5)

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 tarapijski rad zaustavljen, jer se za to vreme mogu prorađivati drugi aspekti klijentove neuroze. (primer 6)

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[59]) 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 pridražavati 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 zaljubljivanjima i na bezbroj drugih načina. Kroz takva pražnjenja (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.

[59] **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

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 **preporuči 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 pražnjenja 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 terapuet 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 alatkama za život prepoznaju, analiziraju i ispravljaju kroz korektivno emotivno iskustvo sa psihoterapeutom. (pogledati primer 7)

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, trensferni 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 transferni 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 traumu. 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. (videti primer 9)

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: (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 zagrli, 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: (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: (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: (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 ispite 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 učinićemo 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**. (videti primere 10 i 11)

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 10)

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[60]) 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.

[60] **Greenacre, P.** (1956). *Re-Evaluation of the Process of Working Through*, 1. Int. J. Psycho-Anal., 37:439-444

Vrste anksioznosti i emocionalne kompetencije

KAKO SE U O.L.I. PSIHODINAMSKOJ INTERATIVNOJ PSIHOTERAPIJI PRISTUPA ANKSIOZNOSTI

Zašto bi se čovek toliko uplašio života, ili nečega u životu, da ga uhvati panika ili anksiozni poremećaj? Najlogičniji odgovor na to je: zato što oseća da mu nedostaje neka sposobnost, ili sposobnosti, kojima bi mogao da prevlada situaciju ili problem.

U O.L.I. Integrativnoj psihodinamskoj psihoterapiji ne poričemo da u osnovi paničnih stanja ili napada mogu stajati mnoge stvari o kojima govore različiti psihoterapijski pravci: nesvesni uzroci, trauma, prisila ponavljanja radi ovladavanja, iracionalna uverenja, životni skript... Sve je to tačno. Ali, zašto neko drži u nesvesnom neke sadržaje koje bi mogao da osvesti i prevaziđe? Zašto ponavlja traumu umesto da je osvesti, psihološki obradi i prevaziđe? Zašto inteligentna osoba stvara i održava iracionalna uverenja o sebu, svetu, životu? Ako bi sama, i bez pomoći strčnjaka, razmislila o načinu na koji misli, mogla bi da shvati da ima iracionalna uverenja. Život nas stalno suočava sa našim iracionalnim uverenjima kroz posledice sa kojima se suočavamo. Zašto ne učimo iz tih iskustava?

Verujem da odgovor leži u bazičnim sposobnostima za obradu emocija – emocionalnim kompetencijama koje nismo razvili, a koje bi nam omogućile da izađemo na kraj sa životnim problemima i emocijama koje oni izazivaju. Kad ne razvije neophodne sposobnosti, čovek pokušava da rešava životne probleme onako kako ume i može bez tih sposobnosti koristeći, kao zamenu, razne „skupe" i neefikasne odbrambene mehanizme. Pronalazi različite načine kako da obavi neki životni posao bez neophodnog alata, da „skrpi" nešto „kako-tako", po principu „drži vodu dok majstori odu". Na taj način ljudi razvijaju organizovane sisteme misli, emocija i ponašanja koje u O.L.I. metodu nazivamo „kontraveštine". Kontraveštine su nelegitimni načini da se obave neki životni zadaci, oblici „fušeraja" kojima pokušavamo da „zakrpimo rupe" u sopstvenim sposobnostima da se nosimo sa životom. One su, na kraće staze, lakši načini da se prevaziđe neka tenzija, neugodnost, bol, ali na duže staze zaustavljaju razvoj naših životnih kompetencija – sposobnosti i koštaju nas puno. Kontraveštine su naizgled lakši, ali izrazito skupi načini da se prevaziđu neprijatne emocije i stanja. To su oblici „poslovanja sa životom na crno", oblici lenjosti koje plaćamo skupo, ali na odloženo plaćanje. Najčešći naziv za te oblike ponašanja je „mehanizmi odbrane". Svaki mehanizam odbrane je neka vrsta laži, iskrivljavanja stvarnosti da bi nam bilo lakše. Naravno, to su bili oblici adaptacije na sredinu u kojoj je osoba odrastala i imali su svoju razvojnu funkciju. Problem sa infantilnim adaptivnim mehanizmima je u tome što odrasla osoba može da razvije zrelije mehanizme i sposobnosti za obradu emocija koje služe adaptaciji, a ne iskrivljavaju realnost.

Da li su „zreli mehanizmi odbrane" maksimalni domet ljudskog razvoja. Nisu. Umesto mehanizama odbrane ljudi mogu da razviju bazične sposobnosti za obradu emocija ili emocionalne kompetencije koje se ne zasnivaju na iskrivljavanju stvarnosti, već na njenom testiranju i ovladavanju. Te emocionalne kompetencije su već otkrivene u psihodinamskim teorijama, u četiri psihoanalitičke psihologije: „klasičnoj psihoanalizi – teoriji nagona", „Ego psihologiji", „psihologiji objektnih odnosa" i „self psihologiji".

Gradeći OLI metod nisam „otkrivao rupu na saksiji" niti „toplu vodu", već iz različitih psihodinamskih teorija ekstrakovao baziče sposobnosti za obradu emocija, a iz različitih psihoterapijskih modaliteta tehnike koje mogu služiti za njihov razvoj ili deblokiranje. **Anksioznom poremećaju, u O.L.I. metodu, pristupamo preko izgradnje ili deblokiranja bazične sposobnosti za obradu emocija koja ne funkcioniše, a zbog toga dolazi do anksioznih reakcija ili poremećaja.**

Jedno od životnih pravila, zakona po kojima funkcionišu ljudi, i kojima učimo svoje klijente u O.L.I. psihoterapiji glasi: **„ljudi rade ono što ne bi smeli zato što ne rade ono što bi morali"** (ako hoće da budu zreli i emocionalno stabilni, nezavisni). Ljudi koriste razne manipulativne veštine (kontraveštine) na sebi i u odnosima sa drugima zato što nisu razvili ili ne koriste (zbog blokada) legitimne ljudske sposobnosti za upravljanje emocijama.

Koje su to sposobnosti?

1. **Neutralizacija** - *„Regulator psihe"*
2. **Mentalizacija** - *„Artikulator psihe"*
3. **Celovitost objekta** - *„Lepak psihe"*
4. **Konstantnost objekta** - *„Stabilizator psihe"*
5. **Tolerancija na frustraciju** - *„Imunitet psihe"*
6. **Tolerancija na ambivalenciju** - *„Usmerivač psihe"*
7. **Volja** - *„Motor psihe"*
8. **Inicijativa** - *„Imunitet psihe"*

Kroz četrdesetogidišnju praksu psihoterapeuta shvatio sam da su ljudi veoma kompetentna bića i da nikada ništa ne rade ako od toga nemaju neku korist. Čak i kada rade očigledno destruktivne ili autodestruktivne stvari, ljudi to rade zato što iz tih aktivnosti izvlače neku emocionalnu korist, neko zadovoljstvo ili neko, makar privremeno i skupo, oslobađanje od tenzije, straha, bola ili nekih drugih neprijatnih emocija i stanja. Ta „korist" ne mora biti, i često nije, razvojna. Ne vodi čoveka ka napredovanju, razvoju sposobnosti, sticanju životnih kompetencija, ali čini da mu nešto, makar na kratko, bude lepše, lakše ili manje bolno, predstavlja „manje zlo". Ljudi su veoma kreativni i raznovrsni u razvijanju sopstvenih kontraveština i postaju pravi eksperti za njihovo praktikovanje. Ljudi su eksperti za pravljenje bolesti od kojih boluju. To važi i za anksiozni poremećaj – ljudi koji ga imaju pravi su stručnjaci za stvaranje takvih stanja. I treba im pristupiti kao stručnjacima, a ne kao „žrtvama". Šta to znači? Pronaći način, algoritam kojim stvaraju ta stanja.

Da bismo promenili rezultate, ako nam se ne dopadaju neke životne posledice, moramo promeniti veštine koje do njih dovode. Potrebno je da, prvo, prepoznamo, detektujemo svoje kontraveštine, pa da ih, potom, zamenimo legitimnim emocionalnim kompetencijama. Na taj proces je usmerena O.L.I. Integrativna psihodinamska psihoterapija. O.L.I. je pristup čoveku preko sposobnosti – proces osveščivanja kontraveština i razvoj bazičnih emocionalnih kompetencija.

Metod rada se, dakle, može prikazati u nekoliko koraka:

- ✓ Otkrivanje „kontraveština“ („bagova“) u obradi emocionalnih informacija, načina na koji klijent stvara svoj problem pokušavajući da ovlada nekim razvojnim zadatkom na neadekvatan način.
- ✓ Suočavanje klijenta sa odbranama, „kontraveštinama“, neuspešnim oblicima adaptacije.
- ✓ Edukovanje o emocionalnoj kompetenciji koja je zdrav adaptivni mehanizam. Pokazivanje „kako se to radi“, proceduralno učenje.

Panični napad može nastati kada životna situacija od nas zahteva bilo koju od navedenih sposobnosti koje nisu razvijene ili su blokirane. Zapravo, onda kada mi nešto želimo i hoćemo, a nemamo način da to i ostvarimo. Kada kontraveštine nisu dovoljne da nas dovedu do nečega što nam je važno, da ovladaju anksioznošću, a bazične sposobnosti nisu razvijene da zamene kontraveštine, nastaje velika anksioznost koja može da preraste u napad panike i panična stanja. Neće nas uhvatiti panika ako odustanemo od cilja koji nam je jako važan. Ako ubijemo želju, potrebu, odustanemo od cilja i umrtvimo se, pre će nas uhvatiti depresija. Panika nastaje kada nešto hoćemo, a ne možemo. Ona je, na neki način, prijatelj, koliko god to čudno zvučalo. Panika je unutrašnje upozorenje da nešto nije u redu, da „ne možemo više tako”, da nešto moramo da menjamo da bismo dostigli ono što u životu želimo, ili da ubijemo sopstvene želje i potrebe. Panika je unutrašnji poziv na odrastanje, na razvoj sposobnosti. Panični napad je šansa. Ako je iskoristimo, nateraće nas da se razvijamo i postanemo kompetentniji. Ako je ne iskoristimo, nateraće nas na zloupotrebu još skupljih kontraveština koje vode umrtvljavanju, nerealnosti, samoobmani. Kontraveštine moramo zameniti sposobnostima jer „nema zanata bez alata”. Bazične emocionalne kompetencije su naš alat za nošenje sa životom. Svaka od njih je alat za zdravo ovladavanje određenom vrstom anksioznosti. (Senić R. Jovanović N. 2011[61])

Ne postoji jedan anksiozni poremećaj (Jovanović N. 2014[62]). Svaka od sposobnosti koje ćemo navesti ima svoj specifični oblik anksioznosti koji nastaje kada sposobnost nije razvijena. I pristup psihoterapeuta određen je vrstom anksioznosti i defektom u nekoj emocionalnoj kompetenciji koju pokušava da razvije ili deblokira kod klijenta. Da vidimo koje su to neophodne emotivne alatke i koju vrstu anksioznosti donosi njihov deficit.

[61] Senić, R, Jovanović, N. (2011), *Strah od života-o anksioznosti i paničnim napadima,*Beoknjiga, Beograd

[62] Jovanović N. (2014), „Pristup anksioznosti u OLI Metodu“, Trećeg kongres psihoterapeuta Srbije-okrugli sto Susret modaliteta: Anksioznost Kako različiti modaliteti pristupaju anksioznom poremećaju. Savez društava psihoterapeuta srbije SDPS, Beograd.

Neutralizacija i mentalizacija – anksioznost preplavljivanja

- Bez razvijene neutralizacije osoba je u vlasti svojih nagona („kao bez glave“), impulsivna, iracionalna i neartikulisana. Bez mentalizacije ne obrađuje mentalno svoje impulse i dela kao da je „nešto spopalo“. Verbalizuje: „To je jače od mene“, „Ne znam zašto, uhvati me nezadrž“...
- Anksioznost preplavljivanja: je vezana za „opsednutost”, „ludilo”, „nekontrolu”, „gubljenje razuma” – difuzni strah od sopstvenih impulsa i mogućih posledica.

Celovitost objekta – progoniteljska anksioznost

- Bez celovitosti objekta (*lepka psihe*) – sposobnosti za celovito doživljavanje druge osobe („objekta“) i sebe, doživljaji druge osobe ili selfa su rascepljeni na crno-beli svet dobra i zla (kaže se da je „odlepila“). Osnovna mentalna operacija je kategorizacija.
- Progoniteljska anksioznost – strah od uništenja i dezintegracije: „biću uništen“, „raspašću se“, dominira mehanizam cepanja i projekcija, anksioznost zbog sopstvene destruktivnosti – „zlo u meni će uništiću sve dobro“.

Konstantnost objekta – separacione anksioznosti

- Bez konstantnosti objekta (*stabilizatora psihe)*, osoba je „nestabilna“, zavisna od drugih. Nema stabilnu mentalnu reprezentaciju drugoga i sebe i mogućnost samoregulacije. Izražena „potreba-strah“ dilema (snažna želja za simbiozom i strah od gušenja, gubljenja sebe, granica, Ja u odnosu). U zavisnosti od faze razvoje konstantnosti objekta mogu dominirati različite anksioznosti:
- Anksioznost bespomoćnosti, „svemirske samoće“, „Svet je prazan, bez objekta“ - faza simbioze.
- Anksioznost „gušenja“, „gubljenja sebe u odnosu“ - faza diferencijacije sebe i objekta.
- Anksioznost gubljenja podrške, „nema nazad” - faza „ponovnog približavanja”, krivica zbog odvajanja.
- Separaciona anksioznost - gubitak objekta, nesposobnost da se bude sam, strah od samoće, samostalnosti - faza separacije.

Tolerancija na frustraciju – anksioznost nepodnošenja osujećenja
(„To ne mogu da podnesem“)

- Bez tolerancije na frustraciju – osoba nema imunitet na frustracije koje donosi život, ljubav i rad, „puca pod pritiskom“.
- Ima „Ahilovu petu”, specifičnu frustraciju koju ne može da podnese, strah „samo da mi se to ne desi”.

- Specifične netolerancije - anksioznosti nepodnošenja frustracije, mogu biti: „**oralne**" (frustracija potreba za primanjem, brigom, zaštitom), „**analne**" (frustracija potrebe za autonomijom, zadržavanjem „vlasništva"), „**falusne**" (frustracija egzibicionističkih potreba, rivalskih...).
- Netolerancija na frustraciju narcističkih potreba - preosetljivost na povredu slike o sebi (grandiozni self) i sliku idealizovanog objekta (idealizovana roditeljska slika) - anksioznost narcističke povrede (stida, bruke...).

Tolerancija na ambivalenciju – anksioznost odlučivanja, greške

- 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. Zrela odluka zahteva „merenje bez varanja", iskreno odmeravanje svih emocija koje imamo prema objektu.
- Anksioznost odlučivanja, opredeljivanja, strah od greške, od „druge strane medalje", gubitka kontrole, ambivalentnih emocija prema objektu.
- Anksioznost preuzimanja odgovornosti.

Volja – anksioznost samopodrške, istrajavanja

- Bez volje, osoba je kratkog daha, bez energije da podrži u kontinuitetu sopstvene želje i ciljeve. Ili manipuliše i nameće volju drugima.
- Anksioznost nedostatka samopouzdanja – mogu li da se pouzdam u sopstvenu istrajnost, volju, samodisciplinu...
- Anksioznost gubitka slobode, autonomije, od toga da se bude iskorišćen, „nametnuće mi, zarobiće me, iskoristiće me..." – osoba nerazvijene volje se „namešta" da je kontrolišu, a potom se opire kontroli.

Inicijativa – anksioznost isticanja, rivaliteta, „kastraciona anksioznost"

- Bez inicijative osoba je reaktivna, nema „ključ" za svoj „motor", potrebno je da je pokrene neko drugi. Plaši se da nešto otpočne samostalno i da stoji iza toga.
- „Kastraciona" anksioznost - „poniziće me", „skinuće me sa položaja", „kazniti zbog štrčanja, egzibicionizma, pretenzija na nešto što mi ne pripada...".
- Anksioznost rivalstva, poraza, „impotencije", simbolizacija „manjeg penisa", „rival će me pobediti i poniziti".
- Anksioznost narcističke povrede.

Implikacije na tehniku rada

U O.L.I. Integrativnom psihodinamskom metodu

- Ne pristupamo svakoj vrsti anksioznosti na isti način.
- Zapravo, ne „lečimo" anksioznost, već se usmeravamo na emocionalnu kompetenciju koja nije razvijena - koja je psihodinamski mehanizam prevladavanja te anksioznosti.
- Ispravljamo „greške u softveru" koje su pozadina „kliničke slike".

Kako svaka od navedenih bazičnih emocionalnih kompetencija ima svoj algoritam, korake koji se odvijaju u našem mentalnom aparatu kada je primenjujemo, možemo jasnije odrediti i vrste učenja i psihoterapijske tehnike koje doprinose razvoju ili deblokiranju određene sposobnosti. U tome nam pomađe i **taksonomija terapijskih ciljeva** koju smo razvili radi jasnijeg razvrstavanja psihoterapijskih tehika i vrsta učenja u procesu psihoterapije.

- **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.**

Vrste učenja-znanja	**Bazične emocionalne kompetencije - procesi**						
	Neutralizacija i mentalizacija	Celovitost objekta	Konstantnost objekta	Tolerancija na frustraciju	Tolerancija na ambivalenciju	Volja	Inicijativa
Konceptualno-deklarativno	T	E	H	N	I	K	E
Proceduralno	T	E	H	N	I	K	E
Metakognitivno	T	E	H	N	I	K	E

Tehnike „širokog spektra" i „usmerene" tehnike

- ✓ Najčešće nije jasno definisano čemu neka tehnika služi, šta, zapravo, razvija.
- ✓ Obično su to uopštene pretpostavke kao što su „proširenje svesnosti", „suočavanje sa neprihvaćenim aspektima sebe", „preuzimanje odgovornosti" – „tehnike opšte prakse", nešto kao antibiotik širokog spektra, kao mreža koju bacimo u vodu, pa šta uhvatimo.
- ✓ Ako poznajemo bazične sposobnosti za obradu emocija, „šta one rade u našoj glavi", možemo odabrati specifične tehnike koje služe za razvoj baš te sposobnosti i oblik učenja preko kojeg je ovladavenje sposobnošću najefikasnije.

Primeri klasifikacije tehnika prema emocionalnim kompetencijama koje razvijaju

Celovitost objekta – tehnike „lepljenja doživjaja“:

- *„Holding“, „kontejning“, „održavanje optimalne distance“* – Psihoanaliza
- *Tehnika „Fokusiranja“* (Eugen Gendling)
- *„Reframing“* (N.L.P.)
- *Krug ličnosti, testiranje validnosti uverenja, „Đavolji advokat“* – R.E.B.T.
- *„Jezički pristupi“, „rad sa metaforama“, „igre pojekcije“* – Geštalt
- *„Uzemljivanje“* – Bioenergetika
- *„Centriranje“* – Radiks

Konstantnost objekta – tehnike stabilizacije mentalnih predstava:

- Konstantnost odnosa – prenošenje ego funkcija kroz identifikaciju i introjekciju i metakognitivnu edukaciju – Psihoanaliza
- *Trening veština samoregulacije* – Biofidbek, autogeni trening...
- *„Pijaca osobina“, „O.L.I. Protokoli“* – O.L.I. Metod
- *Tehnike za rad sa „konfluencijom“, „retrofleksijom“, „projekcijom”, „introjekcijom“, „Ritam kontakata i povlačenja“* – Geštalt...

Tolerancija na frustraciju - tehnike podnošenja, razužasavanja, desenzitizacije...

- „Optimalna frustracija“, „apstinencijalno pravilo“, frustracija sa empatijom – Psihoanaliza
- *Trening tolerancije na frustraciju, kognitivno restrukturiranje, osporavanje zahteva, ideja o nepodnošenju, analiza dobiti i štete...* – R.E.B.T.
- *„Eksperimenti”, vizualizacija frustrirajuće situacije...* – Geštalt.

U oviru O.L.I. Integrativne Psihodinamske Psihoterapije, radimo na tome da napravimo spisak tehnika iz različitih psihoterapijskih metoda (kao i tehnika koje smo razvili), spisak bazičnih emocionalnih kompetencija sa uzrasnim zadacima, i da povežemo ta dva spiska sugestijama koje se tehnike mogu koristiti za razvoj određenih kompetencija.

Kontakt ispred tehnika

✋**<u>O.L.I. Metod nije tehnologija</u>**

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.**

✋ **<u>O.L.I. metod je „full cocntact“ pristup</u>.** Sposobnosti se usvajaju kroz identifikaciju klijenta sa sposobnostima psihoterapeuta, kroz prenos funkcija i takozvano „proceduralno učenje“ (neposredno „preuzimanje“ funkcija obrade emocija).

Neuroze deficita i neuroze konflikta – razlika u pristupu

Implikacije na terapiju

Napomenuo sam na početku da je Integrativna Psihodinamska Psihoterapija teorijski zasnovana na nalazima četiri psihoanalitičke psihologije: klasičnoj teoriji nagona, teoriji objektnih odnosa, Ego psihologiji i self psihologiji. Iz ovih teorijskih okvira ekstrahovane su bazične emocionalne kompetencije. Metod rada je integrativni i koriste se tehnike iz raznih psihoterapijskih pravaca. Ono što određuje način rada je procena razvijenosti bazičnih emocionalnih kompetencija. Koliko je izgrađen Ego klijenta, bazične „Ego snage".

I u psihoanalitičkoj psihoterapiji (modifikaciji metodologije klasične psihoanalize za rad sa „težim patologijama") vodile su se rasprave oko toga kakve tehničke modifikacije zahtevaju nova teorijska saznanja o dubljim poremećajima u organizaciji ličnosti. Postalo je jasnije da nesvesni konflikt nije samo sukob između impulsa i odbrana, već da sve karakterne odbrane, ustvari, odražavaju defanzivnu konstelaciju self i objekt reprezentacija usmerenu protiv suprotnih, potisnutih ili disociranih self objektnih reprezentacija koje su ekspresija derivata nagona. Svaka odbrana vezana je za objektni odnos. Transfer, kao što je već istaknuto, uvek odražava neki objektni odnos. Sa proširenjem primene analitičkog metoda na osobe sa „dubljom patologijom" počinju da se postavljaju pitanja koliko specifičnosti i organizacije ličnosti takvih osoba zahtevaju odstupanja od standardne „tehnike" (takozvani „parametri odstupanja"), i koliko su ta odstupanja suštinska da opravdavaju odvajanje „klasične psihoanalize" za osobe neurotične strukture od „psihoanalitičke psihoterapije" za osobe koje nisu dostigle „konstantnost objekta" ili „intaktnost ega."[63]

Razlika u organizaciji licnosti[64]

Priroda konflikta koji treba analizirati – rani defekti u razvoju (preedipalni) dovode i do patološkog razvoja edipalnog konflikta (što ne znači da je on odsutan, samo su manifestacije izmenjene). Rane dijadne interakcije sa preedipalnom majkom i primitivni mehanizmi odbrane koncentrisani oko cepanja, ozbiljno iskrivljuju trijadne edipalne odnose. Cepanje, npr. može učiniti jedan pol „dobrim", a drugi „lošim", pojačati kastracioni srah i zavist za penisom i sl.

Iskrivljavanja transfera – U transferu preovlađuju parcijalne, neintegrisane reprezentacije sebe i objekta koje se ispoljavaju u veoma nerealističnim doživljavanjima analitičara i sebe. U takvim transfernim ispoljavanjima veoma je teško uspostaviti genetičku povezanost sa nekim stvarnim odnosom sa osobom u detinjstvu kao što je to moguće kod analizanata koji su dostigli „odnos sa celim objektom" – osobom, ili „konstantnost objekta", kako se to kaže u analitičkoj teoriji. Osobe koje su dostigle ovaj stupanj u razvoju mogu da sadrže očuvano testiranje realnosti i u stanjima duboke transferne regresije, što analitičaru omogućuje da ostane u poziciji „tehničke neutralnosti".

63 Kernberg O. – Internal World and External reality ... str. 62
64 Blanck G. i R. – Ego psihologija, Naprijed, Zagreb 1985. str.120 - 143

Kod osoba sa „sindromom difuzije identiteta“ koje nisu dostigle konstantnost objekta, naizmenično se reaktiviraju parcijalni objektni odnosi koji su kontradiktorni, svesni, ali disocirani jedni od drugih. Oni nisu potisnuti ni nesvesni već, u odbrani od razarajuće krivice koja bi nastala sa svešću o ambivalenciji, otcepljeni jedni od drugih. Funkcija testiranja realnosti može biti znatno oslabljena. Neki analitičari to smatraju razlogom za odstupanje od tehničke neutralnosti.

Regresija u komunikativnom procesu

Osobe sa dobro integrisanom tripartitnom strukturom su obično u stanju da verbalno komuniciraju analitičaru svoje subjektivno iskustvo. U stanjima regresije, posebno kod osoba granične organizacije ličnosti, reči prestaju da budu odgovarajući način komuniciranja. Značajna komunikacija je pretežno neverbalna, sa dramatičnim odigravanjima. Analizant je sve više orijentisan na neposrednu okolinu, sobu, nameštaj, na boju glasa analitičara, pre nego na sadržaj. U ovakvim situacijama Kernberg smatra korisnim dva „tehnička sredstva“. Jedno je vezano za **ulogu analitičara kao „pomoćnog ega“.** Održavajući poziciju neutralnosti, analitičar pokušava da kognitivno integriše konfuzne i kontradiktorne manifestacije analizantovog neposrednog ponašanja, njegov govor, prirodu odigravanja i emotivne reakcije koje to izaziva kod samog analitičara. Drugo je vezano za ono što Vinikot naziva **„holding“ (držanje) funkcijom analitičara. „Holding“ podrazumeva tri aspekta odnosa analitičara prema analizantu: a) poštovanje njegove autonomije,** ne pritiskanje (ne uplitanje) analizanta na takvim osetljivim područjima gde se može pojaviti njegov „pravi self“; **b) analitičar „ostaje živ”** uprkos analizantovoj agresiji, njegovoj „surovosti” pre integracije predstave dobrog i lošeg objekta i sebe; **c) analitičareva empatička dostupnost i obezbeđivanje emotivno suportativne okoline u stanjima regresije.**
Kernberg, iako ovde naglašava ulogu empatičkog razumevanja od strane analitičara, ističe da **to ne znači da je empatija zamena za interpretaciju**. **Iako je od velike pomoći, empatička, materinska funkcija analitičara je samo preduslov za ostvarivanje mogućnosti uvida analizanta u svoj intrapsihički sukob, preduslov za interpretaciju.** Ona je preduslov u radu sa svim tipovima analizanata. Međutim, kod dubokih regresija, analitičar ne empatiše samo sa analizantovim centralnim iskustvom, već i sa onim što on ne može da podnese i mora da disocira ili projektuje.

Ova rasprava ukazuje na potrebu da se psihoterapijski proces prilagođava svakom klijentu, da nema uvek dobre „standardne procedure“, već se mora proceniti i pratiti razvijenost emocionalnih kompetencija klijenta i tome prilagođavati način rada. Kod osoba sa „neurozom deficita“ treba raditi na izgradnji „Ego snaga“, bazičnih emocionih kompetencija. Kod klijenata sa takozvanom „neurozom konflikta“, na analizi konflikta i deblokiranju kompetencija koje su blokirane ili „inficirane“ konfliktom. Iz tog razloga, u Integrativnoj Psihodinamskoj Psihoterapiji terapeut uvek radi (prati klijenta) na dve ravni: ravni sadržaja i ravni procesa.

Analiza sadržaja i analiza procesa

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 ili deblokiranju određene bazične emocionalne sposobnosti. To je osnov za integraciju tehnika iz različitih pravaca, bilo da potiču iz psihodinamske, bihejvioralne ili neke druge orijentacije.

Zašto je orijentacija na procese obrade emocija od ključnog značaja za Integrativnu psihodinamsku psihoterapiju? 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 popraviti, 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 probleme i poremećaje koje nazivamo „klinička slika”.

Ponekada su ljudi svesni nedostataka određenih veština i obraćaju se za pomoć psihoterapeutima (u novije vreme life coach-evima – 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.

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[65]) 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 bismo 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 emocionalne kompetencije 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 razvojnih sposobnostima, nužni su procesu koji vodi do promene.

Jedna od bitnih osobenosti Integrativne psihodinamske psihoterapije 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, metod integrativne psihodinamske psihoterapije 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 emocionalnih 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.

[65] **Vigotski, L.S.** (1983). *Mišljenje i govor,* Nolit, Beograd

Ali, nije nam dovoljno poznato zašto nekima odgovaraju, a nekima ne. Odgovor na to pitanje vidimo upravo u poznavanju bazičnih emocionalnih 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 „tehnike 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 na razvoju emocionalnih kompetencija 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.

Nakon ovog uvoda u psihodinamske osnove našeg psihoterapijskog pristupa možemo preći na upoznavanje bazičnih emocionalnih kompetencija i načina rada na njihovom razvoju.

Dodatak – primeri

Primer 1 – Emocionalno računovodstvo i kontraveštine
(sa malim teorijsko-metodološkim uvodom)

Emocionalno računovodstvo i psihološka matematika

(izvod iz knjige: „Sposobnost za ljubav i rad-OLI Integrativna Psihodinamska Psihoterapija“, (2013) Jovanović, N. , Beoknjiga, Beograd)

Tehnike „analize dobiti i štete” nisu nove u psihoterapiji. Primenjuju se često u R.E.B.T. pristupu. Međutim, emocionalno 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 emocionalno 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 emocionalno 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. Emocionalno 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 govorićemo 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 „emocionalnom 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 čovekova 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 emocionalno 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 zapremina 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 emocionalnog 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 funkcionišemo 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 NLP-u, 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 emocionalnog.

Svi mi već imamo nekakvu svoju psihološku matematiku i emocionalno 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, metaobrascima. 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 „viruse“ u sistemu zvanom psiha. **Metodi emocionalnog računovodstva su usmereni upravo na otkrivanje tih nesvesnih pogrešnih formula za preračunavanje gubitka i dobitka i menadžment rizika.** Kao i svako drugo računovodstvo, i emocionalno računovodstvo zahteva da bude evidentirano „napismeno“, crno na belo. Metodi emocionalnog 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 emocionalnog 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 emocionalno računovodstvo i da „podvuku crtu“, pa šta vide da vide. Bolje i to nego da se i dalje „zaluđuju“ 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 emocionalnog 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 emocionalnom 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 **„čovek 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“ zvanoj „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 odlučimo 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 emocionalno 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 emocionalno isplatliv. 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 naterao da uči, uključio televizor da malo pogeda 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 zadovojavanjem 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 slično). 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:*

+ Emocionalna korist (prijatna osećanja, izbegnuta neprijatnost)	- Emocionalna šteta (neprijatna osećanja)
- Gledanje televizije – zadovoljstvo; *- Nisam učio – izbegavanje dosade, napora;* *- Laganje – izbegavanje neprijatnosti, „sranja od strane matoraca";* *- Izbegavanje oduzimanja privilegija – izlazaka (tri dana dok nisu saznali);* *- Neki osećaj slobode da radim šta hoću, da me niko ne smara i ne tera na nešto što mi se ne radi.*	*- Malo me je grizla savest i dok sam gledao televiziju što ne učim. To mi je malo smetalo da opušteno gledam...* *- 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.* *- 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 popravlja.* *- Osećao sam se napeto dok sam išao kući i dvoumio se da li da kažem matorcima...* *- Osećao sam se krivim što sam ih slagao, i u strahu šta će biti kad provale (tri dana);* *- Bilo je odvratno kad su saznali. Ćale 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.* *- Nisam izlazio 10 dana jer istoričarka nije htela odmah sledećeg časa da me pita zato što je predavala.* *- 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.* *- Odnosi u kući su bili napeti dok nisam popravio keca.*

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 ćorav 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 zadovoli neku potrebu...Inat prema kome?“
M.: „Pa, možda prema ćaletu. Mislim, ok 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 kec 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 prijatnosti 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:

+ Emocionalna korist (prijatna osećanja, izbegnuta neprijatnost)	- Emocionalna 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 popraljanje 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 kec teže popravlja.* *3. Bilo je odvratno kad su saznali. Ćale 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.* *8. Osećao sam se krivim što sam ih slagao, i u strahu šta će biti kad provale (tri dana);* *9. Odnosi u kući su bili napeti dok nisam popravio keca.* *10. Malo me je grizla savest i dok sam gledao televiziju što ne učim. To mi je malo smetalo da opušteno gledam...*

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 nezadovojstvo. 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:

+ Emocionalna korist (prijatna osećanja, izbegnuta neprijatnost)	**Ocena**	- Emocionalna šteta (neprijatna osećanja)	**Ocena**
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;*	*9* *8* *7* *6* *6* *6* *6*	*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.* *2. 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 popravlja.* *3. Bilo je odvratno kad su saznali. Ćale 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.* *8. Osećao sam se krivim što sam ih slagao, i u strahu šta će biti kad provale (tri dana);* *9. Odnosi u kući su bili napeti dok nisam popravio keca.* *10. Malo me je grizla savest i dok sam gledao televiziju što ne učim. To mi je malo smetalo da opušteno gledam...*	*9* *9* *9* *8* *7* *7* *7* *6* *6* *5*
Zbir pozitivnih poena	*48*	*Zbir negativnih poena*	*73*

*Saldo..... **-25***

***M.:** „Ooo, pa ja sam u debelom munusu. 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 evra 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 112,5 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 emocionalnoj 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 – emocionalnom 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 emocionalnom računovodstvu postoje emotivne koristi i štete od određenih ponašanja. Proces emocionalnog 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 vremena 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 počešete. 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 vašeh 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 strašću, 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 emocionalnom račnovodstvu 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 iskorištena 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 pojavnom. 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 širokogruda 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 vlastitioj koži“. Analogika je

neophodna da bi se moglo izvući vredno „emocionalno računovodstvo“. Ako vas buni reč, to je naša kovanica. Anoalogika 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 emocionalno računovodstvo (efikasno vođenje računa o svojim emocijama).

U prvom delu primera 31 emocionalno 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, minus 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 motivnom, 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 emocionalnom 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 emocionalnog računovodstva. Kako ga motivisati? Kako ga uopšte navesti da poveruje da je to moguće? Da bi se podstakao motiv, nije dovojna 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...zvuči 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: „Je l' 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 „imati 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 doživeh 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 stakla su mi davali od 5-50 dinđi, 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, razmišlajte 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, setićete 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 ćudljivo...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...“
.....

Prilog 2 – primeri rada sa otporom

Primer 2 (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. Ćutao 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 mladića 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. Ćutanje. 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 mlađi, 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-psihoteraput 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. Tuširа 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 leči od psihoze) zbog čega pokušava da to sakrije i od mene u terapijskoj situaciji.

Transfer – primeri:

Primer 3: (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 zaćutala. 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 iskrsne. 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 splasnuo 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 treninga analize jednog kandidata za analitičara.

Primer 4: (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.“

Primer 5: (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 prezriv 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 sledećam 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.“

.....

Primer 6:(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.**

.....

Primer 7. (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 8:

„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, kliijent 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 shvato 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 pušenje 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 prepoznaje 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.

.....

Primer 9: (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 asociranje.* ***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 sekaualnom 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.

.....

Primer 10. (Greenson, 1978) – Rasvetljavanje transfera

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 moju 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 stegnete u svojim rukama, držite čvrsto, tako čvrsto da jedva mogu da dišem, podignete 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 moju spavaćicu, 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 mrzim..!”

U ovom primeru vidimo kako rasvetljavanje transfernih osećanja vodi do suočavanje 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 11: (Greenson, 1978) – Rasvetljavanje transfera

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. Produkuj 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 pihtijastu, 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 rekaciju 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.