

ПЕТАР ЈЕКНИЋ

СТРЕС, КРИЗА И ТРАУМА КАО НЕОДВОЈИВИ ДЕО ЖИВОТА: Основе теорије психологије преживљавања

Анстракт: Лични доживљај из Сарајева до 1994. године и природа новинарског посла којим се бавим квалификују стечено искуство да интроспекцијом и неексперименталном методом размотрим суштину доживљеног стреса како бих га довео у везу са душевним здрављем са једне, и напретком са друге стране. Перспектива из које започињем текст каже да је било много теже доживљавати стрес, кризу, трауму а да би учење и излагање о овој теми требало да буде од користи друштву. У тексту ћу из искуства приказати вредност и утицај стреса на проширивање капацитета личности упоређујући доживљено са појединим теоретским изворима. Стрес, криза и траума су три појма која описују суштину промене. Ово су незаобилазни, саставни делови живота сваке индивидуе и друштвене заједнице без обзира на унутрашње разлике. Они се не могу „искључити“ већ постоје да бисмо се ми „укључили“. Сврха стреса није у патњи већ у проширивању искуства и спознаје живота.

Кључне речи: стрес, душевно здравље, психологија преживљавања

УВОД

Да бисмо знали како стрес, криза и траума угрожавају душевно здравље, морамо прво да одредимо **душевно здравље**, комплексни феномен на који утичу бројни чиниоци. Веома је тешко систематизовати факторе који на њега утичу. Шта ће се данас сматрати „душевно здравим“, користећи психолошке и социолошке критеријуме, и у ком правцу ће се унапређивати душевно здравље душевно здравих чланова заједнице, то је постао проблем који ни до данас није разрешен.¹ Ко је данас уопште душевно здрав?

Одговор на ово питање постављамо на почетку рада за Зборник Филозофског факултета, дакле у веома озбиљном делу које не трпи импровизације, управо ради подцртавања значаја душевног здравља у корелацији са темом – **стресом, кризом траумом** али и зато што су све досадашње „намргођене“ теоретско-канцеларијске

¹ Јелена Влајковић *Животне кризе – Превенција и превазилажење*, треће, измењено и допуњено издање, страна 118. Издавач ИП „Жарко Албуљ“, Београд, 2005.

озбиљности промашиле у настојању да наметну одговор. Ако, дакле, не можемо да утврдимо шта одрађује душевно здравље, а не можемо због тога што смо изгубили довољно јак и стабилан оријентир као што је Бог (из којег проистичу етичка начела), како ћемо да знамо шта значи „унапређење душевног здравља“?!

Након овога ћемо се у тексту бавити стресом представљајући део доживљених искустава у односу према резултатима појединих истраживања. Основни концепт аутора овог текста је да стрес уопште не мора да буде штетан и опасан. Напротив! Као што се то задњих година добро примећује, психологија се претворила у истраживање и расправу свега што не ваља.

Мартин Селигман је у говору приликом избора за председника Америчког удружења психолога 1988. године рекао: „Психолози знају апсолутно све о депресији, али не знају готово ништа о тајнама срећног живота.“ Тада је рођена Позитивна психологија. У овом тексту ћемо приказати елементе **психологије преживљавања** која се ствара у позитивном контексту утицаја стреса. Препознавање психологије преживљавања ће бити од великог значаја за очување душевног здравља човечанства у годинама које следе ма како дефинисали душевно здравље.

ГАЛИМАТИЈАС

Да бисмо уопште кренули у разматрање утицаја стреса, кризе и трауме на душевно здравље и душевни живот уопште, морамо одабрати којим путем ћемо ићи. Ако је то искључиво пут науке у којој „оно што не може да се измери – не постоји“, бићемо на клизавом терену. Ерих Фром каже: „Гледајући у своје дело (човек) заиста може рећи да је оно добро. Али шта може рећи гледајући себе? Да ли се приближио остварењу оног другог сна човечанства, сна о савршенству човека? Одговор је тако болно јасан да већ само постављање тог питања изазива нелагодност.“² Пут науке је пут хипотеза а психологија, као још увек млада наука, има у неку руку проблем да се отргне потреби да пошто – пото доказује да је наука. Психолог као „лекар душе“ мора много више да отвори властиту душу од онога што му наука тренутно дозвољава како би могао да разуме шта је то „душевно здравље“. Робовање чињеницама у условима када не знате које чињенице како утичу на душу је грешка у корацима – фундаментални пропуст истраживача у експерименту. „Када би се душевни живот састојао само од чињеница тада би смо се могли задовољити поузданом емпиријом“³ али ми не живимо таквим животима. Франц фон Кучера каже да је „емпиријски модел спознаје толико разрађен да су нам данас познате његове непремостиве потешкоће.“⁴ Старија од емпирије је логика на коју се пре или касније позивамо у свакој науци. Ипак, овако озбиљна упозорења често остају без одјека па се тако може догодити да се појаве тврдње, закони и „света слова“. Прича о стресу и његовом утицају на живот као и психологија преживљавања су пре свега логичне па онда (ако су уопште) мерљиве целине.

² Ерих Фром *Психоанализа и религија*, страна 9. Народна књига–Алфа, Београд, 1998.

³ Карл Густав Јунг *Архетипови и развој личности*, страна 25, Просвета, Београд, 2006.

⁴ Франц фон Кучера *Теорија науке, психологија, филозофија природе*, страна 211. Унутар књиге Петра Козловског *Водич кроз филозофију*, Плато, Београд, 2003.

Чињеница је да су неке недоказане теорије, као што је теорија еволуције („О пореклу врста“) или теорија релативитета, заувек промениле поглед на стварност. Наука се стреловито развила од друге половине XIX и у XX веку а до нас је дошла онаква каквом је знамо, заборављајући или се не сећајући да је било јако пуно промашаја и слепих улица у које је наука упала. Примера ради, „немачки Платон“, Лајбниц⁵ је у вези са открићем зоофита рекао: „Принципу непрекидности дајем такав значај да се ни најмање не бих зачудио ако бих чуо да су пронађена бића која би се по неким особинама, нпр. по начину исхране или размножавања могла сматрати за биљке, а с једнаким правом и за животиње. Штавише, ја сам убеђен да слична бића морају да постоје и да ће их природна наука било кад открити.“⁶ Иако се управо ова карактеристика некада давала полипима, Лајбниц је отишао предалеко што му нико није замерио – он је био Лајбниц!

Уместо тога памтимо да је сматрао како је једна од основних поставки више философије „закон континуитета“ или непрекидности, по коме природа не чини скокове, него је у њој све, као у области физичких, тако и моралних појава, повезано постепеним прелазима. Управо ти постепени прелази не важе за испољавање стреса али су итекако примењиви за душевно здравље и напредак човека. Зато сматрамо да је душевно здравље, слично напретку, **поље** а не тачка описива реченицом!

Напредак је идентичан развоју, неки аутори сматрају да је реч о синонимима, а Владета Јеротић каже: „Оно што нас овде највише занима јесте питање духовног напредовања човека, као и главне препреке које му се на овом пресудном животном путу постављају. Зашто би ове препреке биле толико значајне? Зато што једино духовно напредовање човеково, његов незаустављив ход према савршенству... може да задовољи и испуни целог човека.“⁷

Сваки је напредак постепен, без наглих прелаза и скокова што потврђује Лајбницову теорију. Кретање односно промена је константа бивствујућих, промена је карактеристика бивствовања. Однос кретања и промене је каузалан као што су стрес, криза и траума етиолошки повезани са напретком. Међутим, чињеница је да особа не мора дефинисати **шта** се са њом догађа да би знала **да** се нешто догађа. „Наивном животу није нарочито и изричито потребно да нешто зна о овом појму који га води; у његовом деловању, у свему што се ради и чини, уобличава се овај водећи појам; он је у неку руку представа коју је наивност себи начинила о томе шта је за њу оно-правобивствујуће; јер она се стално већ креће у разликовању између таквог које заиста јесте, које има истиниту егзистенцију, и таквог које је ништавно, које је обмана, пуки привид и пука мисао.“⁸ Примењено на нашу тему, могло би да се постави питање зашто би човеку било уопште битно да дефинише душевно здравље и духовни напредак? То је битно психолозима, односно научницима којима тај исти човек може да постави следеће, шах – мат питање: „да ли психологија постоји због човека или због себе саме?“

⁵ Готфрид Вилхелм Фрајхер (барон) фон Лајбниц.

⁶ Иљја Иљич Мечников *О Дарвинизму, Зборник чланака*, страна 7, Просвета, Београд, 1946.

⁷ Владета Јеротић *Индивидуација и (или) обожење*, страна 82, Арс Либри, Београд, 2004. године.

⁸ Еуген Финк *Увод у философију*, страна 97, Нолит, Београд, 1989.

СТРЕС, КРИЗА, ТРАУМА⁹

С обзиром на неусаглашеност у дефинисању душевног здравља, не треба ништа боље очекивати ни када је реч о схватању стреса, кризе и трауме. По личном схватању *стрес је тренутак, криза је процес а траума је последица*. За тренутак ћемо се вратити на философију како би смо одредили неке параметре, битне за наставак разматрања стреса, кризе и трауме.

За фон Кучеру централно питање философије гласи „шта треба да чинимо?“ што је по Канту основно питање етике. Дакле, етика је та дисциплина у којој би пре свега требало тражити одговоре на таква питања.¹⁰ Уместо да нам то олакша пут, долазимо до етичких тешкоћа, посебно када је реч о могућностима превенције и обуздавања негативних последица стреса.

Јелена Влајковић каже да су се над превенцију животних криза надвили црни облаци: „Стара питања и дилеме су оживеле а тешкоће око дефинисања примарне превенције, када је душевно здравље у питању, поново су постале актуелне. Постало је јасно да концептуализацију и реализацију примарне превенције у области душевног здравља оптерећују најмање три групе тешкоћа. Прве су теоријске природе, друге методолошке, треће етичке.“¹¹ Овде намерно додајемо елемент „превенције животних криза“ иако још нисмо закорачили у стрес, кризу и трауму, и то због тога што је беспредметно расправљати о њима без сагледавања могућности превенције или каквог другог деловања у позитивном смислу. Задатак психологије није да мониторише већ да делује након мониторинга. С обзиром да етика не може да да одговор на питања превенције душевних криза сугерише се да је унапређење душевног здравља могуће остварити једино кроз „развојни“ модел превентивног рада.¹²

Надаље, проблем је могуће посматрати *индуктивно* и *дедуктивно*, из перспективе особе која трпи стрес, покушавајући некако да систематизујемо реакције, али и из перспективе стресора, покушавајући да их на неки начин сложимо. Намеће се идеја да је потпуно индивидуални приступ овим „стањима“ најбоље решење али је оквирна систематизација предуслов оперативнијег рада. Због тога ћемо, као што је у уводном

⁹ Милан Вујаклија *Лексикон страних речи и израза*, Просвета, Београд, 1961. године. **Траума** (Грчки: τραύμα) рана, озледа, повреда (телесна или душевна); *психичка траума* веома јак и неизгладљив душевни потрес, као последица неког страшног и по живот опасног доживљаја. **Криза** (Грчки: κρίσις) преокрет, обрт, наступање отсудног тренутка *мед.* обрт у некој болести (на боље или на горе); *фиг.* прекретница, поремећај, збрка;

Енциклопедија Британика – Сажето издање, књига 8. Народна библиотека Политика, 2005. године. **Стрес** у психологији, стање психичке или физичке напетости настало услед деловања фактора који нарушавају постојећу равнотежу. Стрес је неизбежна животна појава, а представља нарочито сложен феномен у друштвима модерне технологије. Помиње се као један од узрочника срчених обољења, психосоматских болести и многих других психичких и физичких проблема. Лечење се састоји од комбинације саветовања или психотерапије и лекова.

¹⁰ Франц фон Кучера *Теројија науке, психологија, философија природе*, страна 203. Унутар књиге Петра Козловског *Водич кроз филозофију*, Плато, Београд, 2003. године.

¹¹ Јелена Влајковић *Животне кризе – Превенција и превазилажење*, треће, измењено и допуњено издање, страна 115. Издавач ИП „Жарко Албуљ“, Београд, 2005. године

¹² Ибид. страна 113.

делу речено, од небројених стресора разматрати само оне који делују у *акцидентним кризама*. „То су, заправо, задесне кризе, то јест кризе услед неочекиваног, изненадног, непланираног догађаја, као и свих оних догађаја који акутно могу изазвати измену психичког стања у кратком временском интервалу. Акцидентна криза концепцијски је врло сродна појму психичке трауме и веома је битна за анализу током третмана особа које затраже помоћ. Наиме, овакве ситуације често веома узнемире и умногоме допринесу промени не само расположења него и психичког стања. Самим тим, потпомажу изменама психофизичких способности и менталног стања код оних који су доживели неки изненадни догађај, који не мора бити само непријатан. Може бити реч и о пријатном догађају, али неочекиваном.“¹³ Јелена Влајковић каже да смо под „акцидентним животним кризама означили оне кризе које настају као последица неког довољно интензивног и, са становишта индивидуе, довољно значајног животног догађаја. Индивидуално-развојни приступ омогућио је да кризу разматрамо као стање ‘између здравља и болести’, као животну прекретницу, као ризик и као шансу.“¹⁴

Од равнотеже до развоја

Управо са тог места, могућег ризика и могуће шансе, настављамо даље размишљање о стресу, кризи и трауми. Свакодневно имамо прилику да видимо како се човеку подразумева да је мировање његово природно стање! При томе се не мисли на оно што зовемо „аутоматским активностима које се јављају ради успостављања равнотеже константних односа у телесним процесима“ или *хомеостазама*. Ипак, оно што се у организму догађа за време стреса, телу које тежи хомеостази је од кључне важности. С обзиром да основну улогу у хомеостази играју пропорције, мора доћи до недостатка једне потребе да би се појавила реакција којом се та потреба задовољава.¹⁵ Пошто је саставни део животних процеса, хомеостаза настоји да успоставља нарушени склад механизмом повратне везе (feed back), аутоматски, без свесне намере регулишу се сви већи поремећаји равнотеже у унутарсоматским, социјалним или психичким процесима. Са друге стране, међутим, живот подразумева кретање, чак и за најжалоснију судбину, као у песми Милана Ракића „Долап“.¹⁶ Мировање никако није природно стање човека од изгона из раја, ма колико се он трудио да технолошким помагалима занемари потребу за властитим деловањем како у психолошком тако и у физичком смислу. Уколико је дакле кретање, генерално говорећи, „доказ“ односно карактеристика живо-

¹³ Грађански лист 23.7.2008. Текст под насловом „Личност – стрес-акцидентне (задесне) кризе“, Мг sc. med. др Драгана Даруши, неуролог.

¹⁴ Јелена Влајковић *Животне кризе – Превенција и превазилажење*, треће, измењено и допуњено издање, страна 61, ИП „Жарко Албуљ“, Београд, 2005.

¹⁵ Мала енциклопедија, четврто издање, Просвета, Београд, 1986.

¹⁶ Милан Ракић *Долап*, последња строфа:

„Пусти снови!... Напред, вранче, немој стати,
Не мириши траву, не осећај вир:
Награду за труд небо ће ти дати,
Мрачну добру раку, и вечити мир!“

та, уколико је „процес“ као синусоида тока живота заступљена у свакоме појединачно, због чега онда долази до толиког броја „изненадних“, стресних ситуација? Зар нам се претпоставке не подразумевају?

С обзиром на устаљену тажњу човека за миром који подразумева одсуство кретања (наравно, не мисли се на физичко кретање), свако испољавање стреса значи смену и долазак новитета. Човек се у принципу боји новитета поготово они људи у које је усађено песимистично мишљење да се у новој ситуацији „неће снаћи“. Ова промена је схваћена као проблем. „Тако сваки проблем значи могућност проширења свести, но истовремено и приморавање на растанак са свим оним несвесним, детињастим и природним у човеку“, писао је Јунг.¹⁷

Најмање како можемо да видимо кризу, коју изазива стрес, је као прекретницу у животу, као „раскрсницу“ у којој човек, навикнут на мање – више „праволинијски“ ход, бива тргнут из учмалости, душевне отупелости и „сна“ узрокованог монотоним животном рутином. До сада је ишао право а сада је „одједном“ испред зида а пут скреће лево и десно. Тај тренутак када удара у зид који „није видео“ се зове стрес. Међутим, да би стрес, односно криза, могли да утичу на промену живота, човеково успавано „свесно“ (које толико често има погрешано мишљење о животу јер је фокусирано на другу проблематику), треба да „капитулира“. Да ли се капитулација односи на човеково рационалистичко, по моделу Новог светског поретка, глобализације или чега другог, није тема овог рада. Отуда следи још једно, веома незгодно питање: „Откуда право било коме да помаже одржавању једног живота ако је тај живот лош а могао би бити бољи ако прође кроз кризу, стрес и трауму?“ Неке културе постојање везују за промену и кретање па је тако остало записано да је на питање учитеља Сото школе Зен будизма упућено ученику: „да ли постојиш?“, правилан одговор: „душа се увек мења.“¹⁸ Сви ми у теорији знамо да је *кретање* = *живот* али проблем настаје када се та теорија доживи у пракси. Опет, многи знају да се у невољама напредује па не хрлимо сви у невоље да би напредовали. Одговор на питања о „превенцији“ стреса, или боље речено о саживљавању са нормалним животним ситуацијама, нам је свакодневно испред носа али не можемо да га видимо баш као ни онај зид из малопређашњег примера.

Психологија преживљавања

Уколико је криза површинска, ако нема интензитет ИЛИ трајање, она неће допрети до средишта бића, ма где то средиште било, које у својој испарцелисаности ипак делује као јединствена личност. Оно што смо назвали „капитулацијом“ могло би да се назове и доласком до праве *спознаје о базичним потребама*. То су оне потребе које подмирују психофизичко преживљавање а имају ефекат у смањењу броја потенцијалних стресора. Једно је бити гладан, тиме је угрожено функционисање тела а нешто сасвим друго бити гладан, на пример – колача. И несташица колача може на некога да делује стресно! Чињеница је да проблеми са *надградњом* узрокују лакши продор стреса. Због тога је редефинисање базичних потреба од пресудне важности за

¹⁷ Карл Густав Јунг *Архетипови и развој личности*, страна 26, Просвета, Београд, 2006.

¹⁸ др Синиша Стојановић *Теорија и пракса Зен будизма*, страна 44, Арион, Београд, 1988. .

превенцију стреса. Ово називамо БИОС моделом, нешто попут БИОС-а рачунара, свако од нас има минимум базичних потреба које увек, посебно у случају стреса и кризе, требамо да знамо. О базичним потребама је још 1963. године писао Џералд Каплан. Под њима он подразумева све потребе чије је адекватно задовољавање током живота предуслов душевног здравља и доброг функционисања појединца.¹⁹ С обзиром да су базичне потребе основне у психологији преживљавања и да се састоје од физичких, психосоцијалног и некада социокултурног, представимо их на властитом примеру.

Пре избијања рата у Босни и Херцеговини сам био перспективни постдипломац на Пољопривредном факултету, хонорарни сарадник четири радио станице из Србије, имао сам и више од онога што је просечни двадесетчетворогодишњак тог времена имао. Био сам задовољни препотентни представник друштва у пропадању. Имао сам „надградњу“ а онда је дошао рат и Сарајево је упало у четворогодишњу опсаду. Имао сам прилику да упознам шта су то базичне потребе организма и које су базичне функције. Сви проблеми које сам доживљавао (међу којима су најгори безнадежност, страх од смрти а затим страх од живота [уколико, не дај Боже, останем инвалид], глад и кућни притвор) настајали су како услед борбе за физички опстанак али и за психолошки опстанак старог Петра Јекнића. Проблеми су настајали, кулминирали и нестајали у складу са потребом да „прошлост“ не престане.

Сувише много фактора који су угрожавали физичку и сваку другу егзистенцију се у кратком времену сручило на град и појединца. Доживео сам олакшање када сам успео да се изборим са затвореношћу (с обзиром да сам био у кућном притвору) и када сам прихватио да се мој животни минимум, минимум базичних потреба, састоји од ваздуха, мало воде, мало хране и књига. Ни лична хигијена, ни социјално окружење, ни сва техничка помагала на струју више нису значила готово ништа. Ако бих већ говорио о „проширеним“ базичним потребама онда је то потреба да будем информисан о догађањима у околини и потреба да чујем било какве звукове. Тишина заиста може да „убије“.

Следећи елемент психологије преживљавања је *промена фокуса пажње*. По инерцији, особа у кризној ситуацији пажњу усредсређује пажњу на проблем и када не може на њега да утиче а одбија да се препусти. Пре него се промени фокус, по правилу долазе *механизми одбране*.²⁰

Иако нисам одбијао или негирао реалност, осим непосредно на почетку рата у априлу 1992. године, однекуда су се појавили механизми одбране. Што се каже, „жаба из бунара види само комадић неба мислећи да је то све што постоји изнад“. Ово поређење важи за оне који дихотомно гледају на свет – свет здравих и свет болесних, а потпуно одговара одређењу душевног здравља као „најбоље могуће адаптације у датом тренутку“, дакле као одређења поља а не тачке душевног здравља. При томе су „симптоми душевног поремећаја и болести облици регресивног, али увек, у својој суштини,

¹⁹ Џералд Каплан *Принципи превентивне психијатрије*, Издавач Тевисток публикације, Лондон 1964. Делове текста преноси Јелена Влајковић *Животне кризе – превенција и превазилажење* на 63. страни.

²⁰ Никола Рот и Славољуб Радоњић *Психологија – за други разред гимназије*, Тринаесто издање, страна 192, Завод за уџбенике, Београд, 2008. У поднаслову *Одбрамбени механизми* су обрађени: Рационализација или „сладак лимун – кисело грожђе“, идентификација, пројекција, потискивање, реакциона формација, регресија, негирање или одрицање.

и адаптивног понашања.²¹ Било како било, уколико неко хоће да се упозна са собом, мора да прође кроз кризу. У првих месец дана рата у Сарајеву се показало какав је ко. Они који су имали много више наслага на свом Ја су се упознавали нешто касније.

Када су све одбрамбене активности изгубиле битку, по моделу Ханса Селија,²² требало је да дође до фазе исцрпљености, односно да се предам. Ретко се догађа да ова фаза води фаталном исходу већ је ово пре фигуративна смрт једног и прилика да настане друга, много прилагодљивије *Ја*. Оно старо *Ја*, на којег је стрес деловао, након дуготрајног деловања стресора и уласком у фазу исцрпљености, се предаје и препушта стресу. То се и десило али је једно, оно старо *Ја* нестајало (или бивало потиснуто) а јављало се ново *Ја*.



Схема 1: Уобичајено графичко представљање Генералног адаптивног синдрома

Без лажне скромности, изненадила ме је способност мог новог *Ја* којем је основни задатак био да одржи тело и себе самог у животу. Први трагови тог *Ја* су се јавили у лето 1992. године са формирањем балконске баште. До децембра 1992. смо живели са пола литра јестивог уља па се ново *Ја* „досетио“ да одваја масти и уља из оно мало конзерви које смо добијали у хуманитарној помоћи. У децембру је иницирао прављење пећи од блата и 42 цигле покупљене у дворишту зграде, у фебруару је искористио баш-

²¹ Карл Менингер, на којег се у књизи *Животне кризе* позива Јелена Влајковић, говори о пет појавних облика регресије, односно пет појавних облика дисфункције. На првом нивоу се јавља нервоза, на другом симптоми фобије, на трећем се јављају епизодни и репетитивни напади гнева, на четвртном екстремна дезорганизација и на петом нивоу долази до крајње дезорганизације личности односно до „психогене смрти“, суицида. Страна 41.

²² Ханс Сели – *Генерални адаптивни синдром* или *Селијев синдром*.

1. фаза аларма — шока — када се организам суочава са штетним фактором.
2. фаза резистенције – када организам пружа отпор штетном фактору покушавајући да успостави равнотежу
3. фаза исцрпљености – када организам исцрпљује своје снаге у одбрани од штетног фактора и «препушта» му се

тенско црево за воду да кроз њега доведе плин у стан (до пећи од цигала), у марту је већ спојио све каблове покупљене из спаљене поште на Обали Војводе Степе, изоловао их пчелињим воском а у априлу је био закачен на „крадену струју“ неког од приоритета (то је заправо извела моја девојка). Све време је правио светиљке разних врста, пронашао је добар однос парафина и пчелињег воска како свећа не би пребрзо али не преспоро горела, закључио да је главни „штос“ у фитиљу, правио кандила иако уља није имало, направио „плинску светиљку“ од празне лименке пива, црева за инфузију и празног широког улошка за хемијску оловку.

Нови *Ja* је правио пећи од лименки паштете, уља, кекса и друге робе у којој је долазила хуманитарна помоћ у Месну зајеницу. Башта на тераси је порасла у пластеник и развијену расадничку производњу...

То ново *Ja* је чак уредило да у априлу 1994. године обезбеди камеру и камермана како би остао видео запис свих изума које је током ратних година моје *Ja* направило.

Нећу погрешити ако кажем да сам се некада осећао као посматрач властитог деловања, чекао сам шта ћу следеће да урадим. Треба ли да кажем да је паралелно са настајањем новог *Ja* у мени почела да се јавља вера у Бога. Крајем 1992. године сам „открио“ Свето писмо.

Тада сам, не знајући, живео „психологију преживљавања“. То није „нагон“ за самоодржањем већ низ размишљања и свесних радњи како бих преживео уз разумско прихватање чињенице о блискости смрти.

Уместо бежања у прошлост, појавио се (али не без отпора и не тако једноставно) неки други Петар Јекнић који је озбиљно узео у разматрање остатке „тврђаве“ личности која је лежала свуда по сећањима. Сада могу да потврдим да је у **фигуративном смислу** приказ исцрпљености унутар Селијевог графичког приказа потпуно тачан јер је дошло до исцрпљености и пропасти старог човека а почео је да настаје неки други, са другом искуственом „стартном“ позицијом. Рађање другачије (друге) личности није било у тренутку као што у тренутку није нестао стари, што сам илустровао неким примерима из свакодневног живота.

То „одумирање“ односно „предаја“ старе особе и настајање нове сам касније препознао у наведеним и бројним ненаведеним делатностима. Након низа унутрашњих ломова јављала се особа која је одлучила да се бори ма колико се бојала. Заправо, као да је страх био храна тој другој особи која је у мени настајала. То све је водило отупелости односно *емотивној утрнулости* што је нпр. било јасно 3. јануара 1993. године када сам сасвим случајно гледао кроз прозор ка западном Сарајеву, Унисовим пословним зградама и Скупштини када је граната пропарала ваздух експлодирајући на првом спрату зграде која је била у мом видном пољу. Нисам знао да је та граната упала у стан мојих пријатеља из породица Драгнић-Татаревих нити сам знао да су баш тада били на новогодишњем ручку, све то сам сазнао касније. **Знао сам** да има мртвих. Можда ће невероватно звучати ако сада, 16 година касније, кажем да осим што сам рекао „одоше људи“ ништа друго нисам осећао.

Тада се већ ни несвесно нисам бацао на поду на звук гранате. Та реакција је имала више заједничког са реакцијама комшија на звучни знак опште опасности него са мном на почетку рата. Отуд ми право да говорим о две особе иако у једном телу, једној која је nestала (у најбољем случају била привремено потиснута) и друга која је настајала.

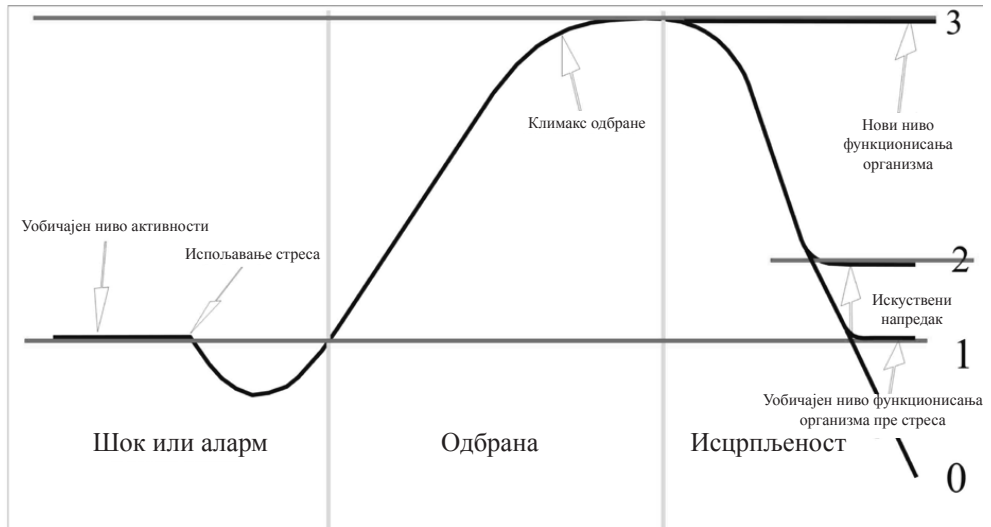


Схема 2: Модификација графичког приказа Генералног адаптивног синдрома. 0 – кретање линије по моделу Ханса Селија; 1 – заустављање исцрпљености на искуственом нивоу са почетка деловања стреса; 2 – стицањем искуства исцрпљеност се раније зауставља; 3 – када уместо исцрпљености након фазе одбране организам профункционише на знатно вишем нивоу него пре деловања стреса

Сврха

Стрес као прва реакција је потврда да „нешто није као малопре“. Готово никада током испољавања акцидентне кризе стрес није доступан човековом „свесном“. Тек након непосредног испољавања, могуће је призвати свест која је попут хелијумског балона за тренутак одлутала од тела.

Примера ради, када је у априлу 1993. године испод зграде експлодирала запаљива тенковска ракета испалена са Пољина код Сарајева, био сам на тераси. Моја девојка није размишљала када се готово у истом тренутку експлозије, док је пламени језик доспео до шестог спрата на којем смо живели, нашла на мојим леђима обарајући ме на земљу! Ја нисам анализирао све ове податке током пада нити сам заправо ишта осећао осим ваздушног удара изазваног експлозијом.

На самом почетку рата смо моја девојка и ја седели у трпезарији. На прозор сам поставио даске које су се нашле на тераси а у трпезарији је било прво ратно „склониште“ – кухињски сто под који смо улазили током бомбардовања Сарајева (значи, веома често). Пили смо чај седећи наспрам прозора када се зачуо удар. У том тренутку сам се тргао (ручица шоље ми је остала међу прстима, остатак шоље се откотрљао),²³ срце

²³ Покушајте да толико тргнете руку држећи шољу да вам држач остане око какипрста којим обично држимо шољу! Реч је био о ситном али веома јаком трзају. Да не буде забуне, шоља није напукла да бих ово приписао неком уобичајеном фактору.

је било по читавој трпезарији. Дакле, због чега сам се савио, у свести сам имао веома јасно убеђење да метак не може ући у овај део стана с обзиром да сам „заштитно прозоре“? Одбијајући такву могућност сам у ствари отворио врата стресу када се то „немогуће“ догодило. Народна мудрост каже – „никад не реци – *никад*“!

У ова два примера ћу, без жеље да дефинишем, написати сврху стреса на основу проживљеног.

Све се у природи креће, енергије се сударају и прожимају, све је у некаквом фином реду који не може да се препозна ако се ствари гледају издвојено из контекста. И најсложеније материје имају неку сврху а сврха свему што постоји је живот. Најсложенија органска материја, хемоглобин, је толико велика да би структурна формула стала на фасаду врло високе зграде. А ипак и тако сложена супстанца служи да захваљујући она четири атома гвожђа преноси кисеоник до ћелије и угљен диоксид од ћелије. Тако генијално, а тако тихо и неприметно! У сваком листу има на милионе ћелија у којима је хлорофил, зелени пигмент. У њему само један атом магнезијума омогућава читавој планети да живи – без њега не би било ни хлорофила а ни синтезе кисеоника! И на крају, четири прилично једноставне аминокиселине, аденин, гуанин, цитозин и тимин (урацил у РНК) чине све што постоји преносом наследних карактеристика (а како стоје ствари, синтеза РНК је параметар који одређује старење). У ова три примера наводим генијалности које имају своју сврху и које се тихо свакога тренутка одвијају свуда око нас. Ко је тога свестан?

Идентично томе, сваки живот је непоновљив, сваки дан живота је непоновљив, постоји сваки дан и тихо пролази. Ко је тога свестан? Како живимо, због чега се бринемо, шта носимо у себи од тог живота? Стрес је ефикасан будилник чији је задатак да пробуди особу и унапреди јој живот. Један од могућих одговора је затвореност ума. Просто је невероватно да је толико тешко разумети, камоли прихватити потребу отворености ума. Па о томе је Гаутама Буда научавао још крајем VI и почетком V века пре Христа!²⁴ Када Исус каже „Царство Божје неће доћи да се види; нити ће се казати: ‘Ево га овде или онде’; јер, гле, царство је Божје у вама“,²⁵ Он још пре 2000 година указује на нешто о чему данас модерни фарисеји никако да проговоре народу.

ЗАКЉУЧАК

Бројни психолози и психијатри већ осамдесетину година померају границе разумевања стреса, кризе и трауме. Овој теми се прилази на разне начине, из различитих углова се посматра особа у стресу и стресор и као да се тежи да се научним

²⁴ *Изворни Будини текстови*, приредио др Сениша Стојановић у књизи *Уметност неговања хармоније и равнотеже духа*, издвојио сам један у низу цитата који говоре о контемплатацији, отвореном уму и јасној пажњи: „Постоји један једини пут за прочишћавање бића, за побеђивање туге и јадиковања, за уништење бола, за достигнуће исправног пута, за достизање Нибане (нирване) а то су Четири постојаности пажње. Та четири пута су контемплатација тела на телу, будност, јасног схватања и пажљивости будући да је монах победио жудњу и туге света.“ Страна 23, Арион, Београд, 1988.

²⁵ Лука 17, 20-21.

радовима обухвате сви постојећи примери. То је немогуће као што је са друге стране немогуће *искључити* стрес. Уколико још увек није усаглашено мишљење о душевном здрављу а стрес, криза и траума се лексички различито користе, чему онда тврдња о успешности анализе стреса? Поставља се и друго питање, уколико у моделу Ханса Селија, који је установио Генерални адаптивни синдром, испољавање стреса ремети линију „нормалног“ функционисања организма, при чему се овај „скупља“ односно „збија редове“ да би кренуо у одбрану (борбу или бег), како би се организам понашао да очекује „удар“? У овом раду су понуђени одговори у *психологији преживљавања* као једном од потенцијално добрих модела (БИОС модел); надаље, у отворености ума (како би се смањио број *изненадних* ситуација) а на основу праћења ГАС и чињенице да заиста након дугог испољавања стреса долази до предавања стресу што може да доведе до трансформације личности у ону која је способна да преживи. Ова *особа*, ово ново *Ја* ће лакше да се успостави и да делује уколико је присутна *психологија преживљавања* и ако промењен *фокус*.

Литература:

- Библија* (1989), превод др Лујо Бакотић, Добра вест, Нови Сад.
- Јеротић В.(2004): *Индивидуација и (или) обожење*, страна 82, издавач Арс Либри, Београд.
- Даруши Д.(2008): *Личност – стрес-акцидентне (задесне) кризе*, Грађански лист.
- Енциклопедија Британика – Сажето издање* (2005), књига 8. Народна библиотека Политика, 2005.^[1]
- Франц фон Кучера *Теорија науке, психологија, философија природе*, страна 203. Унутар књиге Петра Козловског *Водич кроз филозофију*, Плато, Београд, 2003.
- Фром Е.(1998): *Психоанализа и религија*, страна 9. Народна књига Алфа, Београд, 1998.
- Финк Е. (1989): *Увод у филозофију*, страна 97, Издавач Нолит, Београд.
- Мечников И. И. (1946): *О Дарвинизму, Зборник чланака*, страна 7, Издавач Просвета, Београд.
- Влајковић Ј.(2005): *Животне кризе – Превенција и превазилажење*, треће, измењено и допуњено издање, страна 113. Издавач ИП „Жарко Албуљ“, Београд.
- Јунг, К. Г. (2006): *Архетипови и развој личности*, страна 25, издавач Просвета, Београд, 2006. година
- Мала енциклопедија*, четврто издање, Просвета, Београд, 1986. године.
- Вујаклија М (1961): *Лексикон страних речи и израза*, Просвета, Београд.
- Милан Ракић М. (1970): *Песме*, Матица српска, Српска књижевна задруга, Нови Сад.
- Рот Н. и Радоњић С. (2008): *Психологија – за други разред гимназије*, Тринаесто издање, страна 192, Завод за уџбенике, Београд. У поднаслову Одбрамбени механизми су обрађени: Рационализација или „сладак лимун – кисело грождје“, идентификација, пројекција, потискивање, реакциона формација, регресија, негирање или одрицање.
- Стојановић С.(1988): *Теорија и пракса Зен будизма*, страна 44, Издавач Арион, Београд, 1988.
- Стојановић С.(1988): *Изворни Будини текстови*, приредио др Синиша Стојановић у књизи *Уметност неговања хармоније и равнотеже духа*, Страна 23, издавач Арион, Београд.
- Кучера Ф. Ф.(2003): *Теорија науке, психологија, философија природе*, страна 211. Унутар књиге Петра Козловског *Водич кроз филозофију*, Плато, Београд.
- Цералд Каплан Џ. (1964): *Принципи превентивне психијатрије*, Издавач Тевисток публикације, Лондон. Делове текста преноси Јелена Влајковић *Животне кризе – превенција и превазилажење* на 63. страни.

PETAR JEKNIĆ

STRESS, CRISIS AND TRAUMA AS INDIVISIBLE PART OF LIFE.
BASIC THEORY OF SURVIVAL PSYCHOLOGY

Summary

Stress affects the mental health in many ways. Scientists are not compatible what mental health represents, not even in terminology and definitions of stress, crisis and trauma. The fact they all agree is that if stress is present in longer period it brings to exhaustion and “surrender” to stress. Using the introspection and non-experimental method in my experience, I confirm the General Adaptive Syndrome. Exhaustion is very rarely fatal and in most occasions, in the third part of GAS (the exhaustion), cession and personality collapse, becomes the beginning of new “I”. This is possible only if stress is present in long-time period and if the vital functions are in danger. In that faze the *survival psychology* appears and it represents determination of biological minimum or basic needs (BIOS model). The *focus changing* appears after manifestation of defense. In that way the stress becomes the positive experience and it helps to expand and make the “I” stronger. If the stress is understood and lived as a fight for keeping the homeostasis it will represent suffer to the person which is not capable to resist without the consequences.

Key words: stress, spiritual health, psychology of survival