

STRAH OD ŽIVOTA

(O anksioznosti i paničnim napadima)

Autori:

Renata Senić

Nebojša Jovanović

Predgovor

Život je rizik. A rizik je ono što u sebi nosi šansu i opasnost. Nešto što nam nudi može nam biti privlačno, ali može biti i rizično. Kako se postaviti u odnosu na ovu dilemu? Koliko nam je važna šansa, a koliko rizik? Ljudi zauzimaju različite strategije u odnosu na ovu dilemu koju život postavlja pred nas. Neki će biti hazarderi, juriće šanse ne obazirući se na rizik. Drugi će biti “ziheraši”, trudiće se da rizik bude što manji, pa makar i “dobit” od života bila mala. Treći će biti umereni, trudeći se da ujednače zahteve od života sa rizicima koje ostvarivanje tih zahteva nosi...Da bismo bili uspešni u toj veoma složenoj igri zvanoj život potrebno je da dobro poznajemo pravila igre, da budemo vešti “igrači” i naučimo dobre strategije koje će nam uvećati šanse, a smanjiti rizike. Kako “uzeti sve što ti život pruža”, a ne izložiti se i svim rizicima koje to sa sobom nosi? Kako znati koji su rizici nužni, a koji se mogu izbeći? Kako prihvatiti rizik, a ne odreći se šanse? To zaista zahteva veštinu življenja. Ako je imamo, ne plašimo se života. Ako je nemamo, od njega nas hvata strah. Svakoga po nekada uhvati strah od života. Ali, ljudi se na različite načine bore sa tim strahom. Neki ga prevazilaze tako što se trude da bolje upoznaju “pravila igre”, zakone i pravilnosti života. Postaju realniji. Kad znam pravilnosti, mogu nešto i da predvidim, pa onda to i nije toliki rizik. Ako još poznajem i sebe, sopstvene vrline i mane, kompetencije, sposobnosti i veštine, ali i slabosti, mogu da predvidim i sopstvene reakcije i mogućnosti snalaženja u rizicima života. Ako imam i volju da popravim ono što mi nedostaje da bih bolje “igrao” tu igru, upornost i strajnost da poboljšam sopstvene “alatke” (kažu da “bez alata nema ni zanata”) za rešavanje životnih problema rizika, onda ću biti osoba na koju mogu da računam kad se nađem u nekoj nevolji. Moći ću da se pouzdam u sebe. Imaću samopouzdanje.

Međutim, neki ljudi, dok se ne nađu pred problemom koji prevazilazi njihove mogućnosti rešavanja, ne razvijaju sposobnosti koje su im potrebne za suočavanje sa takvom vrstom zadataka koje život postavlja pred njih. Kada se to desi, uhvati ih panika. Njihov Ego biva preplavljen napetošću sa kojom, jadan, ne može da se nosi. Nije dovoljno jak ni vešt za breme života, nema “alatke”, sposobnosti kojima bi rešio situaciju. Tako nastaje panika. Situacija se doživljava kao pitanje života ili smrti, “biti ili ne biti”, što izaziva i telesne reakcije koji imamo u situacijama kada nam je život ugrožen, kao da bežimo od ogromne zveri koja hoće da nas proždere. Iako, gledano sa strane, nekome drugom situacija u kojoj se osoba u panici nalazi uopšte ne bi izgledala kao borba za život, onaj kome se to dešava je izgubio mogućnost da “gleda sa strane”. Osoba je izgubila “ptičju perspektivu”, mogućnost da šire pogleda na svoju situaciju. Ona je hiperfokusrana na “zver” koja joj preti. Njena percepcija je iskrivljena, a reakcije su u skladu sa iskrivljenom percepcijom. Često se ljudi u takvoj situaciji ponašaju kao političari-demagozi prema sebi samima. Fokusravaju se na sam panični napad, na simptome, tegobe, strahove...i oko toga počinje da im se okreće život. Ulaze u začarani krug. Umesto da se bave problemima koji su doveli do paničnog napada, zapravo, sopstvenim nedostacima, nerazvijenim sposobnostima zbog kojih nisu mogli da se suoče sa izazovima života, oni se bave posledicama-panikom, i sve više se zatvaraju pokušavajući da izbegnu rizike. To rade i političari koji nisu sposobni da vode ekonomiju, privredu, sudstvo...ono što stvara stabilnost i sigurnost. Bave se aferama koje

su posledica upravo ovih nesposobnosti. “Zamajavaju narod”. Tako i osoba u panici može dugo vremena da zamajava samu sebe skrećući pogled od stvarnog uzroka i rešenja problema.

Kako pomoći osobi koja se našla u začaranom krugu anksioznosti i panike? Koleginica Renata Senić i ja (Nebojša Jovanović) ćemo se potruditi da, u ovoj knjizi, damo što jasnije i konkretnije odgovore na pitanja šta je panični napad, kako nastaje, kako se rešiti te muke. Različiti psihoterapijski pravci su ponudili različita objašnjenja i različita rešenja. Prikazaćemo vam neka objašnjenja i neka moguća rešenja. Renata će vam govoriti o tumačenjima paničnih napada iz ugla REBT (Racionalne emocionalno bihevioralne terapije) i Psihoanalize, a ja ću izneti svoje shvatanje ovih problema iz ugla moje psihoterapijske metode: O.L.I. Integrativne Psihodinamske Psihoterapije.

Ne bojte se, život nije zver, i neće vas pojesti. A nemojte ni vi njega. Da, možete pojesti svoj život prevelikim strahom od njega. Plašeći se previše rizika života čovek preduzima najveći rizik-rizik da ne živi.

No, da krenemo sa pričom o anksioznosti i paničnim napadima. Prepuštam Renati da vas, sigurnim korakom, vodi kroz “šumu utvara” što paniku stvara, a ja vas čekam na izlazu (pri kraju knjige) da popričamo o tome šta ste videli, i šta sam ja video prolazeći kroz tu šumu sa svojim klijentima za ovih tridesetak godina psihoterapeutske prakse.

Nebojša Jovanović

Uvod

Veliki broj ljudi pati od povremenih napada panike. Takođe, jako veliki broj ljudi ne razume zašto im se to dešava, jer doživljavaju kao da se panika javila iz vedra neba i da nije ni sa čim povezana. *A teška je, neprijatna i doživljava se fatalno. Pa kako i da ne poželimo da pobegnemo od takvog stanja?*

Uz paniku se često javlja i stid, samooptuživanja, zabrane užasavanja samom sebi, zahtevi od sebe za prestankom paničnog osećanja i ponašanja i cela svita združenih opasnosti. A gde vreba opasnost, tamo se ne ide. Posebno ako je opasnost te vrste da se javi iz vedra neba, a mene oblije znoj i ne znam šta me je snašlo. Kako ljudi da se nose sa tim?

Izgleda da nađu nekakav način. Ako ništa drugo, po nekom principu zdrave logike da se valja kloniti stvari koje nas uznemiravaju. Tako se valja i kloniti mesta i situacija koje kod nas bude strepnju i paniku..Što da ne?

Pa stvarno, što da ne. Ako je neko zadovoljan takvom organizacijom života, onda neka i bude tako. Mada, nisam baš sigurna da su ljudi koji se povlače iz aktivnosti, mesta na kojima ima puno drugih ljudi i stalno traže da im neko bude tu za svaki slučaj, osećaju preveliko zadovoljstvo svojim životom. Verovatno pre prave kompromise kako im se ne bi desilo nešto ružno, izbegavajući na taj način mogućnost da im se dese i mnoge lepe stvari. Sve u životu ima svoju cenu, pa tako i ovaj način odbrane od panike. Cena je osiromašivanje života.

Moj dobar prijatelj je nedavno počeo da doživljava prave sputavajuće napade panike. Nije smeo da izađe iz kuće, doživljavao je često kao da će da se uguši i onesvesti. Posle razgovora sa njim, bilo mi je jasno koliko je to za njega postidujuće iskustvo. On je muškarac, lep i uspešan u svojoj struci koja zahteva da se sreće sa puno ljud, i i ti ljudi očekuju od njega da ih zabavi (deo njegovog posla se svodi na umetničke performanse). Od svog tinejdžerskog doba je vreme provodio po javnim mestima, družeći se sa jako velikim brojem ljudi iz pozicije javne ličnosti u usponu. I sve je išlo glatko, dok ga odjednom nije «strefila» panika.

Desilo je to u vreme kada je radio dva posla, i bio veoma uspešan i zadovoljan načinom na koji se nosio sa oba. Kolega mu je doneo treći posao, koji on nije odbio...Sklon je (on je osoba sklona) perfekcionizmu i kaže da uživa u svom poslu. Kada je dobio treći posao, upitao se, po prvi put u životu, **«zašto ja sve ovo uopšte radim? Je l' čovek radi da bi lepo živeo, ili živi da bi radio»** Odjednom mu je sve postalo besmisleno, i rad i sve ostalo što je radio u životu, i zabavljanje sa devojkom sa kojom se takođe u tom trenutku pomirio, i izlaženje sa drugarima i kolegama: **Ništa u tom trenutku nije imalo nikakvog smisla za njega.** Tada je osetio jaku vrtoglavicu i srce je počelo snažno da mu lupa. Mislio je da umire od srčanog udara. Obišao je sve lekare, od svakog dobio komentar da je «zdrav kao ždrebe». Bilo mu je baš teško da u to poveruje, ali ipak se obratio za pomoć psihologu. Kako kaže, tek pre nekog vremena je prvi put ušao sam u autobus. Do tada je na ulicu (je) izlazio isključivo u nečijem prisustvu. Taj neko mu je bio “garancija” da neće doći do panike, da se neće osramotiti na sred ulice i da mu se ništa fatalno neće desiti. On je, inače, osoba koja je vrlo «kul», ali u pravom smislu te reči. Niti se preterano raduje, niti preterano očajava u

životu. Čak ni ne pije, jer ne voli da nešto njime upravlja. Voli da ima kontrolu nad svojim ponašanjem a, ako je moguće, i nad ponašanjem drugih. Ne samo da bi se stideo da on počne da «skače od sreće» pred drugima, već se stidi i kada to rade ljudi koje poznaje. Dakle, samo kul, mirne glave, što racionalnije..tako on sebe opisuje. Možete li da zamislite koliko mu je onda bilo teško da podnese napad panike? Gubitak kontrole nad sobom. Pa ne samo što nešto nije u redu sa njim, nego je “u opasnosti i da ceo svet vidi da se ponaša kao pravi ludak”.

I šta je mogao da uradi u takvoj situaciji? Našao je, kakvo takvo, rešenje: Što je sigurno sigurno je. Zatvori se u kuću, omalovaži da bilo šta u životu ima bilo kakvog smisla, i ostani na poznatom terenu.

To je izbor koji je moj drugar odabrao na neko vreme. Srećom pa ga je taj «kul» deo ličnosti na neki način i izbavio. Videćemo na narednim stranicama kolika je cena koju plaćamo ako zahtevamo od sebe da uvek budemo kul. Međutim, iako je on tu cenu platio debelo, bio je dovoljno kul i prema sebi i prema životu da sam sebi kaže «ne glupiraj se i ne zatvaraju se u kuću, već potraži rešenje».

On je i dalje uspešna mlada javna ličnost. I dalje je kul. Ali, danas, posle pružene psihoterapijske pomoći, vidi svet na malo lepši način. Daje više “kredita” drugima, jer daje više «kredita» samom sebi. Manje osuđuje ceo svet i manje je besan kada se svet ne ponaša onako kako bi on želeo. Što mu danas i omogućava da u svet i izađe bez straha.

U daljem tekstu ćemo se detaljnije upoznati sa primerima ljudi koji su doživeli napade panike i jake strahove i, iz nekoliko uglova, pokušaćemo da objasnimo šta se tu zaista dešava i šta možemo da učinimo kako bi sebi ili bližnjima pomogli ako se nađu u situaciji panike. A pomoć im tada jeste potrebna! Jedan od razloga iz kojih sam navela za primer svog druga koji je, takoreći, počeo da odustaje od života kada je njegova panika bila u ekspanziji, je i to što se sećam kako je, zauzvrat, i život počeo da odustaje od njega. Možda zvuči surovo, ali svima je poznata izreka da čovek treba «sam da pomogne sebi da bi mu i Bog pomogao». Kako je on počeo da se povlači iz života, počeo je i da gubi ljude. I on sam je govorio «niko ne voli ljude sa problemom». Ostao mu je mali broj prijatelja kada mu je bilo najteže. Sada te ljude jako ceni i jako im je zahvalan. Transformišući svoj strah od života, korak po korak, u hvatanju u koštac sa novim izazovima, podigao je i smisao svog života na novi nivo. Iako mu se i dalje dešavaju povremene vrtoglavice, sada zna o čemu je reče, pa ne očekuje katastrofične ishode, a ostalo vreme provodi znajući da sve što radi ima nekog smisla. Ne beži od života, od životnih užitaka, pa ni od životnih teškoća.

Još nisam čula da je neka grupa ljudi imuna na paniku. Dešava se često i psiholozima. Neki su čak i napravili svoje teorije i tehnike hvatanja u koštac sa njom, tako što su prvenstveno sebi hteli da pomognu.

Sećam se, kada sam bila na početku studija, razgovora sa jednom koleginicom, psihološkinjom. Veoma uspešnom i obrazovanom i sa psihoterapeutskim interesovanjima. Ona je upisala kurs iz jedne vrste psihoterapije kako bi izašla na kraj prvenstveno sa svojim osećanjima strepnje i panike, da bi u budućnosti mogla drugima da pomaže. Bila je dovoljno iskrena i prema sebi i prema drugima da prizna da ponekada ima panične napade, kao i koliko se zbog toga stidi. Pre nego što je priznala koliko joj to teško pada, imala je godine iskustva nošenja sa teskobom o kojoj, primarno iz osećanja stida, nije želela da priča. A kako da neki problem rešimo, ako nećemo ni da priznamo da

ga imamo? Na posletku je sebi priznala problem i rešila da ga se «otarasi». I bila je svesna da će za to morati da uloži izvestan napor. Priznajem, ne zvuči baš lako. Treba imati petlje i snage da se čovek bori sa problemima. Mada, na kraju, kad izračunamo koje su dobiti od rešenja teškoća, neprijatnosti kojima se izlažemo da bismo ih prevazišli i ne budu toliko strašne. Doduše tako nam izgleda uglavnom na kraju..kada nešto već rešimo..ili kada se sa nečim već suočimo...Uvek su počeci najteži. Ova mlada žena, voljna da živi uspešan život i da se usudi da se sa njim suoči, postavljala je sebi razne zadatke kako bi došla do cilja. Njena strepnja je bila specifično vezana za situacije u kojima bi mogla da ispadne «luda» usled nekog neprilagođenog ponašanja. Ispasti lud na javnom mestu je, za nju, bio možda najteži zadatak. Zato je odlučila da na različitim javnim mestima «ispada luda» što je češće moguće. Prvo, to je bilo manje strašno nego da «slučajno ispadne luda», jer je na ovaj način ona birala i vreme i mesto za blesavo ponašanje. I drugo, pošto je dozvolila sebi da bude blesava pred očima sveta, primetila je da, za divno čudo, većinu sveta baš preterano i ne zanima šta rade slučajni prolaznici.. A i kad se zainteresuju, to nije da bi gurali nos u tuđa posla, nego prosto žele da vide kako i da li mogu da pomognu.

Iskustvo me je ubedilo da, u mnogim slučajevima, ono što definišemo kao stidno, i povodom čega sebe činimo anksioznima, drugim ljudima ne predstavlja ni povod za najmanji stid. Zapravo, 99 % stvari oko kojih strahujemo se, u stvari, nikada ni ne dogode.

Navešću primer hrabrog ponašanja ove moje koleginice kako bih ilustrovala na koji način je pobedila svoje strepnje i do kojih je saznanja došla.

Za nju je «ispasti lud» značilo izgubiti kontrolu nad sopstvenim ponašanjem na javnom mestu. Bila je ubeđena da će je ljudi gledati sa prezirom i misliti o njoj sve najgore ako joj se tako nešto desi. «Šta ako uđem u autobus i onesvestim se? Šta ako me uhvati panika na sred ulice i ja počnem da zovem upomoć? Šta ako nekontrolisano počnem da se tresem i crvenim u sred razgovora sa nekim? ...» Ovo su sve reakcije koje ona nije mogla da kontroliše i kojih se jako plašila, jer je smatrala da su vrlo neprijatne. Drugim rečima, kao i svi ljudi koji osećaju jake strepnje, ona je želela da sve bude pod kontrolom. Međutim, (kako su mnoge stvari u životu nekontrolabilne za nas obične smrtnike), imati potpunu kontrolu nad svim u životu je nemoguće. Onda je počela da primenjuje strategiju kontrolisanog rasplašivanja. Ako se svesno ponašamo na blesav način, onda imamo ideju da mi sami kontrolišemo sopstveno ponašanje. To onda ne bude tako strašno. Sledeći put kada nas uhvati strepnja, pa ispadnemo «blesavi», više ne doživljavamo to tako dramatično jer smo prethodno sami, svojim naporima, shvatili šta u takvim situacijama možemo očekivati.

Moja koleginica je, jednog dana, rešila da namerno padne na sred ulice. Prethodno, dok je strahovala da će joj se to slučajno desiti usled napada panike, smatrala je da bi u takvoj situaciji ceo svet stao i da bi svi zinuli od čuda. Na njeno veliko iznenađenje, ne samo da se svet nije zaustavio, već joj skoro ceo minut niko nije ni prišao, niti je bilo ko obratio pažnju na činjenicu da ona leži na ulici. Na posletku joj je prišla jedna bakica da upita da li je dobro. Ona je zaprepašćeno ustala, zahvalila se, otresla mantil i nastavila svoj put. Niko, ali baš niko, u toj situaciji njenom padu nije pridao značaj, osim bakice koja je pružila ruku da ustane.

Da se razumemo. Nisu ljudi monstumi kojima je svejedno da li će neko umreti na sred ulice. Međutim, psihološka istraživanja su pokazala da, upravo na javnim mestima,

gde ima najviše ljudi, pojedinci ne osećaju odgovornost da nekome pritrče u pomoć. To je takozvani «fenomen podeljene odgovornosti», prema kome svaki pojedinac smatra da ne mora baš on da pomogne, jer je tu puno drugih ljudi koji takođe mogu da pritrče u pomoć. Prema tome, upravo situacije u kojima se nalazi najviše ljudi su situacije u kojima ćete, u najvećem broju slučajeva, ostati neprimećeni.

S obzirom na to kako funkcionišu napadi panike i anksioznost, ovo je paradoksalno, jer se anksiozni ljudi najčešće plaše velikog broja ljudi, misleći da će tako najlakše da «pukne bruka» ukoliko sve ne drže pod kontrolom. Međutim, istina je upravo suprotna.

Ali, da ne bismo sada generalizovali stvari, ovo ne mora da bude slučaj. Dešava se i da nam se zaista ljudi, pa čak i slučajni prolaznici, smeju kada napravimo neku «glupost», odnosno neki ispust u ponašanju. Izgleda da, baš upravo zbog toga što je najverovatnije da će nam se bliski prijatelji smejati kada se neprilagođeno ponašamo, mi smo skloni da to generalizujemo i mislimo da će nam se smejati ceo svet ili, još gore, da će oni koji nas ne znaju, misliti da je uzrok našeg neprikladnog ponašanja mnogo gori nego što u stvari jeste. Mada, jedno je da se neko smeje jer smo se poneli na uslovno rečeno «smešan» način, a sasvim je drugo da taj neko misli da smo neadekvatni, ludi, nesposobni, nedostojni, i slične stvari. A ovo drugo se zaista retko dešava.

Ako nekom ni ovo nije dovoljno, priznajemo, ponekada se verovatno dešava i da povodom nekog našeg neprilagođenog ponašanja neki ljudi mogu da pomisle da smo ludi i neadekvatni, nesposobni ili bolesni. I sada smo upravo došli do najvećih strahovanja prethodno pomenute kolegice, koja bi u prošlosti rekla *«pa da, ako postoji mogućnost da neko pomisli da sam luda kada padnem ili se onesvestim, to je stvarno strašno i užasno sramotno»*. Ona bi mislila na ovaj način i sebe činila jako anksioznom po pitanju mogućnosti da svet pomisli da je ona luda. I, bez obzira na to što, uglavnom, i većina nikada ne bi tako nešto pomislila, dovoljna je i mogućnost da nekada neko to pomisli, pa da to bude grozno. A pošto je to grozno i stidno, onda se valja izbegavati. I pošto, u skoro svakoj situaciji, to grozno i stidno može da se desi, onda je najbolje pobeći od svega toga, zatvoriti se u kuću i ostati na sigurnom. Sa jedne strane su šansa i rizik, a sa druge sigurna četiri zida. Sa jedne strane je život, a sa druge strah od života. Sa jedne strane je mogućnost da živimo život sa svim njegovim usponima i padovima, a sa druge mogućnost da ga ignorišemo i pustimo da prolazi pored nas. Život podrazumeva suočavanje sa strahovima i neprijatnostima koje ćemo ili pobediti, ili ćemo biti pobeđeni od strane njih. A kako se svaki strah strahom hrani, to znači da, plašeći se nečega, dok se sa tim ne suočimo, mi sami sebe još više zastrašujemo. Zdrava logika je u sledećem – sve što smo konstruisali, možemo i da dekonstruišemo! A mi se nadamo da će vam ovo štivo pružiti neka osnovna znanja i tehnike za dekonstrukciju sopstvenih strahova od života.

Renata Senić

Kriterijumi za određivanje napada i poremećaja panike

Pre nego što pređem na kriterijume za određivanje napada panike po psihijatrijskom dijagnostičkom kriterijumu, da odmah napomenem da to ne znači da je osoba koja ima problema sa paničnim napadima “psihički bolesna” ili “duševni bolesnik” ili nešto slično. Ona samo ima životni problem sa kojim, u određenom periodu života, nije u stanju da se nosi. Nisam zastupnik “medicinskog modela” psiholoških problema prema kojem se egzistencijalni problemi ljudi, neuspešnost u borbi sa životnim problemima, tumače kao “bolesti”, “poremećaji”, koje treba “lečiti” lekovima. Ovaj dijagnostički psihijatrijski priručnik iskoristiću samo kao sredstvo-priručnik u kojem su opisani “simptomi”-dakle tipična ponašanja i tegobe osoba koje imaju određeni problem sa sobom i životom.

DSM IV je dijagnostički psihijatrijski priručnik, koji daje na uvid simptome svih do sada prepoznatih poremećaja, pa tako i napada panike i poremećaja panike. Za razliku od mnogobrojnih teorija i terapijskih pristupa kako ostalim, tako i poremećajima koji se tiču anksioznosti i panike, DSM pretenduje da bude vrednosno neutralan, to jest teži tome da se, na što objektivniji način, pobroje simptomi i karakteristike poremećaja, ne ulazeći ni u jednu poznatu teoriju o nastanku, uzrocima i dinamici poremećaja. Iako je, naravno, potpuna neutralnost nemoguća, DSM IV pruža koncizan pregled simptoma napada panike i anksioznosti i dogovoren način za dijagnostifikovanje anksioznosti i panike kao poremećaja. It tog razloga smatramo da je opravdano napraviti uvod u ovu knjigu prikazom te liste simptoma, kako bismo pružili uvid u to šta se danas u svetu u psihološkim i psihijatrijskim klinikama koristi za dijagnostifikovanje ovih problema, odnosno da bismo se osigurali da se razumemo kada, na daljim stranicama, budemo pisali o problemima anksioznosti i panike.

DSM IV kriterijumi za napad panike:

1. palpitacija, lupanje sra, povišen puls
2. znojenje
3. obamrlost ili drhtavica
4. osećaji kratkoće uzdaha i gušenja
5. osećaj davljenja
6. bol ili osećaj nelagode u grudima
7. mučnina ili nerijatnost u stomaku
8. osećanja vrtoglavice, nestabilnosti, mućenja u glavi i nesvestice
9. derealizacije (osećaj da se ne nalazimo u realnosti) ili depersoanlizacija (osećaj odvojenosti od samog sebe)
10. strah od gubitka kontrole ili ludila
11. strah od smrti
12. osećaj utrnulosti
13. jeza ili naleti vrućin

DSM IV kriterijumi za poremećaj panike:

1. obnovljeni neočekivani napadi panike
2. bar jedan od napada je u trajanju od bar jednog meseca (ili duže) praćen jednim (ili više) od sledećih simptoma:
3. konstantnom brigom oko javljanja sledećeg napada panike
4. prigom oko implikacija ili posledica napada (kao što su gubitak kontrole, srčani napad, strah od ludila itd)
5. značajna promena u ponašanju koja se dovodi u vezu sa napadima panike
6. panični napadi nisu proizvod fizioloških efekata supstanci kao što su lekovi ili doge, niti posledica lošeg fizičkog zdravlja, kao što je uvećanje štitaste žlezde ili neki drugi problem sa telesnim zdravljem
7. panični napadi nisu sastavni deo drugih mentalnih poremećaja kao što je socijalna fobija, opsesivno-kompulsivni poremećaj, posttraumatski stresni poremećaj, separacione anksioznosti.

Panični napad je podeljen na čist panični napad i panični napad praćen agorafobijom.

DSM IV kriterijumi za agorafobiju:

1. anksiozna osećanja povodom mesta ili situacija sa kojih bi bilo teško ili sramotno pobeći ili u kojima bi bilo teško obezbediti pomoć ukoliko bi nastali simptomi panike. Agorafobični strahovi uključuju karakterističan splet okolnosti koji uključuje ostajanje na otvorenom prostoru bez prisustva druge osobe, bivanje u gomili ljudi, ili stajanje u redu, na mostu, putovanje autobusom, vozom ili automobilom.
2. ove situacije se izbegavaju ili, ako se ne izbegavaju, praćene su neprijatnostima i anksioznostima povodom mogućeg nastanka paničnog napada ili panici sličnih simptoma. Ove osobe zahtevaju pratnju u gore navedenim situacijama
3. anksioznost ili fobično izbegavanje ne može da se opiše drugim izbegavajućim ponašanjem i anksioznostima prisutnim u različitim mentalnim poremećajima.

Statistički podaci o rasprostranjenosti simptoma panike:

Panični napadi su simptomi anksioznosti.. ali činjenica je da je to jedno posebno stanje koje je povezano sa anksioznošću drugačije od svih ostalih. Osnovna vidljiva karakteristika napada panike je da se oni javljaju jako naglo, doživljavaju prilično emocionalno i ugrožavajuće i utiču na ljude tako da se oni u toku napada osećaju potpuno onespobljeno. Danas u svetu, panični napadi predstavljaju veliki problem. Na primer, prognozira se da će oko 60 miliona ljudi u toku života doživeti napad panike. Dok oko 3 miliona ljudi u toku života doživi pravi panični poremećaj. Najrizičnije godine za prvo javljanje napada panike su između 15 i 19.

Žene dva puta češće nego muskarci doživljavaju napade panike, i do osam puta je verovatnije da će se napad panike javiti kod bliskog člana porodice koje imaju istoriju napada panike nego kod onih koje nemaju.

Napadi panike se razlikuju po vrsti i izraženosti simptoma. Neće svi ljudi doživeti sve pobrojane simptome i neće ih doživeti u jednakoj jačini. Međutim, koliko god bili

izraženi simptomi, napad panike za sve koji ga dožive predstavlja vrlo neugodno i zastrašujuće iskustvo.

Napadi obično traju desetak minuta, ali mogu trajati i kraće ili duže: nekada traju od jednog do pet minuta, a ima slučajeva u kojima su potrajali i po pola sata. Ima i ljudi kojima su tek lekari, po odlasku u hitnu pomoć, zaustavili napad panike. Generalno, svi koji dožive neprijatno iskustvo u vidu napada panike, posebno kako ti napadi imaju tendenciju da se ponavljaju, potraže savet lekara opšte prakse, ili savet kardiologa.

Napad panike, bio on povezan sa agorafobičnim strahovima ili ne, može da preraste u poremećaj panike. Uglavnom se ovi napadi ponavljaju i javljaju iznenadno u toku više meseci ili godina. Oni traju dok se pojedinac ne odluči na traženje profesionalne pomoći povodom sve jačih simptoma koji utiču na celokupan život. Taj uticaj na celokupan život se ne odnosi isključivo na sve jače simptome panike, već in a druge negativne emocije koje se javljaju povodom panike, povodom simptoma i napada. Ljudi se uglavnom stide svojih poremećaja, a posebno je napad panike takva vrsta problema povodom koje se mnogi ljudi stide.. Kako napadi panike bude burna ponašanja koja ljudi u toku napada ne znaju kako da spreče, jednom kada napad prođe i kada osoba ostane sa svojim sećanjem na ponašanje i reči koje je izgovorila u toku napada, uglavnom se oseća postišeno, neadekvatno, osramoćeno, sa ponavljanim pitanjima oko toga “šta li sada okolina misli o meni kada sam u stanju da tako izgubim kontrolu”. Sopstvena osećanja neadekvatnosti se često doživljavaju kao veće ili manje narcističke povrede. **Stid povodom napada panike je možda čak i manje neugodna emocija od straha povodom sledećeg napada panike.** Kada se budemo bavili opisivanjem uzroka nastanka ovog poremećaja iz perspektive racionalno emotivno bihevioralne terapije, videćemo da je strah povodom napada panike gotovo sigurna garancija da će osoba doživeti sledeći napad. Što je jači strah od narednog napada, to će naredni napad biti jači, neprijatniji, a osoba se posledično osećati manje kompetentno i funkcionalno.

Ukoliko se osobe ne jave za pomoć, napadi panike mogu prerasti u prave poremećaje panike, a osećanja i životni stil se toliko pogoršati da postane ugrožen čitav način života. Ponavljane epizode, strahovi i težnje da se situacija sakrije, bitno utiču na kvalitet i organizaciju života. Postoje tehnike samopomoći koje ćemo u ovoj knjizi opisati i podeliti sa čitaocima. Danas se veliki značaj pridaje biblioterapiji i smatra se da određeni pojedinci zaista mogu da profitiraju od knjiga samopomoći i da sami, uz pomoć odabranog štiva, sebi pomognu i sebe iscele.

Međutim, istina je da u većini slučajeva tehnike samopomoći funkcionišu na adekvatan način tek nakon terapije i praktikovanja tih tehnika u odnosu sa profesionalcem, iskusnom osobom koja će vas naučiti kako da tehnike na pravi način primenite na sebi.

Pozitivna strana i lepa vest za ljude koji pate od napada panike je da je uspešnost tretmana napada panike visoka, u jednom broju slučajeva, tretman tegoba završava relativno brzo, dok kod drugih može da potraje nekoliko meseci ili čak godina. U zavisnosti od individue i vrste pomoći koju izabere, tretman napada panike se, kod jednog broja ljudi, može uspešno završiti za samo nekoliko terapijskih seansi. Međutim, svaki tretman je posebno dizajniran za datog klijenta i, ako se ne završi za nekoliko seansi, to ne znači da je osoba ozbiljno poremećena. Svako ima svoj ritam

nošenja sa teškoćama. I u slučaju veoma brzog rešavanja simptoma, ponekada je moguće da se simptomi vrate, te i klijenti ponovo potraže konsultacije sa terapeutom. Iako je ritam uvek individualan, poenta je da do poboljšanja i učenja kako da se nosimo sa simptomima i preuzmemo odgovornost za ono što nam se dešava, u nekim slučajevima dolazi veoma brzo.

Nekada se napadi panike dešavaju u određenom životnom periodu pa nestanu na nekoliko godina. Međutim, uglavnom se, kad tad, vrate i to sa pogoršanom kliničkom slikom. Takođe je primećeno da, u starijem životnom dobu, kod ljudi nakon pedesete godine života, napadi panike sami od sebe počinju da se proređuju i zatim sasvim jenjavaju. Ovo je opisano kao prirodna tendencija života i verovatno ima veze sa opštim slabljenjem doživljaja emocije i ispoljavanjem emocionalnih reakcija kod starijih ljudi. Mada, kao kada je reč i o svim drugim mentalnim problemima, ni ovde nema pravila. Moguće je da će simptomi, sa procesom starenja, sami od sebe iščeznuti, mada se to ne dešava uvek, niti svima. Iako odluka da se traži pomoć oko nekih ličnih teškoća nije laka niti prijatna, nadamo se da pojedinci sa napadima panike neće shvatiti kao utehu mogućnost da oni sami od sebe nestanu za trideset, četrdeset godina, jer bi to bio rizik sa kojim bi verovatno znatno više izgubili nego dobili.

Kada smo navodili simptome panike prema kriterijumima DSM IV, videli smo da napadi panike često idu ruku pod ruku sa agorafobijom.

Agorafobija ili strah od otvorenog prostora, velikih mesta, gužve, samog izlaska na ulicu ili bilo kog drugog otvorenog mesta koje broji puno ljudi, lako se nadovezuje na napad panike, jer agorafobija, jednostavno, postaje zgodno opravdanje za izbegavanje javnog života, te pogodno deluje na tendenciju ljudi da sakriju napade panike i sopstveni stid povodom istih. Naravno, ova vrsta "opravdanja" je, u stvari, psihički problem koji se ne formira niti održava svesno i koji samo dodatno komplikuje izlečenje prethodno nastalih simptoma panike.

Takođe smo videli da učestali napadi panike dovode do rizika javljanja poremećaja panike, koji su mnogo ozbiljniji i strukturiraniji i dugotrajniji psihički problemi, koji se nažalost teže tretiraju i duže tretiraju.

Više je faktora rizika za prerastanje napada panike u poremećaje panike. Među njima se nalazi porodična istorija ovih problema. Ovde ne pričamo o genetskoj predispoziciji za napade panike, već o određenom načinu vaspitanja i učenju po modelu. Verovatniji je da će ljudi čiji su roditelji ili jedan od roditelja patili od problema sa panikom, razviti slične probleme, od onih koji nisu živeli u takvim porodičnim uslovima. Takođe, povećano izlaganje stresnim uslovima života može da bude okidač za stvaranje poremećaja panike. Sledeći faktori rizika su različite frste psihičkih i-ili fizičkih trauma, gubitaka, seksualn zlostavljanje u detinjstvu ili bilo kakve velike izmene u načinu i organizaciji života, na primer, promena karijere, mesta stanovanja, životnog saputnika.

Vidimo da su faktori rizika mnogobrojni, i ne sasvim jasno specifikovani. To je tako jer svi mi, na različite načine, doživljavamo ugrožavajuće stvari, i različite pojave doživljavamo ugrožavajućim. Kada bismo pokušali da faktore rizika podelimo u dve osnovne široke grupe, mogli bismo reći da je porodični stil povezan sa napadima panike u jednoj grupi, dok se u drugoj nalaze najrazličitije vrste trauma i povreda.

Pitanje je da li postoji genetska predispozicija za javljanje ovih poremećaja. Ako pođemo od toga da je anksioznost ili preterana briga uvod u napade panike, možemo pretpostaviti da postoji nasledna predispozicija za javljanje istih. Neka istraživanja su ukazala na značaj genetskih faktora. Međutim, veza između predispozicije i pravog napada panike u tim istraživanjima nije jasna, i danas dominira mišljenje među stručnjacima da porodični stilovi, učenje po modelu i određen način vaspitanja mogu da budu pokretač nastanka panike, bilo da se ovi porodični stilovi nadovezuju na genetsku predispoziciju, na taj način joj samo olakšavajući da se razvije, bilo da su sami po sebi dovoljni da stvore plodan milje za javljanje problema sa panikom.

Poremećaj panike je, u stvari, poremećaj anksioznosti sa ponavljanim epizodama napada panike. Da bismo razumeli napade panike neophodno je da razumemo šta je anksioznost, odnosno strepnja, te na ovom mestu navodimo kriterijume za **generalizovani poremećaj anksioznosti**:

1. nemir, osećaj kao da smo na «ivici»
2. lako umaranje
3. teškoće u koncentraciji ili osećaj da nam je glava prazna
4. iritabilnost, razdražljivost
5. mišićna tenzija
6. poremećaj sna

Anksioznost je sastvani deo mnogih poremećaja, od blagih do teških. Anksioznost je vrsta nefunkcionalne emocije sa izraženom kognitivnom (misaonom) komponentom. Odnosno, sa izraženim uticajem našeg mišljenja ili nesvesnih pojmova u osmišljavanju sveta. Pošto anksioznost pokreće na određena ponašanja ili, sa druge strane, utiče na ukidanje određenih ponašanja, dakle pošto ima motivacionu komponentu, može da se govori o anksioznom stavu. Ako nekog karakteriše anksiozni stav, to znači da je taj neko preokupiran različitim i preteranim brigama oko stvari, pojava i ljudi na način koji je nefunkcionalan i ograničava njegove akcije i na emotivnom planu se doživljava kao ograničavajuć i bolan. Neurotične osobe sa izraženim problemima anksioznosti često toliko svoje energije troše na, sa logički i objektivne strane, nebitne probleme, da im premalo energije ostaje za nošenje sa realnim problemima. Osobe koje pate od preterane anksioznosti se često ponašaju na paradoksalan način, brinući naizgled oko stvari koje ostatku sveta ne predstavljaju značajnu brigu, a zapostavljajući bitnije stvari. Međutim, kako se anksioznost hrani anksioznošću, i generiše nove anksioznosti, nove anksiozne misli, stavove i ponašanja, neretko osobe sklone anksioznosti počinju da brinu oko svega i svačega i većito osećaju nemir, grč, napetost i kao da nikada nisu u stanju da se opuste.

I napadi panike i poremećaji panike su, u suštini, vrsta poremećaja anksioznosti. Kako bismo sumirali sve moguće simptome poremećaja anksioznosti na najplastičniji način, na sledećim stranicama ćemo ih podeliti u kategorije.

Kognitivni simptomi poremećaja anksioznosti		
1. senzorni -perceptivni	2. teškoće u mišljenju	3. konceptualni
▪ Um: mutan, maglovit, fluidan.	▪ Ne sećamo se važnih stvari	▪ Kognitivna iskrivljenja

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Objekti izgledaju mutno i udaljeno ▪ Okruženje izgleda nerealno i drugačije ▪ Osećamo se kao da nismo u realnom svetu ▪ Pažnja je hipervigilna 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zbunjeni smo ▪ Nesposobni da kontrolišemo mišljenje ▪ Teško nam je da se koncentrišemo ▪ Bivamo lako ometeni ▪ Blokiraju nam se misli ▪ Teško rezonujemo ▪ Gubimo mogućnost da budemo objektivni 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Strah od gubitka kontrole ▪ Strah da nećemo izdržati ▪ Strah da ćemo se fizički povrediti ili umreti ▪ Strah od mentalnog poremećaja ▪ Strah od negativnih procena od strane drugih ▪ Strašne slike u glavi ▪ Ponavljajuće zastrašujuće ideje
---	--	---

Bihevioralni simptomi
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inhibirano, ukočeno ponašanje ▪ Mišićna ukočenost ▪ Potreba za bežanjem ▪ Potreba za izbegavanjem ▪ Nefluentan, nejasan govor ▪ Neskladno kretanje ▪ Nemir ▪ Poljuljan telesni stav ▪ hiperventilacija

Simptomi vezani za fiziološki sistem
kardiovaskularni
Palpitacije Ubrzan rad srca Povišen krvni pritisak Nesvestice Smanjen krvni pritisak Smanjen puls
Respiratorni:
Ubrzano disanje Teškoća dolaženja do vazduha Kratkoća udaha Pritisak u grudima Ubrzano disanje Plitko disanje Knedla u glu

Osećaj davljenja Bronhijalni spazam
--

Neuromišićni:

Povišeni refleksi Nemirni kapci Nesanica Spazam Tremori Rigidnost Ukočen izraz lica Nestabilnost Generalizovana slabost Utrnule noge Nespretno kretanje

Gastrointestinalni:

Bol u stomaku Gubitak apetita Odvratnost prema hrani Mučnina Nelagoda u stomaku Povraćanje

Urinarni trakt:

Pritisak za mokrenjem Često mokrenje

Koža:

Crvenilo u licu Bledilo u licu Lokalizovano znojenje (posebno dlanova) Generalizovano znojenje Talasi hladnoće i vrućine Svrab

Nastanak anksioznosti prema principima racionalno emotivno bihevioralne terapije

Postoje mnoge teorije koje na različiti način definišu poreklo i nastanak anksioznosti. U ovom delu ćemo se baviti postavkama REBT-a, odnosno racionalno emotivno bihevioralne terapije, koja ima sopstveno određenje porekla anksioznosti i nudi tehnike za suočavanja i prevazilaženje iste.

REBT je podvrsta kognitivno bihevioralnih terapija koja je nastala pedesetih godina prošlog veka u Americi, kao odgovor na dugačke psihoanalitičke postupke. Tvorac ovog metoda, doktor Albert Ellis, nije osporavao psihoanalitičku teoriju ličnosti, ali je smatrao da je psihoanalitički proces nepotrebno dug, da su psihoanalitičari bezrazložno nedirektivni ili čak i pasivni, i predložio je aktivnu formu direktivne i edukativne terapije koja je znatno kraća od psihoanalize, a koja je, prema nekim istraživanjima, jednako uspešna kao i psihoanaliza.

Osim ovih razlika između dve terapijske metode, možda je ključna razlika za razumevanje tretmana napada panike, kao i mnogih drugih psihičkih poremećaja, razlika u definisanju važnosti odnosa između terapeuta i klijenta. Dok psihoanalitičari ovom odnosu pridaju centralno mesto za uspeh terapije, REBT orijentisani terapeuti smatraju da odnos nije lekovit, niti se, poput psihoanalitičara, bave analizom odnosa između klijenta i terapeuta. Prema REBT-u, tehnike su te koje donose krucijalnu promenu i oslobađanje od simptoma. REBT orijentisani terapeuti, sa druge strane, vide psihoanalizu kao vid pomoći u kojem je bez toplog, permisivnog, saosećajućeg odnosa između klijenta i terapeuta, faktički nemoguće postići pomak u terapiji!

Pitanje je koliko su ovi različiti pogledi realni, ali način na koji je osnivač REBT-a video psihoanalizu, sa svim njenim pretpostavljenim manama, doveo ga je do ideje da stvori kraću, fokusiraniju i direktivniju formu terapije, odnosno metod koji u tretiranju nekih problema može biti brži od psihoanalitičkog.

Polazeći od postavki REBT-a, osnovno je shvatiti da **ljudi nisu uznemireni događajima po sebi, već svojim mislima, idejama i filozofijama koje sami stvaraju povodom određenih događaja**. Drugačije rečeno, svojim definisanjem određenih stvari iz spoljašnjeg i unutrašnjeg sveta. Misli o određenim događajima i značenje koji im sami pripisujemo su ono što kod nas izaziva reakciju na te događaje. Sam događaj i naša osećanja i ponašanja nikada nisu u direktnoj vezi. Veza izgleda ovako: nešto, za nas bitno, se desilo. Mi tome što se desilo pridajemo određena značenja, mislimo o tome na određen način i sebi govorimo nešto o tome što se desilo. Taj unutrašnji govor, i određenje značenja koje za nas ima događaj koji se desio, stvaraju naše emocije povodom tog događaja i definišu naše ponašanje u odnosu na njega.

Kada klijenti dođu na terapiju oni, u glavnom, ne postavljaju stvari ovako kako smo ih mi opisali. Klijenti se uglavnom žale ili na određene događaje, ili na negativne emocije i senzacije koje doživljavaju. I pretežno smatraju da određeni događaji direktno izazivaju negativne emocije kod njih. U svakodnevnom životu često čujemo izjave tipa «ljut sam jer višeš na mene». Kada takvu osobu pitamo šta ju je naljutilo, krivac će biti sagovornik koji je vikao. Međutim, postavka REBTa je da sagovornik ne može da izazove nečiju ljutnju, već da sami svojim tumačenjima doprinosimo da se ljutimo povodom nečega tako što ćemo razmišljati na određeni način. U ovom primeru, kada neko viče, ljudi su skloni da smatraju da je to drsko i, zato što im to ne prija, oni sami sebe unerveže i naljute misleći otprilike «ko si ti da ti višeš na mene, ti apsolutno ne smeš

tako da se ponašaš, ko to je dao za pravo da urlaš na mene». Tada ljudi postave jedan nerealističan zahtev svom sagovorniku, koji je taj sagovornik već unapred prekršio. Dakle, zahtev je – ti apsolutno ne smeš da vičeš na mene, dok sagovornik upravo to radi. Kada stvari postavimo tako da zahtevamo nešto, a to nešto se ne ispuni, mi povodom tog nečega doživljavamo takozvane nezdrave emocije. Dakle, tebi je zabranjeno da to radiš, a ti to ipak radiš, i to je nečuveno, ti si užasna osoba i to što radiš je užasno i ja to neću da posnosim. Sve ove fraze su fraze koji sami sebi govorimo, ili pojmovi koji nam se vrzmaju po glavi kada god se nađemo u situaciji u kojoj doživljavamo nezdrave emocija. Događaji, sami po sebi, nemaju moć da utiču na nas, naše misli, da stvaraju naše emocije i definišu naša ponašanja. Naspram “vrućih”, mi imamo i takozvane “hladne misli”, kada mislimo na trezven, odnosno racionalan način. Racionalno mišljenje ne podrazumeva zahtevanje nečega za šta inače ne možemo da imamo garancije. Pandan ovoj situaciji ljutnje ne bi bilo osećanje sreće što neko viče na nas, jer bi to bilo vrlo neprikladno. Pandan ljutnji, kao posledici vrućeg mišljenja (zahtevanja) bi bilo nezadovoljstvo kao posledica hladnog, odnosno trezvenog mišljenja. Umesto zahteva da neko ne viče na nas, iako on upravo to radi, racionalnija misao bi bila, ne sviđa mi se što vičeš na mene, iako to radiš, osećam se nezadovoljno i planiram da uradim nešto po tom pitanju (odšetam, sačekam da se smiriš, pa da počnem normalno da razgovaram sa tobom itd).

Navodimo ovaj primer iz svakodnevnog života da bismo ukazali da tendenciju za racionalno i iracionalno mišljenje imaju baš svi ljudi, a ne samo oni koji pate od mentalnih tegoba ili postaju klijenti psihoterapijskih i psihijatrijskih tretmana. Takođe, navodimo ovaj svakodnevni primer da bismo odmah na početku skrenuli pažnju da vruće i hladne kognicije nije uvek lako razlikovati. Nije ih lako otkriti, za početak. Retko ko misli u tako jasnim terminima dok doživljava neku snažnu emociju. Češće je naš pogled na svet koji boji naše mišljenje spakovan u neku vrstu podrazumevajućih pojmova, automatskih misli koje nisu sasvim razlučene jedne od drugih. Iz toga razloga je početnicima, uglavnom, potreban vodič koji je iskusan u prepoznavanju životnih filozofija ili terapeut da ih tome nauči.

Vratimo se na priču o anksioznosti koju prikazujemo iz ugla racionalno emotivno bihejvioralne terapije.

Dakle, da se odmah na početku ispravim u formulaciji – **anksioznost, prema konceptima REBT-a, ne nastaje, već je mi sami pravimo**. Možemo da se složimo da prethodno pomenuta biološka osnova anksioznosti postoji. Možda bi neki rekli da čim postoji biološka osnova za nešto, to mora da ima smisla ili mora da je korisno. I ja se slažem da je bilo korisno za naše prethodno pomenute pretke, ali se ne slažem da je korisno sada za naše savremenike. Sa druge strane, što se smisla tiče, smatram da je bilo smisljeno nekad, ali smatram da je smisljeno i danas! Smisljeno i smišljeno.

Naš odgovor, kada polazimo od teorije REBT-a, na pitanje o poreklu anksioznosti je da je mi sami sebi pravimo. Činimo sebe sami uznemirenim povodom određenih stvari zato što na određeni, anksiozni način, mislimo o njima. Kada mislimo na način **tipa « Ne bi li bilo grozno da se –takva-i-takva- stvar desi» vrlo lako sebe možemo da načinimo anksioznima**.

Situacije su najrazličitije moguće, od ličnih do socijalnih. Na primer. Dovoljno je da na poslovnom razgovoru pomislimo « zar ne bi bilo gadno da sada kažem nešto glupo» pa da sebi izazovemo frustraciju, osećaj nelagodje i preterane brige oko toga da li

ćemo zaista reći nešto glupo. Ili u još bezazlenijoj situaciji, na primer u kafiću sa prijateljima, dovoljno je da pomislimo, iz nekog razloga, «da bi bilo baš užasno da prospem kafu tu, na javnom mestu pred svima, gde bi mi se svi smejali ili mislili da sam trapava osoba», pa da prestanemo da u toj kafi uživamo i umesto toga načinimo sebe preterano opreznim i obazrivim u vezi svog ponašanja. Primenite na bilo koju situaciju mišljenje tipa «zar ne bi bilo grozno, poražavajuće, potpuno demorališuće i nepodnošljivo kada bi se neka stvar desila» i eto recepta da se učinite anksioznim!

Međutim, nije svaka anksioznost koju doživimo povezana sa samo-poražavajućim mislima oko nekih ličnih slabosti koje će izaći na videlo u javnim situacijama. Druga poznata vrsta anksioznosti se razvija iz pogleda na svet koji imaju mnogu ljudi, a koji su u psihologiji povezuje sa niskom tolerancijom na frustraciju. Osnovna ideja ljudi koji slabo tolerišu frustracije je otprilike sledeća: «**Život bi trebalo da bude lak i da se odvija na način koji meni odgovara, bez previše prepreka i nerviranja, a ako se ne odvija na takav način, to je onda grozno i ja to ne mogu da podnesem**». Ako imate ovakve misli ili varijacije na temu ove ideje, onda ste u zamci da sebe ponavljano frustrirate i činite anksioznim u pogledu komfora života. Tipične varijacije ove ideje su misli tipa «**Moram da se osećam dobro**», «**Ne smem da budem anksiozan-zabrinut**», «**Moram da budem kul**» itd. Sećate se mog druga kog sam pomenela u uvodu ove knjige koji je oličenje «kul» osobe. Za njega je biti kul, biti hladne glave i ne uzbuđavati se preterano oko bilo čega, bio imperativ. Sve dok se nije našao pred velikim životnim izazovima koji su zahtevali mnogo napora i u kojima je objektivno zaista teško bilo ostati kul. Tada je, ako se prisetimo, doživio po prvi put simptome panike i omalovažio smisao svega što je radio. Povlačenje od života mu je u tom trenutku bilo lakše nego da prizna sebi da ne može baš uvek da bude kul.

Ako dozvolite sebi da razvijate ovakav pogled na svet i da zahtevate od sebe da budete kul, smireni, opušteni i da vam uvek bude udobno, kada se nađete u situaciji koja nije udobna, prijatna, i ne slaže se sa vašim zahtevima, napad brige, anksioznosti i neprijatnosti će se trenutačno pojaviti! **Sa ovakvom životnom filozofijom vrlo je lako da postanete anksiozni, čak i po pitanju toga da možete postati anksiozni!**

Mnogi ljudi sa kojima smo pričali na temu anksioznosti i brige smatrali su, i/ili i dalje smatraju da je normalno i logično i poželjno da se u nekim životnim situacijama čovek brine. U zavisnosti od toga šta je kome važno, različiti ljudi će oko različitih sadržaja razvijati brige. Oni koji veruju u predskazanja, mogu da smatraju da je normalno da brinemo oko nadolazećeg smaka sveta. Ili, na konkretnijem nivou, mnogi roditelji će reći da je normalno, da je sasvim prirodno i čak i da bi bilo nenormalno ne brinuti da li će nešto loše da se desi njihovoj deci, da li će, na primer, svakog dana uspešno preći ulicu na putu do škole. *Ako ne brinem o tome, kažu ljudi skloni ovakvom mišljenju, onda može da se desi..na primer.. da mi dete zgazi auto.* Pretpostavljam da se mnogi ljudi sa tim slažu. Naravno, biti oprezan, voditi računa da naučimo kako da se zaštitimo i zaštitimo one do kojih nam je stalo, veoma su poželjne stvari. I bilo bi malo čudno da roditelji ne povedu računa da nauče svoju decu kako se pažljivo prelazi ulica i na taj način povećaju šanse za bezbednost sopstvenog deteta tokom celog budućeg života. I pošto smo rekli da svi imamo predispoziciju da nekada činimo sebe anksioznima i preterano zabrinutima, nije ni nenormalno ako ponekada osetimo brigu povodom nekih stvari. Ali, iza osećanja preterane zabrinutosti u ovakvim slučajevima leži jedno paradoksalno mišljenje. Jedno od široko rasprostranjenih iracionalnih uverenja koje glasi «**Ako nešto strašno može da se**

desi, ja moram da brinem» !! Verujemo da i sa ovim uverenjem mnogi ljudi mogu da se slože i verujemo da ovakvu izjavu mnogi ljudi ne smatraju iracionalnom. U to verujemo jer smo se u to lično uverili. Ali, da bi nešto bilo racionalno, za to moraju postojati dokazi u stvarnosti. Pa, ako bilo ko uspe da odgovori na pitanja - zašto mora da brine ako nešto strašno može da se desi, gde piše da mora da brine povodom strašnih stvari koje mogu i ne moraju da se dese, koja je korist od takve brige, da li će briga sama po sebi umanjiti šanse da se nešto loše zaista i desi i da li je logično misliti da briga o nečemu može da spreči bilo kakve situacije i događaje..onda ćemo se složiti da je takav stav racionalan. Ali, kako smo i mi probali da nađemo odgovore na sva ova pitanja, shvatili smo da dokazi za racionalnost tog uverenja ne postoje. Bar ne postoje logični, realistični i praktični dokazi koji bi potkrepili postojanje preterane brige.

Možda je najbolje pokazati sve ove ideje na primeru.

Zamislimo osobu koja je nesigurna u sebe, i kao takva se plaši svakog odbijanja. To ima veze sa njenim niskim kapacitetom za tolerisanje frustracije, i nesigurnost i strah od mogućeg odbijanja je uvode u poziciju u kojoj izbegava sve moguće socijalne situacije u kojima bi mogla da bude odbijena. Ova persona verovatno nema mnogo prijatelja, ako ih oopšte ima, a teško da ima i nekog ljubavnog partnera. Kao i većina nas, volela bi da ima nekog uz sebe, ali svaki put kada se ukaže prilika da se inicira neki razgovor, ona se «sakrije» i odustane od bilo kakvog pokušaja, jer je to situacija u kojoj bi mogla biti odbijena. Sklanjanje od socijalnih kontakata ovakvu osobu definitivno čini otpornom na odbijanja, ali je čini i usamljenom, prepadnutom u socijalnim situacijama, nesnađenom i frustriranom. Niko ne voli da bude usamljen jer se plaši kontakta. Ako zamislimo jednu takvu osobu, možemo se pitati kako je ona postala takva?.

Različite teorije imaju različite pristupe i sigurno da mnogi faktori mogu da utiču na nečiji nedostatak samopuzdanja i loše tolerisanje frustracije. Ali, šta u konkretnoj situaciji povodom koje osoba oseća parališuću anksioznost povodom mogućnosti da bude odbijena izaziva ove jake i neprijatne emocije?

Kako se nalazimo u oblasti shvatanja anksioznosti iz ugla REBT-a, još na početku, kada je postavljeno pitanje kako nastaje anksioznost, odmah smo se ispravili napisavši da anksioznost ne nastaje, već je sami stvaramo. Stvaramo je svojim mislima i ubeđenjima da su neke stvari, situacije i ljudi, užasni i da ne možemo da ih podnesemo. Ova osoba (zovimo je osobom X) iz primera najverovatnije razmišlja u stilu « **bolje da mi niko ne priđe i da nikom ne priđem, jer je svaki kontakt potencijalna šansa da me neko odbije na ovaj ili onaj način, da se nekom ne svidim i da me odbaci, a kada bi se to stvarno desilo, to bi bilo toliko strašno da ja to ne bih mogla da podnesem**». Ideja o nepodnošenju je toliko jaka da osobu sprečava da ulazi u socijalne situacije kako bi ostala na kvazi sigurnom terenu sopstvene usamljenosti i ideja o nepodnošenju je toliko jaka da stvara preteran osećaj neugode, brige i anksioznosti povodom potencijalnog odbijanja.

Ideja da neko ne može da podnese situaciju koja mu se ne sviđa je blisko povezana sa idejom da ako nešto strašno može da se desi, mi moramo oko toga da brinemo. Jedan stav se svodi na drugi. Iako su naravno oba stava iracionalna. Na pitanje zašto neko mora da brine ako nešto loše može da se desi, koliko god odgovor koji će

uslediti bude bio direktan ili indirektan, dolazimo do toga da takav pojedinac «ne može da podnese» posledice očekivane katastrofe i da smatra da će svojom brigom da je spreči.

Da sumiramo ovo što smo sada rekli o sopstvenom doprinosu stvaranja anksioznosti:

1. zahtevamo da svet oko nas bude komforan i da se život odvija onako kako želimo
2. ako se ovaj zahtev ne ispuni, mi doživljavamo preplavljujuću anksioznost
3. ideja da je strašno doživeti neprijatnosti i anksioznosti potkrepljuje ideju da ako nešto strašno može da se desi mi i treba da povodom toga brinemo
4. što dovodi do stvaranja još veće anksioznosti

Da se vratimo osobi X koja se užasava odbijanja. Kako jednoj takvoj osobi, u takvim životnim okolnostima, možemo da pomognemo da se oslobodi preterane brige i anksioznosti povodom ideje da će biti odbijena, i pomognemo joj da se adaptira na svet, život i mogućnost da bude odbijena, da izgradi ideju da ona to može da podnese?

Ideja o podnošenju, misao da možemo da podnesemo neprijatne situacije, omogućava nam da živimo, isprobavamo, eksperimentišemo, nekad doživimo nešto lepo, nekada nešto ružno, ali, sve u svemu, prolazimo kroz život kao i svi drugi, sa lepim i manje lepim uspomenu. Ideja da ne možemo da podnesemo frustrirajuće i teške situacije parališe, čini nas anksioznima i pomaže nam da odustajemo i posustajemo iz dana u dan.

Dakle, u pitanju je ideja. Misao. Pogled na svet. Promenimo ideju i promenićemo kako se osećamo! Zvuči jednostavno, i jeste jednostavno, ali nije lako. Nije lako jer takve ideje koje imamo nismo napravili juče, već je nešto što sebi ponavljamo godinama u sličnim situacijama i čime sebe dugotrajno indoktriniramo. I, po principu da i «sto puta ponovljena laž postaje istina», ako ubeđujemo sebe u svoja iracionalna uverenja, vremenom ćemo postati potpuno ubeđeni u njih. **Kako čovek postane ubeđen u nešto što je sasvim nedvosmisleno iracionalno i nelogično i nepoželjno za njega?** Tako što te misli i ideje koje čuvamo godinama postaju ukorenjene i automatizovane i gotovo prenesne. To su ponekad pojmovi koji i nisu čiste misli, već su kombinacija slika i ideja o čijem kredibilitetu uopšte ni ne razmišljamo. Zašto je užasno biti odbijen? Mnogi na takvo pitanje odgovaraju «zato što je užasno» - eto tako! Kada jedna odrasla i pametna osoba na pitanje odgovori na ovakav dečiji način, uz to često i iziritirana što joj neko postavlja glupa pitanja kada je tako očigledno da je nešto užasno i nepodnošljivo ... onda valja nastaviti sa ispitivanjem ispravnosti, korisnosti i logičnosti takvog argumenta.

Ako istrajemo u preispitivanju razloga osobe X iz prethodnog primera «ako nešto strašno može da se desi ja moram da brinem, biti odbijen je strašno, stoga brinem, i ne dolazim u situacije u kojima mogu da budem odbijena, jer ja ne mogu da podnesem da budem odbijena» doći ćemo da toga da su njeni privatni razlozi njene želje. **Dakle, ne sme da se desi jer ja to ne želim, užasno je jer mi se ne sviđa i ne mogu da podnesem jer sebe ubeđujem u prethodna dva stava!**

Sigurno, nikom nije prijatno da bude odbijen, ali na koji tačno način je to jedan užasan i grozan događaj? Kada je nešto toliko užasno i grozno to znači da je više nego sto posto loše pa, ako takve stvari sebi govorimo, nije ni čudo da mislimo da tako grozne stvari nećemo moći da podnesemo. Ali, koliko je verovatno da neko stvarno neće moći

fizički i emocionalno da podnese da se ne sviđa nekom drugom? Koliko nam je poznato, nikada se nije desilo da je neka odrasla osoba umrla od toga što nije bila prihvaćena. Međutim, sve dok neko veruje da mora biti prihvaćen ili da ne sme biti odbijen (što su varijacije istog zahteva) u svetu u kom nema garancija da ćete i dobiti to što zahtevate ili izbeći ono što zahtevate da se ne desi, taj neko će konstantno preterano brinuti oko mogućnosti da se ne ispune njegova očekivanja za koja smatra da moraju biti ispunjena. Dalje, briga ne samo da nema sposobnost da spreči odbijanje ili bilo kakav nepoželjan događaj, već, nasuprot, ima sposobnost da izazove nove probleme! Postoje dobri medicinski dokazi da prejaka briga sama po sebi pomaže stvaranju raznih patoloških stanja, kao što su čirevi, povišen krvni pritisak, bolesti srca itd. U najboljem slučaju, iako fizički zdravi, sve dok ste preterano zabrinuti nećete moći da budete srećni i zadovoljni.

Ako osoba X zahteva da ne bude odbijena, ta osoba, u stvari, **zahteva izvesnost** povodom određene situacije. (Niska tolerancija na frustraciju, odnosno nepodnošenje frustracije je, drugim rečima, zahtevanje izvesnosti u životu!) Život je neizvestan i budućnost može da se predviđa samo na nivou hipoteza. Ali, zahtev da se stvari odvijaju na onaj način koji ja želim je nerealan, jer ne postoji nijedan prirodni ili društveni zakon koji ga podržava. Da, sigurno da bi bilo lepo da je sve onako kako želimo da bude, ali često nije, i često neće biti. I što pre prestanemo da zahtevamo nešto što nije izvesno da ćemo dobiti, to ćemo skorije početi da se ponašamo u skladu sa relanošću i manje se nerviramo ako nešto nije onako kako smo planirali.

Ono što sada možemo da zaključimo po pitanju toga kako sebe sami činimo anksioznima je da to radimo upravo postavljajući nerealne i neodržive zahteve po pitanju stvari za koje ne možemo dobiti garancije. Ne postoji univerzalan zakon koji kaže da će život uvek biti ugodan i vrlo je verovatno da ponekad neće. Dok god zahtevamo da imamo izvesnost po pitanju besprekorno lagodne budućnosti, čim se desi nekomforna situacija, okinuće se i anksioznost!

Da ne bude zabune, većina ljudi, ako ne svi, žele da im život bude udoban i lep. I kada nije udoban i lep, normalni ljudi se povodom toga sigurno ne osećaju srećno. Ali, oni ne moraju ni da se osećaju preterano zabrinuto i anksiozno. **Razlika se vidi u odnosu «zahtev naspram želje».** Želja je motivišuća i pomaže nam da preduzimamo akciju kako bismo dobili ono što hoćemo. Zahtev je parališuć, jer posledice nedobijanja onog što zahtevamo smatramo kao užasne nepodnošljive poraze. Neispunjenje želje izaziva nezadovoljstvo. Neispunjenje zahteva izaziva užasavanje, nepodnošenje, obezvređivanje i nipodaštavanje. Nezadovoljstvo je normalna i zdrava reakcija na frustraciju jer nam ne oduzima svu energiju na samosažaljenje i preteranu brigu, već podstiče da promenimo situaciju i učinimo je po nas poželjnijom. Anksioznost i preterana briga su parališuće i koćeće emocije koje mogu da nas «bace» u još veći očaj, brigu, ili paniku povodom neuspeha.

Dakle, intenzitet emocije koju osećamo je vezan za kvalitet mišljenja koji imamo o nekom ili nečemu. Ako je mišljenje na nivou želje, intenzitet emocije je slabiji i nama ostaje dovoljno snage da menjamo ono što nam se ne sviđa. Ako je mišljenje na nivou moranja, trebanja i zahtevanja, emocije su hiperintenzivne i sveobuzimajuće. Na takve jake negativne emocije se uglavnom nadovezuju nova iracionalna mišljenja koja mogu da stvore čitav set novi preplavljujućih negativnih emocija. I tako se čovek nađe u začaranom krugu iz kog ne zna kako da izađe.

Možda je ovo dobro mesto da pobrojimo razlike između anksioznosti, odnosno preterane brige i normalne poželjne brige. Dakle između emocije koja je posledica izvesnog zahteva, i emocije koja je posledica određene želje.

EMOCIJA	KVALITET EMOCIJE	MIŠLJENJE KOJE IZAZIVA EMOCIJU	TIP UVERENJA	POSLEDICE MIŠLJENJA	PONAŠANJE
Anksioznost oko lične vrednosti ili udobnosti života	Nezdrava emocija	Mislimo da imamo razlog za brigu jer nam nešto preti	iracionalno	<ul style="list-style-type: none"> ▪ precenjujemo opasnost ▪ potcenjujemo mogućnost da možemo da savladamo opasnost ▪ što nas dovodi do toga da mislimo da je opasnost još veća nego što jeste ▪ što stvara hroničnu brigu 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ fizičko povlačenje od pretnje ▪ psihičko povlačenje od pretnje ▪ pokušaj da poništimo pretnju magijskim mišljenjem ili sujeverjem ▪ obamrlost osećanja ▪ traženje razuveravanja
briga	Zdrava emocija	Mislimo da imamo razlog za brigu jer nam nešto preti	Racionalno	<ul style="list-style-type: none"> ▪ na realan način sagledavamo i definišemo brigu ▪ na realan način razmišljamo kako da se sa njom suočimo ▪ samim tim stvaramo set potencijalnih načina da se sa njom suočimo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ suočavanje sa pretnjom na osnovu prethodno osmišljenih načina na koje sa njom možemo da se suočimo ▪ konstruktivne akcije u odnosu na pretnju

Kognitivna struktura i najčešće vrste misli koji izazivaju anksioznost:

- bilo koja čudna situacija treba biti opažena kao opasna
- situacija ili osoba je nebezbedna sve dok se ne dokaže da je bezbedna
- uvek je najbolje da očekuješ najgore
- moja sigurnost i bezbednost zavise od predviđanja i pripremanja za sve moguće opasnosti
- ne mogu da poverim svoju bezbednost nekom drugom. Ja sam moram da osiguram sopstvenu sigurnost
- u nepoznatim situacijama, moram biti nepoverljiv i ćutljiv
- moja opstanak podrazumeva da uvek moram biti kompetentan i snažan
- nepoznate osobe mrze da vide slabost drugih
- napašće me čim primete znak moje slabosti
- ako me napadnu, svi će videti da sam slab i socijalno neadekvatan

Kako se izlazi iz tog kruga? Jedan od odgovora je poseta psihologu, drugi od odgovora je učenje kako da se suprotstavljamo svojim iracionalnostima i motivisanost da u tim suprotstavljanjima istrajemo sve dok ih ne zamenimo funkcionalnijim, realističnijim i logičnijom pogledom na svet.

Iza svake emocije stoji određeno mišljenje koje je izaziva i na nju utiče. To mišljenje je izraženo u vidu jednog stava u koji verujemo.

Za svako takvo mišljenje možemo da proverimo da li je racionalno ili iracionalno, pitajući se tri osnovne stvari

1. da li je realistično? – da li prolazi test realnosti, da li je dokazivo
2. da li je logično? – da li sledi iz nekih realnih principa i zakonitosti
3. da li je za mene poželjno, pragmatično, praktično

U većini slučajeva, ukoliko je odgovor na treće pitanje negativan, to je dovoljno da se trudite da promenite mišljenje i da ga spustite sa nivoa zahteva na nivo želje. Dovoljno je jer, ako nešto nije poželjno, većina ljudi želi da ga se oslobodi.

S obzirom na to da smo dali primer osobe koja je anksiozna povodom mogućeg odbijanja, i da smo analizirali njena iracionalna mišljenja da ona odbijanje ne može da podnese, da bi bilo užasno da bude odbijena i da mora stalno da brine oko toga da li će je neko odbiti, možda možemo da pretpostavimo da je ta osoba spremna da prihvati logičnost, realističnost i poželjnost ponuđenih alternativa (a to je: ono što smatra užasnim je u suštini samo neprijatno, ono što smatra da ne može da podnese, je sigurno ne bi ubilo, pa samim tim može da podnese, da briga ne samo da ima mnogo više štete nego koristi, nego nikako ne može da prevenira sled budućih događaja) – mogli bismo da predložimo trening protiv anksioznosti i preterane brige i ponudimo jednu od efikasnih tehnika suočavanja sa brigama i anksioznostima.

U ovom slučaju, pandan izbegavajućem ponašanju koje nosi anksioznost je asertivno ponašanje koje će osobu suočiti sa anksioznostima. Vežba glasi manje više ovako: **radi ono što te čini anksioznim i što misliš da ne možeš da podneseš, kako bi sebi pokazao**

1. da možeš da podneseš

2. što se više suočavaš sa sopstvenom anksioznošću u neprijatnim situacijama, to situacije postaju manje neprijatne, a ti manje anksiozan

Dakle, na konkretnom primeru, ovakvu osobu X treba dovesti u situaciju u kojoj može da bude odbijena.

Ukoliko je strah od odbijanja preplavljujuće jak, valja krenuti sa zadacima manjih proporcija. Sa ovim stvarima valja biti pažljiv. Niko nije u stanju da proguta prevelik zalogaj, i nikom ne treba situacija kojom će biti užasnut. Uvek se može naći, za početak, nešto što je manje neprijatno i prihvatljivije. Na primer «probaj da pitaš nekog na ulici da ti pozajmi novac za kartu za prevoz jer si zaboravio novčanik kod kuće». Na sledećem nivou «probaj da pozoveš saradnika istog pola na ručak» (gde pretpostavljamo da je odbijanje od strane istog pola, u slučaju heteroseksualnih osoba, lakše podnošljivo od emocionalnog odbijanja osobe koja nam se seksualno dopada) i, na sledećem nivou, «probaj da pitaš osobu koja ti se sviđa da izađete na sastanak»

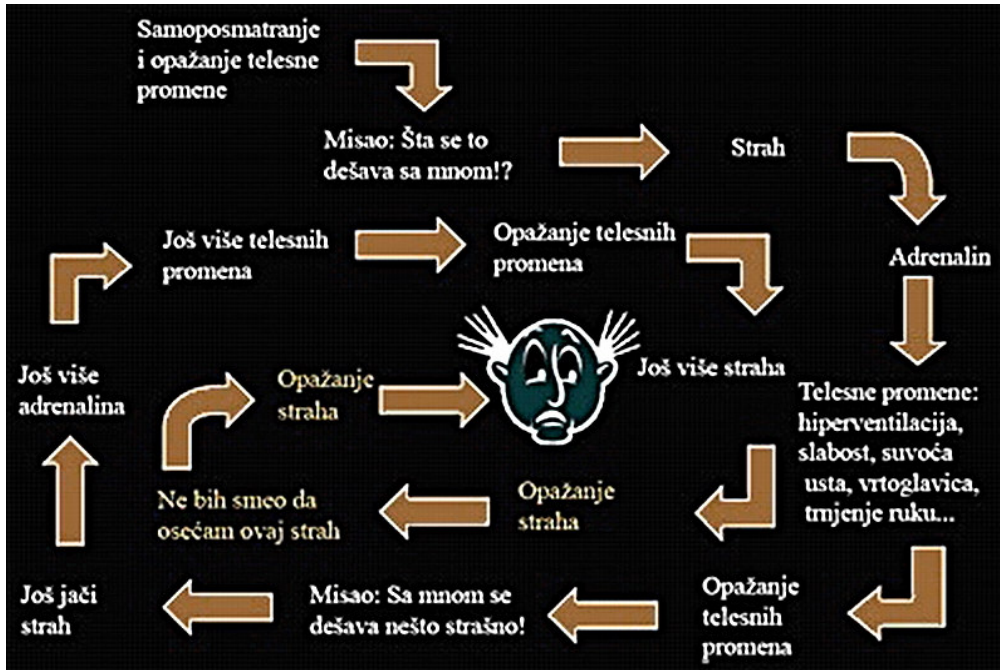
Ovi koraci se prilagođavaju konkretnim osobama u konkretnim situacijama, ali je bitno skrenuti pažnju na to da, iako situacija ne mora da bude odmah ona povodom koje osećam najveću anksioznost, svaka blaža situacija ipak treba da izaziva određen nivo anksioznosti ili neprijatnosti, jer u suprotnom ove vežba nema smisla. **Jedino suočavanje sa anksioznošću može da nas ubedi da mi zaista možemo da je podnesemo.**

Napadi panike iz perspektive racionalno emotivno bihevioralne terapije

Do sada smo pričali o anksioznosti koja može da se poveže sa socijalnim i ličnim situacijama, i koja je povezana sa idejom da svet u kome živimo mora da bude udoban i prijatan i da mi ne smemo da budemo frustrirani i uskraćeni za nešto što želimo.

Panični napad koji je pomenut kao specifična forma anksioznih poremećaja u uvodu ovog teksta je, u principu, forma ponavljajućih anksioznosti koje sami stvaramo, i to ponavljajućih do te mere da se osoba koja pati od paničnih napada oseća zarobljena u začaranom krugu i često sasvim nemoćna da shvati šta se tu, u stvari, dešava i kako da sa tim izađe na kraj.

Kako nastaje napad panike? Vodeći se principima REBT-a, možemo dati sledeće određenje. Jednom kada ste već osetili anksioznost «bez nekog vidljivog razloga», onda je moguće da izgradite anksiozan stav prema potencijalnim budućim epizodama anksioznosti. U tom slučaju, mislili biste nešto poput «**bilo bi baš grozno da opet budem anksiozan**». A misliti na ovaj način vodi u anksioznost (setimo se izreke: “strah se strahom hrani”)! Zatim, na sledećem nivou, vi opažate narastajuću anksioznost i mislite nešto u stilu «**ovo je baš gadno, sad postajem anksiozan**». Ovakvo mišljenje vodi do povećane anksioznosti koja je okidač za sledeću misao tipa «**O ne, sada već gubim kontrolu, šta ako se onesvestim, ili uspaničim ili dobijem srčani udar ili počnem da se ponašam potpuno ludo?**» To bi bilo užasno. Anksioznost je, na ovaj način, ponovo uvećana, što vodi do još drastičnijim anksioznih misli, i tako u krug. Bitno je obratiti pažnju na činjenicu da se ovaj obrazac odvija veoma brzo. Toliko brzo da osoba bude svesna samo narastajućeg osećaja panike.



Da dodamo i negativne propratne elemente. Veliki broj ljudi koji doživljava napade panike ima tendenciju ka hiperventilaciji (prebrzom, preobimnom disanju). To znači da u organizam unose previše kiseonika, dok se paradoksalno osećaju kao da moraju još više i brže da dišu jer nemaju dovoljno vazduha. Smanjenje nivoa ugljen-dioksida glavna posledica hiperventilacije. Osim toga, hiperventilacija dovodi do “manjka” kiseonika u mnogim ćelijama, bez obzira što brzim udisanjem unosimo i više kiseonika u pluća. To za posledicu ima sledeće dve grupe simptoma:

1. Vrtoglavicu; doživljaj zbunjenosti; nedostatak vazduha; zamagljen vid i osjecanje da je sve nestvarno;

2. Ubrzan rad srca; utrnulost i neosetljivost na dodir u rukama i nogama; oznojeni dlanovi i ukočenost mišića

Kako hiperventilacija predstavlja fizički napor, osoba koja hiperventilira često oseća toplotu u telu, crvenilo, iscrpljenost i umor. Naprezanje grudnih mišića tokom hiperventilacije dovodi do stezanja i bolova u grudima. Ako se prebrzo ili preduboko disanje nastavi, dolazi do druge faze hiperventilacije, koja se ispoljava na sledeći način

- još jačom vrtoglavicom, često praćenom osećajem mučnine
- osećanjem gušenja
- bolom u grudima
- privremenom oduzetošću mišića
- gubitkom svesti
- sve većim osećanjem straha – straha da će se nešto strašno dogoditi, u krajnjem slučaju-smrt.

Ono što većina ljudi ne zna o hiperventilaciji je da ona u stvari nije opasna, a daleko od toga da je fatalna. Ubrzano disanje je sastavni deo sistema “bori se-beži” i ima za cilj da nas pripremi na opasnost. Dakle, organizam se priprema da beži ili da se bori. Međutim, ako stvarne opasnosti nema, ljudi će biti skloni da tumače ovu situaciju kao da opasnost dolazi iznutra, iz tela. Zato ljudi i tumače hiperventilaciju kao znak neke fizičke mane ili bolesti. Koliko god ova pojava bila neprijatna, činjenica je da ne može dovesti do fizičkih oštećenja, kao i da nije uzrok napada panike. Hiperventilacija je samo prpratna pojava u toku napada panike, nastala kao reakcija uplašenog organizma. Edukovanje ljudi o značenju i smislu hiperventilacije je, prema nekim teorijama, kao što je teorija REBT-a, od suštinskog značaja za izlaženje na kraj sa napadima panike.

Novi set činjenica koje bi bilo poželjno da nauče svi ljudi koji imaju probleme sa epizodama panike je da bez prisustva anksioznog stava koji glasi da je anksioznost, i sve njene posledice, grozna i nepodnošljiva, panika se ne bi pojavila čak iako bi osoba ubrzano disala i unela u organizam previše kiseonika! Dakle, anksiozni stav, odnosno mišljenje je ono što valja prepoznati i promeniti kako bi se sprečili panični napadi. Međutim, veoma mali broj ljudi je upućen u ove činjenice. Zato se mnogi i dalje skalanju od situacija povodom kojih se mogu osetiti anksiozno, neki piju ili uzimaju lekove kako bi umanjili anksioznost, što na kratke staze može da pomogne, ali ne leči uzrok anksioznosti niti paničnih napada.

I dalje se nalazimo u okvirima racionalno emotivno bihevioralne terapije, i smatramo da bi najbolje bilo izneti primer slučaja za napad panike. Iako smo izneli osnovne postavke REBT-a, na ovom mestu ćemo ih strukturirati kako bi slučaj mogao da se prati kroz jasno definisane korake. U REBT-u, jedan od prvih zadataka terapeuta je edukacija klijenata o ABC ili produženom ABCDE modelu. Ovi modeli predstavljaju skraćenice engleskih termina za Aktivirajući događaj (A-activating event), uverenje o tome šta taj događaj znači (B-belief) i emotivne posledice do kojih takvo uverenje i tumačenje dovode (C-consequences). Objasniću to detaljnije:

A – activating event - aktivirajući događaj (Neki događaji iz života osobe, ono na šta se klijenti uglavnom žale da ih čini –anksioznim, paničnim, ljuti, besnim itd)

B – beliefs (sistem uverenja, životne filozofije, pogledi na svet, odnosno misli koje imamo u odnosu na značenje predhodnih događaja-kako ga tumačimo)

C – consequences (posledice – posledice u vidu emocija ili ponašanja koje su u skladu sa našim mišljenjem i osmišljavanjem prethodnog događaja)

D – dispute (ukoliko smo u odnosu na aktivirajući događaj razvili “vruće” mišljenje, odnosno iracionalno mišljenje, u ovoj tački kada smo naučili vezu koja kaže da naše misli stvaraju naše emocije, opovrgavamo, disputujemo to iracionalno mišljenje)

E – effects (nakon uspešnog opovrgavanja iracionalnih mišljenja i učenja alternativnog načina mišljenja, “hladnog” mišljenja, upoznajemo se sa efektima napora koji smo uložili. Efekti su racionalnije mišljenje, manje intenzivne i manje negativne emocije i širi spektar funkcionalnijih postupaka).

Na sledećim stranicama ćemo detaljno prikazati istoriju slučaja osobe koja je patila od napada panike:

Diana je dvedesetosmogodišnja žena, doktor po profesiji, majka jednog deteta. Dijana je u poslednje tri godine bila zaposlena na odeljenju za gastro-intestologiju.

Osnovne žalbe: *Diana se obratila za pomoć u pogledu napada panike i generalizovanog poremećaja anksioznosti. Tretman je trajao 18 seansi. Dva meseca pre tretmana, ona je doživela tri napada panike i bila u jakom strahu od narednog. Rekla je: «Od pre desetak godina sam počela da se osećam nervozno i prilično anksiozno povodom svog života, mog budućeg posla kao lekara, mojih veza sa kolegama i mužem, i važnih aktivnosti u mom životu, kao što su uspeh u školi, doktoriranje..mada, iskreno govoreći, trenutno sam mnogo više zabrinuta oko javljanja novog napada panike».*

Tok: *pre oko osam godina Diana se preselila u novi stan, daleko od svojih prezaštićujućih roditelja, kako bi studirala medicinu na prestižnom fakultetu. Od tada je počela da se oseća bespomoćno, i kaže da je osećala napade jake anksioznosti i brige oko svega. Ova emocionalna stanja su često bila povezana sa napetošću mišića, osećanjem slabosti, umora i nesanicama. Uvek joj je bilo teško da kontroliše ove fizičke simptome, i na posletku je počela da izbegava aktivnosti koje su zahtevale fizički napor. Mislila je da će svi ovi simptomi da unište njenu efikasnost na poslu i vrednost nje same kao kompetentnog ljudskog bića. Posledica svega toga je da se često osećala bespomoćno i da je imala nisko samopoštovanje. Lekar opšte prakse i psihijatar koje je posetila traživši pomoć su joj pripisali lekove za smirenje (anksiolitike). Nakon nekoliko meseci medicinskog tretmana, ona je napustila tretman jer su se simptomi redukovali mnogo manje nego što je ona to očekivala. Prvi napad panike se javio kada je pripremala svoju doktorsku tezu, oko dva meseca pre nego što je došla na psihoterapijski tretman. Oko meseca dana nakon toga doživela je drugi napad panike. U vreme kada se desio drugi napad panike, ona je čistila svoj stan. Treći napad panike se desio nedelju dana pre nego što se javila psihoterapeuti za pomoć, dok je bila kod kuće, sama, pripremajući papire za naučni kongres o gastro intestologiji. Panični simptomi su uključivali sledeće: verovanje da će umreti, verovanje da će dobiti srčane smetnje i da će se onesvestiti. Bihevioralni simptomi: izbegavanje fizičkog napora i traženje mesta na kojima bi se osećala sigurno kada je mislila da će da se onesvesti. Fiziološki simptomi: lupanje srca, trnjenje, drhtavica i bol u grudima. Povodom ovih simptoma panike ona je konsultovala psihijatra koji joj je prepisao xanax (anksiolitik), samo dva meseca pre početka psihoterapije.*

Osnovni stresovi u Dijaninom životu su bili uglavnom socijalnog porekla. Ona je bila dete koje su roditelji prezaštićivali. Činjenica da se odselila daleko od roditelja kako bi završavala fakultet je bio prvi veliki stres koji je mogao da bude faktor nastanka generalizovanog poremećaja anksioznosti. Štaviše, pre nego što se udala, Dijana se nadala da će njen budući muž biti njena velika životna podrška. Verovala je da će joj pomoći da prevaziđe anksioznosti i brige po pitanju bilo čega. Na žalost, Dijanin muž je bio veoma zauzet poslovni čovek. Bio je asisitent i istraživač koji bi radio do kasno, čak i vikendima. Nije bio umešan u poslove oko domaćinstva i u vaspitanje deteta. Posledično,

Dijana se osećala preplavljeno životnim okolnostima i ulogama majke, žene, domaćice, doktora i studenta, kao i punog radnog vremena koje je imala na poslu. Tokom ovog period života, kada je ona bila pretrpana obavezama, javio se prvi napad panike.

Lična i socijalna istorija: *Dijana je bila jedinica. Opisala je svog oca kao rigidnog, kontrolišućeg i zabrinutog oko njene budućnosti. Rekla je da je zbog njegovog autoritativnog stava bila uplašena da se raspravlja sa njim ili čak da ga bilo šta pita (što je slučaj čak i sada kada je odrasla žena). Opisala je svoju majku kao toplu osobu, i veoma zabrinutu oko ćerkinog obrazovanja i budućnosti. Dijana se seća da je celog života, od obdaništa, preko osnovne i srednje škole, bila prezaštićena od strane svojih roditelja, ali i da joj se taj njihov stav uopšte nije svideo. Na primer, svakog jutra bi je oni odbacili do škole, posle koje bi je čekali. Na ovaj način, ona nije imala mogućnost da stekne prijatelje. U tom kontekstu, opisala je sebe kao devojčicu (i sada kao ženu) sa veoma siromašnim socijalnim životom i veštinama i sa nedostatkom asertivnosti¹ i kod kuće i u drugim socijalnim situacijama. Tokom srednje škole, počele su njene pripreme za medicinski fakultet. Oba roditelja su želela da im dete studira medicinu. Dozvolili su joj da ima dečka (mada veza nije bila intenzivna), ali su mogli da se viđaju isključivo kod njene kuće, nekoliko sati u toku popodneva. Nakon upisa na medicinski fakultet, Dijana se ot selila u drugi grad. Tokom prve godine studija (imala je 18 godina) roditelji su je redovno posećivali. Nisu joj dozvoljavali da ostane u studentskom domu sa svojim kolegama, već su joj iznajmili stan, kako bi mogla da uči na miru i ne bude uznemiravana od strane drugih. U toku te prve godine studija, počela je da doživljava simptome generalizovanog poremećaja anksioznosti i neke simptome blage depresije. Osetila se usamljeno, bespomoćno, i počela je da brine oko svega i svačega (ali ne i oko separacije od svojih roditelja – što je jedan od osnovnih razloga zašto nismo uzeli u obzir da je dijagnostifikujemo kao osobu koja pati od separacione anksioznosti). U toku druge godine studija, odlučila je da poseti lekara opšte prakse i psihijatra, koji su joj prepisali anksiolitik koji je ona prestala da pije već posle nekoliko meseci, jer nije bilo značajnog poboljšanja.. Uprkos postojećim simptomima, uspešno je završila fakultet i krenula na specijalizaciju iz gastro-intestinalne medicine. U to vreme je sreća svog budućeg muža. Opisala ga je kao veoma inteligentnog, snažnog i zrelog čoveka, koji je 15 godina stariji od nje. Venčali su se u toku sledeće godine. Ostali su u istom gradu u kom je ona diplomirala. Godinu dana nakon toga dobili su sina. Takođe, te godine je ona krenula na doktorske studije. U toku druge godine braka doživela je prvi napad panike a, kako pomenusmo, psihoterapeutu se obratila nakon trećeg. Paralelno sa tokom psihoterapije, Dijana je nastavila da koristi xanax koji joj je prepisao psihijatar.*

¹ Asertivnost je veština komunikacije, koja se nalazi između pasivnog izbegavanja razgovora o problemu i agresivnog napada druge osobe sa kojom imamo neki problem. Asertivna komunikacija podrazumeva odlučno, uvremenjeno, ali i obzirno komuniciranje sopstvenih misli i osećanja povodom nekog nesporazuma sa drugom osobom. Osnovna prednost asertivnog ponašanja i odnosu na agresivno je u tome što se naš sagovornik ne oseća napadnuto, pa ima prostora da razume kako se mi osećamo povodom neke neprijatne situacije. U odnosu na pasivno ponašanje, asertivna komunikacija omogućava našem sagovorniku da sazna da neko neslaganje uopšte postoji. Sržna karakteristika asertivne komunikacije je nenapadnje sagovornika, već izražavanje nezadovoljstva povodom nekog njegovog postupka, ponašanja, dela. Kada se ponašamo asertivno, naša negativna ponašanja i mišljenja su usmerena ka problemu, a akcije ka rešavanje problema.

Medicinska istorija: Dijana nije imala nikakvih medicinskih problema ili bolesti koje bi na bilo koji način mogle uticati na tok i ishod psihoterapije

Psihički status: Dijana je imala potpuni kontakt sa realnošću sa izraženim stanjima anksioznosti.

Dijagnoza: Panični poremećaj bez agorafobije i generalizovani poremećaj anksioznosti (blaga depresija, neznčajna sa kliničke tačke gledišta)

Dijana je imala zavisne crte ličnosti. Ali je pažljiva analiza otkrila zavisna ponašanja koja su bila u vezi sa njenim preteranim brigama

Imala je neadekvatnu socijalnu podršku, bila je preplavljena životnim okolnostima.

Formulacija slučaja i terapija problema:

aktivirajući događaji – separacija od prezaštićujućih roditelja. Dijanin nedostatak asertivnosti, nalaženje u potpuno novim životnim okolnostima su faktori koji su prethodili preplavljujućem osećanju anksioznosti.

Činjenica da je muž stalno bio odsutan od kuće je faktor koji je prethodio poremećaju panike.

misli i ponašanja – dok se spremala za doktorat, bivajući sama u svojoj radnoj sobi, Dijana je imala set automatskih misli: «Neću biti spremna da uspešno priprelim doktorat i izvedem sve kako treba u narednih nekoliko godina, jer mi niko ne pomaže da se nosim sa drugim dužnostima, i nemam dovoljno vremena za učenje». Na emotivnom nivou, osećala se anksiozno i nefokusirano na čitanje i učenje, i osećala se kao da bi iskočila iz svoje radne stolice. Onda bi dobila simptome kao što su kratkoća udisaja, lupanje srca i nekontrolisane drhtavice. Tada bi imala drugu automatsku misao sa katastrofičnim tumačenjem «bolesna sam, i upravo imam srčani udar». Prethodni simptomi bi postajali sve intenzivniji (javlja se panika povodom panike, kao sekundarni emocionalni problem) i svet joj je izgledao čudan, nepoznat i nerealističan (osećanje derealizacije). Osećala je strah od intenzivnog diskomforta/nelagode. Izašla je iz sobe i pokušala da ode do kupatila kako bi se umila hladnom vodom.

Sledeća tipična situacija se odnosi na sledeći napad panike: dok je čistila svoj stan, primetila je da joj srce jače lupa. Njena automatska misao/katastrofizirajuća interpretacija je bila: «ne opet, umreću i niko neće biti tu da se brine za mog sina». U sledećih nekoliko minuta, razvila je napad panike sa jakim lupanjem srca, drhtavicom i bolom u grudima. Pokušala je da dopre do stolice (kako bi se pridržala u slučaju nesvestice) i da dospe do telefona kako bi pozvala muža (mada ga nije pozvala).

U trećoj situaciji pripremala je papire za kongres. Mislila je «Oh Bože, ja sam stvarno bolesna. Onesvestiću se». U toku nekoliko narednih minuta razvila je sledeći napad panike, ali se ovog puta plašila da će potpuno izgubiti kontrolu i poludeti. Strahovi su ovog puta bili jači. Otišla je iz svoje u dnevnu sobu kako bi bila bliže telefonu i sela u fotelju da se opusti. Uprkos uveravanju od strane njenog lekara opšte prakse da je sve u redu po pitanju njenog fizičkog zdravlja, Dijana je i dalje verovala da su anksioznosti i napadi panike povezani sa nekom fizičkom bolešću. Iako je bila dovoljno otvorena da dođe kod psihoterapeuta po pomoć, nije bila uverena da su njeni problemi psihološkog porekla.

Tretman:

Lista problema:

- 1. napadi panike*
- 2. opšte osećanje brige oko svega i svačega*
- 3. prezauzetost i stalno odsustvo muža*
- 4. nisko samopoštovanje i slabe socijalne veštine*

Ciljevi tretmana:

- 1. redukovati napade panike (uključujući i paniku povodom panike)*
- 2. redukovati iracionalne misli*
- 3. izgraditi asretivnost i veštine za rešavanje problema kako bi poboljšala vezu sa svojim mužem i kapacitet za rešavanje praktičnih problema*

A-B-C terapijski model je model po kome ćemo prikazati Dijanin slučaj. Ona je izjavila da je najviše zabrinuta povodom narednog napada panike, tako da se fokusiramo na ono što nju najviše brine.

A (aktivirajući događaj) – za prvi panični napad predstavlja set anksioznih misli kojima je samu sebe uznemirila. Setimo se, sama sebi je govorila da neće stići da uči, da za to nema vremena, jer joj niko ni u čemu ne pomaže. To su bile automatske misli. Rekli smo da automatskih misli nismo uvek sasvim svesni, jer su one ukorenjene u naš sistem uverenja do te mere da se javljaju više kao nejasni pojmovi koji utiču na izazivanje određenih emocija. Kada razložimo Dijanine automatske misli, dobijamo seriju iracionalnih uverenja:

- ja moram da stignem da učim*
- ljudi oko mene moraju da mi pomažu*
- ako ne stignem i ne ispunim svoja očekivanja povodom doktorata, posle svih ovih godina učenja, to će biti sasvim užasno*

Ovakvim mišljenjem (tačka B – beliefs) Dijana je sebi stvarala jaku anksioznost (tačka C –consequences, posledice). Kako je godinama bila podložna anksioznom načinu razmišljanja, a sada se odjednom nalazila u situaciji u kojoj je imala previše obaveza, a sasvim malo podrške, anksioznost je za nju postala preplavljujuća i pretočila se u napad panike. Njene anksiozne misli su počele u ovakvoj pogoršanoj životnoj situaciji da bukne i izazvala su prvi napad panike.

Kako je napad panike (kao novi aktivirajući događaj A) za nju predstavljao snažno neprijatno iskustvo, ona je umislila da sa njom nešto zdravstveno nije u redu (što predstavlja novo uverenje, odnosno novo B). Uveravanja doktora da je fizički zdrava nisu pomogla, i ona je počela da razvija strašan strah od mogućnosti da ponovo doživi takav napad misleći «onaj napad je bio užasan, ja ne mogu sa tim da se suočavam, sigurno nešto ozbiljno sa mnom nije u redu, ti napadi ne smeju da mi se dešavaju i ja ne smem da umrem jer nema nikog ko će voditi brigu o mom malom sinu». Ovde vidimo set iracionalnih misli koje u anksioznom lancu mišljenja prate jedna drugu. Prethodno smo opisali kako zahtevi za izvesnošću uvek stvaraju loše emocije kod ljudi, jer potpuna

izvesnost u svetu u kome živimo ne postoji. Dijana je zahtevala da ne doživi naredni napad panike, kao što je zahtevala garanciju da joj se ništa katastrofalno neće desiti kako bi mogla da vodi brigu o svom sinu. Ovi zahtevi su stvarali emocije sve veće anksioznosti povodom mogućnosti da se napad ponovo desi i povodom ideje da ga ovaj put neće preživeti. Kako je novo B, odnosno novi set uverenja, nosio ideju da sledeći napad panike ne sme da se desi, kada je sledeći napad panike usledio, posledica je bila novo C – consequences – što je još veći strah od narednog napada panike, kao i osećanje beznađa.

Kada joj je sledeći put zalupalo jače srce (tačka A, novi aktivirajući događaj) dok je čistila stan, što je mogao da bude samo znak da se fizički zamorila usled povećane fizičke aktivnosti nastale tokom čišćenja. Ona je ovo lupanje srca povezala sa lupanjem srca koje je nastalo kao posledica panike u prvom napadu i svojim mislima počela da izaziva naredni napad panike. Ona je mislila (tačka B – novi set uverenja) « opet mi ubrzano lupa srce, baš kao i onada kada sam doživela prethodni napad panike, to nije dobro, to je pokazatelj da sa mnom zaista nešto ozbiljno nije u redu. Ja ne smem opet da se osetim tako slabo, ne smem opet da prolazim kroz to i nikako ne sme ništa strašno da mi se desi, jer imam još toliko toga da uradim...» Naravno, ove misli u situacijama panike bivaju automatizovane, i tek naknadnom analizom mogu da se izdvoje i uobliče u ovakav smisleni samogovor. Dijana je za vreme napada osećala samo narastajući osećaj panike, i zahtevima za izvesnošću je sebe i uvela u naredno panično stanje, koje je doživela još teže nego prvi napad. (tačka C – consequences - novi napad panike)

Sledeći napad se dogodio po istom principu, jer se Dijana sada već nalazila u začaranom krugu sve većeg straha povodom svakog mogućeg sledećeg napada i neprijatnih osećanja nesvestice, trnjenja i jakog lupanja srca. Strah je narastao do te mere da doktor nije uspeo da je ubedi da je fizički zdrava.

Sada, kada smo pobrojali sve aktivirajuće događaje, otkrili i razlučili automatske iracionalne misli, i videli na koji način one stvaraju paniku, potrebno je klijentkinji ponuditi i set racionalnih misli kao alternativu. Da bi do toga došlo, prvo treba opovrgnuti iracionalna uverenja. (tačka D – dispute – opovrgavanje iracionalnih misli) Ali pre toga, kako se radi o klijentkinji koja je uverena da sa njom nešto fizički nije u redu, valja joj objasniti začarani krug anksioznih misli iz kojih sama sebi stvara paniku.

Jedan od argumenata protiv ideje da sa njom nešto nije uredu na fizičkom nivou je činjenica da ubrzano disanje i jači otkucaji srca neće sami od sebe uvesti osobu u panično stanje. Ukoliko nema anksioznih misli da pokrenu ove fizičke manifestacije, panika će izostati. Dijana nije imala problema da, kao obrazovana žena, shvati i poveruje ovim činjenicama.

Zatim je usledila modifikacija straha od napada panike, jer je strah od napada panike, u stvari, predstavljao sekundarni emocionalni problem klijentkinje. Dakle strah i lupanje srca su bili aktivirajući događaj, posledica je bila napad panike, a posrednik, odnosno misli koje su izazvale taj napad panike su glasile otprilike ovako «lupanje srca znači da ću umreti» i «ja ne mogu da podnesem ove užasne senzacije, ovo je siguran dokaz da je sa mnom nešto loše, meni ne sme ništa da se desi». Ukazavši klijentkinji na činjenicu da je strah sama sebi izazivala mislima da ne može podneti još jedan napad jer to znači da će umreti i poludeti, ukazavši joj na činjenicu da je napad podnela, sama, bez ičije pomoći, i da je sada živa i zdrava, i objasnivši joj da lupanje srca bez anksioznih misli samo od sebe ne može da izazove paniku, ona se već bolje osećala.

Tada smo bili spremni da analiziramo kako je došlo do prvog napada panike. Kako je u detinjstvu uvek imala prezaštićujuće roditelje, a sada se nalazila u situaciji u kojoj je niko nije štiti i u kojoj je imala previše obaveza, ona je osećala jak diskomfor. Očekivala je da će njen snažan i zreo muž da bude tu za nju i da je zaštiti. Ubrzo je na videlo izašlo da ona nije samo očekivala da je muž zaštiti, već je to i zahtevala. Takođe je izašlo na videlo da ne samo da joj nije odgovarao diskomfor različitih uloga i preopterećenosti u kom se nalazila, već je zahtevala da joj život bude udobniji i da ne radi sve sama. Ti zahtevi su se pratakali u njene definicione izjave tipa «grozno je što nemam podršku od muža, grozno je što sve moram sama i ja ne mogu to sve da podnesem». Oспорavanje ovih uverenja se kretalo kao tome da Dijana shvati da je terapeut potpuno razume, i da razume da se nalazi u teškim životnim uslovima koji se znatno razlikuju od njenog detinjstva u kom je imala previše podrške, ali da to što nema podršku i uživanje u stepenu u kom bi želela nije toliko grozno i nepodnošljivo koliko je ona prikazivala. Terapeut je ponudio alternativne načine osmišljavanja stvarnosti koje su bile formulisane tako da su za nju bile poželjne, prihvatljive i iznad svega realistične.

Kako smo do sada svi zajedno ustanovili da nema univerzalnog zakona koji bi nam zagarantovao sreću i komfor, tako je i Dijana prihvatila da Muž ne mora da bude tu za nju, iako bi svakako bilo mnogo poželjnije da jeste, da nije užasno kada nije tu, jer ona svakako to može da podnese, jer je to kroz život i dokazala. (u ovoj tački klijentkinja postaje svesna svoje snage i sposobnosti koje su joj omogućile da izlazi na kraj sa teškim situacijama. Ukazivanje na njenu snagu samo po sebi dovodi do toga da se oseća bolje i samostalnije)

Dijana je razumela da nije poželjno da postavlja sebi zahteve da bude najuspešnija u svim ulogama u kojima se nalazila, jer je to preveliki zalogaj. Postavljanje prioriteta je važna veština koju bi valjalo svako od nas da nauči. Ukoliko želimo previše, kao što je Dijana želela da bude i dobra majka, i lekar, i žena, i student i domaćica, nekada jednostavno nećemo biti sposobni da sve ispunimo, i nekada ćemo čak morati nekih stvari da se odrekemo. Postavljanje prioriteta je svesno donošenje odluka o pitanjima koja su nama važna, kao i o stepenu važnosti koje različite stvari imaju. Jednom kada odlučimo da nam je nešto važnije od nečeg drugog, nećemo sebe činiti anksioznim, čak i ako ne ispunimo želje vezane za tu manje važnu stvar. Možda ćemo osetiti nezadovoljstvo povodom toga, ali takođe i zadovoljstvo što smo uspeali da uradimo prioritarniju stvar.

Dijanine iracionalne misli po pitanju toga da život mora biti udoban i da ona mora imati podršku i da mora biti uspešna na svakom polju u životu su se redukovale na preferencije koje su glasile da bi sve te stvari bile poželjne, a ako se ne odvijaju po njenom planu, ona će biti nezadovoljna (umesto preplavljena brigom, anksioznostima i panikom). A kada je osoba oko nečega nezadovoljna, ona je i dovoljno sposobna da preduzme akcije koje bi to nezadovoljstvo promenila i život učinile lakšim.

Tada smo došli do tačke u kojoj je Dijana bila spremna da uči set novih socijalno poželjnih radnji i da vežba svoju asertivnost. (tačka E – efekti novih načina mišljenja i ponašanja). Postavljanje prioriteta je samo uvodna lekcija koja ne mora da se praktikuje, ali je dobra jer ljudima olakšava da sebe ne čine preterano uzbuđenim oko svega i svačega. Neminovno je da postoji redosled važnosti za različite pojave u našim životima.

Učenje asertivnosti kod Dijane je, u stvari, bilo ohrabrivanje pacijentkinje da kaže šta želi, a šta ne želi. Iako je, možda, kada je bila dete bila sputna da glasno iznosi svoje želje roditeljima, sada kao odrasla žena nema nikakvih realnih razloga da ne kaže kako želi da provede svoj život i da traži pomoć kada joj je potrebna. Upućivanje muža u to kako se Dijana oseća je dovelo do pozitivne promene jer se ona posle dužeg vremena osetila kao da je on razume i podržava. Samo njegovo razumevanje je donelo do osećaja rasterećenja kod Dijane, jer je njeno psihičko nezadovoljstvo bilo jače od relanih životnih prepreka.

Naravno u ovom slučaju moramo reći da ne postoji pravilo koje kaže da bi svaki muž u ovakvoj situaciji reagovao podržavajuće. Neki bi okrenuli glavu, pokrenuli svađu i odbili da pruže bilo kakvu pomoć ili podršku. U takvoj situaciji bismo se bavili činjenicom da drugi ljudi ne moraju da rade ono što mi smatramo poželjnim i da, ako se ponašanje neprimereno, drsko ili neadekvatno, to zaista nije prijatna stvar ali, s obzirom na to da ne možemo kontrolisati ponašanje drugih ljudi, valjalo bi uzdati se u sebe i naći načine putem kojih ćemo redefinisati i smanjiti postojeće probleme.

Na ovom primeru smo videli kako set aktivirajućih događaja utiče na stvaranje misli i stavova koje konstruišu naše emocije u uslovljavaju naša ponašanja. Kako prema ovim konceptima sami konstruišemo emocije, isto tako možemo sami (ili uz pomoć kompetentnijeg lica) da ih dekonstruišemo. Jednom kada zamenimo irecionalne misli onim racionalnijim i za nas poželjnijim, treba vežbati te misli, kako bi se one ustalile i postale isto tako automatizovane, kako su nekada iracionalne bile. To vežbanje podrazumeva akciju, jer se kroz ponašanje i dela misli i stavovi najlakše učvršćuju. Udaljem tekstu vam nudimo primere nekih od tehnika za učvršćivanje racionalnih pogleda na svet i pospešivanje zdravijih emocionalnih reakcija.

Tehnike za razrešenje napada panike

Kako je cela REBT filozofija o poreklu anksioznosti i panike bazirana na istoj ideji, a to je da mi anksioznost i paniku stvaramo i hranimo svojim iracionalnim i samoporažavajućim mišljenjem, videćemo da se tehnike za oslobađanje od napada panike vrlo slične tehnikama za oslobađanje od bilo koje vrste anksioznosti!

Po istom principu, prvenstveno valja napraviti razliku između neprijatnog i nepodnošljivog. Anksioznost nije kraj sveta, i niko neće umreti od nje! Jeste neprijatna i ponekad je bolna, ali nije nepodnošljiva, osim ako je vi sami ne definišete kao takvu. Dakle, ako želite još jedan ponovljen obrazac anksioznosti koja može da dovede do paničnog napada, definišite je kao nepodnošljivu. U suprotnom, probajte da je okarakterišete onako kako valja, a to je kao neprijatnu. **To je najbolje činiti baš u onim situacijama kada osetite da anksioznost počne da se javlja.** Tada, umesto da sebi ponavljate dobro poznat tekst, da je to nešto užasno što vi ne možete da podnesete, probajte da sebi kažete da je to neprijatno, loše, ali da nikakva stvarna opasnost ne vreba i da neće doći do smaka sveta.

Drugo, upustite se u situacije koje vam inače okidaju osećaj anksioznosti. Kada dopustite sebi da se suočite sa takvim situacijama, iako ponavljate sebi da neće doći do kraja sveta i da se ništa katastrofalno neće desiti, nemojte očekivati da će odmah sva anksioznost nestati. Setite se da vašu anksioznost stvaraju vaše misli i hiljadama puta ponovljene rečenice o tome kako je to nepodnošljivo. Dakle, nije dovoljno da samo shvatite da usled anksioznosti nećete umreti i da to jednom sebi ponovite. Da bi došlo do oslobađanja od ove neprijatne emocije, valjalo bi da uporno sebi ponavljate da, iako je to neprijatno i bolno iskustvo, vi možete da ga podnesete i nema potrebe da katastrofizirate. Ako vam se i desi da se anksioznost javi u jačem stepenu na počecima ove vežbe, prihvatite to kao normalnu stvar. Retki uspevaju iz prvog puta. Kako kažu «ponavljanje je majka nauke»

Treće, kada se izlažete neprijatnim situacijama u kojima vam se inače javlja anksioznost, gledajte da sebi ne postavljate previsoke ili preniske zahteve. To znači da ne ulazite odmah u situacije za koje verujete da će okinuti anksioznost koja će vas preplaviti i, takođe, da ne dajete sebi prelake zadatke. Postupno učenje je najbolje učenje. Kako vi sada trenirate sticanje jedne nove veštine, bolje je savladavati je korak po korak, nego preplaviti sebe negativnim osećanjima, što može negativno da utiče na vas i vašu motivaciju po pitanju promene.

Četvrto, kada se upuštate u situacije koje osmišljavate kao veoma neprijatne, probajte da to radite uz prisustvo osobe od poverenja. Terapeut REBT orijentacije neretko izlazi sa klijentom u javnost i biva mu podrška u takvim situacijama. Međutim, i dobar prijatelj ili roditelj mogu da budu vaša «baza sigurnosti» i da vam pomognu u prvim koracima osamostaljivanja u upuštanju u situacije koje ocenjujete kao neprijatne. Ako se uplašite da ćete «upasti» u napad panike, setite se i ponavljajte sebi da to neprijatno iskustvo traje vrlo kratko (iako vama deluje da je beskrajno dugo). Zato primenite isti princip i recite sebi «ako počnem da paničim, šta je tu je, počeo sam da paničim, to je prilično neprijatno, ali nije nepodnošljivo»!

Jedna korisna tehnika za nošenje sa anksioznošću i svim deravatima anksioznosti je vođenje dnevnika. Sećate se da smo na prethodnim stranicama opisali kvalitet anksioznih misli.

1. one se javljaju niotkuda, nisu koncizno promišljenje, niti su logične
2. nerazumne su, i čim ih jednom osvestite, bićete u stanju da ih preispitate putem zdrave logike i činjenica
3. iako su ove misli nerazumne i netačne one, najverovatnije, izgledaju kao verodostojne i realistične u trenutku kada se pojave i vi ih spremno prihvatate
4. te misli nisu od koristi za Vas i ometaju Vašu sposobnost kontrole sopstvenog ponašanja. Iz toga razloga sledi da što ih više prihvatate, sve više sebe činite anksioznima.

Koraci za hvatanje u koštac sa anksioznim mislima:

1. Setite se situacije u kojoj ste bili anksiozni, zamislite sliku poslednjeg takvog događaja, ako je potrebno poslužite se slikama iz spoljašnjeg sveta, pustite film situacije koja Vas inače čini anksioznim, i probajte da oživite anksioznost.

2. Pošto ste do sada naučili kako da prepoznate anksiozne misli, zapisujte ih u situaciji kada anksioznost nastupi. Terapeut bi, u početku ove vežbe, bio od pomoći jer bi Vas uputio u najbolje načine «hvatanja» ovih misli i najbolje strategije prevazilaženja. Međutim, možete probati i sami. Jedan od zadataka bi bio da u toku nedelju dana sebe činite anksioznim na prethodno opisan način u određenim vremenskim intervalima. Na primer: svakog dana od pet do sedam časova, ili u određenim intervalima od po deset minuta, ili da jednostavno počnete brojati sopstvene anksiozne misli kada se pojave ili da, pak, obraćate pažnju samo na specifične tipove anksioznih misli. Brojanje anksioznih misli je jedna veoma korisna tehnika nošenja sa anksioznošću, jer sam čin brojanja omogućava da se distanciramo od misli, daje nam osećaj da vladamo sopstvenim mislima i pomaže nam da prepoznamo automatski kvalitet, umesto da prihvatamo te misli kao odraz spoljašnje realnosti. Obraćanje pažnje na kvalitet anksioznih misli nam omogućava da shvatimo šta mi to sami mislimo da je najgore što može da se desi, na koji mi to način sami sebe činimo anksioznima.
- Najčešće kategorije anksioznih misli su vrlo široke kategorije, koje se mogu opisati na sledeći način:
- a) **preterivanje** – žena je ubeđena da će je muž napustiti, da je postala prestara i neprivlačna, dobila je bore i poneku sedu, i svakoga dana je poredila sebe sa mlađim pripadnicama istog pola. Nije bila u stanju da prepozna nijedan od sopstvenih kvaliteta, a postala je dovoljno uznemirena da uvidi da neki i dalje postoje. Potcenjivala je muževljevu ljubav i lojalnost, i nije joj čak ni na pamet palo da i on, ništa manje nego ona, stari.
 - b) **Katastrofiziranje** – kada anksiozna osoba predviđa opasnost ili teškoće, ona teži da predviđa totalnu katastrofu kao verovatan ishod. Anksiozni pacijent koji treba da se podvrgne jednostavnoj hirurškoj intervenciji, plaši se da će prilikom iste umreti ili ostati obogaljen zauvek
 - c) **Preterano generalizovanje** – jedno negativno iskustvo, kao na primer odbijanje da osoba bude unapređena na poslu, dovodi do prevođenja ove činjenice u zakon koji upravlja celokupnim životom osobe («nikada ništa u životu neću postići»)
 - d) **Ignorisanje pozitivnog** – anksiozna osoba zanemaruje znakove sopstvene sposobnosti uspešnog nošenja sa neprijatnim situacijama u prošlosti, zaboravlja sva pozitivna iskustva i očekuje ogromne probleme i nepodnošljivu patnju u budućnosti. Na primer: anksiozni student će ignorisati dobre ocene na prethodnim ispitima, takođe će zaboraviti da se suočava samo sa jednom od mnogo prethodnih ispita i, ako ne bude uspešan na baš tom jednom ispitu, smatraće da je došlo do sloma u građenju njegove buduće karijere, da je glup i nesposoban.
3. U dnevniku koji ste počeli da vodite, poželjno bi bilo zapisati strategije za testiranje sopstvenih anksioznih misli i uverenja oko toga šta će se u budućnosti desiti. Na primer – mladić koji se plaši odbijanja, planira da pita devojkicu da izađu na sastanak, ne da bi zaista dobio njen pristanak, već kako bi proverio svoju sposobnost da je uopšte pita da se vide. Na ovom mestu bi valjalo da zapiše svoje

- preterane misli i sve načine na koje misli da bi mogla da ga odbije i sopstvene emocije povodom odbijanja.
4. Diskusija rezultata prethodno zamišljene situacije – mladić iz prethodnog primera koji se suočio sa anksioznostima povodom mogućeg odbijanja, najverovatnije oseća znatno manju anksioznost jer je, razmišljajući i zapisujući potencijane ishode, obraćajući pažnju na verovatnoću baš tih ishoda, verovatno došao i do serije potencijalnih drugačijih ishoda, kao i do ideje da, i ako bude odbijen, to neće biti najstrašnija situacija koju bi on u životu mogao da zamisli.
 5. Igranje uloga. Terapeut, posebno početnicima, ovde može da bude od velike pomoći. Međutim i bliske osobe mogu da vam pomognu da zamislite situaciju oko koje sebe činite anksioznim i, poput glumaca, odigrate do kojih bi ishoda moglo doći. Osoba sa kojom se nalazite u ovakvoj situaciji bi «glumila» anksioznog Vas, Vi biste trebalo da se suprotstavljate sopstvenim iracionalnostima i anksioznim mislima. Ova tehnika Vam pomaže da pogledate sebe «sa druge strane ograde» i, na veoma plastičan i konkretan način, shvatite iracionalnost sopstvenih misli. Ako se tehnika sprovodi na pravi način, kod klijenata ne samo da dolazi do rasplašivanja povodom mogućih ishoda, već i, često, do potpunog oslobađanja, smeha i porasta samopouzdanja.

Kontrola nad disanjem

Prilikom napada panike mnogi ljudi dišu prebrzo, misleći pri tome da teba da dišu još više i brže, jer se osećaju kao da im nedostaje kiseonika. Da biste povratili kontrolu nad normalnim disanjem, potrebno je dosta vežbe. Preporučljivo je da ove vežbe radite uz prisutvo profesionalca. Kontrolisano disanje podrazumeva lagane, regularne i uvremenjene uzdahe (ni plitke, ni preduboke, oko 70% kapaciteta pluća, sa duplo dužim izdahom od udaha). Udišite vazduh kroz nos, a izdišite kroz usta u regularnim ciklusima. Dvanaest uzdisaja i izdisaja u minuti predstavlja standard normalnog disanja i može vam poslužiti kao reper za vežbu. Ali, kako se svi razlikujemo, ipak je najbolje naći individualni ritam. Ovi ciklusi uzdisaja i izdisaja regulišu količinu kiseonika, tako da ne dolazi do trnjenja, nesvestice, vrtoglavica, i senzacija ubrzanog rada srca koje su povezane sa hiperventilacijom.

Na žalost, učvršćivanje ove tehnike protiv anksioznosti i napada panike zahteva ponekad dosta vežbe ali, prema statistici, mnogi klijenti prave brz i stabilan progres u terapiji primenjujući ovu tehniku.

Važnost preuzimanja akcije

Osporavanje iracionalnih misli i stavova je veoma važno. Ali, ove tehnike koje vam ovde prezentujemo podrazumevaju da su pojedinci spremni, ne samo da uvide svoja iracionalna uverenja, ne samo da ih zamene setom racionalnih uverenja, već da uporno i

kontinuirano nastavljaju da osporavaju svoje iracionalne misli i da preduzimaju akcije u vidu poželjnih ponašanja koja će pomoći da se racionalne misli stabilizuju.

Ideja je da zamena iracionalnih misli racionalnim mislima neće mnogo pomoći dok se sve to ne prevede i na plan ponašanja. Dakle, u slučaju panike i anksioznosti, dok se pojedinac ne prepusti situacijama koje okidaju njegove misli za stvaranje anksioznosti, i upravo u tim situacijama počne da primenjuje novonaučene racionalne i poželjnije stavove uz nova ponašanja, teško da će do prave i potpune promene doći. Promena se vežba, u laganim i izazovnim koracima, sve dok se potpuno ne rasplašimo prethodno «užasnih» i «nepodnošljivih» situacija.

Tehnike za učvršćivanje novih vidova ponašanja i novih emocija

Postoje takozvane tehnike samo-pomoći, tehnike koje sami možete da primenite i vežbate kako biste učvrstili nova mišljenja, emocije i ponašanja. Te tehnike vam mogu pomoći da se upustite u pustolovinu i da se suočite sa situacijama koje definišete kao situacije koje pogoduju javljanju anksioznosti, preterane brige ili panike.

Jedna od tehnika funkcioniše po principu nagrađivanja. Psihologija je otkrila da kada je osoba nagrađena za neko ponašanje sa kojim se suočila, a koje je prethodno smatrala teškim ili neprijatnim, ovo ponašanje počinje da se doživljava kao lakše za izvođenje. A posle višestrukih nagrada za uspeh u savladavanju određene nove akcije i ponašanja, ponašanje se učvršćuje i postaje poluautomatizovano i osoba ga doživljava kao prijatno i lako za izvođenje.

Na prethodnim stranicama smo objasnili da iracionalne misli ponekad deluju na predsvesnom novou i da, u situacijama kada osoba doživljava napada panike, ona ni ne bude svesna svih iracionalnih misli koje izazivaju panično ponašanje, već bude svesna samo narastajućeg osećaja panike. Takođe, naveli smo da do toga dolazi jer su naše misli, pogledi na svet i životne filozofije, duboko ukorenjene zbog toga što smo ih sebi bezbroj puta ponovili. To su, za nas, postulati koje ne treba ni da dokazujemo. Što prilično lukavo ostaje u našem sistemu verovanja jer, jednom izazvani da ih dokažemo, mi, u stvari, uviđamo da ne postoje realni i logični razlozi za održavanje takvih misli. Ali, one postoje, jake su, i javljaju se automatski. Teško je promeniti ih i, upravo zato što je teško promeniti ih, mnogi od nas neće da se upuste u težak zadatak, već prave razne manevre i izbegavanja problema, jer im je, na neki način, to lakše.

Svakako da bi bilo lakše osloboditi se problema i omogućiti sebi potpuniji život kroz širi repertoar ponašanja i funkcionalnijih emocija. Tehnika koju ovde nudimo je, u stvari, tehnika koja omogućava da se instalira novi sistem uverenja i, kada se instalira, da to bude učinjeno na takav način da nam donosi zadovoljstvo.

Objasnili smo da je prvi korak uvid u neracionalnost određenih misli, ali da za sveobuhvatnu promenu treba promeniti ponašanje i uskladiti ga sa novim racionalnim mišljenjem. Samo ponavljanje racionalnih misli u toku izvođenja smislenih i adaptiranih radnji može da bude teško. Ali, nagrađivanje za svaki uspeh znatno olakšava celu priču. Nagrade mogu da dolaze od drugih i to je jedan način vaspitanja dece. Roditelji nagrade decu kada se ona ponašaju na primeren način, deca budu srećna, i to zadovoljstvo povežu sa određenim ponašanjem, koje nastavljaju da praktikuju, jer sada samo ponašanje vrednuju kao pozitivno i poželjno.

U odraslom dobu ne moramo da očekujemo nagrade od drugih, jer smo sposobni da sami shvatimo principe ovog učenja i velike dobiti koje može da nam donese. Prema tome, sami sebi možemo da osmislimo sistem nagrađivanja za određene postupke.

Na primer, ako odlazete odlazak lekaru jer vas pomisao na to da sa vama nešto nije u redu užasava, a na ovom mestu u tekstu pretpostavljamo da smo uvideli sve mane preterane brige i sve koristi racionalnih ideja, onda takođe pretpostavljamo da sa problemom želite da se suočite što pre. Dakle, smatramo da racionalno želite da lečenje počne blagovremeno kako bi se simptomi sanirali.

Ovakvo racionalno mišljenje ne znači da ste se otarasili preteranih briga, jer vam još uvek nedostaje akcija koja bi ga potkrepila. Ovakva situacija je pravi trenutak da sebi obećate nagradu nakon učinjenog funkcionalnog ponašanja, odnosno, u ovom slučaju, nakon posete lekaru.

Na primer, smislite nešto što vam je lako da radite i što radite sa uživanjem, izlazak u grad, viđanje sa prijateljima, odlazak u bioskop – i dozvolite sebi da se nagradite time po obavljenom zadatku! Na ovaj način vi, u stvari, činite da nagrada i uživanje u nečemu budu posledica izvršenja nekog zadatka koji smatrate neprijatnim. Kada nagrada sledi nešto što nam je bilo neprijatno, zadovoljstvo često poništava efekte prethodne neprijatnosti. I tako, ponavljanjem nagrađivanjem, stvaraju se ponovljena pozitivna osećanja koja se vezuju za radnju koja je prethodno donosila neprijatnost. Ubrzo, nako nekoliko puta ponavljanja ovog obrasca nagrađivanja, sama nagrada više neće biti potrebna, jer će sama pomisao na obavljanje date radnje kod vaz biti povezana sa osećanjem zadovoljstva. Ovom procedurom će adekvatno i funkcionalno ponašnje postati faktički automatizovano.

Sa druge strane, ako ovaj metod nagrađivanja ne funkcioniše za vas, probajte sa metodom kazne. Kažnjavanje je tema o kojoj se dosta pisalo u psihologiji. Kažnjavanje dece kao tehnika vaspitanja je od strane mnogih osporavana. Što može da ima smisla. Dete je, ipak, krhko i povredljivo biće kome je znatno potrebna ljubav, i mnoga deca uče brže i postaju adaptiranija ako ih roditelji nagrađuju. I psihologija životinja kaže da dresura koja se sprovodi kažnjavanjem može da pomogne da istrenirate vašeg ljubimca da radi ono što vi želite, ali ćete mu na taj način «slomiti duh». Sa druge strane, kod životinja, nagrađivanje, prema nekim uzvorima, dva puta brže dovodi do usvajanja onoga čemu želimo da naučimo životinju. Da ne bude zabune, i da ne izgleda kao da se protivimo nekim naučnim otkrićima, ništa od prethodno pomenutog ne osporavamo.

Međutim, ovde ne pričamo o fizičkoj kazni, niti je moguće da bi kazna koju biste sami sebi prepisali u odraslom dobu mogla da vam naudi. Kažnjavanje o kom ovde pričamo je određena vrsta uskraćivanja nečega što vam donosi zadovoljstvo.

Tehnika izgleda ovako: obavežite se da ćete izvršiti zadatak koji ste sebi zadali i recite prijateljima da ste se obavezali da to i učinite. Uključivanje prijatelja ovde služi kao pomoć kako bi mogao da vas kontroliše i pomogne vam da ne posustanete. Obećajte da ćete, ako ne ispunite zadatak, sebe kazniti na određen način. Na primer, poklanjanjem dragog komada odeće crvenom krstu! Onda dajte taj veoma dragi komad odeće prijatelju, kako biste se osigurali da nema predomišljanja. Ukoliko ne ispunite zadatak, bićete iznenadjeni koliko ćete biti motivisani sledeću put da se istog latite kada postavite iste uslove.

Ovakva vrsta kazne, ako ste zaista motivisani da pomognete sebi i rešite se neadekvatnih ponašanja i uznemirujućih emocija, zaista može da bude veoma dobar trening da to i postignete. Iako vam možda trenutno deluje da ne bi bilo smisljeno samostalno se stavljati u situaciju u kojoj od dva zla treba da izabrete manje, razmislite ponovo, jer to nije ta situacija. Zadatak koji ste sebi zadali je, iako neprijatan isprva, u stvari veoma poželjan za vas jer vam omogućava da se ponašate zdravo i osećate bolje, a kazna za to što sebi uskraćujete da budete zdraviji i srećniji je motivišuća da u budućnosti preduzmete korake koji će vas dovesti do potpunijeg i srećnijeg života.

Na kraju, prihvatite mogućnost da nećete uvek biti sposobni da izvršite zadatak koji ste sebi zadali, i da će se, s vremena na vreme, javljati epizode anksioznosti. Da se vratimo na početak onoga što smo rekli o shvatanju panike u REBT-u. Svi mi imamo tendenciju i da budemo racionalni, i da budemo iracionalni, i ne postoji sto posto racionalan čovek, pa to ni vi nećete postati. Ukoliko to od sebe budete zahtevali, umesto da u tome i uspete, postaćete frustrirani i preterano anksiozni povodom zadatka koji se ne može ispuniti. Dakle, odmah odustanite od takvih nerealističnih ciljeva. Kada vam se desi da ne izvršite zadatak ili osetite anksioznost, to ne znači da treba sebi da uputite kritiku, već je bolje da sebi pomognete rečima tipa: «u mom najboljem interesu je da nastavim da se suočavam sa određenim zadatkom, jer u suprotnom slučaju male su šanse da se rešim svog bezrazložnog straha i preteranih briga. Ali, ako i ne uspem sada, danas ili odjednom, to ne znači da nikad neću, niti znači da nisam sposoban za to, ili da manje vredim, ili da sam manje snažan. Čak iako nikada ne uspem da izvršim zadatak koji sam sebi zadao, ja nisam bezvredna osoba, i to nikako ne može da me definiše kao osobu, to je samo još jedan zadatak koji nisam ispunio».

Poenta je u sledećem – možemo da kreiramo srećnije živote ako se suočimo sa svojim preteranim brigama, strahovima i anksioznostima i, pošto ne postoji realan razlog da se ne suočim sa zadacima koji će mi pomoći u tome, ja ću srećno i spremno da ih se latim.

Ne odlažite vaš put ka sreći, jer to nije baš smisljeno!

Ko ne reskira ne profitira

Da se nadovežemo na prethodno rečeno – ko ne reskira ne profitira! To je jedna velika istina. Pisali smo o izbegavajućem ponašanju u cilju zaobilazanja anksioznosti ili panike. Da li od toga ima koristi? Da, ima, izbegavamo mesto na kojima mislimo da

ćemo biti u panici, izbegavajmo ljude od kojih mislimo da ćemo biti odbijeni, izbegavajmo sve neprijatnosti, i nećemo ih ni doživeti.

Ali, koliko je cena koju plaćamo za to? Pa, pored definitivnog ograničavanja sopstvenih izbora i kretanja, pored usamljenosti koju ćemo često doživljavati usled izbegavajućeg ponašanja, pored toga što ćemo sebe doživljavati kao nedovoljno kompetentne da se suočimo sa problemom, uskrat ćemo sami sebi i mogućnost da vidimo, osetimo i upoznamo različite ljude, mesta i situacije i da, u stvari, postanemo uspešna ljudska bića.

Svet u kom živimo nam ne pruža izvesnost, već funkcioniše prema zakonima verovatnoća i mogućnosti. Izvesna količina riskiranja i avanturizma je poželjna u životu svakog od nas. Rizikovanje ima i mane, posebno ako rizikujete nepromišljeno ili vas to dovodi do poročnih ponašanja. Ali, promišljeno preduzimanje rizika je ono što čini život. Šta to znači? **Znači da je poželjno zadati sebi ciljeve za koje nismo sigurni da možemo da ih ispunimo, da tražimo nova zadovoljstva u kojima ćemo da uživamo, da eksperimentišemo sa životom i, na osnovu iskustva tog eksperimentisanja, saznamo što je ono što nam se sviđa, a šta ono što nam se ne sviđa, šta želimo, a šta ne.** Život je smislen jedino kada ga osmislimo, a osmišljavamo ga prema stvarima koje želimo. Onaj ko malo ulaže, malo i dobija. Onaj ko malo rizikuje, malo i nauči, pa ni ne može mnogo da ulaže. Onaj ko, sa druge strane, istražuje, više zna, više pokušava i veće su šanse da i dobije ono što želi. **A oni koji previše brinu, premalo pokušavaju. Zato je preterana briga suprotnost ispunjenog života!**

O.L.I. Integrativna Psihodinamska Psihoterapija i panični napadi **Nebojša Jovanović**

Zašto bi se čovek toliko uplašio života, ili nečega u životu, da ga uhvati panika? Najlogičniji odgovor na to je: zato što oseća da mu nedostaje neka sposobnost, ili sposobnosti, kojima bi mogao da prevlada situaciju ili problem. O.L.I. metod ne poriče da u osnovi paničnih stanja ili napada mogu stajati mnoge stvari o kojima govore različiti psihoterapijski pravci: nesvesni uzroci, trauma, 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 emotivnim sposobnostima koje nismo razvili, a koje bi nam omogućile da izađemo na kraj sa životnim problemima. Kad ne razvije neophodne sposobnosti, čovek pokušava da rešava životne probleme onako kako ume i može bez tih sposobnosti. Pronalazi različite načine kako da obavi neki životni posao bez neophodnog alata, da „skpi” 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. 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”. 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.

Kroz tridesetogidnju praksu psihoterapeuta i „trenera životnih veština” (lifecoach) 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. Kao u onom narodnjaku „piijem da je zaboraviim”...na trenutak mu bude lakše, ali polako postaje alkos. Da je dotični lik iz pesme razvio legitimnu sposobnost tugovanja, otpatio bi neko vreme, podneo svoj bol zbog rastanka i gubitka, izvukao neke pouke o odnosima, i nastavio da živi. Ali, on neće, ili ne može, legitimno da pati i tuguje. On bi da odmah i lako odstrani bol. Dok je pijan, na trenutak mu to, možda, i pođe za rukom...ali se onda otrezni i opet je pred odlukom-da razvije sposobnost ili da se uteši svojom kontraveštinom. Navedeni način je jedan jednostavan model kontraveštine. Ljudi su veoma kreativni i raznovrsni u razvijanju sopstvenih kontraveština i postaju pravi eksperti za njihovo praktikovanje. Možda će vam ovo zvučati čudno, ali ljudi su eksperti za pravljenje bolesti od kojih boluju. Depresivna osoba je, na primer, ekspert za pravljenje depresije. Da nije ekspert, da ne zna (mada nesvesno) kako se to radi, kako se postiže takvo stanje, onda ne bi mogla da ga postiže i proizvodi svaki dan. Kada bi, recimo, depresivna osoba detaljno zapažala i zapisivala, od kako se probudi, šta misli, kako misli, šta i kako radi...i iz toga izvukla neke pravilnosti, svoje tipične procedure misli, emocija i ponašanja-videla bi da su to veoma organizovana, sistematična ponašanja koje daju rezultat zvani depresija. Sa dovoljno sistematičnosti bi mogla da napravi seminar ili radionicu o tome „kako biti depresivan”, jer je ekspert u stvaranju i održavanju takvog stanja. To važi i za druge vrste disfunkcionalnih stanja. Debela osoba je stručnjak za gojenje, neuspešna osoba je stručnjak za postizanje neuspeha, paničar je ekspert za izazivanje i održavanje stanja panike. Paničar radi tačno ono što je potrebno da bi se izazvalo u održavalo stanje panike (određene procedure misli, emocija i ponašanja). Zapravo, možemo reći da je svaki čovek najveći stručnjak na svetu za jednu stvar: kako da bude baš onakav kakav je-kako da živi baš onako kako živi. Nikome drugom na svetu to nije pošlo za rukom-niko nije baš kao on i ne živi baš kao on. Da li možete da ubacite loptu u koš svaki put ako niste veoma vešti, ako niste ekspert? Ne možete. Ni jedan

rezultat (makar bio i negativan) čovek ne može da postigne stalno ako nema ekspertsku veštinu kako da ga stalno postigne. Ako u životu bilo šta postignete često, redovno...pa makar to bio i dosadan i smoran život, ili stalna anksioznost, vi ste ekspert da to napravite, imate razrađene i uvežbane veštine za postizanje tog rezultata.

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 životnim sposobnostima. Na taj proces je usmerena O.L.I. psihoterapija. O.L.I. je pristup čoveku preko sposobnosti-proces osveščivanja kontraveština i razvoj bazičnih emotivnih sposobnosti.

Panični napad može nastati kada životna situacija od nas zahteva bilo koju od tih 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, 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. Kontraveštine moramo zameniti sposobnostima jer „nema zanata bez alata“. Bazične emotivne sposobnosti su naš alat za nošenje sa životom. Da vidimo koje su to neophodne emotivne alatke.

Bazične kognitivno-emotivno-konativne sposobnosti

O kakvim sposobnostima ćemo govoriti? U ovom tekstu nećemo pratiti razvoj onih sposobnosti o kojem uglavnom govori razvojna psihologija: nećemo govoriti o razvoju govora, mišljenja, pamćenja (osim kada se ukaže potreba da bismo obrazložili razvoj sposobnosti o kojima je reč). Psihoterapija nije proces u kojem se razvija govor, niti pamćenje, niti se, u klasičnom smislu, radi na kognitivnom razvoju. Mada, možemo reći da se kroz proces psihoterapije razvijaju i izvesne kognitivne sposobnosti i vrši određena edukacija vezana za metakogniciju-učenje kako se uči o sebi. Sposobnosti o kojima ćemo govoriti su pre bazične emotivne sposobnosti koje su složene i uključuju u sebe i kogniciju i konaciju (voljne radnje). Ljudi se psihoterapeutima uglavnom javljaju zbog emotivnih problema koji, u određenoj meri, utiču i na njihovo kognitivno funkcionisanje kao i na njihovu volju. Zapravo, podela na kogniciju, emocije i konaciju je, u velikoj meri, veštačka.

Konstantnost (celovitost) objekta - (Sposobnost za celovito i stabilno doživljavanje druge osobe i sebe)

Konstantnost objekta je prva bazična emotivna sposobnost o kojoj ćemo govoriti. Prvo ćemo razjasniti pojam. Pod pojmom objekt psihoanalitičari podrazumevaju

osobu prema kojoj su usmerena osećanja ljubavi ili mržnje. Osoba koja oseća je subjekt. Objektni odnos je odnos sa drugom osobom. Kad kažemo da osoba ima razvijenu konstantnost objekta to, zapravo, znači da je njegova veza sa voljenim objektom stabilizovana i postaje proširena unutrašnja povezanost, nezavisna od zadovoljenja potreba. Jednostavnije rečeno, možemo voleti nekoga i onda kada ne zadovoljava naše potrebe i možemo ga „imati u sebi“. Nismo zavisni od njegove fizičke prisutnosti.

Kada, u razvoju, dete dostigne stadijum konstantnosti objekta to znači da ono može da održi pozitivnu unutrašnju sliku objekta (majke), bez obzira na zadovoljstvo ili nezadovoljstvo. Tada je dete sposobno da toleriše kratke separacije od majke jer u sebi ima njenu pozitivnu stabilnu mentalnu reprezentaciju. Ta sposobnost detetu daje mogućnost da se postepeno odvaja i osamostaljuje, da može da bude i samo. Ono što je „daleko od očiju“ nije „daleko od srca“. Odrasla osoba koja nije razvila ovu sposobnost će, u svojim emotivnim vezama, težiti zavisnosti, posedovanju ili kontroli voljenog objekta, stalnoj fizičkoj prisutnosti...ili gubljenju osećanja čim objekt ljubavi nije tu ili ne zadovoljava neku potrebu. Takav odnos može imati i prema drugim „objektima“, koji ne moraju biti ljudi. Prema radu, na primer. Aktivnost koju osoba inače voli, neki posao koji joj se sviđa, može biti napuštena čim nezadovoljava potrebu na lak način, ako traži nešto od osobe što njoj nije lako, što zahteva određeno odricanje.

Zapravo, sposobnost konstantnosti objekta u sebi nosi i jednu drugu sposobnost-celovitost objekta. To je sposobnost doživljavanja i prihvatanja osobe kao celine. Ni jedna osoba ne može zadovoljiti sve naše potrebe, i ne može ih zadovoljiti uvek. Ni majka ne može zadovoljiti uvek i sve potrebe deteta. Zadovoljenje potreba čini da objekt doživljavamo kao dobar, a nezadovoljenje da ga doživljavamo kao loš. Malo dete (beba) nema celovit doživljaj majke. U njegovim mentalnim reprezentacijama postoje „dobra“ majka (ona koja zadovoljava) i „loša“ majka (ona koja frustrira). Svet je podeljen na „vile“ i „veštice“. Psihoanalitičari to nazivaju mehanizmom „cepanja“-razdvajanja pozitivnih i negativnih predstava objekta i osećanja prema njemu. Sazrevanjem psihe, dete počinje da shvata da su i dobra i loša majka zapravo jedna osoba od koje zavisu i prema kojoj ima oprečna osećanja. Ako su osećanja prema objektu pretežno pozitivna, dete će uspeti da integriše pozitivne i negativne predstave objekta u sliku-doživljaj celovite osobe. Osobe koju će voleti i prema kojoj će, ponekada, imati i negativna osećanja koja može da podnese. U koliko pretežu negativa osećanja, ili su podjednaka pozitivna i negativna, dete će imati problema sa tom integracijom. Verovatno će pribegavati mehanizmu cepanja i živeti u „crno-belom“ svetu, svetu u kojem postoje idealno dobri i idealno loši ljudi, stvari, pojave...Nešto će idealizovati, nešto satanizovati, zaljubljuvati se, obožavati, potom razočaravati, pa mrzeti...Zapravo, nesposobnost da se integrišu pozitivne i negativne osobine ljudi, pojava, aktivnosti...čine osobu nerealnom, nesposobnom da uvidi i prihvati da niko i ništa nije idealno ili satansko, da ljudi, svet, život, nisu crno bele pojave. Takva osoba će komunicirati sa „parcijalnim objektima“, sa jednom dimenzijom osoba sa kojima su u kontaktu, jednom dimenzijom aktivnosti kojima se bavi, jednom dimenzijom života. Sve što bude zahtevalo od nje da integriše svoje doživljaje u celinu koja nije jedne boje može dovesti do intenzivnog straha i panike. Takva osoba ne može da razvije sledeću bazičnu emotivnu sposobnost-toleranciju na ambivalenciju, niti bazičnu sposobnost koja se uporedo razvija - sposobnost neutralizacije. O tim sposobnostima govorićemo nešto kasnije.

Problemi povezani sa poremećajima konstantnosti objekta

Nemogućnost integrisanja predstave objekta u celinu i dostizanje konstantnosti objekta-stabilne unutrašnje predstave druge osobe, povezana je sa manjkavošću u integraciji ega. Niska frustraciona tolerancija i kontrola impulsa, krhko samopoštovanje i agresivnost koja nije neutralizovana, predisponiraju osobu za ozbiljne sado-mazohističke sklonosti i izlive besa. U crno belom svetu vila i veštica, osoba će se stalno osećati nestabilno, idealno zadovoljena kad idealizuje ili životno ugrožena kad se okrene “druga strana medalje“.

Poremećaj optimalne distance

Nemogućnost usvajanja konstantnosti objekta vodi dugoročnoj sklonosti ka prekomernom oslanjanju na spoljašnje objekte pri samoregulaciji. Agresivnost prema njima pokreće strahove o njihovom unutrašnjem uništenju, a ovo povratno akrivira potrebu za njihovim pažljivim nadgledanjem u stvarnosti. Libidinalna vezanost i anaklitičke težnje, suprotno tome, pobuđuju strahove od zarobljavanja od strane objekata spolja, pa prema tome izazivaju potrebu za povlačenjem od njih. Sve ovo rezultira dubokim poteškoćama u održavanju optimalne distance između sebe i objekta ljubavi. Intimnost predstavlja rizik da ih drugi proguta, dok rastavljenost znači osudu na usamljenost. Ovo dovodi do različitih kompromisa. Osobe sa graničnom organizacijom ličnosti, na primer, stalno će se kretati napred-nazad, idealizovati nekoga, pa se razočaravati i mrzeti, praveći tako stalni dramatični haos promena. Osobe sa paranoidnom strukturom će želeti kontakt, ali će se štititi od vezanosti i pojavljivanja “druge strane medalje“ tako što će postavljati neprobojne granice svojom paranojom, očekivanjem napada, oslanjanjem na svoj strah da će ih drugi izdati. Šizoidne ličnosti će se prividno povući od sveta spoljašnjih objekata i održavati intenzivnu zamišljenu vezu sa svojim objektima (u mašti)...

Cepanje, emocionalno preplavlivanje i nasilje

Jedna od posledica neuspešnog usvajanja konstantnosti objekta je stalno cepanje predstava sebe i objekta na dobre i loše (spajanje u celinu osoba ne može da podnese). Cepanje dovodi do ponovljenih, intenzivnih i ubedljivih oscilacija samopoštovanja (cepanje predstava o sebi, dobrih i loših. Čas sam genije, čas kreten), što doprinosi održavanju nesigurnog osećanja identiteta. Takva ‘difuzija identiteta’ dovodi ne samo do upadljivih kontradiktornosti u crtama ličnosti, već i do privremenog diskontinuiteta u doživljaju selfa; ‘to je život u parčićima’. Unutrašnji svet ostaje nastanjen karikaturnim parcijalnim objektima. Ne postoji kapacitet za razumevanje drugih u njihovoj celosti i tolerancije na ambivalenciju, a javlja se tendencija da se na realne prepreke reaguje negativnim promenama raspoloženja. Kod klijenata sa aktivno usmerenim egom, takvo preplavlivanje sa agresivnošću koja ne može da se neutrališe, može dovesti do destruktivnih i nasilničkih postupaka. Navešću jedan primer:

Primer 1.

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

« Dobra žaba/loša žaba - cepanje doživljaja objekta (ovog puta žabe) na dva različita bića prema kojima oseća suprotna osećanja⁰, prebacivanje sa doživljaja sebe kao negovatelja na sebe ubicu, nepostojanje kapaciteta za ambivalenciju i preplavljanje ega sirovom agresivnošću, eksplicitni su u ovom primeru. Ego ove osobe, kada mu potreba nije bila zadovoljena, «zaboravio» je, potpuno izbacio iz svesti da je to ista ona žaba koju je hteo da neguje. Besni «Ja» je istisnuo iz svesti negujućeg «Ja». Kao Dr. Džekil i Mr. Hajld. Nešto slično možemo videti i u mnogom svađama između ljubavnih partnera kada se, u trenucima povređenosti, nezadovoljstva, besa, potpuno istisne iz svesti da je to ona ista osoba koju volimo, i da smo mi oni koji tu osobu, inače, vole.

Prekomeran optimizam i 'jednog dana' fantazija

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

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

Ovo su samo neke od mogućih posledica nerazvijenosti sposobnosti konstantnosti i celovitosti objekta. Panični napadi mogu nastati kod ljudi kojima je ova sposobnost nerazvijena kad god se naruši klimava ravnoteža koju postižu nekim od navedenih kontraveština. Rad sa osobama kod kojih su napadi panike i panična stanja pokrenuti nedostatkom ove sposobnosti ne može biti kratkotrajan, i zahteva psihodinamski pristup na izgradnji ove bazične sposobnosti. Ova sposobnost se gradi, pre svega, kroz odnos klijenta i terapeuta, i ne može se izgraditi nikakvom drugom terapijskom „tehnikom”. Za izgradnju takvog odnosa je potrebno duže vreme-obično nekoliko godina. Kod paničnih napada koji nastaju kao posledica nedostatka neke razvojno kasnije bazične sposobnosti mogu biti efikasni i terapijski pristupi koji kraće traju, koji nisu dubinsko rekonstruktivni, gde terapijske „tehnikе” mogu imati učinak.

Primer 2

Klijentkinja M., tridesetogodišnja devojka, obratila mi se za pomoć zbog paničnih napada koji traju pet godina. Pojavljuju se iznenadno, bez nekih njoj vidljivih razloga, ponekada i u toku noći-probudi se iz sna u stanju panike. Njeni problemi, zapravo, nisu počeli sa napadima panike. Još u doba detinjstva, u osnovnoj školi, imala je socijalne fobije za koje nije mogla da nađe nikakav „opravdani razlog”. Vršnjaci je nisu odbacivali, čak je bila dobro prihvaćena. Ali, njoj je druženje sa vršnjacima bilo neprijatno iskustvo koje nije mogla da objasni bilo kakvim lošim događajima. Njena majka je, takođe, imala napade panike koji su trajali negde od njene treće do desete godine. Seća se da je bila vrlo vezana za majku i da joj se stalno „kačila za suknju”. Nije želela da ide na dečije rođendane i proslave. Razvila je mehanizam „površnog druženja”, sa svima je bila dobro, ali nikome nije dozvolila da joj priđe bliže. Kasnije, u toku terapije, saznajem da je mokrila u krevet do sedmog razreda.

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

U devetnaestoj godini, pod sugestijom majke, odlazi kod terapeutkinje kod koje je i majka ranije odlazila. Na terapiji provodi oko šest meseci, pri tome joj terapeut daje i izvesne antidepressive, i biva joj bolje. Oseća se sigurnijom i punom nekog elana. Pri tome, ne ume da objasni šta se zapravo dešavalo na toj terapiji, zašto joj je bilo bolje, šta je shvatila, promenila...”Izlečenje” deluje nekako magijski. Osim što je sa terapeutkinjom „uspostavila dobar odnos”, ne iznosi ništa drugo sa tih terapijskih sastanaka. Tada se pojavljuje i mladić sa kojim brzo stupa u odnose (iako se ranije „plašila muškaraca” i delovalo joj je da „nikada neće moći da bude sa muškarcem”). Počinje period u kojem je „sve super”. Ne shvata kako je ranije mogla da bude tako

skućena, plašljiva, izolovana. Tada je osećala da sve može, da joj je sve lako, da se ničega ne plaši...". Veza tako traje nekih godinu i po dana. (Interesantan podatak je to da je njena sestra mlađa tačno godinu i po dana, i da je njena „idila” sa majkom prekinuta posle tog perioda). „Nema nikakvih problema”, „Sve je super”...Odjednom, „neopravdano i ničim izazvano”, kreću njeni panični napadi. Zašto? U tom periodu morala je da upozna svog momka. Nije moglo sve biti idealno i super. Veza je od nje zahtevala da osobu sa kojom je doživi kao realnog čoveka, sa vrlinama i manama, da doživi i pozitivne i negativne emocije prema njemu. Da ih spoji u jednu sliku. Da toleriše ambivalentna osećanja. Da ga voli i pored mana. Umesto toga, ona je izbegavala da vidi bilo šta negativno, dok se negativne slike nisu „nakupile” i počele da probijaju njene odbrane. Tada je uhvatio strah. Nije imala sposobnost za zreliji ljubavni odnos, odnos sa celovitim objektom, sa ambivalencijom i sposobnošću da je toleriše.

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

Još je jedna okolnost otežala njen razvoj u tom periodu. Naime, ponovo se obratila svojoj terapeutkinji, ali je ova „bila zauzeta” i nije mogla da je primi, pa joj je preporučila da ode na terapijsku grupu kod druge terapeutkinje. U razvoju konstantnosti objekta kod deteta postoji jedan kritičan momenat koji psihoanalitičari (Margaret Mahler) nazivaju subfaza ponovnog približavanja. Pre subfaze ponovnog približavanja dete prolazi subfazu praktikovanja u kojoj ono počinje da puže, zatim hoda, oduševljeno pokazuje svoju novootkrivenu psihičku autonomiju i motoričku slobodu; ohrabreno probojnim sekundarnim narcizmom i relativno nepristupačno za spoljašnje izazove, čini se da je krenulo u osvajanje sveta. Iako se dete često osvrće na majku, radi ’emotivnog

dopunjavanja', njegova glavna preokupacija je da uvežba alate svoga ega i proširi krug istraživanja. Zatim sledi subfaza ponovnog približavanja (između 16. i 24. meseca), u kojoj dete oseća da njegova autonomija i psihomotorička sloboda imaju svoja ograničenja i da je spoljašnji svet kompleksniji nego što je ono to prethodno zamišljalo. Dete koje je pretrpelo narcističku povredu (shvata da nije tako sposobno i moćno), regradira u nadi da će ponovo naći simbiotsko jedinstvo sa majkom. Nakon napada panike i prekida veze, M. je pokušala da se „ponovo približi“ svojoj terapeutkinji, ali je odbijena (to se desilo i sa majkom-rođenjem sestre, i majčinim paničnim napadima. Kada se M. uplašila u svom „osvajanju sveta“, nije mogla da se vrati idiličnom odnosu sa majkom). Stvari su se „nekako namestile“ i ponovila se emotivno slična situacija. M. grčevito kreće u traženje novog „guru“, psihoterapeuta. Čula je od poznanika koji su imali problema sa panikom da postoji „neki koji rešava te panike za nekoliko seansi“. Otišla je kod tog terapeuta koji joj je „obećao da će to da sredi za dva meseca“. Bila je „puna nade i poverenja“. Međutim, prošlo je dva, pa još dva, pa još dva...Shvatila je da je ona „izgleda posebno težak slučaj“, da je „idiot...svi drugi su se oslobodili toga za neko kratko vreme, a ja kao neki debil, ništa nisam shvatila...“. I tako oko dve godine. Dobijala je zadatke da se suoči sa situacijama koje je izbegavala, da se što više kreće...i ona je sve to radila, osećajući se sve gore i gore, potpuno iscrpljeno od svih tih „na silu“ pokušaja da se ponaša kao da je normalna. (Moja je preporuka klijentima da, ako im terapeut garantuje „izlečenje“ za nekoliko seansi, bolje odu kod nekoga ko je manje siguran u svoju efikasnost. Ako i poklone poverenje i ostanu da probaju tih „nekoliko seansi“, pa ne uspeju, da ne produžuju mandat.).

Zatim dolazi na terapiju kod mene. Rekao sam joj da ne znam koliko će terapija trajati, ali da verujem da mogu da joj pomognem. Terapija je trajala dve godine. U tom periodu radili smo, pre svega, na spajanju njenih rascepljenih doživljaja sebe i drugih, bivšeg dečka, roditelja i mene. Jedan deo situacija u vezi sa kojima je doživljavala napade panike odnosio se na mogućnosti da negde sretne bivšeg dečka, ili bilo koga ko je povezan sa njim. Suština tog straha bila je povezana sa mogućim suočavanjem „koliko je ona sada jadna, a koliko je on otišao dalje“. Njega je, na neki način, nastavila da idealizuje, a sebe da potpuno obezvređuje. Druga grupa situacija koje su prethodile napadima panike su situacije u kojima je doživela neko zadovoljstvo, uspeh, naklonost...Kad god bi joj bilo bolje, kao da je sledila kazna-napad panike. Analiziranjem tih situacija i njenih doživljavanja došli smo do razumevanja obrasca-posle idile (kao što je bila idilična simbioza sa majkom, idilična simbioza sa bivšim dečkom) dolazi napuštanje. Posle svakog pokušaja „osvajanja sveta“, uspeha, osamostaljivanja, ponovo se javlja strah da, ako se uplaši u svojim osvajačkim pohodima na samostalnost, nema gde da se vrati. Nema mogućnost „ponovnog zbližavanja“ (kao što se to desilo sa majkom, prvom terapeutkinjom-koja nije imala vremena kada joj se ponovo javila...). Tu dilemu, življenje na „raskrsnici“, onda je odigravala u svemu. Imala je iznajmljeni stan (znak samostalnosti), ali je svakog vikenda, a često i preko nedelje, odlazila da spava kod roditelja jer se tamo osećala sigurnijom (potreba za simbiozom, vraćanjem...). Međutim, nije htela da se vrati kod njih, a ni da živi sama. Bila joj je potrebna fizička prisutnost roditelja (pre svega majke) jer u sebi nije imala čvrstu predstavu „dobrog objekta“, ili ono što smo nazvali „konstantnost objekta“, a što je, u isto vreme, i čvrsta predstava dobrog sebe, konstantnog sebe, sebe sposobnog sa samoregulaciju. Ovu vrstu paničnih napada bismo mogli povezati sa separacionom

anksioznošću, strahom od odvajanja. Međutim, bitno je razlikovati separacionu anksioznost osoba koje su bile prezaštićene, pa nisu mogle da razviju veštine koje bi razvile da im je pružena mogućnost da se bore sa određenim frustracijama od separacione anksioznosti osoba koje nisu razvile konstantnost objekta. U prvom slučaju, psihoterpijski pristup se bazira na učenju tih veština, na testiranju sposobnosti za nošenje sa životom. U slučaju paničnih napada kod osoba koje nisu razvile konstantnost objekta terapijski pristup se bazira na odnosu, na razvoju konstantnosti objekta. Terapeut mora biti konstantan, razumevajući, empatičan objekt. Nema tehnike koja to može da uradi umesto odnosa.

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

Pri kraju druge godine psihoterapije (dolazila je jednom nedeljno) smanjuju se prvo njeni strahovi da će mi dosaditi svojim žalbama i time što je jadna, počinje da doživljava da je ja ne vidim kao jadnu osobu, već kao vrednu osobu, da ne želim da je se otarasim. Napadi panike se proređuju, zatim potpuno prestaju. Dogovaramo se da proredimo sastanke. Tema sastanaka prestaju da budu njeni strahovi i panike. Razgovaramo o potrebi da nađe bolji posao, novu vezu, o tome šta želi, a šta ne želi, o dobrim i lošim stranama posla, nekih mladića koje sreće...O tome kako ne želi da uleće u nešto, već da bude sposobna da realno vidi i dobro i loše, da ne idealizuje...da bude realna...o temama koje ukazuju na proces integracije (celovitost objekta i doživljaja sebe), separacije (osamostaljivanja) i individuacije. Ti procesi su mogući uz razvoj sledećih bazičnih emotivnih sposobnosti o kojima ćemo govoriti-toleranciji na ambivalenciju i frustraciju.

Neutralizacija-(Sposobnost za razumno mišljenje)

Sposobnost za neutralizacija je sposobnost čoveka da održi svoje mišljenje razumnim tako što neutrališe svoje instiktualne energije (seksualnu i agresivnu)

pretvarajući ih u neutralnu energiju koja služi rešavanju problema, razumnom dolaženju do cilja. Neutralizacija nije potiskivanje instikata. Instiktualna energija se transformiše u **oblike energije koje karakteriše visok nivo kontrole ega i kapacitet za odlaganje neposrednog instiktualnog zadovoljenja-u skladu sa zahtevima realnosti.**

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

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

Neutralizacija je osnova i za sposobnost koju psihoanalitičari nazivaju sintetička funkcija ega. To je jedna od autonomnih ego funkcija koja zauzima mesto organizacionog značaja kao “centralizacija funkcionalne kontrole” ili integracije ličnosti. Ona uključuje sposobnost da se sintetišu (ili da se integrišu i organizuju) iskustva i tako se prilagođava realnosti. Organizaciona ili sintetička funkcija ega je uglavnom odgovorna za održavanje intrapsihičkog balansa i balansa između individue i okoline. Ta sintetička funkcija ega se teško uspostavlja bez neutralizacije. Neutralizacija igra odlučujuću ulogu u ovladavanju realnošću, u formiranju objektnih odnosa i uspostavljanju principa realnosti. U funkciji samozaštite, neutralizacija je snažno sredstvo ega. Integrativne funkcije ega koje se koriste u samozaštiti služe se neutralizovanim energijom. Osoba koja nije u stanju da neutrališe agresivnu energiju može da učini mnogo gluposti kada se štiti (da ne vidi sve aspekte realnosti, šta će stvarno dovesti do samozaštite...) reagujući „instiktivno“, bez trezvenog razmišljanja.

Nedostatak sposobnosti za neutralizaciju može biti pokretač paničnih napada. Osoba se, za vreme paničnog napada, plaši da će poludeti. Šta to znači za tu osobu? Kada pokušavam da sa klijentima razjasnim kako to zamišljaju svoje ludilo, šta bi se to desilo ako polude, kako bi se ponašali i osećali, uglavnom se ti zamišljeni "scenariji" ludila odnose na gubitak sposobnosti neutralizacije. "Neću moći da kontrolišem svoj bes...možda bih nekoga ubio...neću moći da vladam svojim umom...morali bi da me vežu, da me neko spolja kontroliše, jer ne mogu sam...". Ili, "strah me je da bih ostala svesna, a bila luda...da znam da sam luda, ali ništa ne mogu da kontrolišem, jer moja osećanja vladaju mnome, a ja sam samo užasnuti posmatrač bez moći da nešto učini...". Osećanje ili predosećanje da, ako snaga nekog nagonskog impulsa postane jača, Ego osobe neće moći da neutralizuje tu energiju i iskoristi je za rešavanje problema, vladanje situacijom, pojačava strah od paničnog napada. Kada psihoterapeut može pomoći osobi koja ima panične napada zato što je njegova sposobnost neutralizacije neadekvatna? Odgovor na to pitanje zavisi od toga koliko je ta sposobnost ugrožena. Ako ona postoji u određenoj dovoljnoj meri, ali je ugrožena nekim aktuelnim naletom agresivne ili libidinozne energije, nekom konfliktnom situacijom kojom osoba, u tom periodu svog života, ne može da vlada, može biti od pomoći rad na jačanju racionalnog mišljenja. Prema mom iskustvu, tehnike poput onih koje se koriste u REBT-u, a koje se, u suštini, zasnivaju na podršci Ego osobe u racionalnom mišljenju, mogu pomoći u rešavanju problema. Međutim, u koliko je sposobnost neutralizacije dublje uzdrmana, racionalni pristup neće biti od velike pomoći. Klijenti, tada, uglavnom kažu nešto kao: "znam ja da je to iracionalno, ali ne mogu ništa protiv takvih misli i osećanja...to je jače od mene...kao da moj um nema snage da se nosi sa tim...". Kako im, u takvim stanjima, pomoći?

Nedavno sam imao priliku da pratim na TV kanalu Nacionalna Geografija seriju emisija o Cezaru-"šaptaču psima". Cezar je, zapravo, pseći psihoterapeut koji "leči" psihu pasa lečeći "čopor"- to jest njegove vlasnike. U tim emisijama mogli su se, konkretno i vidljivo, pratiti upravo procesi o kojima govorimo. Opšte je poznato da psi različitih rasa imaju urođeno različite "ćudi" ili "naravi"(ili temperament). Neke rasu su agresivne, druge dobroćudne, neki su smireni, drugi hiperaktivni...Cezar kaže da imaju različite energije. Čak i okviru iste rase možemo uočiti, od rođenja, čak i u istom leglu, određene "individualne razlike". U istom leglu možete zapaziti hiperaktivne štence, i one koji su spavači, radoznalce i plašljivce, žderonje i askete...reaktivnije i manje reaktivne, one koji se lakše samoobuzdavaju, i one kojima to teško ide..."lake", "teške" i "suzdržane"...kao i kod ljudi. Naravno, takve individualne razlike možemo zapaziti i kod njihovih vlasnika. Razlike u sposobnosti za neutralizaciju (da smire situaciju, da budu pribrani, razumni...), za "holding" (da osete šta se sa psom dešava, šta mu treba, da "empatišu", ali da ne izgube pribranost, da ga "drže") i "kontejning"(da mentalno obradi sirove psihičke sadržaje svog psa, njegove "beta elemente"(sirova osećanja, instiktivne impulse), da ih "svare", detoksiciraju i vrati nazad upotrebljive-kroz razumna ponašanja...izgleda da i psi uče kroz "projektivnu identifikaciju"), razlike u doslednosti ponašanja (konstantnosti i celovitosti objekta), i snazi, veštini i dobroti volje. Tako, ukrštanjem karakteristika pasa i ljudi, nastaju raznorazne kombinacije, od kojih su neke prilično pogubne i za vlasnike i za pse. Neki ljudi će lako, kako kaže Cezar, "izbalansirati" i energiju i um agresivnog picbulterijera, dok će drugi imati problema i sa balansiranjem blagorodnog i benignog retrievera. (nedavno sam imao priliku da vidim ženku retrievera koja napada i grize drugu ženku retrievera koja joj je, mašući repom, prišla

da se igra-dok vlasnica bespomoćno kuka i logoroično priča kao što to i inače redovno čini većito uzbuđena. Saznajem da to nije prvi put, da ženka inače “hoće da ugrize” i da je nepredvidljiva. Za poznavaoce retrivera to je veoma čudan, redak, “gotovo nemoguć” događaj). Tek, Cezar je uspevaio da, balansiranjem energije, osećanja i ponašanja vlasnika, za kratko vreme, čini čuda koja su se odražavala u promenama ponašanja “otpisanih” pasa. Od onih koji su bili toliko agresivni da su držani vezani ili čak u kavezu, preko hiperaktivnih sa kojima se nije moglo opstati, do plašljivih sa kojima se nije moglo u šetnju...Zapravo, upoređivanjem “tretmana”, iz emisije u emisiju, moglo se videti da je, što bi rekao Đoka Balašević, “princip isti, sve su ostalo nijanse”. Psihoterapeut Cezar je “šaptao” više vlasnicima nego psima, učeći ih neutralizaciji (kako da smire sebe i psa), holdingu i kontejningu, i kako da budu “vođe čopora”, ili, u prevodu, autoritativni roditelji (kombinacija topline i vođenja-discipline). Pa, na neki način, to rade i dobri psihoterapeuti...i sa decom i sa odraslima.

Sposobnost neutralizacije se uči od osoba pored kojih odrastamo. Najpe od majke, u najranijim uzrastima. Sposobnost majke da ostane pribrana, da nas smiri, “balansira”, dovodi do toga da mi tu sposobnost postepeno ugrađujemo u sebe, u svoj Ego, koji počinje da vrši tu istu funkciju iznutra. U koliko se ta sposobnost nije dovoljno razvila, potrebno je da, neko vreme, psihoterapeut vrši tu funkciju kroz odnos. To ne može da zameni tehnika. I Cezar, pseći psihoterapeut, to izražava rečima: “ne možete od psa ništa tražiti, učiti ga nekom poželjnom ponašanju, dok mu ne izbalansirate um, dok ne postignete smireno stanje...tek onda je podložan bilo kakvom uticaju...”. A kako se “balansira um”? Uvek se prvo polazi od vlasnika, od njihove sposobnosti da balansiraju svoj um. Od njihove sposobnosti za neutralizaciju. Tehnike dresure, bez toga, nemaju poželjan uticaj. Psihoterapijske tehnike, racionalne procedure, takođe nemaju svoj učinak bez “balansiranja uma” kroz odnos. Mnogi ljudi sa nedostatkom ove sposobnosti, a u nedostatku adekvatnog odnosa sa osobom koja bi im mogla “preneti” sposobnost neutralizacije, pribegavaju spoljašnjim “neutralizatorima”-psihoaktivnim supstancama, “lekovima za smirenje” i sl. Nedostatak ove sposobnosti, u velikoj meri, ometa razvoj kasnijih sposobnosti o kojima ćemo govoriti-sposobnost za toleranciju ambivalencije i frustracije.

Primer 3.

Klijentkinja Z., 30 godina, neudata, zaposlena u stranoj kompaniji na poslovima vezanim za finansije i knjigovodstvo, dobija panične napada nakon što je imala problema sa srčanim aritmijama, u periodu kada je puno radila i ostajala na poslu po ceo dan. Plašila se da će dobiti panični napad u autobusu (“svi će videti da je luda”, “mogla bi da umre od srčanog udara”), u kolima, da izgubi kontrolu, na poslu, “videće kolege da je psihički labilna”...). Tada se obratila psihijatru za pomoć, imdabila “lekove za smirenje”. Pod lekovima se oseća sigurnije da neće dobiti napad panike, ali se javlja drugi problem. Želi da zasnuje porodicu i dobije dete, ali ne sme da ostane u drugom stanju kad pije lekove zbog mogućih negativnih dejstava na dete. Odlučuje da krene na psihoterapiju i odpočinje rad sa mnom. U početku ne povezuje panične napade sa poslom. Kroz razgovor o tome kada su napadi počeli i šta je doživljavala u to vreme, dolazi do uvida da je, neposredno pred napade panike, bila veoma anksiozna zbog situacije na poslu i svog odnosa sa direktorkom. Naime, taj posao je dobila preko veze, i to baš preko te direktorke. Sa druge strane, veoma je ambivalentna prema toj vrsti posla.

Nikada nije volela da radi sa brojevima. Tu se osećala najmanje kompetentno, a baš joj je to “zapalo”. Oduvek je maštala o nekoj vrsti posla u kojoj je osnova komunikacija sa većim brojem ljudi, kontakti sa javnošću, medijima...nešto kao rad u marketingu ili P.R. službi... Tu bi se ona osećala “na svom terenu”. Druga strana ambivalencije je ono što joj je privlačno u tom poslu-dobra zarada. Naime, od početka je imala “tajni plan” u svojoj glavi-da se zaposli u toj firmi na poslu koji ne voli, a da potom traži neke mogućnosti da se uvuče u drugu službu, na poslove kojima želi da se bavi. To je, međutim, kod nje izazivalo žestok osećaj krivice, kao da nešto nedozvoljeno radi “ispod žita”. Okidač za povećanu anksioznost i kasnije napade panike je bila situacija u kojoj je ona, “nesmotreno”, otkrila svoj “tajni plan”, i zatim počela da se plaši “odmazde”. U jednoj situaciji joj se pružila prilika da bude u kontaktu sa jednim višim rukovodiocem u firmi (iznad njene direktorke), i ona mu je, usput, “nabacila” da bi volela da radi na poslovima marketinga. Nakon toga strahuje da je direktorka za to saznala, da je, od tada, “uzela na zub”, da joj sprema osvetu jer je ona “zaobišla” direktnog pretpostavljenog i obratila se nekome iznad, jer je “nezahvalna”, “hoće preko hleba pogaču”...Sad će je direktorka ocrniti kod onih iznad, i slediće neka”strašna odmazda”. Ne može da smisli ni jednu racionalnu “odmazdu”, šta bi to moglo biti...samo oseća da bi bilo strašno...da bi, maltene, ceo grad znao kakva je ona i da nikada ne bi mogla više da se zaposli (racionalno, zna da posao može da nađe relativno lako, čak je imala i neke ponude...jer se vrsta posla koji ona radi dosta traži).

Ovde možemo videti kako je mišljenje preplavljeno, onesposobljeno agresivnim nabojem. Bez obzira na to što klijentkinja “zna” da njene misli nisu racionalne, i dalje se oseća izraženo ugroženom i strepi da će je stići kazna (pored ostalog, i ludilo je moguće kazna u njenoj glavi). Oseća da je “u centru pažnje”, direktorke, pretpostavljenih, svih zaposlenih u firmi...kao da svi samo motre na nju. Možemo reći da, na ovaj iskrivljen način, klijentkinja zadovoljava svoju potrebu da bude u centru pažnje i, u isto vreme, sebe kažnjava zbog “zabranjene” potrebe (panika je kazna. Kad je panična, onda je jadna, i ne može da bude agresivna). Njeno mišljenje je ugroženo neneutralizovanim i libidnim (potreba za eksponiranjem, egzibicionizam) i agresivnim impulsima (koje projektuje u druge i očekuje osvetu). Pri tome, ona uopšte ne zna da li je direktorka saznala za njen razgovor sa višim pretpostavljenim. Realno gledano, verovatno je da taj viši pretpostavljeni ima preča posla do da obaveštava direktorku o usputnom razgovoru u liftu sa nekim zaposlenim...razgovoru o tome šta bi ovaj želeo da radi. To implicira da je taj zaposleni izuzetno važan, toliko važan da bi ceo kolektiv trebao da bude upućen u njegove “zabranjene” želje i “veliku prevaru”...Pored toga, ona, zapravo, želi da napusti taj posao jer ga ne voli. Pa šta i ako je otpuste? Možda i želi da je otpuste, pa zbog toga naduvava opasnost (neko drugi će biti odgovoran što je ona napustila taj posao, to neće biti njena odluka.) Ali, zašto bi neko sebe toliko mučio da ne bi doneo samostalnu odluku? Zašto, jednostavno, ne promeni posao? Može da ga promeni. Realno ima takve mogućnosti. Kroz razgovore o tim pitanjima dolazimo na drugi teren, teren sa kojega su njena osećanja i konflikti preneti na posao. Njen odnos sa majkom.

Posle nekoliko meseci rada, klijentkinja pokreće i temu njenog odnosa sa majkom i bratom sa kojima živi. Naime, temu pokreće jer počinje da joj se dešava nešto “strašno čudno” što povećava njen strah da bi mogla da poludi. Pojavljuju joj se prisilne misli ispunjene agresivnim slikama prema majci i bratu. Javljaju joj se slike u kojima, “kao da je luda”, uzima nož i kreće prema bratu. Ili, dok pere sudove, ima sliku kako to treba da

sakrije od majke jer će je majka napasti što to radi(to je majčin posao, “smisao života” da radi oko njih-dece) i onda bi ona morala da se brani, da bude agresivna prema majci...Ona, u stvarnosti, “nikada nije agresivna”...čak i ne oseća agresiju. Svaka agresija je uznemirava. I na poslu, pomisao da bi ona mogla da bude agresivna prema zaposlenima koji su njoj podređeni je jako uznemirava i tada strepi od napada panike. Kao agresiju doživljava i to ako traži nešto od zaposlenih, ako zahteva da nešto urade. Bolje bi bilo da uopšte nije u takvoj situaciji da mora da zapoveda...Zato i ne želi viši status, mesto višeg rukovodioca (kad je imala takvu ponudu, odbila je). Kada govori o svojim prisilnim mislima vezanim za majku i brata, ona je sigurna da to nikada ne bi uradila, ali se plaši da takve misli, kojima ona ne upravlja, vode u ludilo. Zašto je, za nju, tako strašno ako oseti agresivnost prema majci i bratu? Kao da bi ih njena agresivnost uništila? Kada je ego preplavljen neneutralizovanom instiktualnom energijom sklon je, takozvanom, magijskom mišljenju. Mišljenju u kojem su misli dela. Ono što mislim, to se i dešava. Ako su misli dela, onda je nužno strogo kontrolisati misli. Ako se misli otrgnu kontroli, onda znači da sam lud-da sam učinio zločin. Svako od nas pomisli svakoga dana po nešto što mu izgleda neprilično, glupo, ludo...ali se razlikujemo po tome šta radimo sa takvim mislima (i osećanjima koja su povezana sa njima). Da li ih guramo od sebe, “pod tepih”, projektujemo u druge, negiramo, potiskujemo...ili ih obrađujemo i pokušavamo da shvatimo i te odcepljene, neprihvatljive delove nas samih.

Z. je, očito, imala problem da prizna sebi i prihvati bilo kakvu agresivnost prema majci i bratu (a time, kroz mehanizam prenosa obrasca na druge osobe, i na druge ljude sa kojima je živela u “poslovnoj porodici”-i na one ispod, i na one iznad nje po statusu). Zbog čega je ona bila ljuta (u njenoj glavi ublački besna) na majku i brata? Jedan od razloga je njen doživljaj da je u nekoj vrsti “klopke”, uhvaćena u situaciju gde joj je teško da bira bolje za sebe zbog odgovornosti prema drugima (majci i bratu). Zapravo, njena primanja su bitna za izdržavanje porodice (majka ima malu penziju, a brat nesiguran, sezonski posao). Napuštanje takvog (dobro plaćenog, u jakoj firmi) posla bi, za majku i brata, bilo odraz njene razmaženosti, sebičnosti, iracionalnosti...To bi njima (po njenom mišljenju. Nisu joj to otvoreno rekli) značilo da nije odrasla, da se ponaša detinjasto i neodgovorno. Reagovali bi tako što bi bili jako zabrinuti i uplašeni. U ranijem periodu njenog života bilo je sličnih situacija, u kojima je ona mogla da se upusti u neke njoj zabavne i interesantne poslove, ali su majka i brat bili veoma zabrinuti u vezi tih poslova, smatrali ih rizičnim i, čak, nedoličnim za “poštenu devojkicu”. Uvek su joj prenosili poruku “biraj ono što je sigurno, nije važno da li to voliš, jer to je luksuz...” I ona je tako i birala. Sigurno i dosadno. Za svoju nesposobnost da preuzme rizik i da odlučuje nesvesno je okrivljivala majku i brata. Panični napadi su imali i tu funkciju da joj daju “alibi”-ako napusti posao, to je zato što mora da čuva zdravlje, što ne može više da izdrži...nešto objektivno, a ne posledica njenog “razmaženog” izbora. Kad je tako slaba i uplašena, ne može ni da bude besna i opasna.

Na izbor ovakve njene “strategije” uticale su i neke druge životne okolnosti. Njen otac je umro kada je imala 10 godina. Tada su izgubili materijalnu sigurnost i zaštitu. Majka je jedan period nakon toga bila ozbiljno bolesna, pa su se deca plašila da će izgubiti i majku. Pored toga, porodica njenog oca im nije pružila nikakvu podršku (čak su im zapretili da ne pokušavaju da se bore za deo nasleđa koji je pripadao njihovom ocu). Ne samo da im nisu pružili podršku, već su im poslali i ulatimativni zahtev (pre svega majci) “nemoj slučajno da nam, kao udovica, ukaljaš obraz”. Očevu familiju Z. Je

doživljavala kao izuzetno opasne ljude “spremne na sve” (čak i na ubistvo). Majka, nakon očeve smrti, nije imala više nikakvu vezu niti kontakte sa muškarcima. Prema doživljaju Z., familija je stalno slala signale sa porukom “samo vas posmatramo”. Kako se, u takvoj situaciji, naljutiti na majku? To je, za nju, nesvesno značilo ubiti je. Čak je i zabrinuti majku bila opasnost (za njeno zdravlje, srce...). Ona nije smela da oseti agresivnost, niti je smela da izazove agresivnost. Njena psiha je našla rešenje u negiranju agresije. Ono što se negira, ne može da se neutrališe (da se energija tog osećanja isoristi za rešavanje problema). Z. Zapravo, nije mogla da razvije sposobnost tolerancije na ambivalenciju (o kojoj ćemo malo kasnije govoriti), sposobnost da prihvati, obradi, podnese oprečna osećanja prema drugoj osobi. Kada bi se takva osećanja pojavila (u odnosu na majku, brata, direktorku, posao, kolege...) upadala bi u stanje panike. Neneutralisana agresija je prelpavljivala njen ego čineći ga iracionalnim. Očekivala je katastrofe u situacijama u kojima nije bilo ničega katastrofičnog. Time je sebe ubacivala u panična stanja.

Terapijski rad je trajao oko godinu i po dana (sa povremenim prekidima od nekoliko meseci). Panični napadi su, doduše, prestali da se dešavaju u tom intenzitetu i učestalosti kao na početku već posle trećeg meseca terapije. Posle šest meseci su prestali. Tada je terapijski cilj bio ostavljanje lekova, jer klijentkinja nije imala hrabrosti da ide na posao bez lekova (polako je smanjivala dozu), “za svaki slučaj”, što je odlagalo njenu potrebu da ostane u drugom stanju. Postepeno je postajala sve sposobnija da prepozna i toleriše sopstvenu agresivnost bez straha da to znači da će poludeti ili postati ubica. Panika je prestala da joj bude potrebna kao odbrana od toga (kao manje zlo). U psihoterapijskom procesu je od velike važnosti bio i naš odnos. Zapravo, jedan duži period ja sam joj služio kao “garancija da neće poludeti”, kao neka vrsta pomoćnog ega (neutralizatora, umesto lekova). Postepeno se težište te funkcije prebacivalo na nju samu. Nakon toga, u terapijskom procesu su postale aktualnije druge teme: njen odnos sa mladićem, očekivanja od života, od veze, od roditeljstva...Zapravo, to više nije bila terapija paničnih napada, već rad na proširivanju kapaciteta za zadovoljstvo, odlučivanje, ljubav i rad.

Tolerancija na ambivalenciju-(sposobnost da se tolerišu oprečna osećanja prema drugoj osobi, sebi, aktivnostima...uz predominaciju pozitivnih osećanja)

U psihoanalizi se termin ambivalencija koristi da opiše simultano postojanje oprečnih osećanja prema istom objektu (osobi, predmetu, pojavi...). Sposobnost tolerisanja koegzistencije ambivalentnih osećanja je jedna od najbitnijih sposobnosti koje razdvajaju normalnost i patologiju. Možda i najbitnija, zajedno sa sposobnošću tolerancije na frustraciju (mada su obe zavisne od uspešnosti procesa neutralizacije, a sve navedene sposobnosti su u bliskoj međuzavisnosti sa razvojem i održanjem konstantnosti objekta o kojoj smo već govorili). Svi ljudski odnosi su ambivalentni, mešavina su pozitivnih i negativnih emocija, stavova, ponašanja. Oprečna osećanja prema istoj osobi (sebi, poslu, aktivnostima, životu...), izazivaju rastrzanost koju mnogi ljudi teško podnose. Iz teskobe ambivalencije se može izaći na različite načine, različitim mehanizmima odbrane, ali su oni, uglavnom, „skupi“ i vode do nekog oblika

patologije. Frojd je smatrao neurozu proizvodom konflikta ambivalencije koji nastaje ili zbog toga što su i ljubav i mržnja intenzivne, ili zato što su podjednake snage, ili je kombinacija oba faktora. U prethodnom primeru videli smo kako je nesposobnost klijentkinje da toleriše svoja negativna osećanja prema majci i bratu vodila do skupe odbrane u vidu izbegavanja i najmanjeg stepena agresivnosti u životu i paničnih napada kao odbrane od “agresivne sebe”, pretvaranjem u “bespomoćnu, paničnu Ja”.

Prethodnici ambivalencije se mogu videti u analizi dece. Posebno **kod veoma mlade dece, oprečna osećanja prema istom objektu koegzistiraju jedna do drugih, bez ikakve indikacije konflikta:** dete će poljubiti svoju majku u jednom trenutku, i udariti je u sledećem; ili će dete zagrliti svog mlađeg brata ili sestru sa takvim oduševljenjem da ga skoro uguši. Ova dva primera karakterišu dva tipa ambivalentnih manifestacija. Prvi pokazuje **sukcesivnu ekspresiju dve strane ambivalencije** (prvo ljubav, pa agresija...ili obrnuto...ali su **razdvojene u vremenu**), a drugi **kondenzaciju obe strane u jednoj akciji**. To možemo videti i u ponašanju odraslih. Na primer, u ljubavnim odnosima, kada ima potpuno idiličnih dana, i “sve je divno”, a potom slede dani ispoljavanja agresije, netrpeljivosti...pa onda opet idila...Ili, ako dominira drugi mehanizam, ljubav prema partneru se ispoljava tako što se on “uguši od ljubavi” (ljubav i agresija u istom činu). I u odnosu prema sebi izrazito ambivalentna osoba može imati oscilacije između doživljavanja sebe kao “genija” i “kretena”, između ljubavi i mržnje prema sebi, prema poslu kojim se bavi, hobijima, aktivnostima...životu uopšte. Može to raditi na smenu, ili kondenzovano u istoj aktivnosti. (Recimo, biti izrazito uporan i “motivisan” u postizanju nekog cilja, a raditi to na način koji dovodi do poraza, “glavom kroz zid”...).

Dva specifična oblika odbrane su izgleda posebno povezana sa konfliktom ambivalencije. Jedan od njih je takozvani “**spliting ambivalencije**” (cepanje ambivalencije), koji se često viđa kod dece, ali ne tako često kod odraslih. U prošlosti, taj model odbrane je bio podstican prisustvom dadilja ili kućnih pomoćnica. Sledeći primer je ilustracija iz tretmana petogodišnjeg dečaka i pokazuje taj mehanizam odbrane.

Filipov odnos sa majkom bio je pretežno ambivalentne prirode. Terapeut je uvideo da on izgleda cepa svoju ambivalenciju, ispoljavajući mržnju uglavnom prema majci, dok je ispoljavanje ljubavi uglavnom bilo usmereno prema oca. Oca je video kao skroz dobrog, a majku kao skroz lošu. Kasnije u tretmanu, izgledalo je kao da je razdelio svoju ambivalenciju između terapeuta i majke, videći terapeuta kao dobru mamu, a svoju majku kao lošu.

Mogli bismo očekivati da će mlađa deca češće pokazivati tendenciju da zaštite objekt koji im zadovoljava potrebe (majku) kao dobar i voljeni objekt i da pomere neprijateljska osećanja sa nje na drugi dostupan objekt (rođake, vaspitače, oca, ili životinje ili čak neki neživi objekt)

Drugi model odbrane koji se često sreće u pokušajima da se razreši konflikt ambivalencije **sastoji se od potiskivanja jedne komponente polarnosti i reaktivnog pojačavanja druge komponente.** On se često **ispoljava kao preterana briga za sigurnost i dobrobit voljene osobe.** Ta pojava nam je dobro poznata iz analize opsesivnih osoba. Takođe se često može naći kod dece koja pokušavaju da izađu na kraj sa intenzivnim željama za smrću roditelja (obično majke) od kojih su zavisna i koje vole i

plaše se da ih mogu izgubiti. Kod takve dece su ponašanja **kačenja za roditelje i teškoće odvajanja** od omnipotentno ugroženog roditelja, **često vezana uz reaktivnu brigu za objekt**, kao što možemo videti iz sledećeg primera šestogodišnje devojčice.

Jedan od Janinih simptoma bila je poteškoća odvajanja od majke. Ona je obično bila veoma uznemirena kada bi trebala da se odvoji od majke kako bi otišla u obdanište. I u obdaništu je uvek zahtevala da je odvedu kući za ručak svaki dan. Za vreme tretmana, na početku je bila veoma anksiozna kada nije bila pored majke, i često je morala da otrči sa seanse da se uveri da je majka još tu u čekaonici. Mesecima nije mogla da toleriše ideju da majka ode negde dok je ona sa terapeutom. Ono što se pojavilo na početku tretmana je njena ogromna briga za majku. Pored opšte težnje da provocira majku kod kuće i sadomazohističkog kvaliteta u njenom odnosu sa majkom, nije bilo upadljivih znakova neprijateljskih osećanja prema majci. To se pojavilo tek nakon dužeg perioda intenzivnog rada. To je iznelo na površinu intenzivne želja za smrću majke, na početku u pomenom i distanciranom obliku (na primer odstranjivanje i ubijanje loše maćeha), ali se postepeno direktno povezivalo sa majkom koja je nju suočila sa bratom kada je imala dve godine, i koju sada doživljava kao rivala u ostvarivanju njenih edipalnih želja prema ocu.

Površnost je jedan od tipičnih mehanizama odbrane od ambivalencije koji, kao mogućnost, donosi adolescencija. Neobično je to da se površnost ne nalazi na uobičajenom „spisku“ mehanizama odbrane u psihološkoj literaturi. Površnost je, zapravo, rascepkavanje odnosa na sitne deliće (što nije isto kao i mehanizam cepanja dobrog i lošeg, ljubavi i mržnje). Time se dobija pražnjenje tenzije kroz „veliki broj sitnih rupica“, na više kanala, od kojih ni jedan nema dovoljan značaj. „Od svega po malo, ni od čega dovoljno“ strategija. Osoba se ne vezuje za jedan objekt ili delatnost i ne razvija se intenzitet vezanosti koji bi doveo do snažnih emocija ljubavi i mržnje, pa se, tako, izbegava i konflikt ambivalencije (a time i neophodnost razvoja tolerancije na ambivalenciju). Mlađem detetu to nije moguće jer je zavisno i nema veći broj dostupnih kanala rasterećenja. Adolescentima se širi mogućnost odnosa i načina pražnjenja tenzije, pa mnogi od njih biraju površnost kao zgodan način da se pobege od konflikta ambivalencije. Gde nema snažnog vezivanja za nekoga ili nešto (neku delatnost), nema ni jake ambivalencije. Često se takav odbrambeni mehanizam racionalizuje razmišljanjima tipa „Ostaću slobodan, neću se vezati, važno je samo dobro se vezati...“ (Bora „Čorba“), „filozofijama“ „blejanja“, „kuliranja“ i sličnim urbanim „stilovima života mladih“ koji u sebi nose sličnu poruku, „moralnost zabave“ (dobro je ono što je zabavno). Verujemo da je zloupotreba mehanizma površnosti jedan od bitnih razloga zbog kojih veliki broj adolescenata ne razvija sposobnost tolerancije na ambivalenciju (razvoj ove sposobnosti je kontinuiran, ne završava se u ranom uzrastu, sa razvojem konstantnosti objekta, već se, kao i konstantnost objekta, razvija celoga života) i što se, **kada dođe vreme za „ozbiljne stvari“ kao što su izbor profesije, fakultet, posao, trajna veza, brak, deca...sve veći broj adolescenata suočava sa napadima panike (ili potpuno negira potrebu za razvojem).**

Da, panika najčešće nastaje kada nam je do nečega stalo, a nismo sposobni da se u to upustimo. Kada i hoćemo i nećemo, kad bismo „i jare i pare“, kada bismo da dobijemo a da ne damo, kada bismo hteli od života nešto, a nismo spremni da za to platimo cenu. Ništa u životu nije besplatno. U radu sa osobama koje imaju napade panike

izazvane nedostatkom tolerancije na ambivalenciju neophodno je pomoći im da uvide svoja ambivalentna osećanja, nauče da ih tolerišu i da “prelome” na jednu stranu, donesu jasnu odluku (o svojoj vezi, odnosima, poslu, aktivnostima, životu) sa punom svešću i one “druge strane medalje”. Panični napadi, zapravo, izbijaju kada ta druga strana medalje počinje da probija kroz nesvesne odbrambene barijere.

Tolerancija na frustraciju-sposobnost da se podnese nezadovoljenje određenih potreba

U standardnim psihološkim rečnicima, frustracija se određuje kao: *...emocionalna reakcija na određenu, spoljašnju ili unutrašnju prepreku ispunjenju određene želje*. Život nas, kao što svi dobro znamo, stalno nečim frustrira. Nije nam sve na dohvat ruke, nisu nam sve potrebe brzo i lako zadovoljene. Ljudi to podnose na različite načine. Neki su otporniji, bolje podnose nezadovoljenje svojih potreba od drugih. Zapravo, toleranciji na frustraciju se učimo od malih nogu. “Pelcujemo” se na malim frustracijama, onima koje možemo da podnesemo, i tako postajemo čvršći, sposobniji da izađemo na kraj sa neprijatnostima koje frustracije izazivaju u nama. **Frustracija je neophodna za sticanje i ojačavanje psihološke strukture, jednako kao što fizički naponi ojačavaju skeletnu muskulaturu.** Ako je frustracija određenih potreba prevelika, ako se dešava onda kada razvojno nismo spremni da je podnesemo, doživljavamo traumu koja nas čini neotpornima na sličnu vrstu frustracije kasnije u životu. Sa druge strane, ako nismo dovoljno frustrirani onda kada je potrebno da razvijamo određenu sposobnost, ako nas prezaštićuju, ako nam je “uvek sve potaman”, ako nas “razmaze” i čine umesto nas ono što možemo sami, takođe ostajemo uskraćeni za razvoj sposobnosti tolerancije na frustraciju. Psihoanalitičari su uveli termin “optimalna frustracija” koji označava onaj nivo nezadovoljavanja potreba deteta koji neće izazvati traumu, već će dete podstaći da se osloni na sopstvene snage i “pelcovati” ga za naredne frustracije (kao što oslabljeni virus, prilikom vakcinacije, stimuliše imuni sistem da razvije otpornost na taj virus). U psihološkom smislu, ontogenetski razvoj čoveka nije moguć bez frustracije; pri tome, nivo frustracije mora biti adekvatan konkretnoj razvojnoj fazi i dečjim kapacitetima, koji se mogu individualno razlikovati prema samim konstitucionim osobenostima.

Na određenim uzrastima kod deteta su dominantne različite razvojne potrebe. U zavisnosti od toga na kom uzrastu frustracija tih potreba nije bila optimalna (ili je bila prevelika, ili premala), kao odrasla individua, ta osoba pokazuje, u izvesnom stepenu, sniženu toleranciju na frustraciju određenih potreba. Kada je neke životne okolnosti dovedu u situaciju u kojoj su frustrirane one potrebe na koje osoba ima nisku toleranciju na frustraciju, jedna od mogućih reakcija je napad panike.

Tolerancija na frustracije i mehanizmi odbrane

Ukoliko se za zadovoljenjem želje izrazito žudi, stepen tolerancije odlaganja je manji. Jedan od najprimitivnijih mehanizama odbrane koji se može uposliti u situaciji kada postoji izrazito jaka želja, a odlaganje ili prepreka želji deluju tako da izazivaju nepodnošljivu tenziju, mogao bi biti *jednostavno negiranje postojanja želje*. Blažu formu ove vrste negacije želje usled nepodnošenja odlaganja, odnosno prepreke,

nalazimo kod pojedinih adolescenata u nekim kriznim stanjima: “Baš me briga za sve“, „nije mi ni do čega“. Možda je jedna od najglobalnijih tipova negacija ove vrste, a koja je u vezi sa arhaičnim narcizmom individue, **negiranje psihološke želje za rastom i razvojem**, „**želeo bih da budem savršen, ali to savršenstvo mora da se dobije što pre“ i, po mogućnosti, bez mnogo utroška psihičke energije. Kako ovo nije moguće, jedini ishod je negiranje ove imanente ljudske potrebe.** Ako ovaj mehanizam odbrane uspeva, neće doći do paničnog napada. Osoba će “zgubidanimi”, “kulirati”, “blejati”...i polako zaostajati u razvoju. Međutim, ako se potreba za razvojem ipak probije kroz ovaj odbrambeni mehanizam, ako osoba postane svesnija svoje potrebe da “bude neko i nešto”, da “uradi nešto sa sopstvenim životom”...može je užasnuti ono što je propustila i suočavanje sa nedostatkom zrelih kapaciteta da se nosi sa životom. Javiće se strah, i psiha te osobe može pribeći skupom odbrambenom manevru u obliku napada panike. Umesto bavljenja nedostatkom sopstvenih sposobnosti i ulaganja napora u njihov razvoj, osoba se može koncentrisati na napade panike, u to usmeriti raspoloživu psihičku energiju (umesto u rad), i paniku doživeti kao alibi, “opravdani” razlog za nesuočavanje sa životom.

Jedan od mehanizama koji stoji u bliskoj vezi sa prethodnim mehanizmom, jeste **devaluacija želje**, kako bi se izbegla anksioznost usled nemogućnosti da osoba izbori sa njenom frustracijom. Na ovaj način, devaluirajući intenzitet određene želje, i njeno neispunjenje ne pravi onaj intenzitet frustracije koji osoba opaža kao nemoguću da se toleriše. Ukoliko se u ovom procesu paralelno događa i smanjivanje vezanosti za neki objekt želje (roditelji, neka specifična aktivnost) sa kojim se želja realno ne može ispuniti ovaj mehanizam, ukoliko predstavlja prvi korak ka zameni načina zadovoljenja želje, nije patogen: energija osobe će se usmeravati drugim objektima ili, jednostavnije rečeno, osoba će slobodnu energiju vezati za nove objekte sa kojima je moguće, na drugačiji način, zadovoljiti određenu želju. Konkretno, odustajanje od prisile da se poseduje ono što subjektivno ili objektivno ne može biti dostupno, ume da donese stanje trajne psihičke ravnoteže. Štaviše, kod mnogih osoba nalazimo na ponašanja koje Kohut opisuje kao „intuitivni doživljaj pojedinih aspekata pojačanja narcističke ranjivosti“, kada osoba, realno prepoznajući svoja ograničenja, pomera želju ka pogodnijim i dohvatnijim ciljevima. Jednostavnije rečeno, osoba prestaje da oseća kako određene želje “mora” da ispuni i to na određeni način (brzo, lako, kad je njoj potrebno, baš sa osobom koju želi, baš u aktivnostima gde to želi...) i pronalazi realnije mogućnosti, objekte i načine za zadovoljenje sopstvene želje. Prestaje da “lupa glavom o zid”, zahtevajući od sebum drugih i života ono što nije ostvarivo. Ovo, pak, često nije moguće da se dogodi bez uticaja terapijskog odnosa.

Ako devaluacija želje predstavlja samo odbrambeni mehanizam, koji nema dalje razvojne korake (sublimaciju, pomeranje na druge objekte...), realno je očekivanje da će se na ovakav unutrašnji sklop nadovezati osećanje zavisti prema onima koji se nisu odrekli želje, s tim što će drugi, koji se nije odrekao želje biti i sam obezvređen (devaluacija sopstvene želje vodi do zavisti, zavist do devaluacije drugih osoba koje se nisu odrekle želje). Osobe koje su obezvređile želju za psihološkim rastom (ako je nisu i u celosti negirale), umeju da pribegnu različitim reakcijama iza koje, po pravili, između ostaloga, funkcioniše zavist: „ako drugi oko mene rastu, a ja stagniram, postajem sve manji. Ali ako umanjim (odnosno devaluiram) ove ljude oko sebe, oni se u mom doživljaju smanjuju, te ja sam imam iluziju da, u stvari, rastem“. Obezvređivanje je agresivni mehanizam odbrane koji, mehanizmom projekcije (projektovanja sopstvenih

osećanja u druge-”ja obezvređujem druge”-projekcija-”oni žele da obezvrede mene”) može dovesti do straha od drugih, spoljašnjeg sveta koji želi da obezvređi osobu, i doprineti razvoju napada panike (“svi će videti da sam...paničar...i prezreće me, misliće da sam lud, slab, poremećen...”)

Sledeći odbrambeni mehanizam kojim osoba pokušava da izađe na kraj sa željom čija se frustracija doživljava kao frustracija koja se samo po ogromnu cenu može tolerisati, jeste **pomeranje ili projekcija ove želje na druge osobe**. Osoba se identifikuje sa drugim kao da je drugi on sam-blizanac, i kroz drugoga nastoji da ispuni sopstvenu želju, bez rizika od frustracije koju bi donelo neispunjenje želje kada bi pokušavao da je sam zadovolji. To može biti klub za koji navija, javna ličnost čiji je “fan”, neki drugi idol...

U primeru negiranja, videli smo da se **želji ne dopušta postojanje**. U procesu devaluacije, ona **biva prihvaćena, dok se transformacija dešava u smislu njenog kvantiteta i psihološke važnosti za funkcionisanje ličnosti**. U procesu projekcije, dopušta se originalni kvalitativno-kvantitativni naboj želje, ali se njeno posedovanje premešta na drugi objekat (osobu, instituciju, pokret...).

Kod reakcione formacije, želja čije postojanje uslovljava doživljaj da se njena potencijalna frustracija ne može kontrolisati, **ostaje na objektu i ne podleže projekciji**; ono što se **transformiše**, jeste **njen smer i valenca**. Drugim rečima, originalnu želju smenjuje njena suprotnost, čije osujećenje izaziva frustraciju koja se da tolerisati. Opšti primer bi se mogao naći u masivnim karakternim promenama osobe, koja je, kako psihoanaliza ume da otkrije, u detinjstvu posedovala stav izrazite aktivnosti u kretanju sa posebno atraktivnim dečjim željama, postepeno preokretao stav u ekstremnu pasivnost. Važno je ne pobrkati ovaj mehanizam sa prethodno opisanim, jer naizgled može delovati nalik negaciji i devaluaciji: u suštini, želja poseduje svoj emocionalni naboj, i snažnu katektiranu energiju vezanu za objekat želje; ono što se menja, jeste da se zadovoljenje očekuje pasivno. Primera radi, možemo zamisliti dete koje u doba infantilne seksualnosti aktivno i uz izrazitu snagu želje, traga za objektom koji bi zadovoljio infantilni seksualni naboj. Kada se infantilna želje sudari sa preprekama, dolazi do masovne reaktivne formacije; za objektom se žudi, ali na pasivan način. Dečak koji je aktivno tragao za seksualnim objektom ranog detinjstva, u adolescenciji pasivno očekuje da bude osvojen.“ Dobit je sasvim očigledna: kako je zauzeo pasivnu poziciju, on ne može da bude odbijen. U aktivnoj varijanti, frustracija koja bi nastala kada bi aktivno tražio, i doživeo odbijanje se, usled niske tolerancije na ovakvu frustraciju, mora izbeći po svaku cenu. Kao i kod svih mehanizama odbrane, puna cena ovakvog kompromisa je očigledna i vidljiva u ograničenju koju nosi pasivan stav ove vrste. Ako neka životna situacija, nešto što je osobi jako važno, zahteva da ona izmeni taj stav, vrati ga u prvobitni (u navedenom primeru aktivno traženje), može doći do napada panike. Setimo se, u gore navedenom primeru klijentkinje Z. , kako je njen panični napad započeo onda kada se “usudila da sa višim pretpostavljenim razgovara o poslu koji želi”, a potom očekivala kaznu od neposredno pretpostavljene direktorke. Želja da dobije taj posao je bila jaka (nije umanjena niti obezvređena), ali nije dozvoljeno da ga traži, već samo da ga “dobije”-dozvoljen je samo pasivan način zadovoljenja želje. Aktivno je “bezobrazno”, “drsko”, “nezahvalno”, “agresivno”...i ona očekuje osvetu. I donošenje bilo kakve odluke je klijentkinja doživljavala kao aktivno=agresivno, i izbegavala je da donese odluku. Panični napadi su trebali da posluže da se odluka “donese sama”, tako što ona više nije

mogla da izdrži stanje u kojem se nalazi, pa je, eto, “morala” da napusti posao da ne bi poludela. Onda je ona “žrtva objektivnih okolnosti” u kojima nije moglo drugačije.

Govorili smo o tipičnim odbrambenim mehanizmima vezanim za nedostatak tolerancije na frustraciju. Međutim, za stepen napetosti povezan sa frustracijom neke potrebe važno je i to o kojoj potrebi se radi, i na kom uzrastu je nastao problem koji je umanjio ili onemogućio razvoj sposobnosti tolerancije na frustraciju te potrebe. Razlika u doživljavanju osobe (kao i u načinu rada terapeuta) postoji i u odnosu na to da li je problem netolerancije na frustraciju nastao kao posledica preterane frustracije određene potrebe na ranom uzrastu ili kao posledica nedostatka optimalne frustracije te potrebe. Na primer, osoba može biti netolerantna na frustraciju potrebe da ga drugi razume bez reči (da empatiše sa njim, da ga “oseća”, i onda kada ne izražava jasno svoja osećanja, očekivanja...). Nedostatak tolerancije ne tu potrebu može nastati zbog toga što je klijent imao neempatičnu majku, majku koja nije razumela, osećala njegove potrebe na preverbalnom uzrastu. Zbog tog nedostatka je komunikacija između njega i majke bila disharmonična, i on je često doživljavao nesklad, neshvaćenost...što je, na tom uzrastu kada je dete potpuno zavisno od majke, nepodnošljivo osećanje-osećanje bespomoćnosti, frustracije bazične potrebe koja se ne može zadovoljiti drugačije. Međutim, nedostatak tolerancije na frustraciju ove potrebe može nastati i drugačije. Malo karikairano, ali kao u vicu o malom Crnogorcu koji je progovorio sa šest godina i to punim rečenicama: “Što ti ovo jelo nije dovoljno slano!?”. Kada su ga upitali zašto do sada nije izgovarao ništa, a od jednom je propričao, njegov odgovor je bio “nisam ima primjedbi”. Dakle, ako majka odgovara na potrebe deteta tako što pomno prati sve njegove neverbalne signale (“gde on okom, ona skokom”-pristup) i zadovoljava potrebe na način koji od deteta ne zahteva ono što dete može da uradi (da na neki način jasno pokaže šta mu nedostaje, da pokuša da to zadovolji samo koliko može...) netolerancija na frustraciju može nastati kao posledica naučenog “gotovanstva”, očekivanja da svet postoji da bi zadovoljavao njegove potrebe, bez ikakvog njegovog truda. Kada svet to neće, nastaje problem žestoke frustracije.

Pokušaji rešenja su različiti. Osoba može pokušati da natera svet na to različitim oblicima manipulacije (besom, bespomoćnošću...), ili se udaljiti od sveta (u maštu, parazitizam...). Ako ni to ne uspeva, a osoba ne želi da odustane od zadovoljenja potrebe, može nastati panični napad (odustajanje od potrebe bi vodilo u apatiju, depresivnost, obezvređivanje želje...). Panični napad je, tada, i potencijalna šansa i potencijalna opasnost. Šansa je ako dovede osobu do svesnosti da ga strah od života hvata zato što ima nerealna očekivanja od života i zato što nije razvila neophodne sposobnosti da se sa životom nosi. Ako to dovede do želje za promenom iracionalnih uverenja (očekivanja) i za ulaganjem truda u razvoj sposobnosti-panični napad je iskorišćena šansa (kao da je “neko” osobi rekao “ej čoveče, ovako više ne možeš ako nećeš da ostaneš nesposoban i frustriran!”), a on mu poverovao i odgovorio “hvala ti što si mi na to ukazao, ispraviću svoja disfunkcionalna uverenja, stavove, ponašanja...radiću na tome da budem sposobniji...”). Ako, pak, osoba iskoristi panični napad kao političari aferu (ne bave se akonomijom i pravim uzrocima problema, već raznim aferama), onda mu panični napad može skrenuti pažnju sa stvarnih uzroka (sopstvenih nesposobnosti) i postati fokus njegove pažnje. Tada će se baviti paničnim napadom kao centralnom temom svog života, organizovati život tako da onemogućuje situacije u kojima će doživljavati paniku, a ispravljanje svojih nesposobnosti ostaviti za neke dane kada panični napad prođe.

U radu sa osobama koje imaju neki nedostatak u sposobnosti tolerancije na frustraciju neophodno je otkriti na koju vrstu frustracija je ta osoba posebno neotoporna. To može biti frustracija različitih potreba. Nemaju svi ljudi istu "ahilovu petu". Ono što jedne jako frustrira, druge ne uznemirava ozbiljnije jer su "pelcovani", razvili su toleranciju na frustraciju tih potreba. U različitim uzrastima razvija se tolerancija na frustraciju različitih potreba.

U najranijem uzrastu (razvojem konstantnosti objekta o kojoj smo govorili) razvijamo sposobnost tolerisanja frustracije potrebe za stalnom spojenošću sa objektom ljubavi (potrebe za momentalnim zadovoljenjem, za umirivanjem) i postajemo sposobni da podnesemo izvesne periode samoće, da odložimo zadovoljstvo, da sami sebe umirimo... Psihoanalitičar taj period razvoja nazivaju "oralna faza". Ako ne razvijemo sposobnost tolerancije na frustraciju tih potreba (zadovoljenih na takav način), kao odrasle osobe ostaćemo zavisni od objekata naše ljubavi, u panici kad smo sami, kad ih nema pored nas uvek kada su nam potrebni, nećemo moći da odložimo svoje potrebe (živkaćemo ih svaki čas, slati poruke, izazivati kod njih osećanje krivice, pokušavati da ih kontrolišemo, lepiti se "kao flaster"...).

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

Na uzrastu od 3-5 godine deca ulaze u takozvanu "edipalnu" fazu, period u kojem se probuđuje infantilna seksualnost i usmerava na roditelja suprotnog pola. Nesposobnost da se podnese frustracija vezana za razvojne potrebe te faze razvoja ogleda se u **kapacitet za toleranciju frustracije koju nosi poraz**, što omogućava ulaženje u druge takmičarske aktivnosti uprkos riziku od poraza-frustracije). Osoba je preosetljiva na mogućnost da neko drugi bude bolji, privlačniji, pametniji, lepši...Nije u stanju da podnese mogućnost konkurencije...

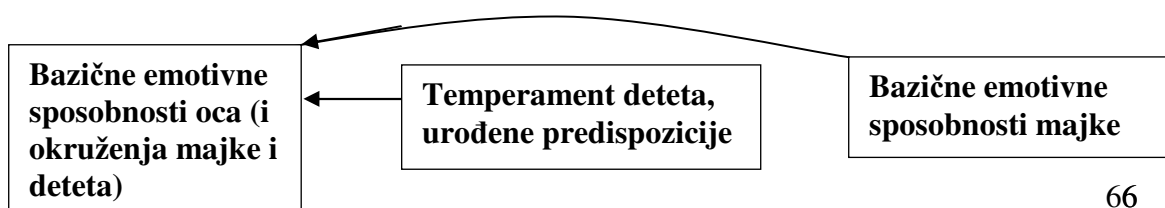
Neki ljudi su posebno osetljivi (netolerantni) na frustraciju takozvanih "narcističkih" potreba, na povredu slike o sebi (obično se to naziva sujetom), i situacije koje vide kao mogućnosti za "narcističku povredu" doživljavaju izuzetno opasnim. U takvim situacijama mogu doživeti napad anksioznosti ili panike. Detaljnije razrađivanje različitih vrsta netolerancije na frustraciju bi zahtevalo više prostora od onoga koji smo

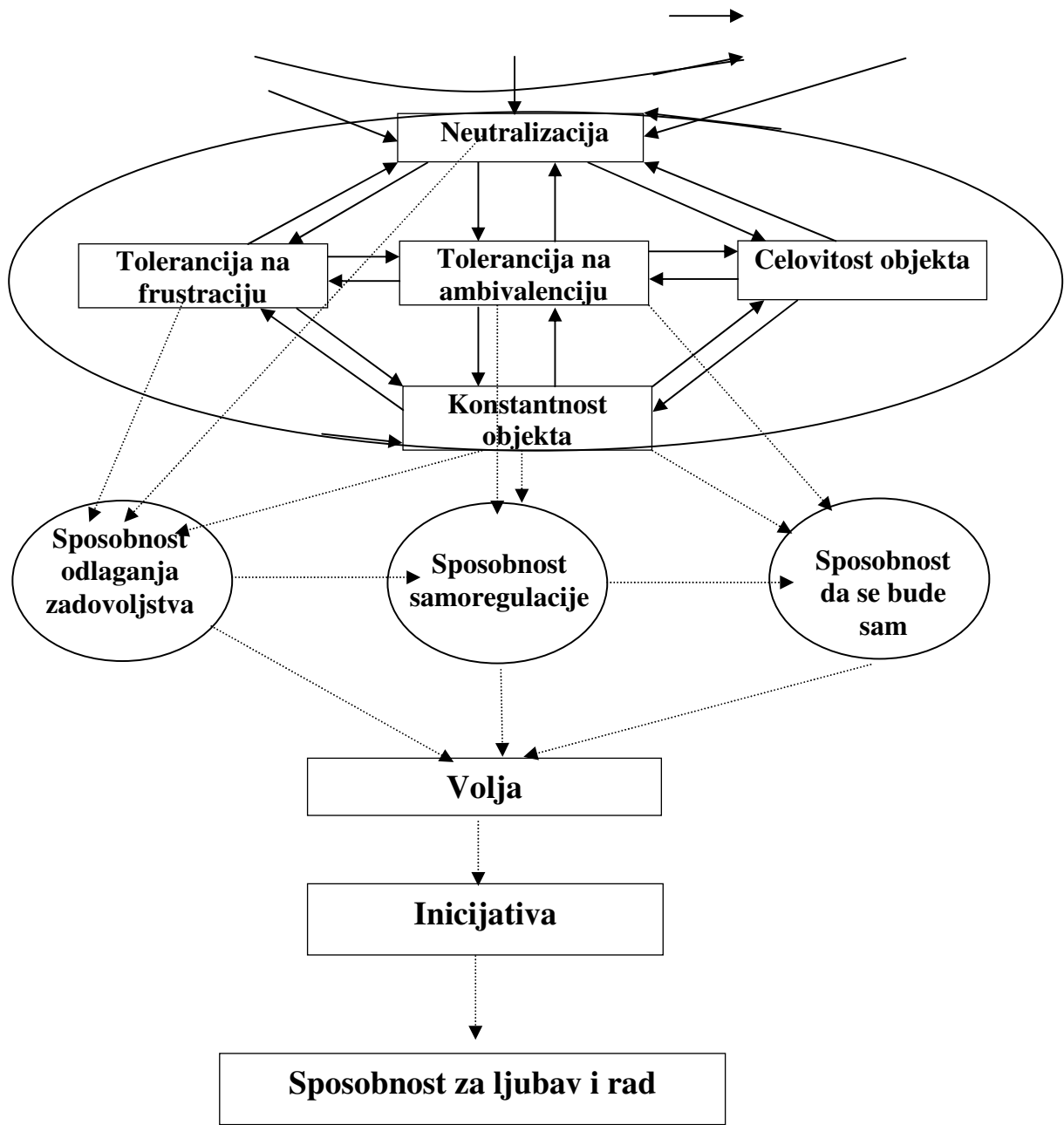
predvideli za ovu knjigu koja nije primarno orijentisana ka stručnjacima, već ka osobama koje imaju problema sa anksioznošću i paničnim stanjima.

U ovoj knjizi navešću samo neke od bazičnih emotivnih sposobnosti na kojima radimo u O.L.I. psihoterapijskom metodu, a čiji nedostatak može biti povezan sa stanjima anksioznosti i napadima panike. Sve ove sposobnosti su međusobno povezane i međuzavisne. Adekvatan razvoj ovih sposobnosti vodi do razvoja složenijih sposobnosti neophodnih za kvalitetno življenje-sposobnosti za ljubav i rad. Na donjem dijagramu data je pojednostavljena šema bazičnih emotivnih sposobnosti i njihovog međuodnosa. Složenije sposobnosti se nagorađuju, kao “lego” kockice, na prethodne. Ako postoji značajniji deficit u razvoju bazičnih sposobnosti, kasnija tvorevina stoji na “staklenim nogama”. Samim tim je terapijski rad duži i zahtevniji. Anksiozna stanja i panični napadi mogu nastati kad je bilo koja od navedenih sposobnosti umanjena (nije razvijena ili je blokirana nekim konfliktom). Međutim, lakše ih je rešiti ako je u pitanju deficit ili blokada razvojno kasnijih sposobnosti kao što su, na primer, volja ili inicijativa.

Iz navedenih razloga, u O.L.I. metodu ne postoji predviđeno, “očekivano” vreme, ili broj sastanaka potreban za razrešavanje i prevazilaženje napada panike i anksioznosti. To ne znači da O.L.I. psihoterapija paničnih napada i stanja mora biti dugotrajna. U mojoj praksi, tretmani napada panike i anksioznih stanja trajali su od nekoliko seansi do nekoliko godina. Zapravo, najkraći tretman trajao je tri seanse, a najduži 2,5 godine. Iako su, spolja gledano, simptomi slični (panični napadi, jaka anksioznost), njihova psihodinamika je drugačija, pa i način rada i potrebno vreme. Slažem se sa pokušajima pojedinih psihoterapijskih pravaca da se ubrza psihoterapijski rad efikasnijim tehnikama. Međutim, dugogodišnje psihoterapijski i životno iskustvo mi je pokazalo da sve zahteva neko svoje optimalno vreme. Bazične sposobnosti se ne mogu razviti preko noći, i pokušaji da se nešto tako bitno za život “sklepa” preko noći bilo kakvom “naprednom tehnologijom” su, po mom mišljenju, odraz narcisoidne omnipotencije tvorca takvih pokušaja. Što su bazičnije sposobnosti u kojima klijent ima deficit, to je, za njihov razvoj, važniji odnos između terapeuta i klijenta. Tvrdnje da se sposobnost klijenta za građenje odnosa može razviti bez odnosa (odnos sa terapeutom je “model za vežbu”) deluju mi u toj meri neozbiljne, da mislim da o njima ne vredi ni raspravljati.

BAZIČNE EMOTIVNO-KONATIVNO-KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI





Volja

Želja je ono što pokreće čoveka. Međutim, želja ne mora uvek da vodi razvoju. Psihoanalitičari su se uverili da zadovoljavanje infantilnih želja i potreba ne vodi osobu ka boljem, zrelijem načinu funkcionisanja i življenja. Jedan od aspekata impotentnosti takvih želja je da one nisu povezane sa drugom osobom, da žive u nekom impersonalnom vakuumu, da se ne oplođuju. Zrele želje sadrže imaginaciju željene realnosti, i akt željenja sadrži element i uzajamnosti i autonomije. **Između želje i volje postoji određeno funkcionisanje u polarnostima. Volja zahteva samosvesnost, želja ne. Volja uključuje mogućnost suprotnog ili izbor, želja ne. Želja daje toplinu, sadržaj, imaginaciju, kvalitet dečije igre, svežinu, punoću volji. Volja daje usmerenost i zrelost želji. Volja štiti želju, omogućava joj da opstane bez prevelikih rizika. Bez želje, volja gubi životnost i teži da nestane u samokontradikciji. Ako imate samo volju bez želje, onda ste slični Viktorijanskom čoveku „jake volje“, Puritancu. Ako imate samo želju bez volje, bićete izgubljena, infantilna, neslobodna odrasla osoba koju njene želje „vozaju“.**

Volja ili intencija da nešto vidimo pojavaće se tek onda kada imamo doživljaj da smo u stanju da se nosimo sa tim. Nema „hoću“ pre nego što se oseti „mogu“.

Kao i prethodne bazične sposobnosti, i volja ima svoju liniju razvoja. Prva razvojna faza razvoja volje manifestuje se kao „kontra volja“, kao „neću“ koje se protivi volji drugih, onome što se „mora“. (faza negativizma kod dece, oko druge godine) Druga faza, faza pozitivnog ispoljavanja volje, odnosi se na to da neko hoće svojom voljom da učini ono što mora („što se mora, nije teško“). Treća, kreativna faza odnosi se na to da je osoba voljna da radi ono što sama hoće (ostvarivanje sopstvenih ciljeva). Opoziciona volja se transformiše u konstruktivna ispoljavanja kreativne volje. Posrednik u transformaciji, za vreme druge faze razvoja volje, je „dobrovoljno prihvatanje obaveza“ kada osoba prihvata ono što je ranije doživljavala kao prinudu. Na tom nivou „svesti kao dužnosti“ osoba se miri sa unutrašnjim i spoljašnjim nužnostima („što se mora, mora se...“) i oseća harmoniju jer se njena volja identifikuje sa kolektivnom voljom i idealima drugih. Osoba oseća da je, svojom voljom, dobar đak, radnik, član kolektiva...Međutim, to nije nivo najveće kreativne produktivnosti. Da bi se ovaj poslednji nivo dostigao, nije dovoljno da čovek prihvati samo ono što se mora već da, u isto vreme, živi u skladu sa samokreiranim, sopstvenim idealima volje. Time što je „prihvatanje obaveznog“ uključeno u ostvarivanje sopstvenih ideala, volja, na svom najvišem nivou razvoja, respektuje granice i time se može jasno razdvojiti i od grandioznosti i malicioznog narcizma. Kreativna volja je samosvrhovita bez dominacije nad drugima.

Patologija razvoja volje, kako se manifestuje kroz neurozu, karakteriše se odbijanjem da se prihvate obaveze postavljene od sveta ili od sopstvenog selfa. „Individua doživljava spoljašnje zahteve i norme kao prisilu kojoj mora stalno da se opire“ (Rank, 1972) Tako zatvorene u stadijumu kontravolje, ona nije u stanju da afirmiše ideale koji pripadaju njenom selfu. Neurotičar je blokiran u stvaranju sebe, uhvaćen između potrebe da se samovoljno opire volji drugih i neuspeha da stvori i potvrdi sopstvene ideale. Mnogo je ljudi sa kojima sam radio kao psihoterapeut od kojih sam čuo kako „znaju šta neće, ali ne znaju šta hoće“. Oni se bore protiv nečega

(kontravolja), ali se ne bore za nešto. Opiru se zahtevima društva, roditelja, partnera, života...neće da se “ukalupe”, ali nemaju jasnu predstavu o tome šta hoće, ako to neće. Na primer, neće da uče zato što ih roditelji na to teraju, pritiskaju, zvocaju...ali neće ni da prihvate posledice (nezavršavanje škole, fakulteta, loš, slabo plaćen posao...). Nemaju svoj cilj i autonomnu volju koja bi ih vodila ostvarenju tog cilja. U periodima kada ih život suoči sa cenom tog nesklada, može nastati velika anksioznost i napadi panike. Kada “presuše” izvori koji napajaju održavanje statusa quo (na primer, izdržavanje od strane roditelja), nesklad izbija u fokus. Osoba više ne može da dobija “i jare i pare”-i slabost volje (nerad) i zadovoljenje nekih potreba. Svakodnevnim jezikom, nastaje “frka”-panika. To je jedan od razloga što se panični napadi javljaju najčešće na uzrastu kada adolescenti dolaze u fazu osamostaljivanja. Kad nema volje, nastaju ne-volje. **Volja se razvija kroz proces separacije-individuacije koji uvek prati izvesni nivo anksioznosti. Volja se ispoljava kroz proces separacije i individuacije i razvija se u pravcu kreativnog ispoljavanja volje kroz ispunjavanje sopstvenih ciljeva. To je sposobnost koja od nas stvara nezavisne ljude, individue. Promena zahteva preuzimanje odgovornosti za dalje akcije, voljnu participaciju osobe. Zahteva separaciju, odvajanje od potrebe da drugi učini nešto umesto nas.**

Problem je u tome što separacija ima i negativne implikacije. Ona sa sobom nosi anksioznost. Anksioznost zbog gubljenja zavisnosti i krivicu prema osobi od koje smo zavisni. . Zbog toga je cilj terapije da se individua oslobodi straha i krivice koji inhibiraju takvu afirmaciju. Drugim rečima, da se oslobodi volja osobe. To, međutim, ne mora biti dovoljno. Volja je kao mišić, razvija se vežbanjem. **Određivanje ciljeva i treniranje volje ne dovode do rezultata ako osoba nije u stanju da prepozna šta stvarno želi, koje su njene izvorne potrebe. Kada ih prepozna, mogu se pojaviti brojni otpori promeni. Iz straha, osećanja krivice ili drugih razloga. I to je potrebno proraditi. Ali, i kada su te prereke savladane može se kao problem pojaviti nedostatak određenih veština volje, veština jasnog definisanja ciljeva i pravljenja plana za ostvarivanje, veština menadžmenta vremena, veština održavanja motivacije...Tada „tehnike“ psihologije uspeha mogu da pomognu promeni. Videli smo da se „Ja hoću“ ne pojavljuje pre nego što osoba doživi realno „Ja mogu“. Razlaganje cilja na zadatke raspoređene u vremenu i preciziranje konkretnog plana akcije mogu da pospeše taj doživljaj „Ja mogu“, a time i pokretanje volje-„Ja hoću“. Volji nije potrebna samo snaga, već i veština.**

U O.L.I. metodu postoje brojne “tehnike” za rad na jačanju volje klijenta, od onih koje su usmerene na prepoznavanje kočnica volje, do onih koje su usmerene na konkretan trening nekih aspekata volje. Nećemo se ovde baviti tim tehnikama, jer su tema anksioznost i napadi panike i povezanost ti stanja sa deficitom ili blokadom bazičnih sposobnosti.

Inicijativa

Sposobnost za inicijativu je sposobnost da se preduzme odgovornost za otpočinjanje ili začinjanje nečega, karakteristika začinjanja nove ideje ili metoda, sposobnost da se misli i dela bez zahteva druge osobe. “Inicijativa je osobina ličnosti u

kojoj osoba ima sposobnost i tendenciju da pokreće: da otpočne aktivnost, uključujući prihvatanje pravila i davanje ili pomaganje drugima, bez da je to zahtevano od nje.” **Inicijativa je, dakle, sposobnost da se otpočne, pokrene nešto samostalno, voljnost da se preuzme prvi korak, kao i odgovornost za to, da se istraje u otpočetoj aktivnosti.** Inicijativa je kad “prepoznam i uradim ono što mislim da treba da se uradi pre nego što to neko traži od mene”...

Zrela, razvijena sposobnost za inicijativu je sposobnost da se razviju aktivnosti ili projekti, poverenje i uverenje da je u redu to uraditi, čak i ako postoji rizik neuspeha ili grešaka. Bazične vrline ili veštine koje su uključene u inicijativu su osećanje svrhe i usmerenost, sposobnost donošenja odluka, saradivanje sa drugima i vođenje drugih, sposobnost da se definiše lično usmerenje i ciljevi, sposobnost da se preduzme inicijativa i prikladni rizici. Iako se izvesni rudimentarni oblici inicijative mogu videti i u ranijim razvojnim fazama, prema psihoanalitičaru Eriku Eriksonu, odlučujuće i kritično vreme za razvoj inicijative je uzrast između 3 i 5 godine života. U ovoj fazi života, kada je dete uvereno da je samostalna ličnost (što je posledica povoljnog razvoja u prethodnoj fazi sticanja autonomije-volje između 2 i 3 godine), ono **mora pronaći kakva će ličnosti postati.** Povoljan razvoj sposobnosti za inicijativu vodi do **realističnog osećaja ambicioznosti i svrsishodnosti.**

Međutim, da bi se razvila u svoj zreli oblik, i sposobnost za inicijativu prolazi kroz razvojne faze, kao i sposobnosti o kojima smo prethodno govorili. Na prvom stadijumu razvoja, inicijativa deteta je **intruzivna (nametljiva, probojna).** Karakteriše je mnoštvo aktivnosti i fantazija sličnih po izgledu. To uključuje proboj u druga tela - fizičkim napadom, u uši i um drugih ljudi (dete “probija uši” svojim glasom, “upada u reč”) - agresivnim govorom; u prostor - svojim živahnim kretanjem; u nepoznato - snažnom **radoznošću.** Kao što i autonomija i razvoj volje započinju fazom negativizma, kontravolje, i inicijativa je, u svojim začecima, napadna. Neki ljudi i ostanu na tom stadijumu razvoja inicijative i od njih se “ne može doći do reči”, guše inicijativu drugih, žele da budu pokretač svega. Ovo je, takođe, stadijum infantilne seksualne radoznalosti, genitalne podražljivosti, povremene preokupacije i preteranog interesovanja za oblast seksualnog. Naravno, ova “genitalnost” je rudimentarna, tek obećanje, nagoveštaj onoga što će doći. U zavisnosti od reakcije roditelja na ove dečije inicijative i seksualna interesovanja i radoznalosti, radoznalost, istraživanje, inicijativa u seksualnoj oblasti, mogu se doživati kao opasne. Ovakva iskustva vezana za prvobitne dečije inicijative, radoznalosti i istraživanja, mogu blokirati inicijativu osobe u odrasлом dobu

U tom periodu se razvija “modalitet postizanja”, prvo u detinjastom smislu “postizanja materijalnog uspeha”. Deca, ako nisu sputana strahovima i krivicom, uživaju u takmičenju, insistiranju na cilju, zadovoljstvu pobede. Kod dečaka je naglasak na postizanju putem frontalnog napada, dok devojčice nastoje da budu atraktivne i omiljene. To se može pretvoriti i u “hvatanje”, pridobijanje ljudi atraktivnošću, umiljatošću. Dete, na taj način, razvija preduslove za **maskulinu i femininu inicijativu,** odnosno za izbor društvenih ciljeva i njihovo ostvarivanje. Krivica vezana za inicijativu je osećanje da je loše ili neprikladno da se inicira nešto prema sopstvenom modelu, da će to izazvati neodobravanje. Inicijativa cveta kod dece kada se ohrabruje potreba za avanturom kroz igru, bez obzira koliko to što dete radi šašavo izgledalo roditeljima. Potiskivanje tog uzbuđenja avanture i eksperimentisanja (zbog vremena, prljanja u igri, rizika...) zameniće

inicijativu strahom i krivicom. Razvija se karakterni stav “Ako ne iniciram, ako ne štrčim, ako ne isturim vrat napred...” biću siguran (od krivice ili osećanja da sam loš, od kazne). Poremećaji mogu da se okrenu u dva smera: pre naglašavanje nečega što je dobro, “previše nečeg dobrog”-maladaptacije (samo što ga pre naglašavanje čini lošim, ili ne vođenje obzira prema drugima pri tome) ili premalo nečega-malignitet ili “averzije”. Kada je u pitanju inicijativa-nasuprot krivici, Eriksonova tabela izgleda ovako:

primer	maladaptacija	kriza	malignitet	primer
Exploatacija drugih, nebriga za druge u ostvarivanju svojih ciljeva, bezosećajnost	Nemilosrdnost Bezobzirnost	Inicijativ nasuprot Krivici	Inhibicija	Averzija prema svakom riziku, nepoduzetnost

Inicijativa koja se razvija uprkos krivici, koja negira krivicu, može dovesti do bezdušne inicijativnosti na uštrb drugih, bezosećajnosti...kao što, kod razvoja autonomije i volje, autonomija stečena poricanjem stida i sumnje vodi do impulsivnosti koja se odlikuje nepromišljenošću, bezobzirnošću, nesmotrenošću prema drugima. Razvoj inicijative se nastavlja i naslanja na razvoj volje.

Adekvatan razvoj prethodnih bazičnih sposobnosti vodi i do mogućnosti adekvatnog razvoja sposobnosti za inicijativu. Savlađivanje ambivalencije dovodi do toga da osoba jasno zna šta želi i šta hoće. Unutrašnji konflikti ne dovode do toga da podmeće sebi “klipove pod točkove”. Pokrenute aktivnosti služe zadovoljavanju ciljeva koje je osoba postavila, a ne zadovoljavanju nesvesnih, potisnutih potreba, niti služe odbranama protiv njih. Sposobnost uzajamnosti i empatičke identifikacije sa objektom dovodi do toga da se inicijativa osobe usklađuje sa potrebama drugih, da je sposobna za saradnju i timski rad. Druga osoba više nije samo sredstvo za zadovoljenje vlastitih potreba, već zadovoljenje potreba osobe uključuje i zadovoljenje partnera. U oblasti rada posao, takođe, nije samo sredstvo za zadovoljenje sopstvenih potreba. Da bi osoba doživela potpuno zadovoljstvo, ona oseća potrebu da zadovolji i potrebe posla (kao da je objekt), da uradi stvari dobro, da to bude korisno, da bude odgovorna (da odgovori na potrebe posla kojim se bavi)...posao doživljava kao poziv, kao potrebu objekta ljubavi (voli svoj poziv) koja stvara želju da uzvрати. To nije relativnost, već postoji doživljaj pokrenutosti iznutra. Nije potreban zahtev posla. Osoba sama oseća šta je potrebno, traži mogućnosti za poboljšanje, inovacije...ne mora da joj se kaže šta treba da radi. Osoba ima punu inicijativu.

Međutim, ukoliko neka od prethodnih bazičnih sposobnosti nije razvijena (ili je blokirana), ili u koliko je u vaspitnom procesu ometan razvoj inicijative deteta, u kasnijem, odraslom uzrastu, kod osobe se može pojaviti snažno osećanje anksioznosti i panike u situacijama kada osoba preduzme inicijativu ili je inicijativa potrebna za ostvarenje nekog njoj važnog cilja. Mnogi ljudi izbegavaju takve situacije tako što “rade ono što se od njih očekuje, traži...”. Rade sve po “P.S.”-u (skraćeniца za “pravila službe”, termin iz vojske). Često život može i tako da se odživi, ako je stanje u društvu dovoljno stabilno, ako su pravila jasna i dosledna, ako je dovoljno da “slušaš šta ti se kaže, i budeš dobar”, pa da ti bude dobro. Ali, šta kad život od čoveka zahteva nešto drugo, kad

zahteva da sam pokrene, na primer, svoj posao, da ga osmisli, preduzme rizik, izloži se...kad zahteva inicijativu. To je život zahtevao od velikog broja ljudi u našoj državi u periodu tranzicije, promena, gubljenja sigurnosti, uhodanih načina postizanja životno važnih ciljeva...Kod onih koji imaju problem sa sposobnošću za inicijativu to je dovodilo do velike anksioznosti, a često i do paničnih stanja.

Zaključak:

Na kraju ću vam reći isto što i na početku: “bez alata, nema ni zanata”. Ako ne razvijemo bazične sposobnosti neophodne za nošenje sa životom, preostaju nam, u suštini, samo dve moguće strategije. Jedna je da “umanjimo život”, a druga da povećamo sposobnosti. Ako “umanjimo život”, smanjićemo i strah od njega. Umanjićemo svoje potrebe, svesti ih na nužni minimum, i nećemo se, u tolikoj meri, suočiti sa nedostatkom svojih sposobnosti. U tom slučaju nećemo imati ni napade panike. Patićemo, najverovatnije, od neke druge vrste problema (dosade, apatije, praznine, besmisla...), ali ne i od panike. Ako povećamo sposobnosti po meri svojih potreba, nećemo patiti ni od kakve neurotične patnje. Mučiće nas samo ono što je Frojd zvao “svakidašnja nesreća”. Zapravo, od nužnih, ali podnošljivih frustracija koje život sa sobom nosi. Nikada nam neće biti baš “sve po meri”, biće lepih i ružnih dana, sreće i tuge, radosti i nezadovoljstava. Što smo “bolji majstori” (sa razvijenijim “alatkama”-sposobnostima), biće više onih lepih od onih ružnih stvari u našim životima. Naravno, ne zavisi u našem životu sve od nas. Čuli ste ili pročitali već negde, verovatno, izreku: **Bože, daj mi snage da prihvatim ono što ne mogu da promenim, daj mi hrabrosti da promenim ono što mogu da promenim, i mudrosti da to dvoje razlikujem.**

Oblast jakih ansioznosti, paničnih napada i straha od života nalazi se negde između ove dve moguće strategije. U “ničijoj zoni”. Između umanjivanja života i povećavanja sposobnosti za nošenje sa njim-ili za življenje. U zoni zvanj “životarenje”. Ako hoćete da se oslobodite panike i straha od života, krenite u jednom od ta dva smera. Ja vam preporučujem drugi-povećanje vlastitih sposobnosti. Biće teško, ali se isplati. Kud god da krenete, želim vam sreću.