

Бојана Шкорц

ПСИХОЛОШКО ПИТАЊЕ ПРОШИРЕНЕ СВЕСТИ
– ОД ПИТАГОРЕ ДО ХОЛИСТИЧКИХ ПРИСТУПА

БИБЛИОТЕКА
Психологија

Књига

5

Уредник

МИЛЕ С. БАВРЛИЋ

Дизајн корица

МАРИЈА БАВРЛИЋ

Бојана Шкорц

ПСИХОЛОШКО
ПИТАЊЕ
ПРОШИРЕНЕ СВЕСТИ
ОД ПИТАГОРЕ ДО
ХОЛИСТИЧКИХ ПРИСТУПА



ГУТЕНБЕРГОВ
АЛАКСИЈА

Београд, 2022.

Рецензенти

Проф. др Тијана Мандић

Проф. др Биљана Пејић

Проф. др Небојша Милићевић

УМЕСТО ПРЕДГОВОРА

Мишљење о књизи „Психолошко питање проширене свести – од Питагоре до холистичких приступа“ проф. др Бојане Шкорц

Књига се бави једном од најозбиљнијих и најрелевантнијих тема – свешћу. Стање у науци па и у психологији је врло компликовано, понекад конфузно и парадоксално. Многи аутори решавају тај проблем тако што се уско определе за једну теорију, величајући њене вредности и оштро критикујући супротне, а ауторка је успела да не упадне у ту клопку. У књизи ћете пронаћи много тема које се често сукобљавају, али ипак имају своје заслужено место. С друге стране, многи превазилазе тај дуализам површинском синтезом, чинећи хаотичну мешавину, док је ауторка успела да избегне и то.

Од алхемије па до данашњих теорија понуђен је допринос разних аутора на ту тему и опсежна библиографија ако желите да наставите даље.

Створен је ток у излагању у коме можете прочитати да су људи одувек волели ту тему, да су се разне професије њом бавиле и да још нисмо нашли финално решење. Али са толико жара и са толико плодности и креативности, ако наставимо тако, створићемо простор привлачан и другим професијама да трагају за новим решењима. Да ли сте читали квантну психологију? До пре извесног времена многи нису, а данас је то једно од најинспиративнијих поља за изучавање. Докторка Шкорц има маестралну способност да не упадне у конфликте зараћених теорија и да нађе сигурно место одакле је могуће сарађивати, ићи напред у прогрес и заједничку добит. Тако је било са

науком и спиритуалношћу: неки научници су се крадом бавили спиритуалношћу плашећи се да их колеге не дефинишу као псеудонаучнике и шарлатане, а спиритуални истраживачи да их колеге не назову редукционистима и симплификаторима. Нама је данас јасно да је немогуће без спиритуалне психологије, али чврсто се држећи утемељено познатог. Зато у тексту можемо наћи и једног Виготског, и једног Фројда и једног Хамваша, који сваки са своје стране ради на својој теми не трошећи време да се љути на конкуренцију из других области.

Ако вам се књига чини претешком, то је добро, јер један од циљева ове књиге јесте да проширите своју мисао на области на које нисте навикли. Ако вам се деси да неколико пута морате да прочитате једну реченицу, то је добро, и знајте да нисте површни. Ако примените неку од идеја и техника из књиге, онда значи да сте врло храбри, поготову ако излазите из своје зоне сигурности. То понекад изазива анксиозност и страх. Радозналост, храброст и трагање за слободом су оно што вам је потребно. И ако сте прочитали целу књигу, онда их имате.

То трагање за истином кроз дугу разних идеја може да вас кошта, али ћете изаћи шире свести, пунијег срца и одлучнијег хода.

Читањем се схвати да не постоји магијска пилула за раст, развој и промене свести, да ће они лећи међу нама бити разочарани, а они који су схватили, суштинска порука је да треба радити на себи на различите начине, да је то једини спас за индивидуу и човечанство.

Мишљења сам да би публика била оштећена да не добије овакву књигу, те је препоручујем издавачу.

У Београду, 14. 2. 2022.

Проф. др Тијана Мандић, психолог

УВОД

Колега из једне далеке земље, по струци менаџер, испричао ми је да је био позван да држи курс на универзитету. Свој студијски предмет је назвао „Срећа“. Одзив студената био је такав да је курс морао да држи на отвореном простору јер није било толико велике учионице.

Човек је у потрази, биће тежње, тензије, покрета. Као ризница унутрашњих супротности и дијалога, у којој се спајају садашњи тренутак без времена и време које тече, дете у одраслој особи, лична судбина у историји предака, у којој се истовремено одиграва оно манифестовано са оним што се тек наговештава. Стварајући себе од задатог материјала као и од онога што се као фина, слободна, трансцендентна мрежа духа појављује у том процесу. Тежња за смислом, хармонијом, активним учешћем у животним догађајима, делује као заувек отворен задатак.

Психологија је понудила богато знање о области свести и несвесних процеса; најчешће, све се то одиграва имплицитно, подразумевајући да је реч о два независна система. О идеји целине и начинима развоја повезујућих поља између садржаја свести и вансвесних садржаја се ипак ређе говори, а чини се да је управо тај процес онај изазов пред којим се човек налази. Људска пракса захтевала би не само изучавање законитости обају поља, већ и законитости међуодноса — поља преклапања које одржава целину.

Став човека према својим сублиминалним садржајима увек је садржао извесну дозу порицања, страха, опреза, као да је реч о непознатој сили – дивљем коњу који галопира негде кроз наш живот, недовољно позната снага или територија чија се мапа непрекидно ствара.

Ова гњига је посвећена односу области свести са вансвесним садржајима, кроз широки оквир у који се такав процес смешта – у древне духовне технике, заплет снова, измене свести кроз медитацију, хипнозу, психотерапијске поступке, интуицију, сублиминално опажање, традиционално духовно наслеђе, дефокус свести, дубоки доживљај уметности и холистичке приступе. Заједничко им је то да у корену поступака лежи тежња ка проширењу садржаја и процеса свести, јачању контакта између свести и садржаја изван те области. Тиме наше уобичајено, будно искуство бива проширено новим садржајима али на такав начин да је крајњи ефекат стицање психолошки богатије спознаје себе.

ПСИХОЛОГИЈА И ПИТАЊЕ ДУШЕ

„Али ја сам више него прах и пепео:
свој сам најбољи део, сопствена сам душа.“¹

Дон

Психологија као наука о *души* – то је критично, фокално, поетско место, тешко ухватљиво са позиције емпиријске провере; душа је као везивно поље постављено између телесног са једне стране и трансцендентног са друге. Стара учења нас упућују на троструку природу људског бића исказану у материјалном (физичко тело у физичком окружењу), душевном (психолошки садржај: осећања, мотиви и когниција) и духовном аспекту (надиндивидуални дух или спиритус). Тако одговор на вечито питање *Шта је душа?* психологија преводи на *Шта*

¹ Donne, J. (2016) (1624) *Meditacije u kriznim trenucima – dvoboј sa smrću*. Bukfal, Beograd, стр. 13.

је хипотетички конструки душе? Сетићемо се да је Јунг, као један од најзначајнијих истраживача, уложио велики напор да појам душе задржи у пољу психологије, сматрајући је не апстракцијом него реалношћу, проширујући поље мерљивог на унутрашњу реалност индивидуе. „Ипак су све науке функције душе, у њој је корен свег сазнања.“² Тиме је омогућио научни улаз у субјективну реалност.

Јаке аргументе за укључење унутрашњих процеса и прихватање појма субјективне реалности у науци налазимо и у идеји Теодора Густава Фехнера, који, као физичар суочен са две истраживачке равни – физичком и психичком, нуди емпиријски модел субјективне објективности – ако се нека субјективна појава може описати емпиријским путем, ако постоје слагања између великог броја људи у вези с њом, онда она више није недоступна науци. Добија статус субјективне реалности – тиме она постаје реалност другог нивоа, легитимни предмет науке.³

Почетак психологије у оквиру филозофије определио ју је као науку о души – о процесима и садржајима, динамици, силама, променама, тежњама. Касније се тај смер променио, онако како се мењао обухват психологије, док нисмо стигли до тачке у којој је душа некако испала из науке.

Питање душе је древна тема, термин психа је грчког порекла, као и њен латински парњак *анима*, реч значи *дах* (иако је превод древних појмова на савремени језик увек ограничен јер значења потичу из другачијих искуствених оквира). Идентификовање душе са нечим лаким, прозрачним, етеричним, веома покретљивим – има древне корене. Културе старе Кине, старог Египта, Месопотамије, Грчке и Рима, стара словенска веровања, многобожачке религије и хришћанство, описују људску душу на сличан начин. Душа је наша универзална, обухватајућа

² Јунг, К. Г. (1996) *Динамика несвесног*. Матица српска, Нови Сад, стр. 276.

³ Огњеновић, П. (2003) *Психолошка теорија уметности*. Гутенбергова галаксија, Београд.

сила која се доживљава као сегмент за време живота, она је идентификована са телом, али превазилази конкретни материјални оквир и напушта нас само у изузетним ситуацијама као „ветар, пара, дим или лептир, мува, птица“⁴ (*Словенска митологија*). Схваћена је као један део човека који се у будном стању и док је човек жив, налази везан за тело (идентификован са телом), али је временски и просторно обухватнија од познате материје. Ноћу док сањамо, у току религиозних екстаза, у току смрти, у току путовања душе – она као лака копрена излази из тела и креће се по различитим димензијама светова. Стари Кинези чак не препоручују нагло буђење спавача – може се десити да душа не стигне на време да се врати.⁵

У симболизованом облику душа се представљала као ваздушаста облик, често лебдећа и са крилима. Она је повезана са материјалним светом, али има другачије карактеристике – пролази кроз чврсте предмете, лети, поступа према духовним а не физичким законима, креће се ван мерљиве временске димензије. У словенском предању понекад задобија облик маленог човека прозирног тела или детета са крилима. Међу животињама, њу симболизују птице, понекад лептир, лак, кратког живота, али је биће које пролази кроз метаморфозе и које је вечито због своје промењивости. У хришћанству ће се лептир наћи као слика бесмртности кроз промењивост стадијума: живот – смрт – васкрсење, због чега се понекад среће на руци Христа као детета (*Словенска митологија*). Источна учења понекад представљају обухват душе цикличном формом мандале⁶ или понегде пауном који шири свој реп.

Нека општа места се као универзалне идеје понављају у већини старих уверења, као што је случај са етерич-

⁴ Толстој, С.; Раденковић, Ј. (ур.) (2001) *Словенска митологија*. Zepher book world, Београд.

⁵ Brook, S. (ed.) (1987) *The Oxford Book of Dreams*. Oxford: Oxford University Press.

⁶ Лама Анагарика Говинда (1986) *Тибетанска мистика*. Графос, Београд.

ном природом душе. Душа се схватала као сложена целина која се састоји из различитих елемената – старо је-врејско веровање дели душу на две тежње: вишу (небеску) и нижу (земаљску), два принципа (мушки и женски) које треба ујединити у руах (дах или дух). Питагора разликује психу (животна снага), осетљивост (чулно опажање) и нус (интелект). Платон прихвата поделу на тело и душу, верујући да је душа бесмртна, универзална и да надилази телесно трајање. Душа је повезана са телом преко телесних инструмената као што су: мозак, у коме се налази разумска душа, и груди и стомак, у којима је нагонски део душе. Системи органа као што су мишићи, кости, крвни судови, посредују између душе и тела. Аристотел разликује материју, која је могућа, и форму, или суштину, која је стварна. Тело се може одвојити од душе, душа је стварна, а тело је могуће. Душа је основ живота, може се истраживати преко својих испољавања – кретања, функција, мишљења, чула и другог.

Аристотел говори о пасивном интелекту и активном интелекту који стреми логосу (идеја, пламен ума) или Богу. Хипократ, око четвртог века пре наше ере, верује да је душа нематеријална, за разлику од тела које подлеже законима материје. Те законе упознаје медицинским средствима и верује да је здравље тела стање равнотеже између четири телесна елемента – крви, слози, црне и жуте жучи. Из ове идеје потиче данас позната теорија о четири врсте темперамента коју је Хипократ надоградио на старију идеју питагорејске школе о четири врсте материје које су повезане са четири психолошке силе (ваздух, вода, ватра, земља). На такву поделу елемената рачуна и алхемија, која придодаје пети елемент – етер. Још један, независан ток ове древне идеје препознајемо данас у форми зодијачких знакова. Тело и душа се налазе у вези преко мозга у коме се, верује Хипократ, одвија духовни живот. Плотин описује душу као универзални спиритус који се манифестује као повезан са телом – док човек доживљава, тело је у покрету али душа мирује, осим ако

постане здружена и поистовећена са телом, „дакле, душа ће мировати у себи и према себи, промене и немир у нама припадају ономе што је са нама повезано, као што је речено, трпњама заједнице душе и тела, па било шта да је она“.⁷

Пнеума (спиритус) је код Римљана принцип живота и мисли – представљен као ваздух који гори чистом, небеском ватром. Свети Павле говори о духу (пнеума), души (психе) и телу (сома). Код светог Августина срећемо дух и месо, тј. слојевитост душе, идеју да су различити слојеви душе поређани у некаквом уређеном односу. У анализи симболике боја, Лишер (Luescher)⁸ анализира појам пламена духа као симбол који има богато пројективно поље значења; посматран као симбол, он у јасном пламену избија из људског ума и зрачи обојену светлост. Заједнички именитељ теолошког разумевања душе била је метафизика – оно што је неприступачно научном методу остајало је у међама духовног питања око кога је, са успоном позитивне науке, подизан бедем опрезне бојаљивости. Остало је то, што се психологије тиче, негде по страни.

У српском традиционалном наслеђу душа (сен) се налази у телу које живи, али такође многе сени постоје у слојевима светова око нас, нисмо у могућности да их опажамо, осим у изузетним ситуацијама. „Та покретачка, животна сила у људском телу замишља се као невидљиво биће, као невидљиви човек, што у општим цртама одговара појму душе.“⁹ Постоје многи ритуали и култови који се односе на одавање поште и почести душама, како живим тако и душама умрлих, а посебно душама наших предака са којима постоји нераскидива духовна веза. Жртвовање, одавање почести, просипање и спаљивање хране, паљење свећа и кандила, даривање непознатих путника, уздржавање од хране, пића, лоших дела и речи,

⁷ Плотин (1984) *Eneage 1–2*. Књижевне новине, Београд, стр. 23.

⁸ Luescher, M. (1971) *The Luescher Color Test*. Pan Books. Ltd., London.

⁹ Бандић, Д. (1980) *Табу у традиционалној култури Срба*. Београдски издавачко-графички завод, Београд, стр. 107.

излажење на гробље у ритуалне дане, прослава свеца породичног заштитника, постављање икона у куће, прање икона, кићење икона, кађење – само су неки од ритуала који се негују у нашем народу.¹⁰

Према Бандићу¹¹, српско народно схватање човека је дуалистичко – тело и душа у живом човеку обитавају заједно и идентификују се, али у смрти или током измене стања свести, у трансу, душа постаје слободна. Посебну пажњу овај аутор поклања народном разумевању трансформација (тачке иницијације) кроз које душа пролази како током живота: животне раскрснице рођења, крштења, зрелости, венчања, смрти, тако и током напуштања тела које се схвата као дуготрајан и постепен процес током кога породица, пријатељи и шира заједница морају да буду посебно пажљиви и да помажу током путовања према свету сени.

Утемељење дуализма тело–душа у научном оквиру приписује се Декарту почетком седамнаестог века (картезијански дуализам). Подвајање двају ентитета почива на независности обају, при чему душа има примарни значај, а тело функционише према природним узроцима. Један део својих истраживања посветио је праћењу природних узрока – једноставним или рефлексним облицима понашања. Будући да је мишљење доказ постојања онога који мисли, мисао је фундаментална (па и у облику сумње), зато је душа примарна, универзална и различита од тела. Питање душе у оквиру психологије даље је могло да опстане само у општим приступима човеку у оквиру концепта психоанализе и хуманистичке психологије. „Говорити о души, незгодна је ствар. Нико не зна шта је то, а многи су спремни да тврде да она не постоји. Ја ћу то описати као квалитет бића.“¹²

¹⁰ Више у: Чајкановић, В., 1994; Казимировић, 1941; Недељковић, М., Толстој, С., Раденковић, Љ., 2003.

¹¹ Бандић, Д. (1989) *Царство земаљско и царство небеско – ојледи о народној религији*. Библиотека XX век, Београд.

¹² Ловен, А. (1991) *Задовољство: креативни ириситији живоју*. Бата, Београд, стр. 96.

Почетни кораци психологије као самосталне науке бавили су се холистичком темом свести и духа.¹³ Психологија је стартовала као наука о души, али је убрзо душу заменила емпиријски доступнијим појавама, јасно дефинисаним микропојавама, квантификацијом и класификацијама. Виготски сматра да питању свести припада кључна позиција у психологији и да је избегавање ове теме довело до тога да се даље одржава дуализам, субјективност и спиритуалност старе психологије.¹⁴ Ипак, повлачењем холистичких тема из психологије, као што су свест, душа, имагинација, несвесно, изгубио се целовити човек као предмет, а са њим и кључни аспекти који уз то иду – преостала је добробит рефлекса, условне реакције, корелативних фактора, физиолошких показатеља неког квалитета о коме садржински само посредно заклаучујемо. Још једна озбиљна последица прогонства целовитог човека из психологије јесте губитак поверења у вредност самопосматрања¹⁵ – интроспекције, неповерења у лични доживљај, оно што неко говори да доживљава постаје непоуздано све док се не може потврдити неким рецензентом изван човека. Тако редукован психички доживљај остаје доступан једино као опис, системски корелативни физиолошки механизам, профил варијабли у окружењу, опис околине догађаја, листа неопходних услова да се нешто појави. Али не и појава сама. „Изазов

¹³ James, W. (1902) *The Varieties of Religious Experience*. The modern library, New York.

¹⁴ Vygotsky, S. N. (1999) Consciousness as a problem in the psychology of behavior. У: *Undiscovered Vygotsky: Etudes on the pre-history of cultural-historical psychology*. European Studies in the History of Science and Ideas. Vol. 8, стр. 251–281.

¹⁵ Коментар о објективности: у напору да се самопосматрање унутрашњих психичких процеса превазиђе објективним методама, психолози су предност дали заокруженом одговору у тестовима или притиску на тастер занемаривши да је иза одговора једнако човек загладан у самог себе, а „објективно“ резултат истог тог самопосматрања. Тако избегавајући субјективност кроз објективне поступке, објективне поступке заснивамо на субјективним – па се човек опет, хтео-не хтео, враћа свом унутрашњем простору.

је у томе како да се постигне, одржава и обнавља сједињени појам човека у светлу расутих података, чињеница и налаза који долазе од разједињене науке о човеку.“¹⁶

Превазилажење овог проблема (нејасног фокалног феномена у истраживаном) могло би да се догоди уз помоћ осовинског тока у посебним знањима: подстицај материјала прикупљеног у додирним дисциплинама уметности, етнологије, митова, духовних концепата, квантне физике, квантне медицине и граничних, интердисциплинарних области. Оне често губе научност, али су сачувале сећање на душу.

Да би се даље градила истраживачка делатност у области свести, историјски посматрано, наука је морала да сачека промену климе у којој напредује људска мисао да би се психа (душа) нашла поново у њеном фокусу. Одвајање психологије од своје мајке философије био је дуг процес коме је тешко одредити почетну или крајњу тачку иако је договорно прихваћен моменат отварања прве Лабораторије за експерименталну психологију у Лајпцигу, 1879, и увођење емпиријске провере хипотеза. Оснивач прве лабораторије, Вилхелм Вунт, истраживач и оснивач школе структурализма у психологији, у истраживање човека увео је проверавање, мерење, уредно бележење. Зато се говори да психологија има дугу прошлост, али кратку историју¹⁷, тачније, историја интересовања за унутрашњи живот човека је много дужа од историје самосталне психологије. Једна од последица на-долазеће експериментализације психологије су тешкоће које настају када је у такав оквир требало сместити питање душе.

¹⁶ Франкл, В. (2019) *Како пронаћи смисао животоа*. Контраст, Београд, стр. 28.

¹⁷ Ebbinghaus, према: Zimbardo, P. (1995) *Psychology and Life*. Harper Collins Publishers, New York.

ПСИХОЛОГИЈА И ПИТАЊЕ СВЕСТИ

БУДНОСТ

Под основним стањем свести се у научној литератури западне научне географије подразумева будно стање у коме особа ментално функционише на уобичајен начин. Историјски посматрано, на то се односи већи део интроспективних истраживања која се баве током свести, садржајем свести, квалитетом свесних доживљаја. Основно стање свести је оно у коме се налазимо кад не спавамо, и то стање има више димензија: процес, садржај, интензитет, ток, квалитет. За данашњег истраживача, под утицајем медицинског, механичког и редукованог модела човека, свест је строго омеђена его-границама будности, а мешовити процеси (снови, машта, осећаји, интуиција, естетски доживљај) посматрају се као секундарне теме маргиналног значаја и велике флуидности.

Насупрот томе, многа стара традиционална учења сматрају да оно што зовемо будношћу може да се схвати као сужено умно стање оријентације у реалном материјално задатом оквиру, које је само мали сегмент свесних процеса. У том смислу, оно што мислимо да је свест постаје инстанца, једна међу многима којој смо дали извршну моћ, она постаје центар психичке енергије или его-фокус. Освешћивање би било проширење свесне способности, разоткривање операција које ум ствара док де-

шифрује реалност.¹⁸ Аборицини народ, на пример, сматра да је баш наша будност сањање јер смо будни заправо успавани¹⁹; слично се среће у свим духовним доктринама које иду према проширењу свести²⁰, тзв. буђењу, па и у хришћанству, које нам је најближе, где се посматрана слика обрће – будна свакодневица се види као успавано и сужено стање, док је права будност постигнути степен духовног напретка и раста или буђење свести о другим реалностима и богу.²¹

Ређе се може срести степеновано посматрање свести где свесно стање обухвата више симултаних, хијерархијски смештених процеса. На дну би било опажање процеса у околини, пријем и интегрисање информација о пољу у коме смо („овде, сада“), степен даље од тога је свест о спољашњем свету, али уз свест о унутрашњим информацијама посматрача, о нама који постојимо у том пољу („ја сам овде и сада“); даље, ове две димензије информација се проширују свешћу о механизмима перцепције и поимања („ја сам овде, сада, доживљавам“), и на крају, свест о свести (саморефлексија), свест о сва три нивоа, уз свест о свесном бићу које их доживљава („ја доживљавам овде и сада, доживљавам себе који доживљава овде и сада, и себе који све то посматра“). На најнижем степену свести постоји уобичајен ток који најчешће садржи информације о физичком окружењу, о томе да су објекти око нас присутни, да побуђују чулне доживљаје, и у том смислу наш когнитивни апарат је транспарентан, усмерен је према споља тако да самог себе не опажа. Слично као када док говоримо нисмо свесни језика, његове граматике и синтаксе, тако опажамо али нисмо свесни процеса опажања. За разлику од тога, последњи набројан степен – свест о себи као свесном бићу које има свест ко-

¹⁸ Де Мело, А. (2001) *Нови дан: духовне вежбе*. ЛОМ, Београд.

¹⁹ Morgan, M. (2001) *Poruka iz zauvijek*. Dvostruka duga, Čakovec.

²⁰ Mindell, A. (2000) *Dreaming while Awake: Techiques for 24-Hour Lucid Dreaming*. Hampton Roads PC INC.

²¹ Мајстор Екхарт (2018) *Све што сазнајемо сазнаје нас*. Службени гласник, Београд.

јом нешто доживљава („ја сам тај који види и који самог себе види као некога ко види“), имамо знатно ређе, понеко готово никада. Тај последњи степен свести о свести, ретко се постиже у свакодневним околностима, и то би налчило ономе што духовне традиције називају „будност“, „присутност“ или „сведок“ – када из шире тачке свести посматрамо себе саме као свесно биће које истовремено делује на свим нивоима: мислимо, осећамо, поступамо, нешто нам се дешава док истовремено видимо себе којима се то дешава, као и оног који посматра све што се одиграва. Подизање „сведока“, како га описује источна традиција, односи се на проширење свесности. Тај степен свести сматра се вишим редом доживљаја, то је идеја о унутрашњем посматрачу, понегде названом унутрашњи учитељ, недовољно коришћеној способности сваке особе да доживљава и истовремено буде свесна да доживљава (интегрисање субјекта и објекта). Сличан концепт среће се у делима многих аутора који ће бити приказани и који проширење свесности називају „свест о себи“²², ситуација у којој смо двоструко будни: према упијању доживљаја и истовременом препознавању концепта себе коме се то догађа.

СТЕПЕНИ СВЕСТИ

„Ниједна стварност не постоји као апсолутна стварност, стварности израстају.“²³

Јасперс

Здраворазумски приступ посматра свест као једно јединствено ментално стање, које можемо да имамо или не, будни смо или нисмо, свесни смо или нисмо. Ту се свест посматра као бинарни 0 – 1 феномен (дихотомија).

²² Више у делима аутора: Оуспенску, Гурђијев, Рудолф Штајнер, Антони де Мело, Дипак Чопра.

²³ Јасперс, К. (2008) *Светска историја филозофије*. Федон, Београд, стр. 56.

Да постоје степени унутар стања свесности, градације и разлике у квалитету стања код исте особе у различитим тренуцима, идеја је која је још на маргини науке и само овлаш приступачна са те стране јер почива на субјективном исказу. За разлику од тога, у духовним традицијама је систематски обрађивана интроспективним путем од најстаријих дана истраживања човека. Разлика је у томе што наука не може непосредно да приступи души и њеном догађају, а духовне традиције које то могу имају тенденцију ауторитарности, очвршћавања, задавања круте форме којом се производе догме, заповести, ритуали, и најчешће придаје облик апсолута ономе чему то не пристаје – динамичком процесу самокреације који одликује човека.

Слојевитост садржаја свести у уџбеницима психологије данас се описује као континуум који би почињао несвесним, затим предсвесним садржајима – потпразним садржајима који би могли да доспевају у свест у одређеним околностима (потиснута или неважна сећања, информације на граници прага) и свесним садржајима. Највећи део информација у свести је краткорочне природе, емпиријским речником, то би одговарало проточним сећањима која нису од великог значаја (оперативна меморија) и зато клизе изван дугорочно похрањеног материјала. Ако се усредсредимо на то шта смо јуче појели за доручак, на пример, моћи ћемо тога да се сетимо, али исто питање за јутро од пре месец дана вероватно нам не би дало одговор. Постало би приступачно под одређеним условима повећане концентрације. Утисци долазе и одлазе, клизе кроз свест. На супротном крају континуума би била врхунска, чиста свест, омиљена тема филозофије и религије, наиме стање врхунске свесности у којој човек постаје универзално свесно биће које у једном ванвременском моменту као да сагледава све и истовремено учествује у томе.

Као што видимо, највишим степеном свесности сматра се свесност о томе да смо свесни (саморефлексија),

па таквим идејама преступамо из поља психологије у додирна поља философије, религије и граничних дисциплина као што су метафизика или алхемија. Кригел у својој философској анализи свести наводи групе аутора које свест виде као једини само-рефлексивни ментални механизам.²⁴ Свест је једина која може да буде свесна саме себе, рефлектоване на неким вишим нивоима свести. У нормалној и уобичајеној ситуацији, свест се не бави собом, него репрезентационим садржајима који кореспондирају са опаженим предметима из физичког окружења. Док посматрамо дрво, свесни смо дрвета као објекта, његових визуелних особина, али нисмо свесни нас, који као свест посматрамо дрво, не размишљамо о механизмима помоћу којих се твори репрезентација дрвета у нама, нити смо отворени да приметимо токове свог ума, па ни то да је значење заправо наш ментални конструкт који садржи слојеве. Тако свест не обухвата себе, него садржаје који кроз њу протичу. Међутим, свест је једина која може да буде свесна саме себе, што је чини различитом у односу на друге, специфичне психолошке функције, и ако прихватимо идеју о важности овог само-рефлексивног механизма, тада смо увели у науку претпоставку да постоје *слојеви свесћи*, некаква претпостављена мултидимензионалност која нам омогућава да рефлектујемо свест у више нивоа свесности. То значи да смо признали постојање димензија или редова, што отвара пут ка духовним дисциплинама.

Идеју о слојевима свести, древну идеју трансформисану и преоблачену у различита руха током историје људске заједнице, требало би посебно уочити у оквиру психологије.

²⁴ Kriegel, U. (2006) Theories of Consciousness. *Philosophy Compass*. Vol. 1, issue 1, стр. 58–64.

РАНА ИСТРАЖИВАЊА СВЕСТИ

Развој људске мисли често показује скокове, понекад револуционарне промене, али не и празнине, нова теорија интегрише претходне, које прерађује и препознаје на нове начине. У овом тренутку доминантна „дво-аспектна теорија“ свести носи препознатљив печат идеја Баруха Спинозе да су ум и тело јединствени и да је редослед стања активности или пасивности наших тела истоветан по природи и времену са стањима активности и пасивности ума: реч је о једном процесу са две стране.

Почетно психолошко интересовање за свест постоји већ у радовима Вунта, званичног оснивача самосталне психологије. Он је користио метроном и ритам за испитивање свести субјеката. Дајући им задатке слушања удараца, утврдио је да испитаници спонтано теже да звуцима који су идентични припишу ритам. Ударци су тада доживљавани не као линеарни низ, него као ритам у коме се неки издвајају. У следећим задацима, Вунт је тражио од испитаника да групишу ударце метронома према неком алгоритму који им је задавао, на пример, да прате сваки пети као доминантни.²⁵ На тај начин је показао особину свести да активно трага и уређује елементе искуства, способност да прати неограничен број елемената уколико успе да их уреди, открије алгоритам, начин њихове организације.

Такође, један од оснивача психологије, Виљем Џејмс²⁶, психологију је сматрао науком о свести. У свом капиталном делу *Принципи психологије* комбиновао је прагматизам, научну објективност и феноменолошки увид у изградњи научног прилаза свести. Сматрао је да је свест процес, а не место у мозгу, орган или систем, те да се може боље схватити кроз праћење процесне приро-

²⁵ Петрановска, Љ. (ур.) (2007) *Човек: енциклопедија психологија*. Софос, Београд.

²⁶ James, W. (1890) *The principles of psychology*. Macmillan and Co., London.

де (функције) него кроз праћење материјалних корелата основа свести.

Код њега, свест се односи на постојање опажања о окружењу у коме смо и нашим менталним процесима. У свом поступку он истражује ток свести кроз интроспекцију, самопосматрачки поглед ка доживљају, коју сматра легитимном истраживачком методом. Свест ту има неколико одлика: увек је у промени (току), лична је, целовита је (континуална) и селективна, јер постоји избор информација које у њу улазе. У каснијим етапама развоја истраживања, Џејмс покушава да направи мост између науке и религије који би био довољно синтетичан да објасни и измене свести. У свом раду *The varieties of religious experience*²⁷, Џејмс анализира свест са становишта које би било блиско научном пантеизму, оставља се простор за више равни свести, укључујући и религиозну. „Отварају се могућности за друге случајеве истина у којима, дотле док нешто у нама одговара на њих, можемо слободно да наставимо да верујемо.“²⁸

По њему, поље свести није равномерно организовано, него закривљено тако што се у центар смештају „врхуће“ фокалне теме (важне, жељене) а на периферију „хладније“ (мање важне). Свест тако има квалитет „рибљег ока“, „шпијунке“ или лупе кроз коју посматрамо свет, где је фокални део кључни, док све остале информације излазе изван фокуса. Померањем фокуса могу да се у њега врате. Он центар свести назива центром менталне енергије и верује да је динамичан, може да се помера кроз различите слојеве психе хоризонтално: по линији лепезе различитих садржаја и вертикално: по хијерархијској линији: свакодневна свест – измењена стања. Човек садржи више истовремених слојева и области свести које могу имати различите центре менталне енергије, али је у уобичајеном свесном искуству центар извршне моћи ума (или фокус) само један. Умножавање

²⁷ James, W. (1902) *The Varieties of Religious Experience*. The modern library, New York.

²⁸ *Исиџо*, стр. 414.

(цепање) фокуса свести, свест о више свесности истовремено је карактеристика измењених или патолошких стања. Због тога у одређеним психичким кризама личност постаје свесна своје многострукости, па понекад и сукоба између различитих делова личности.

Џејмс је представио свест као проток душевних стања које је могуће систематски анализирати и рашчлани-ти на елементе. Завршни период професионалног живота провео је проучавајући проширену свест, интуицију, хипнозу, паранормалну перцепцију и религиозну екстазу, проширујући тиме предмет према областима које на-долазећа позитивна наука за дуже време неће моћи да обухвати.

*

Постоје леи историјски покушаји који су више дир-љиви него научни. На крају деветнаестог века, под ути-цајем новог и полетног научног методолошког оквира, Мејерс²⁹ покушава да истражује садржаје свести научном методом, заобилазећи религиозно и патолошко полази-ште. Њега је интересовало како се холистички појам душе смешта у научни оквир, које су могућности и гра-нице свести и шта на основу тога можемо сазнати о људ-ској души. Године 1882. основао је *Друштво за њсихичка истраживања* у Лондону и активно прикупљао матери-јал о измењеним стањима свести, са идејом да докаже не само научно постојање душе него и њену безвременост и бесмртност. Материјал којим се бавио данас изгледа на-ивно: ту су истраживања транса, аутоматског писања и друго. Дубоко уверен у бескрајност душе и њено наджи-вљавање смрти, са својим сарадницима је направио дого-вор да ће се после своје смрти јављати. Нешто прибли-жно очекивањима догодило се када су четири сараднице које су живеље у удаљеним местима, осетиле нагон да пишу. Њихово писање је деловало неразумљиво док није

²⁹ Myers, F. W. H. (2001) *Human Personality and Its Survival of Bodily Death*. Hampton Roads Publishing Company.

спојено у целину која је добила обресе разумног обраћања. Међутим, запечаћени коверат који је оставио на тумачење екстрасенсима, показао се као потпун промашај – тумачење које је „видовита“ особа понудила није имало никакве везе са садржајем коверта. Упркос наивности, поштовања вредна је основа његовог приступа као покушаја да се феномени душе поставе у фокус науке и да се онда надаље тај фокус не напушта чак и када због тога трпи научност. „Са моје тачке гледишта сваки човек је суштински дух који контролише организам који је по себи комплекс нижих и мањих живота. Духовна контрола није једнакомерна кроз организам, нити кроз све фазе органског живота.“³⁰

Иако пионирски наиван и ненаучан, овај напор додаје покушајима научног истраживања свести у најмање две тачке: холистички појмови се стављају у фокус науке, и даље, пошто се научни метод показао неприменивим, Мејерс одважно покушава да прилагођава методе феномену, а не обрнуто, како је то уобичајено у науци, када се зарад научности избегава феномен који је неприступачан у корист методе. „Као класични научник, мање песник, пажљиви посматрач и платонистички философ, био је слободан да посвети више пажње позитивним аспектима подсвесног у личности, него негативним и деструктивним аспектима“, говори Олдоус Хаксли у предговору за последњу Мејерсову књигу.³¹

У наставку, Хаксли (Huxley) није случајан гост у нашој теми; он се такође сматра једним од значајних холистички оријентисаних истраживача свести. Али историја психологије показује да је тема свести надаље занемарена под притиском бихејвиористичке научне доктрине. Она ће се, између осталог, и кроз Хакслијев рад јавити поново тек другом половином 20. века. У својим делима *Врата перцепције* и *Рај и њакао*³², између осталих тема свести, разматра и идеју о психолошкој еволуцији која

³⁰ *Исџо*, стр. 125.

³¹ Huxley, у: Myers (2001), *Исџо*, XV.

³² Huxley, A. (1997) *Vrata percepcije; Raj i pakao*. Esotheria, Beograd.

настаје кроз проширење свести у непосредном тренутку опажања. Он будућност људске врсте повезује са еволуцијом свести и променом разумевања појма непосредне реалности. Проширујући свест уз помоћ одређених помагала (веровао је да ће се у будућности, масовно, легално користити психоактивне супстанце), особа може да опазити раслојавање реалности у којој/којима се налази, перцепција се значајно мења, а искуства су снажна и трансформишућа, праћена дубоким увидима – назвао је то „врата у зиду“. „Простор и удаљеност престају да буду занимљиви. Ум прима податке у односу на интензитет постојања и дубину значења, односе унутар једног обраста... Мој стварни доживљај је био доживљај или бесконачног трајања, или вечне садашњости сачињене од једног непрестано промењивог откривења.“³³

У *Вечној филозофији*³⁴ Хаксли прикупља различите изворе који се баве темом развоја и промене индивидуалне свести и њеним кретањем према божанској, универзалној или вечној истини. У овом веома храбром и сложенем делу уочљив је Хакслијев напор да помогне онима који осећају потребу да уче и трансформишу своју свест. Укотвљеност у сопство, искуство које је искључиво везано за лични его, Хаксли сматра једним од најозбиљнијих ометајућих фактора на путу просветљења, а просветљење се сматра крајњим ширењем свести према универзалном у коме се осећај личног потпуно губи, а задобија универзална енергија ума и учешће у божијој мудрости. Иако често на странпутици и жртва различитих шарлатана, како његови биографи кажу, понекад и упркос јавном притиску, Хаксли је остао до свог последњег даха (последње дело, писано у болници, посвећено Шекспиру, такође обухвата тему универзалне свести) потпуно отворен за холистичку природу учења о свести и за стварање нових метода приступа овом питању.

³³ *Исџо*, стр. 20.

³⁴ Huxley, A. (2003) *Večna filozofija: Philosophia perennis*. Metaphysica, Beograd.

Активно учествујући у истраживањима проширења меморије (могао је да репродукује сваку књигу коју је прочитао), регресивним искуствима, новим техникама промене свести, он до свог последњег дана истражује психичко престапање преко граница задатог.

„Али, доминација времена није апсолутна, јер 'време има свој крај' из два разлога... Оно мора стати Судњег дана и приликом свршетка универзума. Али на путу ка овом општем свршетку, оно се мора зауставити у појединачној свести, која се мора научити исправном гајењу стања безвремености, осећања вечности.”³⁵

ПОДЕШАВАЊЕ НАУЧНОГ ОКВИРА

Емпиријске науке, међу њима и психологија, учиниле су у 19. веку велики помак у поимању човека и повратиле легитимитет људској радозналости и активности у преиспитивању себе и природе. Сада, век и по касније, овај налет ентузијастичке научности почиње и сâм да личи на догму „чувара капије“, академске искључивости која кочи напредак мисли. Упркос томе, започет процес се не може зауставити и прецизни научни апарат у овом тренутку бележи чињенице које га самог преиспитују. Не само да се показује да се наш концепт реалности не уклапа више сасвим у теоријске претпоставке науке него и наш ум, који ствара концепт реалности, постаје свестан себе који мисли и тиме конструише реалност.

Испитивање садржаја мисли (објекта) које тренутно доминира, морало би да буде подржано истовременим испитивањем ума који то чини (субјекта) – изгледа да ће неговање само једне од сила у овој спрези нужно довести до кризе и застоја, било у науци било у религији.

³⁵ Хаксли, у: Булатовић, Т. (ур.) (2005) *Олгоус Хаксли: ђајење вечно-сти*. Аркадија, Београд, стр. 92.

Људска незавршеност

На свом рођењу људско биће се појављује као најмање завршено међу осталим бићима, зависно, рањиво, али тиме истовремено постаје најотвореније за упијање догађаја живота. Најосетљивија тачка људске врсте, беспомоћност, зависност, рањивост, истовремено је и најјача сила врсте – моменат најмање задатости унапред и највећег потенцијала за стварање себе. Поглед сасвим малог детета које сусреће свет спонтан је и отворен као нови дар, блесак, нова игра. Током одрастања уче се начини комуникације, мишљења, овладавања реалношћу, који постепено трансформишу тај први, радосни сусрет са светом. Ипак, у свом најозбиљнијем, највише контролисаном свесном стању, у савршеној превласти рационалог ума, остаје свеже отворена могућност чуда – поновног откривања богатства света очима проширеног ума. Један од начина да се то уочи и унесе у животно искуство јесте отворенији став науке у изучавању свести и њене сложености.

Свесно искуство одраслих људи данас је обојено масовном збуњеношћу, потрагом за дубоким упориштем према коме људско биће одређује себе. Динамичан плес са животом који живимо подразумева стални процес губљења психолошког упоришта, раскоренивање, као и активну стваралачку изградњу новог. Збуњеност је појачана начином на који се наша екстровертна култура организује према стандарду групе, спољњем, показаном. У психолошком смислу можемо видети последице кроз банализовано, збуњено биће које себе види као одраз у огледалу: оно је дугорочно заменило краткорочним, суштинско привидом, ишчезла су дубока и искрена осећања, губи се спонтани контакт са собом па се психолошки догађаји одвијају у некој врсти подељеног селфа или благе емоционалне анестезије. Губитак равнотеже и осиромашење које човек прикрива у себи по сили психолошког тоталитета манифестују се онда даље у свему, у ме-

ђуљудским односима, у еко-систему планете, као губитак саосећања за друге људе и друга жива бића, као губитак равнотеже и целовитости унутар личног психолошког поља. „Много људи помре а да ниједном не угледају озвездано небо. Цвет је посао ботаничара, небо астронома. Не постоје богови, само чињенице, нема мита, само наука, нема магије, само техника, нема стварања, само рад.“³⁶ У том току, тренутак збуњености, кризе или дезоријентације може да се претвори у ново учење. То је нова могућност, нова тачка развоја, прилика у којој су „капије вечности отворене“, како говоре српски етнографски записи, али је потребан напор да их пронађемо.

Хуманистичка психологија и интердисциплинарни покрети повезани с њом имали су намеру да одговоре на ову ситуацију покушајем повратка човека себи, интрапсихичкој хармонизацији, покушавају да омогуће надрастање, трансценденцију, да отворе нову фазу развоја. Са истом идејом, другим путевима обраћају нам се религије и духовна учења, а последњих деценија и многи интердисциплинарни гласови који комбинују науку, лично искуство и духовна учења у нове, холистичке концепте. Покушавају да омогуће да се градимо и развијамо поље у коме човек добија прилику да открије и негује своје квалитете, истинску психолошку снагу коју носи. „Дали сте ми прилику да будем добар!“, узвикује један дечак, ученик радионица. Шетња кроз идеје о свести као теми омогућиће да се у потрази за психолошком упоришном тачком нагосте путеви неге душе.

Пратићемо идеје о контакту свести и вансвесних садржаја у оквиру науке и ширих интердисциплинарних учења, да би се уочили могући путеви интеграције тих области у циљу личног развоја, као и у сврху премошћења јаза између науке и духовности, индивидуе и заједнице, прошлости и актуелног тренутка у коме живимо. Пи-

³⁶ Хамваш, Б. (2012) *Пеш њенија. Табула смарајина*. Службени гласник, Београд, стр. 20.

тање природе свести и њене споне са вансвесним садржајима посматраћемо са интегративног психолошког аспекта који остаје отворен према свим конструктима заинтересованим за људску душу. За то је потребно пресекати преко границе наука у шире идеје као путоказе у таквом трагању.

Повезаност физиолошких и психолошких истраживања свести

Почев од првог открића синаптичких веза Рамона И-Кахала са почетка двадесетог века, до данашњих, молекуларних открића о вези између психолошког и физиолошког стања човека, неки од посебно битних момената на тој линији истраживања били су: могућност снимања слабе електричне активности испод лобање и откриће ретикуларне формације Мегуна и Моруџија³⁷, откриће неуралних мрежа, мапирање метаболичких процеса у кори великог мозга, праћење сензорних путева на различитим степенима обраде и слично. Кахалова рана истраживања синапсе пружила су доминантан подстицај мерењу неуралних процеса³⁸; она су такође означила шири смер науци. Истраживања на нивоу синапсе и посматрања можда-них ритмова дала су огроман допринос продору у поље физиологије нервне система. Свест се повезује са активностима неокортекса које се заснивају на тангентним (хоризонталним) нервним везама, за разлику од узлазних и силазних, које представљају комуникацију између различитих хијерархијских неуралних структура. Постоји велики број физиолошких истраживања свести која, заједно са овим питањем, захватају повезане функције будности, пажње, мишљења и памћења. Искрпнији приказ

³⁷ Moruzzi, G.; Magoun, H. W. (1949) Brain stem reticular formation and activation of the EEG. *Electroencephalography and Clinical Neuropsychology*, 1, стр. 455–473.

³⁸ Ramón y Cajal, Santiago (1987) *Advice for a Young Investigator*. Translated by Neely Swanson and Larry W. Swanson, Cambridge.

неурофизиолошких истраживања свести свакако би превазишао обим и задатак овог рада. Ипак, у том пољу постоје крупнији налази који су драгоцени за психологију свести. Знамо да је кора великог мозга организована кроз више различитих слојева, хоризонталне везе се најчешће појављују у префронталним и паријеталним зонама коре. На тај начин се информатички материјал једног домена повезује са другим доменом. Хоризонтална веза не значи нужно и појављивање свесности, али представља један од предуслова за њу: свесност исказана кроз функције перцепције, акције, памћења, осећања или пажње, биће повезана са хоризонталним разменама између регија. Глобални неурални простор у коме се одвијају кортико-корткалне везе има одређену врсту способности за самокреирање и самоодржавање активности преко реверберантних (самоосцилујућих) неуралних кругова. Такође и ретикуларна формација непрекидно ради у нашу корист преко трансформисања сирове узлазне информације у неспецифичну неуралну енергију коју онда даље преусмерава као енергетски сноп у кортикалне регије, где се то појављује као повишена пажња (*vigilance*) или будност. Ретикуларна формација тако представља диван опис у малом онога што људски мозак ради: делимично, он се бави физичким окружењем и опстанком, делимично, из овог пута се један крак одваја према амплификатору независном од физичког окружења, стварајући неуралну динамику која превазилази физичко стање и поставља се као релативно независан енергетски извор. Уочљива је зачуђујућа способност коре великог мозга да ствара унутрашње енергетске спреге и акције, релативно независне од спољњег утицаја узлазног информатичког пута. Тај неурални дизајн омогућава самоодрживост свести и њену релативну независност од „овде и сада“ непосредног окружења – то је омогућило прелаз од животињског ка бићу симбола.

Са данашње позиције, физиолошки показатељи свести нису униформни – не постоји једна локација која,

када се активира, говоримо о свесном човеку, већ је пре реч о истовременој профилној активацији више удаљених области.³⁹ Најчешћи налази говоре да је при свесном опажању речи, на пример, примећена масивнија активност левог, префронталног дела мозга, као и да се мождани записи разликују када нешто опажамо свесно као објекат или нејасно (као мрљу). Неки истраживачи утврђују да акција коју сматрамо аутоматском или једноставном, као што је опажање визуелних објеката, већ на првој станици – на самој мрежњачи, показује разлике између испитаника у односу на њихово искуство, на то да ли су, на пример, вежбани или нису у области визуелних уметности, колико су стари и слично. Посматрање облика показује различите профиле активације мрежњаче код ликовних уметника; они већ у сâм акт гледања убацују стечене алгоритме опажања пропорција визуелног поља, као што је и, на пример, опажање форме и покрета побољшано са старењем посматрача.⁴⁰ Мрежњача, прво место сусрета светлости са људским оком, иако најчешће проучавана као да је транспарентна машинерија, већ подразумева активну обраду: склоп поља више ћелија је такав да образује уређену размену између њих, која активно учи.⁴¹

Последњих година истраживачи функције свести проналазе нове системе (квантне редове) унутар сложаја неуралних процеса, па се уочава супћелијски ниво стварања покретних лавирината (микротубула) за које се доскора претпостављало да имају потпорну функцију, а који се током процеса мишљења, пажње и памћења масивно мењају и прерасподељују у нервној ћелији, учествујући у јонизацији и изазивању акционих потенцијала. Покретне микротубуле (тунели) у телу ћелије, које

³⁹ Dehaene, S.; Naccache, L. (2001) Towards a cognitive neuroscience of consciousness: basic evidence and a workspace framework. *Cognition*, Vol. 79, Issues 1–2, April, стр. 1–37.

⁴⁰ Tadin, D.; Blake, R. (2005) Motion Perception Getting Better with Age? *Neuron*, Vol. 45, Issue 3, February, стр. 325–327.

⁴¹ Livingstone, M. (2002) *Vision and Art*. Sharon Avrick, Avrams, New York.

настају полимеризацијом молекула тубулина, распоређују се у облику покретног лавиринта и показују нову, ситуацију и финију мапу нервног пута. Свака нервна ћелија тако има способност да гради свој систем канала – она је мапа већег у мањем. То показује да се појединачно нервно влакно може посматрати као микросистем који рефлектује крупнији ред.

Тубулин је у стању да гради микроцевчице са унутрашњим пречником од око 14 нм, због чега се претпоставља да се микротубуле понашају као посебан квантни ред препознатљив тек са померањем осматрачке позиције, па се разумевање свести може унапредити изучавањем динамике микросистема, наравно, у оној мери у којој такав микросистем одражава своје макропоље. Такође, примећено је да се величина и густина синапси интензивније мењају током процеса учења код животиња (пацова и пилића). Промена се, међутим, задржава до 72 часа од тренутка учења, а затим се враћа на почетни ниво. Истраживачи због тога претпостављају да се функција памћења, као и свести, у битном делу одиграва на микронивоу. Тиме се отвара сложена серија „мапе у мапама“ неуралног рада.

Један од занимљивих извора података је и извештај особа током хируршких захвата на отвореном мозгу. Либет, на пример, радећи са пацијентима током операција мозга открива да постоји временска разлика, фазно померање у доживљајима при дражењу једног неуралног пута са периферије или из центра. Непосредно дражење нервног пута адекватном електродом на отвореном мозгу касни око 500 мс за оним који се догађа при дражењу тог истог пута са периферије.⁴² Истраживачи примећују да мозак ради „са задршком“ од око пола секунда и питају се да ли је наша свест подешена тако да доживљај одступа у односу на стварно време у коме се дражење одвија. Појављује се алтернативно питање: како свест ради по

⁴² Либет, у: Tuszynski, J. A. (ed.) (2006) *The Emerging Physics of Consciousness*. Springer, Berlin– Heidelberg–New York.

принципу квантног скока, тј. како може да ради унапред и унатраг релативно независно од стварног времена.

Замах и подстицај који психологија тако добија не треба схватити као решење питања дух–материја, већ пре као назнаку куда истраживања могу да се оријентишу – веза између неуралне активности и садржаја свести није линеарна. Садржај свести остаје у пољу психологије (као науке о души), а облик испољавања неуралне активности у пољу медицине, физиологије и биологије (као наука о механизму тела и система). Та два пута, и поред великих амбиција неуралних наука и велике наде психолога, нису данас укрштена. Лепота, сан, машта, интуиција, естетски доживљаји, остају једва приступачни са те стране јер о садржају опет морамо питати онога ко доживљава; то остаје као место разграничења између физиологије и психологије доживљаја, то јест између објективног и феноменолошког искуства душе. У овом раду, одабрали смо искуство душе као психолошки феномен, пратимо феноменолошки пут.

Емпиријски прилаз садржају свести

Објективне методе истраживања свести, као што су бележење физиолошких параметара свесног стања или бихејвиоралних компоненти мишљења, нису снимиле садржај свести. Физиолошки приступ свести подудара се са приступом сновима – упућује нас на то да се процес одиграва. Али какав је садржај, зашто баш такав, који се закони ту појављују, како се ствара садржај? Одговори на ова кључна питања још увек се ослањају на интроспекцију – исказ субјекта. А исказу се некада верује, а некада не. У сваком случају, ту су питања и ризици.

Шездесетих година двадесетог века, примарно из импулса хипи-покрета, отварања западне културе према културама истока и филозофије егзистенцијализма, поново јачају истраживања проширене свести и ободних

области помоћу хипнозе, медитације, психоактивних супстанци или помоћу других техника намерно изазваних измењених стања свести.⁴³

О питању свести, наука показује да су наша свакодневна уверења о једној јединственој операционалној способности недовољна да објасне оно што се заиста догађа у динамици мишљења и опажања. Пажљивија посматрања која пореде брзине трију сегмената: неуралних, понашајних и свесних аспеката неке функције, показују да се акција појављује знатно пре (250–350 мс) него што дође до промене „потенцијала спремности“ (readiness potential, неурална промена), и тек потом, до свесног доживљаја те акције – доспевања информације у кортикалне зоне свести, где особа постаје свесна догађаја.⁴⁴

Упрошћено речено, прво иде акција – нешто учинимо, затим следи мерљив неурални запис, а потом свест о томе шта смо учинили. Када би свест била главна извршна инстанца, као што то подразумевамо, овај редослед би морао да буде обрнут. Али није. И то сведочи о томе да се вишеслојни, вишемодални процеси одигравају *пре* него што ће то свест као извршитељ моћи да „стигне“, а то даље значи да се кључни сегменти опажања, интеграције, процењивања, селекције могућих и извршавања једног одговора догађају вансвесно и у више симултаних оперативних поља. Зато се уводи модел редова и мрежа и тиме проширује схватање свесне акције.

Анализе дијалога између особа такође потврђују то: брзина којом се одвија размена лингвистичких порука је необјашњива са нивоа брзине одигравања акционих потенцијала неурона укључених у овај процес, дакле, говоримо брже него што би то било могуће када би акција говорења била чисто свесна. Анализа понашања спортиста, на пример, показује да се потез играча спрема и одиграва пре потеза другог играча – још док лоптица лети од нас,

⁴³ Tart, C. T. (ed.) (1972) *Altered States of Consciousness*. Anchor Books, New York.

⁴⁴ Gray, J. (2004) *Consciousness: Creeping up on the Hard Problem*. Oxford University Press.

наши унутрашњи алгоритми врше сложено рачунање, процену могућих потеза другог, селекцију и анализу могућих одговора на оно што би тек могло да се догоди. Све се то одиграва пре него што лоптица доспе до противника и пре него што он изврши свој потез.⁴⁵

Акција свести није, дакле, јединствена већ је више *један од избора из поља пошеницијала*, производ рада и консензуса више компоненти. Поље људске акције далеко је шире и сложеније од онога што мислимо да о њој знамо. Свест тако постаје питање сложаја процеса и, још више, способности оперативног, ефикасног и брзог избора фокуса – не више толико питање шта се догађа, колико питање шта бирамо од свега што се догађа да уђе у свест, шта је оперативни извршилац.

ДИЗАЈНИРАЊЕ АПАРАТА СВЕСТИ – АСОЦИЈАТИВНЕ ЗОНЕ И БИЋЕ СИМБОЛА

Ако погледамо компаративне анатомске карактеристике коре великог мозга, прво што пада у очи јесте да се са развојем *homo sapiens*-а у кори великог мозга повећава компонента асоцијативних зона, а смањује учешће сензо-моторних неуралних области. Укупно учешће тих двеју група зона систематски се мења ако их посматрамо редом, на пример, код пацова, мачке, шимпанзе и човека. Долази до смањења компонентног односа (не апсолутног броја, него релативне пропорције) сензо-моторних у корист асоцијативних области.

Ако бисмо проток времена замислили као невероватно убрзан процес, дизајнирање мозга као основног интегратора информација, посматрано са вишемиленијумског осматрачког места, показује да се човек трансформисао ка све сложенијем информационом пољу за интегрисање и прераду информација. Када кора великог мозга не би била тако савршено наборана, тако да у штедљиво малу

⁴⁵ *Исио*.

запремину (нашу главу) сместимо огромну површину, чиме се отвара могућност веома много хоризонталних неуралних контаката – наша глава би била толика да не бисмо могли да је држимо на телу. Симулација „пеглања“ кортикалних набора (комисура) показује да би ширина наше главе била око један метар. Још једна прекретница у еволутивном дизајну човека одиграла се када је људски предак почео да сања, пре око 150 милиона година: појава REM-фазе код животиње-претка (кљунар који леже јаја је први предак са REM-фазом⁴⁶) омогућила је вишеструки радни код, вршење већег опсега функција у истом, физиолошки задатом органу, што је даље омогућило још моћније поље обраде информација. Од те тачке надаље у еволуцији, релативна величина кранијума у односу на тело је стабилна, док је квалитативно повећана ефикасност, једноставније речено – маса мозга не расте док расте његова оперативна способност.

Човек је, према томе, пошао у свом развоју ка удвајању од непосредне физичке „овде-сада“ датости према изградњи веза-на-везу система апстраховања (метафорици: кула у ваздуху, симболички систем), ка повећању капацитета да изгради посредоване, и то све посредније системе комуникације са светом. Виготски зато сматра да појава језика, највишег симболичког система, постоји само код човека, и јаз између њега и највише животињске врсте постао је непремостив јер ту није реч о анатомској, линеарној разлици између капацитета, већ о квалитативном скоку човека од животињских предака ка културно посредованом и преношеном систему, разлици која обесмишљава поређења између интелигенције човека и животиња јер се човек показује као моћно самокреирајуће биће симбола.⁴⁷

Дакле, као врста, определили смо се за апстрактни, симболички, посредан, виши ред свести. Ствара се неу-

⁴⁶ Siegel, J. M. (1999) The Evolution of REM sleep, у: *Handbook of Behavioral State Control.*, Lydic, R. and Baghdoyan (eds.), стр. 87–100, CRC Press, Boca Raton.

⁴⁷ Виготски, Л. С. (1977) *Мишљење и говор*. Нолит, Београд.

рална подлога, поље у коме се латералне везе, асоцирање између информација развија до неслућено сложених мрежних система значења. На врху те пирамиде налази се најсложенији симболички систем, језик, који је толико посредан да је постао релативно самосталан, самокреирајући систем значења. Чини се да нам ови посредни, веома фини, миленијумима грађени мрежни системи, омогућавају да се развијемо ка новој релативној независности од непосредних природних услова, ка све већој осетљивости и пластичности капацитета које имамо – ка стварању златне круне на врху свега, стварању симбола, језика, апстрактних представа, уметности, трансцендентних светова значења. „Виши ранг није само драгоценији већ је супстанцијално стварнији. Он је пресецање преко биолошког, с постојањем повезаног човека, у вишу стварност.“⁴⁸

Отварамо поља за чудо, и то је људско опредељење.

Кроз овај процес људско биће добија прилику да своју примарну анималну природу утка у новији и млађи, културално развијен психолошки оквир који се даље хијерархијски пружа ка универзалном знању или духу. Психологија нуди дијалектичко решење односа физиолошке и психолошке равни човека, видећи анимални део као потпору и делатну основу виших функција. Тело као физички, материјални феномен није схваћено као примитивно, него као интегрални део настајања виших функција. У насталим вишим функцијама остају очувани сви елементи примарног искуства, ова два нивоа делују јединствено.

Важно је изрећи ову психолошку истину у одбрану поштовања према анималној природи већ и због тога што често концепти психолошког или духовног развоја посматрају телесне, инстинктивне, физиолошке, примарне функције у човеку као супротност цивилизованим и стеченим структурама, као природу нижег реда, „дивљу

⁴⁸ Јасперс, К. (2008) *Светска историја филозофије*. Федон, Београд, стр. 154.

звер у нама“ коју треба покорити у потпуности или чак уништити, као да је нека врста унутрашњег ометача или непријатеља духовног раста. У психолошком смислу овде је потребно анималној природи признати место које јој припада, видети је као осовински део наше животне енергије која ће увек лежати на инстинктивној, архаичној основи, природном корену, и представљаће основу живљења, нашу уковљеност на планети. Укратко, телесно ће у овом раду бити посматрано као активни део психолошког и духовног поља, не као подређен или супротстављен систем, него као реалитет који делује спрегнуто са свиме оним што често сматрамо вишим, изведеним и доминантним – напуштамо једну од заблуда о грешном телу која је узроковала много странпутица.

СВЕСТ И ИСКУСТВА БЛИСКА СМРТИ

„Од живота до смрти није далеко,
далеко је од свести до смрти.“⁴⁹

Божидар Кнежевић

Процес умирања представља отворену енигму, а у овом раду је од интереса посматрање умирања као феномена свести. Истраживања искустава блиских смрти, праћење мождане активности у тренуцима који непосредно претходе или се догађају у тренутку смрти, додатно усложњавају непознаницу свести – после тренутка када наступи физиолошка смрт организма, која се рачуна од тренутка престанка рада срца и пада артеријског притиска, систематски се бележи нагла појава нервне активности. Неколико минута после клиничке смрти догађа се неурална активност која варира у трајању између једног и двадесет минута. Садржај свести у тој активности остаје нам, наравно, мистерија.⁵⁰

⁴⁹ Кнежевић, Б. (2018) „Божидар Кнежевић“ (приредио Радојчић, С.). Издавачки центар Матице српске, Нови Сад, стр. 20.

На основу сведочења пацијената, истраживачи препознају одређене свесне фазе преласка ка смрти, које називају: фаза отпора (особа се бори против умирања и покушава да заштити тело), фаза прегледа живота (проширено, концентрисано сећање сабијено у кратко временско трајање) и прелаз или трансценденција, митско – религијско, космичко искуство. Повратак из тих фаза је могућ, и примећује се да особе које су га прошле, читаво то искуство често боље прихватају од особа које су биле присутне као посматрачи у таквим тренуцима, чије су трауме обично веће.⁵¹ У својој студији искуства смрти, Гроф анализира митолошке и религијске изворе који метафорички описују процес умирања и трансформације, проналазећи јасне историјске и културне универзалије у опису тог процеса. Различити религијски и културни извори се подударају у симболима и ступњевима описа смрти, умирања, проласка преко границе, суђења, сагледавања, приближавања божанском и ослобођења.

Веома ретке студије случаја које се ослањају на сведочења особа које су преживеле те критичне ситуације, нуде обиље необичних података које је тешко свести на универзалне формуле; уопштено говорећи, особе које се поврате из тог стања, често (не увек) говоре о тренутку престанка физичког бола и осећању олакшања, затим о појави светлости, структурисању светлости у пут, стазу, тунел, мост или сличан симбол прелаза, често (не увек) појаву неке особе која при прелазу помаже (рођак, непознато биће, анђео – заједнички назив: психопомпос или водич душе), почетак трансформације или путовања. У неком тренутку се особа одлучује за повратак или се околности ван њене контроле подешавају тако, па се дешава трансформација унатраг, према буђењу из несвесног стања. Неке особе извештавају о визуелном утиску

⁵⁰ Chawla, L. S.; Akst, S.; Junker, C.; Jacobes, B.; Seneff, M. G. (2009) *Surges of electroencephalogram activity at the time of death: A case study*. J. Palliative Med., 12(12), стр. 1095–1100.

⁵¹ Grof, S.; Grof, C. (1980) *Beyond death: the gates of consciousness*. Thames and Hudson, Ltd., London.

напуштања тела уз психолошко присуство у стварном простору, у соби у којој се особа налази, а неке не.⁵² Неке особе извештавају о „нагодби са Богом“ коју праве у тим тренуцима, о анализи разлога због којих би се вратили у живот. За све који су прошли кроз то стање постоји ипак једна универзална и објективна карактеристика: сви опи-сују искуство као парадоксално позитивно, дубински трансформишуће, оно које фундаментално мења њихов став према свету, осећају себе, а посебно став према вредностима искуства живота и смрти.

У својој студији измењених стања свести блиских смрти, Бахе⁵³ их изједначава са широм класом вантеле-сних искустава за која је заједнички именитељ екстремна и трансформишућа снага доживљаја, која касније усме-рава читав животни ток особе, у која спадају и искуства напуштања тела, измештања из времена и простора, за-тим експериментална искуства под дејством ЛДС-а или других халуциногена, или под дејством хипнотичке суге-стије. Разматрајући таква искуства, Бахе налази да су она веома индивидуална и различита, у већини искустава се појављује екстатична пријатност, док се у мањем броју појављују екстремно негативна искуства налик архетип-ској представи подземног света. У својој студији аутор развија идеју да су ти доживљаји нека врста упада у духовну реалност која је над-индивидуална, називајући свој приступ трансперсоналном „дубинском екологи-јом“, а свест посматрајући као сложен индивидуално-ко-лективни феномен, на чијем врху пирамиде препознаје нешто као универзалну „свест врсте“.

Научни проблем таквих студија остаје исти као и проклетство које истраживања свести носе од почетка постављања овог питања, а то је субјективна (повремено

⁵² Myers, F. W. H. (2001) *Human Personality and Its Survival of Bodily Death*. Hampton Roads Publishing Company Inc. Charlottesville VA; Newton, M. (2008) *Sudbina duše*. ITP Skorpion, Zagreb; Njuti, M. (2015) *Život između života: hipnoterapija za duhovnu regresiju*. Leo commerce, Beograd.

⁵³ Bache, C. M. (2000) *Dark night, early dawn: Steps towards deep ecology of mind*. State University of New York Press.

сумњива) природа извештаја. Уза све богатство које добијамо таквим материјалом, он ипак остаје само импулс који нуди тему науци, али не научна чињеница на коју можемо са поуздањем да рачунамо.

Један од древних извора који се бави темом свести и смрти је свакако позната *Тибетјанска књија мрјивих*⁵⁴, нека врста метафоричког водича кроз трансформацију смрти. Смрт се, за разлику од западног приступа, посматра као процес, а не као гашење свести и бића. У књизи се налазе формуле, савети, како свест треба да прође кроз потпроцесе смрти, да би несметано, имуна на привлачност ометајућих фактора (самсаре, тј. привлачности циљева нижег реда која почива на раду чула и личног искуства), доспела до виших духовних простора, уживала у добрим делима и, по могућству, напредовала и спасла се нових животних кругова (карме). Један од основних циљева дела јесте да подучи свест како да остане усредсређена и доследна кроз процесе који је очекују, да се не одазива на ометања и примамљивости које ће јој се приказати, да тежи смиреност, белом светлу.

У књизи *Ојомена души*, Хермес Трисмегистос⁵⁵, који се сматра једном од носећих фигура метафизичких учења о души, и значајног утицаја на каснију европску традицију алхемијског смера, гради поетска филозофска упутства која помажу духу у тежњи према чистоћи и коначном путу према божанском кроз свесну трансформацију у смрти. Слично *Тибетјанској књизи*, упућује се душа према скромности, препознавању пролазног и опадајућег са једне, а непролазног и духовно вредног са друге стране, говорећи о томе како душа треба да ради на себи и припрема се за смртни прелаз током живота, у „свету раста, цветања и нестајања“ – свету плеса пролазности. У Платиновим делима среће се сличан основни став по коме душа представља универзални сегмент спрегнут са физичким телом али је општији и бесмртан.

⁵⁴ *Тибетјанска књија мрјивих* (1988); Согјал Ринпоче (2009) *Тибетјанска књија живојш и смрјш*. ЛОМ, Београд.

⁵⁵ Хермес Трисмегистос (2005) *Ојомена души*. Златни змај, Београд.

Сличан ток ће се срести и у радовима Рудолфа Штајнера, који описује процес умирања као пролазак душе кроз седам сферних слојева поља или седам енергија које повежује са именима небеских тела.⁵⁶ У свом систему природне филозофије, он анализира на финијем нивоу како се четири основна конституента душе различито трансформишу у процесу смрти: док неки елементи нестају и бивају растакани, други се упућују у другачије сфере егзистенције; можемо уочити да је за њега смрт постепен, степенован процес.

Наше наслеђе, српска трибална и народна религија упућују на сличан концепт смрти као прелаза – то је уједно један од разлога зашто се словенска култура потцењује у данашњој глобалној културној хијерархији, јер нема импресивних материјалних споменика отпорних на ход векова. Пошто је тело схватано као пролазно а душа није, верски ритуали, сахране, свакодневна пракса, били су део процеса доласка и одласка. Уместо каменог храма, користило се дрво, уместо мумифицирања, тело се покривало природним материјалима и препуштало природи. У основи ритуала, заправо, није неразвијеност словенске духовне баштине него другачије схватање материје, као пролазне, у промени. Схватања о смрти и посмртној трансформацији душе појављују се у народној религији Срба кроз два поља – систем веровања и систем понашања или ритуала. Посматрајући и анализирајући ритуале, примећује се традиционално схватање да постоји исти прелазни временски период доласка (бабине код новорођеног) и одласка (40-дневни помен), па је час смрти код човека једна од тачака духовне трансформације на „путу у свет сени“. Поступци које заједница предузима имају циљ да олакшају и помогну души умрлог да се одвоји од света живих. Ово се, према веровањима, распоређује у временски омеђене етапе путовања: од тренутка смрти до упока, од упока до четрдесетог дана, од

⁵⁶ Штајнер, Р. (1988) *Мосій између универзалне сѣиришћуалносћи и физичке консћишћуије човека*. Арион, Земун; Штајнер, Р. (2011) *Узајамни однос звезда и човека*. Антропософски културни центар, Београд.

четрдесетог дана до године, када се завршава са ритуали-ма јер је процес прелаза завршен.⁵⁷ Под траговима старословенских религија, ритуал комуникације са мртвима обнавља се сваке године у одређени дан (задушнице), у доба године када је дух живих најотворенији према свету мртвих, у јесен, месец септембар⁵⁸, а такође, зима и такозвани „некрштени дани“ сматрају са добом када су душе у покрету, а капије између светова отворене. За српску народну религију је такође карактеристично веровање да су посебно важне сени наших предака, па се њима уступа простор и поштовање у већини великих ритуала – остављање места у дому, просипање пића у земљу, призивање душа предака када је породица у опасности, замишљено место предака у колу док се оно игра, поштовање кућног прага као места где оне бораве, поштовање према табуисаним животињским прецима и слично. У новијим приступима смрти као стању свести, срећу се идеје Истока које се презентују и примењују на културе Запада, углавном на области медицине, психологије и психијатрије.

Занимљива универзална нит различитих филозофских, традиционалних и религиозних приступа смрти јесте да се смрт посматра као *феномен свесџи*, примарно свесна па потом у секундарном смислу телесна трансформација при којој је, за разлику од медицинског и разумског приступа данас, смрт виђена као процес, а не дихотомија, није оштра граница између једног и другог. Сви данас верујемо да можемо бити или живи или мртви, а никако обоје, али стари приступи сматрају да постоје степени у том процесу и да су то *сџејени свесџи*, живот је процес у коме понекад религије и филозофи виде ствар обрнуто: живот као духовну неосвешћеност (успа-

⁵⁷ Бандић, Д. (1989) *Царсџво земаљско и царсџво небеско – оїледи о народној релиџији*. Библиотека XX век, Београд.

⁵⁸ Недељковић, Миле (1990) *Годишњи обичаји у Срба*. Вук Караџић, Београд; Толстој, С.; Раденковић, Љ. (ур.) (2001) *Словенска миџолоџија*. Zepet book world, Београд.

ваност, ход по свету сенки, изгон из раја у свет трпње, занетост обманом, секундарну стварност и друго), а смрт процесом у коме виде духовно буђење (сједињавање са божанским, повратак у универзално несвесно, одлазак у небеску равн, нову шансу за прочишћење). Зато се поштовање према искуствима живота и припремање за свесни процес смрти започиње током живота.

Однос између смрти и свести је интригантно, научно непокривено поље. Систематске научне студије које се тиме баве, налазе се пред многобројним препрекама, од којих је прва и ударна моралне природе, светост самог тренутка умирања, гашења живота, у коме је недостојно претварати га у извор нових чињеница, колико год те чињенице биле драгоцене онима који остају.

ТЕОРИЈЕ СВЕСТИ

Када радознали ученик приступа питању свести, ту је проблем ширине феномена и његове несводивости на јасну научну парадигму. Можемо се начитати а да останемо сасвим збуњени. Можемо покушати још више да читамо и остати још збуњенији. Наука је уредна, па уместо фокалног феномена често пописује преглед идеја које се ту срећу, посматрајући листу теорија као истраживачки резултат. То је можда корисно, али је приступ изокола: увид у попис идеја није исто што и бавити се феноменом. Због тога се умножава количина изреченог, али не знамо да ли је то напредак знања. Најчешће, поступци који набрајају речено, избегавају одмеравање тежине између идеја, стварају се богати линеарни низови чињеница, тако да постепено губе контакт са фокалном појавом, док повећавају количину изреченог. Сваком ученику у једном тренутку постаје немогуће пратити свест као тему, јер се умножена количина секундарних учења толико увећала да су се знања разбила на небројено много (пребројиво бесконачно) школа и имена. Неопходно је бити пажљив у тражењу знања, јер знати много о опису не значи знати о феномену – куда кроз тај лавиринт?

Супротном току, поласку из самог феномена у духовним дисциплинама зато не прети опасност губљења теме, али тамо се отвара могућност потпуно слободног, поетског, личног, вредносног и често олаког приступа,

хиперпродукције у којој свако може да прича свашта – такође једна од одлика слободних истраживача ове области.

Два паралелна друма која се предлажу у овом раду, а која се могу користити, обухватају одабир и комбиновање научног знања о свести и спознаје или идеја интуитивног духовног пута са друге стране. Питању свести може се прићи са ширег аспекта, са кога наука и духовност одигравају комплементарне улоге у градњи знања о свести.

Ливингстон (Livingston)⁵⁹ је један од бројних истраживача који покушавају да уреде научне приступе, да истраживање свести повежу са филозофском основом сваког посебног приступа, јер ако јасно демонстрирамо своје полазиште, онда је оно подложно развоју и корекцији, а тиме се поље свести може боље проучавати. У основи највећег дела приступа свести Ливингстон препознаје аналитички приступ, тачније структурализам. Прво се објашњавају структура и распоред целине коју посматрамо, а затим се посебно посматрани сегмент смешта негде унутар тог простора. У тренутку када смо објаснили мрежну структуру научног простора, смештање објекта посматрања у њу представља објашњење.

Једна од општих подела разликује две групе приступа – физикалистичке и анти-физикалистичке, то јест, редукционистичке и нередукционистичке.⁶⁰ За прве је карактеристично уверење да је свест могуће описивати кроз микрофеномене, а за друге да је тај пут узалудан, те да је свест искључиво феноменолошки описива појава, неприступачна са микронивоа. Прва врста објашњења, доминантна како у посебним наукама тако и у филозофији самој, не нуди разјашњење питања свести, него у најбољем случају неких од пратећих корелата. Кригел такође дискутује две водеће теорије свести, репрезентациону

⁵⁹ Livingston, P. M. (2004) *Philosophical history and the problem of consciousness*. Cambridge University press, Cambridge.

⁶⁰ Kriegel, U.; Williford, K. (ed.) (2006) *Self-representational approaches to consciousness*. A Bratford book, Cambridge.

теорију и теорију мониторинга вишег реда, које објашњавају улогу свести у репрезентацији спољњег света. Налазећи слабе тачке у обема, он предлаже теорију свести која као фокални појам има само-рефлексију (свест о себи самој). Предлаже да се теорије свести прошире и одмакну од тога да задатак свести виде искључиво кроз рефлексију спољних објеката искуства и да се уведе критеријум свесности по коме смо свесни једино онда и једино када, поред тога што имамо свест о спољашњим догађајима, у једнакој мери имамо свест о самој свести – само-опажајућа свест. На тај начин се надокнађује мањкавост теорија свести које је виде искључиво као репрезентациони механизам који снима окружење.

Материјалистички покушаји објашњена свести, према неким ауторима могу се сврстати у два основна тока. Прву групу истраживача чине они који не признају да постоји непотпуност објашњења свести, да је она потпуно објашњива физикалним терминима – „А материјализам“ који се, по аутору, противи интуитивном знању. Други тип материјализма признаје постојање јаза између свести и њених објашњења, физикалне науке остављају свест по страни у својим епистемолошким приступима јер не подразумевају директну везу између физичких и субјективних корелата свести – „Б материјализам“ који, по аутору, води ка дуалистичком схватању појаве.⁶¹

Дилема се може приказати и као однос између свести и физичког света. Ако је свест квалитативно одељена од физичке реалности, она онда лежи у феноменолошким појмовима. Уколико, насупротив томе, постоји физичка основа свести, онда се свест поистовећује са физичким догађајем. Тиме се избегава Декартов дуализам тело–дух, али се, како каже критика, отвара рупа у објашњавању. Филозофија покушава да затвори те рупе у објашњењу, позитивна наука такође, али рупа опстаје тамо где јесте – нема обухватног научног решења.

⁶¹ Weiskratz, L. (2008) *Frontiers of consciousness*. Oxford University Press, Oxford.

ПАРАЛЕЛНИ ДРУМОВИ

Већ је јасно да се у питању свести морају пратити два царска друма: научно знање и спознајни увид филозофије, уметности, духовних традиција, холистичких праваца, јер је у њима очувана целовитост концепта човека. Поштовањем оба ова смера могућ је напредак питања свести не само у оквиру научне парадигме него и конкретног животног поља људи. Научно знање, коме је дат примат у овом раду, напредује постепено и гради конструкције које повремено губе контакт са предметом и личе на куле од карата (импресивне али нестабилне пред судом целине); насупрот томе, интуитивно, спознајно знање даје директну, широку, инспиративну и богату слику, у којој је неопходно стално бити будан, сумњичав, премеравати идеје. Јер, слободно поље интуиције и метафизике често (пречесто) нуди елегантне пречице преко амбиса, повезује се неспојиво занемарујући дубину проблема: понекад су то питке, заводљиве методе утехе, пројекције учитеља, рецептуре среће и смирења или вредносне доктрине удаљене од животне праксе.

Сетићемо се паралеле са два облика мишљења – конвергентна продукција која тежи једном тачном решењу и дивергентна која се односи на поље потенцијалних решења и одговара креативној продукцији. Исто као што ова два облика мишљења нису равноправна у нашој култури, образовању, у науци, где доминира конвергентни облик, ипак она оба учествују као подупируће силе у процесу онтогенетског развоја мишљења⁶², чак и кад је овај други облик сасвим потиснут из образовања и васпитања. Културни сплет утицаја је у овом тренутку такав да тежи екстремизовању, занемарујући поље контра-сила које стварају однос полова. У области свести то би значило да основни импулс даљем напредовању наука у питању свести не може тражити више у самој себи, проширење овог

⁶² Шкорц, Б. (2018) *Креативност у интеракцији*. Центар за примењену психологију, Београд.

питања на интуитивна, непосредним увидом добијена знања ствара простор за даљи корак. Да би се то догодило, потребна је општија и либералнија тачка осматрања – шири од научног и објективнија од духовног, али осетљива за надопуњујуће богатство идеја стечених из оба пута. „Не постоји искуство или значење у објективном поретку јер је објективни поредак начин на који се појављује свијет од кога је одузето значење искуства. Прогнано из научног поступка, изгнано из научне расправе, живи у причама, приповјестима, митовима, параболама, динамичким обрасцима и драмским облицима.“⁶³

Црвенкапи је мајка рекла да не скреће са стазе, али она се задивила цвећем поред пута, скренула је за његовом лепотом. Да се то није десило, не би било приче. Ручак би био код баке, јунакиња би се истим путем вратила кући, као и сваког дана. Прича о учењу почиње задивљеношћу светом поред пута. Наравно, са цвећем убере се и вук – али ту почиње наша, људска прича. Која је вредна причања.

Тројство – четворство – седморство у анатомији душе

Три

Шта вреди одело ако нема тела да се одене?
Шта вреди тело ако душа није њим огрнута?
Шта вреди душа ако Ти у њој не бдиш, Огњу у пепелу?⁶⁴

Владика Николај

На општијем плану, кроз сва времена, људи настоје да повежу и уједине своја три базична конституента: „нижу природу“ (анималност, пориве, телесне и биолошке потребе), своје свакодневно, практично искуство

⁶³ Laing, R. D. (1986) *Glas iskustva*. Grafički zavod Hrvatske, Zagreb, стр. 32.

⁶⁴ Владика Николај (1998) *Молишве на језеру*. Евро–Невен, Београд, стр. 19.

(свесне его-функције као што су мишљење, учење, памћење, планирање, вредновање) и своју „вишу природу“ (духовност, трансцендентну свест, над-свест). Првом сегменту одговарају телесна интелигенција, телесност, моторика, осећајност и активно деловање, другом мишљење, свесно учење и опажање, а трећем интуиција, креација и спиритуални увид или спознање.

Слично психолошким идејама, многа духовна учења из различитих култура и различитих времена слажу се у извесним поставкама као што је та да постоје три основна нивоа људског бића: тело, душа и дух.⁶⁵ Телесно је најниже и основно, оно се види као дом за душу. Како се сваки виши ред бића пресликава на онај нижи, тако се на телу одсликавају особине душе у секундарном реду, а на душу ред духа. Душа је финија и шира од тела, у њему станује али је сама дом за дух, који је непосредно везан са божанским а исказује се кроз душу. Овај стари концепт тројства налази се у основи већине каснијих радова у области психологије, свако полазиште релативно јасно одсликава на који се ниво усредсређује. И док психологија тежи спрези тело–душа, религиозни концепти показују интерес само за трећег члана, док новији холистички концепти покушавају да се баве трећим уз праћење спреге или мапирања које то оставља у нижим нивоима. Тело и душа се виде као индивидуални, дух је над-индивидуалан, то је наш универзални део који стреми божанском или трансценденцији. Из тих старих идеја могло би се образложити зашто је основни предмет психологије душа као средишњи сегмент и спона, па затим тело испод реда психе или дух изнад ње, у оној мери у којој су са њом спрегнути или повезани. У складу са тим, у својој психотерапијској пракси, Франкл наводи три уочена степена поремећаја: физички (припада материјалној дисфункцији у телу), психолошки (припада личном подсвесном садржају – душа) и ноолошки (духовни) који је нео-

⁶⁵ (Хамваш, Мајстор Екхарт, Беме, алхемичари, владика Николај, Лама Анагарика Говинда, Штајнер).

бјашњив са позиције психолошких дијагноза, реч је о потрази за вишим смислом. „Заузимање става према соматским и психичким феноменима подразумева уздизање изнад њиховог нивоа и отварање нове димензије, димензије ноетског феномена, или ноолошке димензије на супрот биолошке и психолошке. То је она димензија у којој су лоцирани јединствени људски феномени.“⁶⁶ Како видимо, Франкл храбро и различито од велике већине психолога и различито од важећих теоријских концепата личности, уочава трећу раван, и јасно је одваја од телесног и душевног. Али, вероватно као реакција на савремено тешко поједностављење човека и свођење на систем биолошких механизма⁶⁷, помало љут на искључивост психоанализе (користи реч „насупротив“), он запушта могућност трослојне целине. Сигурно је да је Франкл пошао значајно даље укључивањем недостајућег духа у људску целину, делимично пропуштајући прилику да сва три интегрише у јединствен обухват; али без обзира на то, Франклов допринос питању је пионирски и драгоцен, јер је храбро позициониран шире од стандардних терапија – на питање статуса душе у пољу духа.

Четири облас̑и „Ја“ – квадран̑и

„У нашој су кући четири угла,
и у сваком углу сиди анђел.“⁶⁸

Народна изрека

Подела на четири основна елемента личности, пореком из алхемије и Питагорејске школе, данас је у траговима препознатљива кроз четири групе темперамената које помиње Хипократ, или четири групе зодијачких знакова у астрологији. Четворство се овде данас односи на

⁶⁶ Франкл, В. (2019) *Како пронаћи смисао живото̑а*. Контраст, Београд, стр. 25.

⁶⁷ Франкл, В. (2001) *Бо̑и њодсвес̑и: њсихотерапија и религија*. Жарко Арбуљ, Београд.

⁶⁸ Чајкановић, В. (2014) *Из ср̑пске религије, митологије и фолклора*. Evro Guinty, Београд, стр. 181.

типолошке поделе између људи, али једнако у основи лежи идеја латентног присуства сва четири елемента у свакоме, јер је присуство све четири градивне материје условљено физичким законима наше планете. И у Јунговим радовима сретне се квадратна структура душе. Он препознаје четворство душе у симболима четири апостола, или четири пола у човеку.⁶⁹ Јунг, заправо, четворство или квадратну структуру помиње на више места у свом делу: као поделу функција свести, као поделу на мушко–женско и више–ниже биће, или као европску варијанту мандале која уместо кружнице формира квадратну структуру четири повезана поља.⁷⁰ Тарот-карта Велике Аркане, која представља „душу света“, у својим угловима има иста четири елемента која одговарају представама четири апостола или четири комплемента душе: анђела, сокола, лава и говечета. Претпоставља се да оне представљају четири комплементарне тенденције душе. Четири тенденције душе помиње и Ал-Газали: „Особине које су у теби сједињене делом су особине стоке, делом звери, делом ђавоље, а делом анђеоске. Дакле, које од ових бића си ти? Које од њих је твоја истинска суштина, а која су ти страна и само позајмљена?“⁷¹

Штајнер сматра да човек изворно има четири слоја хијерархијски поређана: физичко тело, етарско тело, астрално тело и Ја.⁷² Његова хијерархија подразумева физичко тело као најгушћи сегмент; надаље идући, финоћа енергије тела, њена покретљивост и зависност од физичке равни се мењају. Та тела се различито понашају у различитим нивоима свести. Иако је њихово разликовање недоступно свакодневном искуству, она се могу разликовати преко нивоа садржаја свести. Штајнер сматра да свака позната материја као и сва бића (у бића убраја и минерале и планете) имају све сегменте тела, али су ни-

⁶⁹ Јунг, К. Г. (1973) *Човек и његови симболи*. Младинска књига, Љубљана.

⁷⁰ Јунг, К. Г. (2015) *Психологија кундалини јоге*. Федон, Београд.

⁷¹ Ал-Газали (2009) *О самосјознаји*. Златни змај, Београд, стр. 34

⁷² Штајнер, Р. (1995) *Свети, земља и човек*. Васић, Пјанић, Београд.

вои са којих се они могу опазити и њихов распоред у материјалној реалности различити. На пример, све животиње имају сва тела, али је, са нивоа физичке равни Земље, само физичко и астрално тело животиње присутно, док се на неком вишем духовном нивоу може опазити спирит животиње који сажима у себе све физичке животиње у једну спиритуалну енергију јединственог бића врсте.⁷³ Слично томе, стара шаманска пракса⁷⁴ сматра да иако на нивоу физичке реалности постоји непрегледна различитост бића, сва она имају свог „спирита“, одговарајуће духовно биће на вишој равни, које их уједињује и које их представља на спиритуалном нивоу.

Седам слојева душе – седам сфера

„Обукао си ме у седмора небеса;
скрио си се предубоко од свих очију.“⁷⁵

Владика Николај

О седам динамичких слојева душе, или седам квалитета тела говоре многи извори.⁷⁶ Стандардни квантно-психолошки приступи препознају хијерархијски поређање: физичко тело, емоционално тело, ментално тело, интуитивно тело, душевно тело и духовно тело (негде се назива божанско) у свакоме од нас. То нису тела у нама познатом анатомском смислу, већ више различити квалитети енергије који делују спрегнуто. Традиционална енергетска медицина са Истока, као и новија холистичка медицина и психологија разликују тако седам енергетских центара (чакри) који обезбеђују синхрони рад седам сегмената и њихово интегрисање на нивоу физичког тела. Почев од најниже тачке која припада телу, ту су ре-

⁷³ Штајнер, Р. (1998) *Свесѝ њосвећених*. Антропософски културни центар, Београд.

⁷⁴ Елијаде, М. (1985) *Шаманизам и архајске шехнике ексѝазе*. Матица српска, Нови Сад.

⁷⁵ Владика Николај (1998) *Молишве на језеру*. Евро–Невен, Београд, стр. 13.

⁷⁶ Паулсон, Г. Л.; Паулсон, С. Ј. (2008) *Водич за духовно буђење*. ИД Esotheria, Београд.

дом: центар животне снаге, контакт са материјом (црвена чакра на дну карлице), центар радости и уживања (наранџаста чакра испод пупка), центар одлуке или повезивања (жута чакра соларног плексуса), центар љубави и милости (зелена или срчана чакра), центар експресије и истине (плава чакра у корену грла), центар увида и интуитивног знања (љубичаста чакра између обрва) и центар проширеног духа (бела чакра на врху темена). У источним традицијама, ти енергетски центри се приказују симболима лотосовог цвета са различитим бројем латица и различитим фреквенцијама треперења: идући навише, фреквенце постају све више, број латица све већи а енергетски симбол све сложенији и у бржој ротацији. Поред ових кључних седам, постоје и вантелесне чакре које припадају индивидуи, али су енергетски везане уз шире замишљено зрачеће поље око тела, сежу изван граница тела: са једне стране у дубину тла а са друге изнад врха главе.

Стара алхемичарска теорија о седам метаморфоза кроз које пролази човек, седам алхемичарских операција које се једнако односе на трансформисање материје као и на развој душе сваке особе, такође се уклапаа у ову слику. Задатак алхемичара је да из себе – своје душе, једнако као и из материје са којом је у додиру, ствара прочишћену материју – камен мудраца. На том алхемичарском путу постаје свеједно да ли адепт ради у лабораторији или је лабораторија у њему, јер је *magnum opus*, или велико дело, јединствено за обе равни. Камен мудраца, када је једном створен било као камен, било као људско биће мудраца, верују алхемичари, својим зрачећим пољем утиче на прочишћење свега што додирне или сусретне.

Квантна психологија, квантна медицина, холотропска измењена стања свести или регресивне терапије само су неки од многих приступа данас заснованих на проширеном концепту свести и личности. Човек се сагледава као комплексан, симултан али стратификован систем

који је активан у више реалности истовремено. Редови реалности које нам кроз историју помињу спиритуална учења могуће је сагледати као квантне редове а личност као спрегнут систем различитих редова законитости са заједничким пореклом или осовинском везом. „Оно што је горе, једнако је оном доле. Заједно творе чудо једне ствари.“⁷⁷

Овде постају видљиве различите позиције истраживача у прилазу човеку: духовни приступи који негирају науку једнако доспевају у ћорсокак као и наука која не прихвата реалност изван себе и осовинско духовно стремљење човека. Ипак, изгледа да је психолошко-духовни развој непрекидан процес док год је човек присутан у својој историји, а откривање слојева животно-осовинске историје, поштовање према искуствима свесних као и дубинских слојева историје живота – лични задатак свакога од нас.

ФУНКЦИЈЕ СВЕСТИ

Научне теорије свести углавном је посматрају кроз функцију оријентације и размене информација са физичким и социјалним окружењем. Ту се свест посматра као независан систем дефинисан разменом у домену когниција–поље, а свесни садржаји који нису сазнајне природе, као и вансвесно поље се у таквим теоријама најчешће заобилазе.

Психоанализа је свест поставила у шире поље, у коме она више није независна функција. Фројд у својој теорији важно место поклања динамичком односу између подсвесних, потиснутих садржаја и њихових начина продора у свест – током терапијског рада и шире, у општем животном оквиру. У Јунговом систему постоје четири основне функције којима свест одговара на стварне животне догађаје. Функција свести је да нам омогући фи-

⁷⁷ Хамваш, Б. (2012) *Пеш џенија. Табула смарајина*. Службени гласник, Београд, стр. 59.

зички опстанак и сналажење у животном окружењу. Четири основне функције се смештају у крстолик модел по коме свака функција има своју супротност на другом крају дужи: осећање – мишљење, интуиција – чулни доживљај (sensus).

По Јунговом уверењу, не можемо (мада би то било идеално) истовремено користити све функције, поготово не оне на истој дужи али на различитим половима, јер се логички искључују. Свако од нас има доминантну функцију којој је најсклонији и коју најчешће користи у животу, а остале занемарује у мањој или већој мери. На пример, когнитивно контролисана особа даће примат мишљењу и разуму, а тиме свој емоционални аспект занемарити или потиснути. Важи и обротно, емоционално контролисана особа биће лако преплављена емоцијама и тежити да искључи разум. Целовит човек био би онај ко је успео да освести и флексибилно користи све функције, а то би значило да му је поље свесног у великој мери хармонизовано. Пошто се то не догађа, човек би онда требало да тежи да освести што већи број својих функција, да их препозна у свом понашању – да би их користио (да не би оне користиле њега и владале његовим поступцима – појам судбине или карме). Оно што нисмо освестили, издиференцирали, одвојили од осталих садржаја несвесног и аутентично доживели, тежи да се изнова појављује у провокативним ситуацијама, и тада можемо да изгубимо контролу над својим свесним понашањем. Када човек користи само једну из пара функција, на пример, потенцира мисао, осећајни део трпи и тежиће да се испољи у оним облицима који су му на располагању – најчешће као опомене из подсвесних области; на пример, професионално успешној и социјално позиционираној особи почеће да се појављују кроз анксиозност, присилне мисли, ноћне море, осећај непотпуности и незадовољства. Подсвесна контрареакција биће онолике снаге ко-

лика је снага потиснутог. „Човек се запрепасти кога он живи уместо самог себе.“⁷⁸

Јунг упућује на то да би идеална ситуација била флексибилна, хармонизована и освешћена приступачност свих функција, али у свакодневном искуству, услед културних и васпитних утицаја, верујемо да се оне искључују. Услед захтева стварног животног оквира, једна од функција постаје доминантна, а њен парњак потиснут у област несвесног. На тај начин креирамо и усмеравамо своје судбине у одређеном правцу; ако се таква превласт пренагласи, супротна функција добија глас кроз оно што јој је преостало – кроз акције несвесног: узнемиријуће мисли, садржаје снова, присилне радње, страхове, понављање неадекватног понашања или погрешних животних одлука, приписивање својих пројекција људима и догађајима око нас, или неки други арсенал потиснуте функције.

За разлику од тога, област несвесних садржаја, по њему, није осетљива на логичку опозитност и тиме је њен обухват општији иако је деловање тих структура архаично и неиздиференцирано. У том пољу не постоји дужност и искључивање: видимо то већ по садржају снова који трпе сваку контрадикцију и одступање од логике. Пошто смо одрастањем и јачањем его-свести научили да неке садржаје потискујемо у корист других, тај дизбаланс ће, наравно, имати своју цену.

„Али, наш савремени став се арогантно осврће на измаглице сујеверја и на средњовековну или примитивну лаковерност, потпуно заборављајући да ми носимо читаву живу прошлост на нижим спратовима небодера рационалне свести.“⁷⁹

Драгоцен утицај психоанализе упућује нас ка процесу освешћивања и проширења свести, а сличне идеје срећемо и шире: код Фрома, Франкла и Вошберна. У чему је разлика у односу на стандардни став према менталном

⁷⁸ Хамваш, Б. (1994) *Паџам*. Центар за геополитику, Београд, стр. 36.

⁷⁹ Јунг, К. Г. (2017) *Психологија и религија: Зайад и Исйок*. Атос Д. К., Београд, стр. 47.

здрављу? Овај концепт најчешће, бар у првим фазама личне трансформације, подразумева терапијски рад, суочавање са сопственим потиснутим садржајима (демонима, како су их називале старе традиције) и новим погледом на себе. Место где је источна духовна традиција отишла даље јесте препознавање тих „демона“ као утисака насталих на основу личних успомена повезаних са јаким и непрепознатим емоцијама и искуствима. Ако путник у духовно не одустане, ако се не уплаши, ако учи да се суочава, онда ово постаје само први слој или капија према дубљим нивоима несвесног. Психологија је ту отворила врата, али је мањи број истраживача пошао даље, јер картографија несвесног захтева веома суптилан и опрезан приступ.

У психо-спиритуалном смислу, свака криза је истовремено и нова могућност, као да представља крик из наше подсвести, покушај хода ка новом, при чему је кључна осетљивост за дубинске и аутентичне личне садржаје, мост који, ако не одбијемо позив, води ка новом повезивању унутар личности. У том процесу, из корена претходне ствара се нова димензија личности која је чини осетљивијом, рањивијом, али мудријом и свеснијом од претходне. Што се тиче питања душе, то је тежи али једини пут.

ПСИХОЛОШКИ КОНЦЕПТИ СВЕСТИ

НАКНАДНА ОБРАДА ИНФОРМАЦИЈА
– ЏЕФРИ ГРЕЈ

Свест као интегративни механизам који делује на основу претходно стеченог, које се онда накнадно валидира, једно је од објашњења функција свести. У својој књизи *Свест – љирикрадање љешком љроблему*, Греј, као психолог, систематизује аргументе због којих научна теорија свести не може бити заснована искључиво на аналитичком неуралном истраживању. Пре свега, истраживање нервнoг пута говори све о сензорном дотоку, али баш ништа о свести. Затим, неурална истраживања су веома успешна без увођења свести као предмета, па зато нема разлога на силу уводити свест. „Постојећа неуронаучна теорија напредује веома добро без свести, хвала јој лепо, и не може ни у ком случају понудити објашњење за њу.“⁸⁰ Такође, свест стоји изван каузалног ланца који повезује чулни податак са понашањем као последицом тог податка. Док каузалност и молекуларност представљају славне и успешне моделе наука уопште, у области свести се чини да оне више маскирају него што су се уопште приближиле објашњењу, као да у случају свести, упорно настојање да се настави тим путем на стари начин, не даје резултате. Греј нам нуди неколико кључних идеја као покушаје одговора на питања чему свест служи. Јед-

⁸⁰ Gray (2006), стр. 40.

на од једноставних идеја посматра свест као епифеномен, тј. феномен који се као нека врста физиолошког „луксуза“ (вишка) појављује из предсвесних функција. Свест по том уверењу нема сврху, него просто јесте нека врста стеченог додатка о коме се не може говорити у терминима сврхе. Греј критикује идеју епифеномена и поставља своје тумачење у поље теорије обраде информација.

Сматра да је реч о сложенем механизму накнадне обраде информација (late error detector), о функцији која прикупља информације о томе шта је и како организам учинио и шта се догађа у окружењу, а затим *post factum* обрађује учињено, превреднујући активности у новом светлу. Неуспешне или мање ефикасне акције се накнадно коригују на апстрактном плану и тиме организам усмерава ка ефикаснијем функционисању. У прилог овом објашњењу је чињеница да се већина акција, поготово оних витално битних, одиграва без учешћа свести, где се свест о учињеном појављује тек накнадно, а у неким случајевима се уопште и не појављује, ако активност ефикасно изводимо без свесног учешћа.

Колико је свест слабо објашњива, према Греју, види се и по томе какав је временски распоред између свести, интенције и извођења. Док се са аналитичке тачке гледишта очекује овакав редослед: свест → интенција → извођење (замислили смо нешто, намеравамо да то учинимо, чинимо), у стварности се догађа: интенција → извођење → свест. Свест се тек на крају појављује као нешто што бележи оно што је већ одиграно. Истраживања показују да, на пример, играч крикета процени покрет и реагује на њега око 200 милисекунди пре него што је противник тај покрет стварно извео. Свест „каска“ за извођењем.

Греј наглашава да је свест конструктор спољњег света, који често бркамо са спољњим светом. Грешке и варијације које обављају подсвесни регулаторни механизми морају да се подвргну накнадној провери и ревалидацији – што је, по њему, сврха постојања свести. На основу

тога се стварају и коригују будуће акције. Решење проблема свести, верује он, биће огромно изненађење које ће доћи из науке, и то изненађење биће веће него било које које је филозофија до сада могла да нам приреди. Према њему, свест није епифеномен (вишак, настао сло-женом еволуцијом ума који нема директну сврху), иако би то решење било једноставно. Напротив, свест има кључни задатак накнадне обраде и верификације решења (акција) које стварамо у непосредном и практичном опе-рисању са реалношћу. Тај накнадни верификатор, иако одложен у времену (можда је бољи термин: измештен из времена), има функцију евалуатора и конструктора наше праксе, а посебно је користан у елиминисању неефика-сних акција.

СВЕСТ КАО ГЕНЕРАТОР ХИПОТЕЗА

У својој широкој студији микро- и макро-приступа свести, Cairns-Smith⁸¹ сматра да је свест одложени систем контроле који је с једне стране повезан са чулним систе-мом и интеграцијом чулних информација, а са друге има приступ огромном магацину информација који се назива меморија. По њему, мозак има три контролна система, од којих су најстарији: хемијски сигнални систем жлезде, други систем који је еволуцијом стечен и који служи да елаборира податке са неуралних мрежа, и трећи, најсло-женији, који је свест у ужем смислу. Он је поштовалац научног пута и верује да је свест објашњива преко моле-куларних, биохемијских и физиолошких закона, али да је задатак истраживача да те законе посматра са ширих, мо-ларних, универзалних аспеката. Јер, као што неурална истраживања показују да са нивоа појединачних неурона или група неурона не можемо да препознамо чак ни која класа информација се преноси (они раде по принципу – сви раде све), тако тек са нивоа сложаја које много неур-

⁸¹ Cairns-Smith, A. G. (1996) *Evolving the Mind: On the Nature of Matter and the Origin of Consciousness*. Cambridge University Press.

рона склапа, комплексног, моларног аспекта, постају читљиви неки од корелата свести. Питање истраживања свести, по њему, није толико проблем недостатка чињеничног знања, колико последица неадекватног нивоа посматрања. Начин на који ћемо уклопити микроналазе зависи од тога са које макропозиције посматрамо; неразумевање овога условило је да је свест остала научно неадекватно истражена.

Свест је модел ума који личи на малог, активног научника у нама, који непрекидно отвара хипотезе, покушава да објасни опажено. Позива се на налазе да се на нивоу појединачног неурона не види који неурон преноси коју информацију зато што сви преносе све (бар у олафакторном путу). Оно што чини информацију је сложај, скуп, профил, здружена форма стања неурона. Сличну идеју заступа Бом⁸², који развој сазнања посматра као холистички процес у коме се стварају нове теорије: свест обрађује и интегрише искуство аутоматски, а изван свести образујући теорије реалности. Даље, Бом ће исту идеју стварања теорија из материјала искуства повезати и са научним проширењем знања – истраживање света представља стално стварање хипотеза или имплицитних теорија које имају тенденцију да увећавају обухват знања, тако да оно што је било познато о космосу, на пример, пре два века или данас, када се упореди, показује промену парадигме тако да она у себе може да укључи све шири и шири опсег реалности.

Свест се посматра кроз промену парадигме детерминизма, тачније, свест се посматра као релативно независна од физиолошких детерминанти, слободна на начин на који, на пример, пламен зависи од дотока гаса, али није изазван њиме. Физиолошка основа свести се ставља у улогу одржавача нечега што је релативно независно и непредвидиво са позиције одржавача. Ако прекинемо доток кисеоника, изгубићемо свест. Али ако уведемо кисе-

⁸² Bohm, D. (1980) *Wholeness and the Implicate Order*. Routledge & Kegan Paul.

оник у мозак, нећемо нужно добити свест, нити ћемо сазнати шта та свест ради – она је надређен систем који оперише на другом, вишем нивоу целине. Конкретније, Cairns-Smith говори да су специјализоване мождане структуре одговорне за свест, али се она не ствара у њима и не своди се једноставно на систем комуникације особа – окружење, како га углавном посматра наука. Мождане структуре одржавају свест, модулишу је и реагују на модулације, али емоције (ту се позива на Виљема Џејмса), осећања у најширем смислу су оно што је кључно повезано са свешћу човека, што одређује сврху свести. Емоције су носилац човека и његова разлика у односу на најфинију машину. Симулације сазнајних процеса производе машине које су по својим постигнућима често премашиле људско постигнуће. Али већ сâмо питање осећања постаје нерешиво са позиције машине. А ту су и други аспекти који припадају људском бићу, нерешиви са плана машинерије. И то је, према њему, кључна разлика између човека и њему најсличнијих информатичких симулација и модела. Још даље, свест има способност самоизазивања модулација, способност да саму себе надограђује и реорганизује. Аутор сматра да ће се проблему свести прићи на адекватан начин када се ревидира знање о детерминисаности, јер је са садашњег нивоа оно недоступно. То знање решиће однос између потенцијалног и оног што се догодило – питање: на који начин Универзум одлучује? Исто питање у физици захтева квантну механику, а у пољу свести квантну теорију свести, јер питање како се из мноштва могућности догађа једна – није микропојава, него појава глобалног карактера. Она не може да се реши локализацијом у телу или нервном систему, него је то активност координисана са нивоа вишег система.

Cairns-Smith је свакако допринео смештању питања свести у научни оквир који јој боље лежи – у моларне, опште моделе, али истовремено не поричући важност по-

знавања физиолошке основе и поштовања пута научног знања.

Слично томе, када Виготски⁸³ истражује развој сазнајних функција, уочава да се код човека непрекидно стварају сложене спреге приликом усвајања симбола, првенствено преко развоја мишљења и говора и њиховог сплетеног односа. То је кључна разлика између људске и сваке друге живе врсте на планети, јер нас тај капацитет чини релативно независним од физичког окружења, а уводи у сасвим другачији ред реалности. Овај нови ред симбола представља супериорну функцију у којој су очуване везе са пореклом из природног окружења, али је ред надређен и прераста задатак физичког опстанка.

Оно што су понудиле когнитивне теорије свести, недвосмислено је унапредило научну позицију овог питања, али је ограничење у томе што захватају само сазнајни аспект, не укључујући целовит модел човека.

ПОТИСКИВАЊЕ ЖИВОТНЕ СИЛЕ – РАЈХ

Једна од тачака разлике између изворне психоанализе и Рајховог (Reich) модела човека било је питање значаја телесног, пре свега израженог кроз сексуалну енергију, која је јасан показатељ стања менталног здравља и психолошке динамике. Идеја је да тело представља енергетски склоп са којим се може непосредно радити на постизању равнотеже и психичког здравља. Рад на нивоу тела не подразумева увек свестан рад, свест може да буде битан сегмент рада, али приступ преко телесне енергије претпоставља неку врсту пречице до потиснутих садржаја.

Рајхов приступ телу и телесном полази од идеје здравог протока оргонске енергије.⁸⁴ Његов терапијски метод је радикално одступио од тадашње психоаналитичке ме-

⁸³ Виготски, Л. С. (1977) *Мишљење и говор*. Нолит, Београд.

⁸⁴ Reich, W. (1949) *Ether, God and Devil*. Orgone Institute Press Inc., USA.

тоде која је, сетимо се, подразумевала разговор и свесно анализирање конфликта кроз рад у пару: клијент–терапеут. Рајх умањује вербалну комуникацију, користи различите телесне положаје, покрете или асоцијативне поступке којима се напада непропустљивост социјалног оклопа, особа доводи у физичко стање слично регресији, непријатно стање које има везе са прималним телесним и емоционалним искуствима, на пример, кроз фетусни положај, измену ритма дисања или заузимање положаја неравнотеже и тензије. Те вежбе изазивају на месту блокаде провалу изворне оргонске енергије и емоција које испрва делују као јак шок, нешто налик катарзи, после које следи фаза смиривања и прочишћења. Настављачи Рајховог правца телесне терапије развили су велики број техника којима се тежи постизању равнотеже протока оргона кроз организам и тиме постизању вишег степена менталног здравља.

Изворна енергија коју човек има је, по Рајху, позитивна енергија, енергија покрета, радости, динамике, живота и љубави. Њој је потребно да тече, она пулсира кроз људско тело, кроз природу и друга бића. Изворна животна енергија даје нам импулс за активност, покрет, давање и примање љубави, и успостављање контакта са светом и са другима. У својим истраживањима оргона (назив је добила из речи оргазмичка енергија) Рајх оснива Оргонски институт и ради телесну терапију са све већим бројем људи. Истражује поља енергије и методе на основу којих ово поље оргона изван наших тела може да се посматра голим оком и да се њиме оперише. У његовом систему, људско биће се истовремено налази у више области реалитета: на врху његове пирамиде је лична етика, затим несвесни физички живот, ниво који представљају друштво и историја, ниво реалитета живих бића и наслеђа, и на крају космичка егзистенција.⁸⁵

⁸⁵ Reich, W. (1949) *Ether, God and Evil*. Orgone Institute Press Inc., USA.

Под његовима утицајем се каснији ток ових идеја о телу може пратити у два крупнија смера. Један је остао у оквирима психотерапије, кроз психотерапијски рад у оквиру психолошких школа – кроз биоенергетику Александра Ловена, радикс-терапију; други смер је видљив као паралелни, проширени ток који излази изван психологије, преко приступа „новог доба“; такође су значајне истраживачке продоре начинили Џон и Ева Пијеракос⁸⁶, Барбара Бренан⁸⁷ и други. У другом току, телесно се посматра као физички ниво у коме се читавају надређени психолошко-духовни нивои, па третман тела неминовно залази у духовни рад.

Оклопљавање. Животна, оргонска енергија је у Рајховом систему у основи сексуалности⁸⁸ али и сваког психичког стања. Свако системско скретање енергије, притисак на њу или кажњавање испољавања, производи притисак у организму. Ако притисак постане сувише јак, као што су, на пример, организовани друштвени притисак на сексуалност младих људи, негативна емоционална атмосфера у породици, непријатна животна искуства, онда енергији више није дозвољено да се испољи у изворном стању. Особа је приморана да због свог друштвеног опстанка формира једну врсту баријере између своје изворне емоције и света, коју је Рајх назвао оклоп (armour). Оклоп окружује осећајност и не дозвољава јој да се испољи у изворном облику; али пошто она мора да тече, почиње да се кроз филтер оклопа преокреће у нешто друго, неко друго осећање које више није изворно него пожељно, и носи велику количину психичке енергије: „Ти си сâм свој сопствени гонич робова!“⁸⁹ Тако, на пример, претеран и опсесиван ангажман, острашћеност, непопустљивост и искључивост којом се брани нека вредност јесу енергије оклопа. Жар са којим људи бране

⁸⁶ Pierrakos, E.; Thesenga, D. (2003) *Ne plašite se zla*. V. Gobeljić, Beograd.

⁸⁷ Brennan, B. (1997) *Iscjeliteljske ruke*. Barka, Zagreb.

⁸⁸ Reich, W. (1982) *Analiza karaktera*. Naprijed, Zagreb.

⁸⁹ Reich, W. (1997) *Čuj, mali čoveče*. Radio B92, Beograd, стр. 15.

неку вредност тако што је управљају против других људи јесте израз неаутентичне, искривљене енергије која није могла на прави начин да продре кроз оклоп. Све је љубав, верује Рајх, само кроз филтер оклопа, преокреће се често у мржњу – мржња је љубав која није добила шансу. „Године тоталне дезоријетисаности ће морати да прођу пре него што људска раса научи како да живи према принципима природне само-регулације“ (Рајх, 1949, стр. 107). Свет изворно не би био поприште ратова, сукоба и борби за моћ, када би оргон могао да се испољава у људима у свом изворном облику.

Једна од његових идеја је да се човек рађа као осетљиво, дубоко емоционално биће, али оно одмах почиње да добија подуче пасивности и ограничења. Већ на том првом кораку рођења, дочекује нас рестриктивни болнички систем, циљано постављен. Због медицинских повода које Рајх сматра само изговором, мајци се традиционално у болницама одмах одузима беба и смешта у одвојене просторије где јој се више не поклања пажња као индивидуи. Уобичајени поступак у болницама је да се новорођенче рађа на брзину, не сачека се да пупчана врпца престане да пулсира и да наиђе природни импулс промене дисања, остави у просторији (често у нашим болницама и „тврдо повеже“ тако да су сви покрети тела спутани) да плаче док не промукне и, на крају, заћути. Први контакт који беба добије са светом у који је ушла непријатан је, одвојен од њених потреба, јавља се патња, усамљеност, страх и на крају очај јер на плач новорођеног нико не одговара. То је наш први доживљај света. Порука коју добијамо је да шта год осећали, шта год желели, шта год чинили, то неће имати никаквог ефекта, већ наш живот зависи од неке самовољне, универзалне, спољашње силе. „Оснивачи празног и беживотног универзума су мудри и учени људи.“⁹⁰ Ова прва, дубока порука пратиће нас кроз читав живот као осећај да неко

⁹⁰ Reich, W. (1949) *Ether, God and Devil*. Orgone Insitute Press Inc., стр. 65.

други или нешто друго организује наше животе, да своју енергију и иницијативу треба предати (институцији, лидеру, лекару, свештенику, брачном партнеру или неком другом ауторитету). Стиче се општа позиција пасивности и препуштања, а ако и будемо имали иницијативе и ватре у животу, њу ћемо инвестирати у неки заменски објекат: лидера, идеал, идеологију, али никако не тамо где би била конструктивна: у своју изворну и аутентичну егзистенцију.⁹¹

Поремећај сексуалности је последица, није узрок патологије. Оклопљавање и насиље над природном енергијом нигде се не могу видети тако јасно као у погледу односа према сексуалности. Рајх се посебно бави стриктним, организованим забранама испољавања природне сексуалности код адолесцената, девојака и жена. У својим радовима он системски образлаже зашто је потребно дозволити слободно испољавање сексуалне енергије код младих људи, што подразумева истраживање своје сексуалне улоге без кривице и преиспитивања. Анализирајући медицинску документацију свог времена, он разоткрива лицемерје иза лекарских ауторитета који забрањују мастурбацију и ступање у сексуални однос адолесцената, сматрајући да нема реалног разлога за те забране осим једног, а то је потреба за друштвеном контролом и манипулацијом оргонском енергијом. Контрола над људима може се остварити само помоћу поробљавања људи, укидања слободе и манипулације тако насталом енергијом оклопа.

Последице Рајховог разумевања економије оргона су далекосежније него што је само рад са сексуалним улогама. Морал који је настао под притиском, за њега није

⁹¹ Рајх спада, вероватно, међу највеће бунтовнике међу психолозима, и своје дубоке отпоре према ауторитарности, било на нивоу особе, групе, институције или државе, није напустио да краја свог активног рада. У својим књигама *Сексуална револуција*, *Функција оргазма*, *Масовна психологија фашизма*, *Чуј, мали човече*, *God, ether and evil*, и другима, бави се темама сексуалности, слободе и менталног здравља.

прави морал⁹², чак и ако он велича праве и позитивне вредности. Тада је морал последица присиле, неаутентичан, изведен, посредно стечен и ауторитаран, чак и када је етички исправан он производи кругове насиља и ствара хроничан проблем људској заједници. Такав морал чува неку вредност, али превиђа да је култура добровољна, договорна заједница људских бића. Неаутентично морална особа зато често показује претерано чврсте, унапред задате принципе и склона је искључивости, изрицању казни онима који од овога одступе. Аутентично морална особа једноставно следи интериоризован етички код: чак и ако повремено доспева у сукоб са својим окружењем, таквом особом је тешко манипулисати и навести на насиље. Основни механизам одржавања и преношења ауторитарног морала је породична вредност, породица, посебно очева фигура кроз коју дете учи ауторитарност. То, по Рајху, није развијен морал; потребно је ићи даље и постајати бољи, а за то је потребно освешћивање етике.

Уочљиво је да у питању свести, Рајх даје глас подсвесним процесима директно, дајући глас физичком језику тела које се исказује кроз покрет, дисање, емоције, мишићну напетост. Понекад ове предсвесне знаке клијент може свесно да растумачи и повеже са својом историјом, али то није нужно. Пробој оклопа може да се догоди и пречицом, кроз експлозију потиснуте енергије, која такође има улогу растерећења и усклађивања поља енергије. Слично као што ће да приметите и други, тело као да има директну способност самоисцељења: уколико му се то допусти у безбедним условима, оно зна како да изведе реконструкцију читавог психичког склопа. Ипак, постојање свести о томе шта нам се догађа, која може а не мора да се појави, чини да садржаји који су испливали на површину свести буду препознати и на тај начин интегрисани и неутралисани – то је ослобођење човека. Још једна од доминантних одлика Рајховог дела је увођење

⁹² Reich, W. (1985) *Spolna revolucija: prilog karakternoj samoupravi čovjeka*. Naprijed, Zagreb.

свесне, развијене етике у питање свести. Његов модел енергетских процеса подразумева усклађивање и упознавање са синхроним процесима таласања оргона, који вежбаним посматрачима може да буде директно видљив, а који је најлакше уочљив онима који не виде помоћу посматрања механизма покрета и дисања тела, тј. показатељима тока метаболичких процеса. Због тога се догађа да када неоклопљена (здрава) особа ступи у контакт са оклопљенима, бива доживљена као претња и изазива љутњу. Она, заправо, самим својим енергетским примером указује на јаз између тела и селфа код оклопљених, што представља несвесну провокацију. Такође, његов енергетски концепт није статичан, не садржи вежбе отпуштања тензије, него усклађивања циклуса, fine динамике таласања; идеја није да се особа „пун“ енергијом тамо где има застоје, него, напротив, да се особа ослободи застоја како би енергија синхроно пулсирала у циклусима пуњење–пражњење. Реч је о успостављању слободног тока, а не о статичном моделу.

Због иницијативе да производи појачавач енергије – оргонит (изговор да се ућутка због незгодних идеја о људској слободи), америчке власти Рајха прво оптужују, истражују, а затим хапсе и уклањају заувек из јавног живота.

Рајх важи за једног од највећих бунтовника у психологији; успео је да својом критиком, а још више својим утицајем, наљути центре моћи прво у Немачкој у време појаве фашизма (анализом фашизма и последица пре него што се то стварно десило), затим у Совјетском Савезу (критикујући облик насилне колективности) и на крају у Сједињеним Државама (радећи на људској слободи), где је добио статус особе опасне по народ. Од таквог аутора остала је озбиљна, још увек провокативна научна оставштина. Што се питања свести тиче, кључне су идеје рада на телу и енергетици, јер то представља директан рад са подсвешћу и целокупном свешћу, заобилазећи вербализацију, рефлексивну анализу и тумачења. Сви хо-

листички приступи телу данас имају у својој основи Рајхов концепт директне спреге тело–психа.

ТЕЛЕСНИ ПСИХОЛОШКИ ПРИСТУП

Људско тело као енергетски склоп представља важно место учења о човеку, њему наука најчешће приступа као машинерији без свести, и то је пресудило да знање о њему стигне до фасцинантне тачке обиља, коју даље не може да премости. Тело се у енергетској психологији, међутим, види као спрегнути део целине која укључује психу као активни део склопа. Многи приступи данас прихватају древну идеју да је тело израз духа, манифестација психе, оно јесте моћна машина, али ју је склапала дуга историја природе и човека у оквиру ње, пре свега оличена кроз психолошку а не биолошку позицију врсте. Већина духовних приступа кроз историју посматра тело као одлуку духа да се испољи на одређени начин, ту је примарна свест врсте и свест индивидуе, а тело је инструмент помоћу кога се то изражава.

Директно повезивање тела са психом је у психологији до Вилхелма Рајха углавном имало скромне домете и свођено је, као и човек, на биолошке, примарне инстинкте. Ту налазимо редукцију смисла тела која је пореклом из редукције става према човеку. Биолошки човек (ако такво шта постоји) имао би биолошко тело каквим га данас видимо, али холистички модел човека подразумева спрегу деловања психа–тело која се читава на комплетном физичком стању тела. У том смислу, тело је запис у коме стоји свака информација икада значајна за човека, ту су записани догађаји личне историје а исто тако историје предака и породице, историје врсте, па, како говоре неки извори, и шира историја душе која премашује наш појединачни живот.

Знакове тела научени смо да игноришемо: говор нашег сопственог покрета, можда стезање у грлу, искривљеност кичменог стуба, редуковано дисање, болови,

ограничена покретљивост, асиметрије тела, фацијални грч, срчана аритмија, хлађење или прегрејавање удова, невољни покрети – све су телесни симболи. Изражавамо се на тај начин иако најчешће без учешћа свести. Научени смо да живимо без тог знања, да не обраћамо пажњу јер нам није неопходно за друштвени опстанак, па се разболевамо на сопствено изненађење и онда у опоравку упорно радимо на поправци некакве машине која са нама као да нема никакве везе. Предајемо се у руке стручњака за машине.

Рајх је пионирски изучавао непосредну спрегу тело–психичка раван. Психолошки приступи живом телу (психи) зато садрже активности којима се ослобађа тај ниво говора, преко покрета, вежби дисања или телесних позиција, преко метода понирања у тело. Сиегел⁹³ својим пацијентима предлаже да нацртају своје тело а затим разговарају о томе; методе плеса и покрета користе музику (посебно ритам као експресивни помагач) уз слободан покрет; радикс-терапија користи телесне позиције и кратке медитације; Розен-метода користи опсервацију тела и његовог слободног покрета; Ана Халприн користи изражајни покрет и цртеж. У дијагностици живог тела, енергетска традиционална медицина користи висак који, уз помоћ психолошког моста између тела и руку терапеута, снима равнотежу и распоред флукуација енергетског поља; кинеска традиционална медицина користи праћење фине флукуације уздуж главних меридијана енергетског тока; традиционалне азијске методе користе читавање пулса руку; користе се, такође, при читању тела опсервације ока, дланова, ушију, стопала, језика, и других телесних регија на којима се, као на умањеној мапи, може прочитати стање целине. Разлика у односу на медицинско знање је уочљива – реч је о живом телу некога, и тај „неко“ је, заправо, унутар граница задатости ипак творац симбола свог тела.

⁹³ Сиегел, Б. (2010) *Љубав, медицина и чуда*. Плави јахач, Београд.

Ловен, као најближа фигура Рајху, наставио је телесну терапију на нивоу биоенергетског рада са блокадама. Он говори о задовољству као основном психолошком принципу, али код њега принцип задовољства представља много шири концепт животне радости: задовољство није само задовољење потреба (јер је тело много сложеније и паметније него што мислимо) него испуњеност живота, стваралачки потенцијал. То је оно чему свако тежи. „Задовољство је креативна снага у животу. То је једина сила довољно јака да се супротстави потенцијалној деструктивној моћи. Многи људи верују да та улога припада и љубави. Али, ако је љубав више од речи, мора се базирати на осећају задовољства.“⁹⁴

Ловен разрађује Рајхове идеје пропустљивости оклопа у раду са телима, ствара технике које не избегавају разговор у терапији, али третман тела остаје у фокусу. Он сматра да су две најважније функције у том смислу покрет и дисање. Ловен је учинио напор да задржи позицију Рајховог приступа у оквиру психотерапије, а да незгодан и клизав терен питања слободног човека, спреге друштвених сила, морала, ублажи хуманистичким, универзалним ставом. „Без тог сазнања и разумевања биоенергетике динамике дисања, покрета и осећања, човек је у немогућности да уграби радост живота. У незнању човек развија илузију да успех и моћ могу да трансформишу искуство без радости у задовољавајући живот.“⁹⁵

„Институт новог доба“, као једна од грана даљег развоја телесних приступа, комбинује духовно и телесно у индивидуалном раду. Карактеристика тих концепата јесте да је примат на промени духовног става, а у секундарном реду се то одсликава на телесне промене. Тако се њихов општи став сасвим приближава источним духовним концептима, али сада у оперативном, практичном облику који је пријемчив за човека западне културе. Бар-

⁹⁴ Ловен, А. (1991) *Задовољство: креативни приступи животној*. Бата, Београд, стр. 9.

⁹⁵ *Исти*, стр. 47.

бара Бренан⁹⁶ је разрадила вежбе визуелног осматрања тела, где основни енергетски процеси могу да се уоче као карактеристични визуелни склопови – облачићи око особе. Те енергије постају видљиве увежбаном посматрачу, али, будући да је реч о холистичком концепту, овде вежба подразумева духовни рад на себи, то јест, посматрач је учесник у интеракцији са телом. Та осетљивост се развија интуитивним развојем става према телу као целини материје и духа, а мање путем стицања знања.

Розен-телесна терапија⁹⁷, на пример, почива на физичком контакту између руку (свести) терапеута и тела (телесне свести) клијента. Полагање руку на нечије тело без разговора, уз појаву развијања финих, једва опажљивих осећаја у вези с тим телом, чини да, без укључивања рационалне свести, терапеутске руке почињу да помажу fine покрете дијафрагме, недовољно покретљивих група мишића, зглобова или кичменог стуба. Искусан терапеут рукама помаже успостављање дубоког осећаја тела и неретко добија током рада јасну информацију о осећањима тела која су узроковала ту смањену динамику. Често се укаже читав низ трауматичних догађаја из детињства, који су као у слојевима један преко другог слични по основном осећању и наталожени у телесном склопу особе. Уколико је клијент спреман и отворен за рад на себи, догађају се понекад нагли, понекад постепени изливи осећања, извиру заборављене слике, читаво тело реагује, и иако то може да делује драматично за неупућеног посматрача, заправо реч је о акцији прочишћења, после које долази до трајних телесно-психолошких промена. Тело као запис нечијег живота добило је глас, изразило се, и ако је клијент прихватио тај глас, после неког времена трајно опада телесна тензија, продубљује се дисање, растеређује се кичмени стуб, појачава се покретљивост и динамика тела – прихватамо своја искуства и осећања, и тиме се одиграва промена комплетног односа

⁹⁶ Brennan, B. (1997) *Iscjeliteljske ruke*. Barka, Zagreb.

⁹⁷ Rosen, M.; Brenner, S. (2003) *Rosen method bodywork: Accessing the unconscious through touch*. North Atlantic Books, Berkely.

према себи и према другима. „Розен-метод није психотерапија нити физикална терапија, иако се људи уз помоћ ње често опораве од физичких или емоционалних тешкоћа. Розен-метод се обраћа другом делу људског бића. Терапеути имају план за пацијента а то је добити приступ новој димензији свог живота, коју могу да усвоје и развијају.“⁹⁸

Сиегел у својој анализи тешких болести као лекар увиђа да се бирају органи – мете болести као несвесни симболи.⁹⁹ Говор тела, будући да није освешћен, најчешће је пригушен или га се чак прибојавамо као некакве дивље силе у нама, добија тада глас у ободним областима свести, када се улази у медитативно стање са искључењем мишљења и его-свести, при слободном плесу, уживању у уметности, интуитивним увидима, машти, у ситуацијама које ослобађају тело да чини оно чему тежи. У пракси се среће да се ослобађање гласа (стегнуто грло) често односило на потиснути плач или бес, ослобађање покрета карлице најчешће на потиснуту сексуалну енергију и на забране из раног детињства, исправљање кичме на осећање кривице и одговорности, ослобађање дисања у горњем делу грудног коша на потиснуту агресију, и тако даље. Несумњиво је да постоји велико знање прикупљено о томе; да бисмо му пришли на прави начин, потребно је прекорачити изван ауторитета знања о мртвој машини и поставити личност у позицију креатора симбола свог тела. То значи, признати да је душа та која вози ово предивно возило.

„За своје посматрање ја сам најпре затворен унутар граница своје телесне коже. Али шта се налази унутра, у овој телесној кожи, то припада космосу као целини.“¹⁰⁰

Један од важних доприноса квантних приступа примењених на питање човека јесте питање тела или телесног које се сагледава сада као квантни ред, спрегнут са

⁹⁸ *Исјо*, стр. 11.

⁹⁹ Сиегел, Б. (2010) *Љубав, медицина и чуда*. Плави јахач, Београд.

¹⁰⁰ Штајнер, Р. (2015) *Филозофија слободе*. Krug Commerce, Београд, стр. 64.

другим редовима или системима. Из тога следи да тело садржи комплексну и уређену информацију о комплетном сопственом искуству, као и о искуству свега што је с њим повезано – с искуствима живе врсте, искуствима породице, предака, народа. Читаво наше искуство, како лично тако и надлично, налази се у компримованом облику записано у физичком телу. Нови приступи телесних терапија (body works) базирају се на „читању тела“ или проширењу начина комуникације са телесним, у коме су садржане све доживљене психолошке информације, успомене, емоције и садржаји. Психотерапија проишлаго из тог смера, примарно под утицајем Рајха, открива психолошке информације из телесних информација.

Дабоме, могуће је радити само на телу без рада на свести. Тада рад на телу има конструктивне ефекте само уколико је накнадно елабориран, праћен психолошким радом свести. У противном, имамо уметак, страним телу начињено према споља индукованим критеријумима здравља; без укључења свести, те промене се убрзо изгубе.

Сетићемо се да све то није нова идеја, постојала је од почетака исцелитељских покушаја, али сада се она предочава у научном оквиру – тело је запис, и то не само о нашем животу ограниченом на њега, него о свему што је на плану ширих мрежа система с њим повезано. Све древне технике јоге ишле су из истог тог извора – тело је запис који вежбама и освешћивањем упознајемо, профитирујемо, отварамо према ширем обиму информација и мењамо. Пажљиво поступање према сопственом телу довело би до очувања здравља; довољно би било развити осетљивост на нелагоду, кажу настављачи Рајха.¹⁰¹ Ако би човек научио да не искључује информације из тела које га упозоравају на одступање од изворних психолошких стања и потреба, као што су бол, напетост или непријатност, тело би задржало природну способност да се

¹⁰¹ Ловен, А. (1991) *Задовољство: креативни ириситивни животи*. Бата, Београд; Ловен, А. (2015) *Говор тела*. Advaita, Београд–Сарајево.

регенерише, креће и обнавља природне енергетске залихе.¹⁰² Одржавање тела је, дакле, у овом случају посао учења, који би морао да укључи знања не само о законима физиолошке датости него и о психолошким законима, законима душе и, даље, духа који се одсликава на карти тела.

Живот тела је везан за покрет, равнотежу, размену. Живот тела је запис јер се кроз њега исказује све остало што биће носи и што је изградило. Зато је живот тела могуће проширено схватити не као задатак медицинског здравља, јер онда неизбежно упадамо у страх од болести, старења и смрти као коначног ништавила, него као део ширег задатка деловања кроз тело које у себи сажима деловање емоција, ума, душе и духа. Како нас упућују духовна учења, тело смо али нисмо само то – „Нисам тело, а нисам ни ум“, говори Садхгуру¹⁰³ као сугестију за неговање унутрашњих увида.

У духовно напредним условима, у смислу хармонизације слојева из којих се људско биће састоји, тело је дуговечно и здраво. Међутим, у осиромашеним физичким и психолошким условима, та способност тела се потискује и губи: „Пуки живот је осећај недостатка и жеђи за нечим што није живот, него храна и пиће, и садржај и супстанција. Живот је узбуђење, и немир и прохтев, који једу глад, и пију жеђ и сањају о сну. Оно што је само живот и ништа друго, омамљеност сензацијама, то је живот оних који само живе.“¹⁰⁴

Један од честих покушаја да се изађе на крај са чулно-телесним слојем потреба је, како нам показују наша култура и традиција, да се оне потисну и преусмере у нешто друго. То се постиже победом над чулима (аскеза), и највећи број духовних дисциплина захтева управо то. То значи једноставно прихватити минималне потребе чула и

¹⁰² Reich, W. (1949) *God, Evil and Ether*; Brennan, B. (1997) *Iscjeliteljske ruke*. Barka, Zagreb.

¹⁰³ <https://isha.sadhguru.org/global/en/wisdom/article/not-body-not-mind> (sadhguru meditacija).

¹⁰⁴ Хамваш, Б. (1995) *Маїна суїра*. Чигоја, Београд, стр. 34.

тела, одржавати пуки живот, а све остале снаге усмерити на вишу раван. Овај облик аскезе познат је хришћанству и источним традицијама (пут јогина, пут монаха), али и свим другим религијама. Претпоставља се да ће психичка енергија која би се трошила улудо на материјални ниво реалности, сада бити ослобођена за духовни рад. Ту се подразумева пребацивање животне енергије са нижег канала на виши.

Из психолошког угла посматрано, невоља са аскезом је имплицитно очекивање да једна потреба буде аутоматски замењена потребом вишег реда. Проблем је у томе што ако једноставно укинемо оно што не ваља, неће се само од себе појавити оно што ваља, фигуративно речено, не видети демоне у нама није исто што и њихово упознавање, освешћивање и стављање у службу анђелима. Напротив, испражњено место биће, уколико не предузмемо позитивне психолошке радње, испуњено следећим демонима и тако ћемо патологију одржавати мењајући манифестације. На то нас упозорава духовна традиција, као и рана психоанализа која увиђа немоћ симптоматског излечења. Легија – кажу духовна учења, назив је за демона који се приказује као јединствено биће, али у себи садржи хиљаде бића, тако да отерати једног значи призвати још више других. У раној психијатрији, код приступа менталном здрављу кроз измену симптома (Шарко и хипнотичка сугестија) показало се исто: укидање једног симптома, на пример, опсесивног прања руку, замениће се убрзо новим симптомом, нпр. мучнином при пијењу воде. Потискивање симптома без психолошког рада на увиду, личној историји и промени емоционалног статуса симптома, изазива контраефекат замене, док је излечење далеко сложенији процес, који захтева активно увиђање, разумевање и рад на себи. Конкретније, психолошки активно мењање мора да пође од прихватања, увиђања и стављања на конструктивно место свих оних деструктивних или застрашујућих сила које у себи слутимо. Тако

сложен процес не може да тече без рада на промени укупне свести.

Суочавање са самим собом и својом телесношћу која код деце постоји спонтано, код одрасле, лепо васпитане особе може да се изведе конструктивно кроз проширење свести о себи и кроз прихватање своје животности. Тек када будемо на миру са својим телом, својим жељама, својим потребама (не значи бити обузет њима, него их сместити на адекватно место), можемо да створимо поље за преуређење телесности и постављање свега у прави оквир. Та победа произлази из љубави према природи у себи, никако из порицања. Конструктивни рад у корист душе увек производи позитивне утицаје на тело, и обратно, конструктивни рад на телу као делу душе донеће позитивне промене у психолошком пољу.

СПИРАЛНИ РАЗВОЈ ОД ИНДИВИДУАЛНОГ ПРЕМА СПИРИТУАЛНОМ: ИНТЕГРИСАЊЕ ПОЛАРНОСТИ – ВОШБЕРН

Изворна теорија психоанализе подразумева да постоје подсвесне тензије које се увек одигравају према сценарију унутрашњег сукоба, најчешће суперега (научених моралних норми) са нагонима. Али, психоанализа ретко иде даље од питања нагона и задовољења. Вошберн (Washburn)¹⁰⁵ је један од ретких аутора који покушава да прошири идеје психоанализе на трансперсонални ниво, да постави Фројдове фазе шире од линеарног развојног низа смена етапа, у спирални развојни пут који се не завршава док год човек живи.

У таквој путањи се одређене фазе развоја понављају, али на вишем, трансцендентном нивоу. Лично није крај развоја, него етапа према надличном. Он говори о трансценденцији или духовном напредовању у спиралној форми; једна иста животна дилема, на пример: одмеравање

¹⁰⁵ Washburn, M. (2003) *Embodied Spirituality in a Sacred World*. State University of New York.

добра насупрот злу, може се срести најмање на три нивоа. У раном детињству мајка, која је најпре универзални симбол чистог добра, почиње да се мења; у тренутку када се дете сусретне са њеним негативним порукама и поступцима, оно је приморано да се са тим суочи и интегрише у своје животно искуство – тако лик мајке постаје амбивалентни симбол. Али ако су трауме дубље, услед избегавања бола, може и да се одбије суочавање. Тада почиње удвајање симбола мајке на позитивни и негативни пол, од којих једну (добру) знамо а другу (злу) „не познајемо“ (осећање ужаса које се спушта у подвест). Свесно је доступна само она потпуно добра и прихватајућа коју видимо. Пошто другу не можемо да прихватимо, негативни женски лик преносимо у поље несвесног. Одатле ће се кроз живот појављивати као страх, ноћна мора, фобија, осећање претње, анксиозност, параноја, предрасуде, опсесивне мисли, баксузне случајности, урок или нешто слично – куцаће непрекидно на врата свести у маскираном, претећем облику. У старијој етапи адолесцента, иста траума, други пут на вишој тачки спирале, као тензија добро–зло, појавиће се на новом нивоу у доба младости када се поларизују вредности и гради пројекат „идентитета одраслог“. Процес изградње ега тада је на врхунцу, психичка енергија се црпе из подсвести која је искључена, „пала је у невидљиву таму“ и инвестира се у свесни пројекат. Подсвесни процеси се искључују и „не виде“, а њихов утицај на изградњу свесног плана је минималан. Већина људи, верује Вошберн, остаје на нивоу достизања его-стабилног одраслог. Такав одрасли има изоштрен црно-бели став према питању добра и зла. Што се тиче психоанализе, ту би прича о развоју била завршена, и уистину, она се ту, што се научне психологије тиче, и завршава – формиран је одрасли који је ефикасан, функционише у својим улогама, завршен је, јасан је самом себи и другима, то је одрасла особа коју познајемо: поуздана, контролисана, одређена.

Међутим, каже аутор, понеко није тиме задовољан, јер је енергетски баланс на коме почива контролисани одрасли постављен на порицању подсвести. Људи се у одраслом добу, посебно у зрелом добу, суочавају са осећањима празнине, отуђености, незадовољства, ускраћености, и имају осећај да им нешто недостаје (недостаје им заиста изворна психичка енергија подсвести коју су одсекли од свести). Рајх ову кризу описује: „Заједнички именитељ свих тих сурових неуспеха је лично човек, који је себе одсекао од своје сопствене природе.“¹⁰⁶ Следећи развојни корак обухвата само ову групу незадовољних – на највишем нивоу; под условом да смо успешно интегрисали претходне нивое, ова поларизованост појавиће се код особа које теже трансцендентном или надличном развоју (просветљењу), када ће морати поново да се суоче са питањем добра и зла. У првим фазама тог процеса, појаве, особе, догађаји вреднују се као добри или лоши, без нијанси између екстрема. Посебно је занимљиво то што се помагачи у том процесу на почетку циклуса виде као претња (узурпатори, демони, искушаваачи, манипулатори, заводници, апсолутно лоши), док се истовремено другим особама приписују анђеоске особине (вође, узор, праведници, мученици, апсолутно добри). Развојни задатак тог стадијума је превазилажење поларности, помоћу измештања фокалне позиције посматрања на општију раван. Уколико се ова трансцендентна тензија и криза позитивно разреши, а што захтева проширивање свести, особа постепено научи да прихвата истовремено оба пола као једно. Једна од одлика проласка кроз ову фазу је и „растакане ега“, промена осећања себе, реструктурисање односа према унутрашњој и спољашњој реалности. Осваја се нови идентитет независан од вредновања, прихватајући универзални идентитет који постиже само веома мали број људи. Тај корак општег прихватања омогућује особи да сагледава различите појаве кроз

¹⁰⁶ Reich, W. (1949) *God, Ether and Evil*. Orgone Insitute Press Inc., стр. 103.

јединство – да духовно иде даље. Добро и зло постају квази-питање јер се таласање живота препознаје и прихвата као део истог универзума. Овде би требало разјаснити да то не значи релативизовање питања добра и зла, не губи се него се изоштрава осећај за добро или истину, поставља се у универзалну раван када особа на основу дубоког осећаја јасно зна да поступа добро и, чак, са развијеним унутрашњим ставом она више и не може да поступа лоше јер нема унутрашње дилеме. Сетићемо се да су тао- и зен-филозофија прадавно утрле пут овој психолошкој истини, осматрајући енергију као универзалну, неполярну, динамичну, хранитељску. „Немој да трагаш за истином, само престани да имаш мишљење.“¹⁰⁷

Франкл ово превазилажење поларности објашњава постојањем различитих димензија из којих може да се доноси етички суд. Ако у нижој димензији свести (у врзину колу ниже равни) нешто доживимо као нерешив сукоб двеју вредности, са више димензије се увек уочава да је поларност последица упрошћене пројекције стварности. Конкретно, не видимо јасно ако ствар гледамо из ње саме, занемарујући огромно поље догађаја коме све то припада. На пример, у нижој равни две кружнице, нпр. област добра и област зла, имају поље које се преклапа – дилема, конфузија. Са ноолошке (више) равни посматрано, указују се две независне сфере значења чије се области, у ствари, не преклапају: преклапају се сенке, њихове пројекције на нижу раван. „Димензионална онтологија, какву сам предложио, заснива се на два закона. Први закон димензионалне онтологије гласи: Један те исти феномен који се из своје димензије пројектује на друге димензије, које су ниже од његове, приказује се тако да његове појединачне слике једна другој противрече.“¹⁰⁸ Рецимо, на пример, да је неко растрзан двема на први поглед супротним тежњама, жели и не жели да

¹⁰⁷ Живковић, М. (ур.) (2003) *Бисери зен будизма*. Hard Core Issues, Београд, стр. 36.

¹⁰⁸ Франкл, В. (2019) *Како пронаћи смисао животоа*. Контраст, Београд, стр. 30.

остане у некој вези. На нижој равни посматрања, таква особа осећа тежак притисак и одлива емоционалну енергију на вагање опција. Ако се посматра са ноолошке равни, таква особа види две независне тежње – тежњу да се осећа емоционално сигурном као једну независну област и тежњу за емоционалним испуњењем као другу. Посматрањем тих тежњи уочава се да су оне независне, не искључују једна другу, па је животну одлуку могуће донети са више равни тако да се поштују обе. У сваком случају, са ноолошке равни особа себе може да сагледа целовито и са јасноћом, јер је на овом нивоу могуће јасно видети своје тежње и одмерити тежину одлука. Али се ту треба попети да би се боље видело, а пењање подразумева промену менталног става.

Берт Хелингер (Hellinger) овај осећај свеобухватности изван поларности, учешће у јединству, назива „велики покрет“.¹⁰⁹ Хелингер је свој рад посветио трансперсоналном приступу који омогућује излазак из дуалног у отворено поље психичких сила које су по својој природи само квалитативне. Он уводи појам констелације или распореда психолошког поља у окружењу особе. У њему се налазе свесне али и имплицитне (скривене) информације које су саставни део личне и породичне судбине. Разрешење тензије у констелационом пољу остварује се кроз суочавање са непризнатим, потиснутим или подзаступљеним тензијама које се повезују са члановима уже и шире породице, чији „глас“ преузима и несвесно заступа неко од чланова породице код којих се појављује психолошки проблем. Констелационо поље се усмерава према предсвесним информацијама, непризнатим породичним члановима или тајнама, оне се исказују у терапијском поступку индиректно, кроз симболичне форме и на тај начин се психолошко информационо поље неке особе/породице усклађује са општим, здравим енергетским током („велики покрет“, „велики ток“, како их на-

¹⁰⁹ Хелингер, Б. (2005) *Признајти оно што јеси*. Паидеа, Београд; Hellinger, B. (2003) *Peace begins in the soul: Family constellations in the service of reconciliation*. Heidelberg, Germany: Carl-Auer-Systeme Verlag.

жива). Кључне силе нечијег психолошког информационог поља исказују се преко „представника“, људи који учествују у процесу констелација, а који на свесном плану не знају кога/шта представљају, али на неки начин осећају и показују информације од значаја за особу чије поље представљају. Сâм рад у овом облику веома подсећа на савремени пантомимски перформанс: представници се крећу на необичан начин, немо, успорених покрета, у наоко потпуно отвореној и непредвидљивој ситуацији. Постепено, постаје јасније видљива ситуација у пољу, предсвесни односи између представника и осећања која они показују – скривена (имплицитна) сцена нечије мрежне информације одједном постаје видљива и јасна, са њом се може радити, она се може сагледати и активно мењати, и тиме је улаз за терапијску интервенцију отворен.

По Вошберну¹¹⁰, распад ега, и поред страха и ужаса који доноси особи у промени, изазива издизање новог ега – унутрашњег водича, који је управљен према добробити и јасно оријентисан на универзално добро. Конкретно, особа више не гледа у добро или зло, него *јошвије активно добро*. Начини на које делујемо као добро су, на срећу, безбројни, не постоји један искључиви пут свеца или јогина, постоји бескрајно много варијација облика добра у свакодневном животу. Исту позицију према дуалности срећемо и у другим системима:

„Дуализам постоји само код подједнако вредних полова, дакле у оквирима релативног света.“¹¹¹

Вошберн у својој анализи развоја идентитета налази да психолошке теорије, најпре психоанализа, дају добар пут, али неоправдано престају да се баве човеком од тренутка достизања одраслости. За психолога, одрасли који је зрео, ефикасан у својим улогама, овладао својим нагонима и емоцијама, представља врх и крај развоја – его је

¹¹⁰ Washburn, M. (2003) *Embodied Spirituality in a Sacred World*. State University of New York.

¹¹¹ Гроф, С. (2015) *Психологија будућности: примери савременог исцртавања свесности*. Дата статус, Београд, стр. 45.

потпуно превладао и искључио несвесне структуре које се доживљавају као неки мрачни, неиздиференцирани, покорени део нас самих. Напротив, по Вошберну, ту се налази прилика за квантни скок са личног на духовно, људски развој он поставља као спирални пут у коме се исте теме пролазе поново на вишим ступњевима, до којих стиже тек понеко. Наш ефикасни одрасли, када постигне „пројекат идентитета“, кад оствари своје свесне планове, почиње да бива незадовољан, негде је празан, нешто недостаје – почиње отварање према новој фази градње идентитета где га/јој, уколико се усуди да прихвати и да почне да се мења, очекују нови изазови. Трага се и успоставља се поново контакт са дубинским несвесним структурама које он назива „deep grounding“ – дубоко уземљење. На том путу особа трпи велике промене, долази до промене читавог система вредности, истовремено до неке врсте унутрашњег расула или „растакања ега“, до почетне дубоке конфузије и кризе. Разрешавање те прве етапе духовног развоја води ка напуштању вредновања, процењивања, заузима се неутрална позиција у којој се активно трага за надсвесним сферама. У спиралном моделу, гради се нов идентитет над старим, а почетак промене, тежња „ка дубини“ често споља делује као психолошко погоршање. Спирални модел подразумева проширење људске свести и повезивање са несвесним пољем истовремено и изнад и испод наше личне егосвести.

Значај Вошберновог концепта је у томе што ствара простор за даљу разраду идеја које су терапијски приступи занемарили, као на пример, да стандард здраве особе није финална ствар, човек се шири док дише – барем има прилику за то.

Вошбернов напор сазлужује филозофско-поетску пажњу јер, ако слободно проширимо идеју о спиралном развоју, предност спирале је у томе што се препознају исте фазе на различитим нивоима, из чега би могло да се претпостави да личност мора да се простира кроз више

нивоа истовремено, обухватајући тачку на којој се актуелно налази, али и тачке идентичног положаја на кружницама испод/изнад актуелне тачке. Тренутна дијагностичка слика неке особе, ако пођемо даље, била би парцијална и зависна од положаја посматрача; редуковано посматрање у онтолошком смислу условљава слику на којој је оно пресечено на неком нивоу и тако се читава. Већина посматрача, укључујући и објективну психологију, свесна је само позиције једног нивоа – та позиција омогућава класификацију. Међутим, ако замислимо да спирални модел може да се сагледа изван позиције тока, тада посматрач види и више психолошких поља истовремено. Онда такав дијагностичар више не идентификује особу са позиције тренутно постигнуте тачке идентитета (симптома, године живота, социјалне позиције, вредности IQ, профила личности, постигнутих компетенција и слично), већ са системске мреже кроз коју се читава постигнуто, испољено, али, поред тога, и оно што је процесно претходило испољеном, као и оно што се налази у зони потенцијала, отворених могућности из којих ће се створити оно што је наговештај. Налик идеји зоне наредног развоја у теорији Лева Виготског, или пољу потенцијала у концепту Дипака Чопре. Овако динамички посматрано, идентитет постаје шири идентификациони опис особе, јер се позиција посматрања проширује са тачке актуелног у поља претходећег и надолazeћег, повезаних бивањем.

СВЕСТ И ПСИХОЛОГИЈА ЖИВОТНЕ ПРАКСЕ

Ерих Фром (Fromm) је као један од најкрупнијих представника хуманистичке психологије свакако проширио питање психолошког статуса човека у много правца, а овде је од интереса његово истраживање свести. Његов приступ је феноменолошки наставак и надоградња психоаналитичке идеје односа несвесног према свесном, али сада укључујући елемент друштвено-историј-

ског тренутка преузет из марксистичке теорије, конкретне људске праксе у којој се нечији живот одиграва. У књизи *Заборављени језик*¹¹² срећу се идеје које су активна примена психоанализе на област симбола. Бајке, снови, митови, религиозне визије, сагледавају се кроз степеновање значења, оно се ствара из непосредног личног искуства и успомена које се интегришу у области колективног несвесног, културално стеченог значења. Као што снови представљају израз сневачеве позиције несвесног, тако су бајке израз колективног несвесног, нешто налик универзалној поруци колективног сна.

Његов рад *Умеће живљења*¹¹³ посматра стања свести и начине проширења, разрађује значај као и практичне методе проширења свесности. Ту се срећу практични предлози како радити на проширењу свести. У књизи *Зен будизам и психоанализа*¹¹⁴, делу које је настало у сарадњи са једним од највећих стручњака за зен будизам, који је и сâм био зен свештеник и учитељ, Даитаруом Сузукијем, два аутора заједно пружају слику развоја питања култивације и проширења свесности, трагајући за универзалијама развоја свести култура Истока и Запада. Од интереса је идеја скока свести, увида како га назива западна психологија, или сатори искуства познатог Истоку. Ту се такође отварају питања односа будне свести према несвесном пољу, где Фром заузима позицију општости под свесног у коме је садржана целокупна историја космоса, док је будна свест друштвена, делимично случајна и подложна ограничењима историјске ситуације. Једна од најдрагоценијих одлика Фромовог дела је виђење људи кроз динамичан хуманистички оквир, „радикални хуманизам“¹¹⁵, дубока вера у истински стваралачку људску природу сваког човека, без обзира на то у каквом времену отуђења и постварења, или у каквој атмосфери прити-

¹¹² Фром, Е. (2003) *Заборављени језик*. Завод за уџбенике, Београд.

¹¹³ Фром, Е. (2018) *Умеће живљења*. Космос, Београд.

¹¹⁴ Сузуки, Д. Т.; Фром, Е. (2012) *Зен будизам и психоанализа*. Градац, Чачак–Београд.

¹¹⁵ Фром, Е. (2000) *Бићење као бојови*. Clio, Београд.

ска такви капацитети били. Доследан у свом ставу отвореног ума, Фром не троши време да оправда западном уму мисао Истока, него је прихвата као једну могућност која богати наше искуство на планети. У Фромовом концепту, будући да је свака личност посебна и непоновљива у динамици и развоју, он велики значај даје процесу самокреирања: „Читав живот појединца није ништа друго до процес рађања самог себе; заиста, требало би да смо потпуно рођени када умиремо – мада је то трагична судбина већине појединаца да умиру пре него што су се родили.“¹¹⁶

ПСИХОСПИРИТУАЛНА КРИЗА

Станислав Гроф је своја испитивања као психијатар водио око питања где су границе свести и шта је процес излечења. Он користи измењена стања свести и указује на њих као познат метод током историје којим се подсвесни садржаји доводе до свести. Ту су: контрола дисања, излагање звуку (монотоним), плес и облици покрета (дервишки плес), социјална изолација и сензорна депривација, сензорно преоптерећење (јака стимулација за време ритуала), физичка средства (глад, бол, напор), медитација и молитва и психоделичне супстанце. Назива их холотропна стања свести у којима је свест веома дубоко и квалитативно измењена, мењају потпуно перцепцију, а емоције које се појављују су ширег спектра од оног на који смо навикли. Тешко их је вербално описати јер расуђивање током стања није оштећено, али не функционише као оно свакодневно.

Седамдесетих година Станислав Гроф под утицајем интереса за проширење свести уз помоћ ЛСД-а изводи серије истраживања са регресивним сећањем и стањима проширене меморије. У књизи *Beyond death*¹¹⁷ (*Иза смр-*

¹¹⁶ Фром, Е. (1963) *Здраво груштво*. Рад, Београд, стр. 49.

¹¹⁷ Grof, S.; Grof, C. (1980) *Beyond death: the gates of consciousness*. Thames and Hudson, Ltd., London.

ши) он анализира митске историјске представе о смрти, умирању, суђењу и додељивању даље судбине, који се као основни мотив препознају од најранијих писаних историјских извора до данашњих трансперсоналних и религиозних учења. У тој универзалности представа о смрти, он заступа идеју да наша култура, за разлику од других, претрашено избегава питање умирања и поступа према томе као да не постоји. Слично Њутну, он верује да је људима потребна помоћ у проширивању и измени става према смрти. „У контексту наше прагматичне филозофије која наглашава успех и остварења, старење и смрт се не виде као интегрални делови животног процеса, него као издаја и болно подсећање на ограниченост наших могућности да контролишемо природу. Тешко оболели и умирући се виде у нашој култури као губитници, и они теже сами себе тако да виде.“¹¹⁸

Једна од заблуда психијатрије данас је, према њему, то што од тешких кризних стања виде дијагнозу психозе или друге разорне психопатолошке промене, улажући енергију и понекад присилу да људе поврате стандарду менталног здравља. Он сматра да је психоспиритуална криза корисна. „Изгледа да све више људи схвата да изворна спиритуалност заснована на личном искуству представља витално значајну димензију егзистенције.“¹¹⁹

Насупрот данашњој, Гроф анализира много дужу и богатију традицију старих култура и племенских култура. Ту се појављују хришћански симболи као што су паун – вечита лепота душе, свеци као водичи душа, хорови анђела, небески град и други. Такође, ту су симболи муслиманске, хинду, будистичке традиције као и култура Старог Египта и Месопотамије. Као опште теме које се понављају, он издваја представу точка – кругови смрти и рађања, мотиве преласка – мост, вода, возило (у будизму), чудовиште које гута, крилата бића која носе, затим мотив путовања – преко воде, у друго царство, на небо,

¹¹⁸ Grof, S.; Grof, C. (1988) *Beyond death: the gates of consciousness*. Thames and Hudson, Ltd., London, стр. 7.

¹¹⁹ Исио, стр. 138.

под земљу. Појављују се мотиви бића мрака – скелети, птице, риболика бића, змије. Пакао као представа у већини религија – као што су хиндуизам, јудаизам, будизам, тибетанска учења – представља међустаницу у трансформацији свести (за разлику од хришћанства где се то стање види као финално), и део је циклуса кружења пре него што се душа прикаже Творцу. Представа суђења подразумева преглед животних одлука и поступака када се, уз помоћ других водича, свест преиспитује и вреднује, поступци важу на вагама које држе судије, а представа узнесења најчешће је описана као сусрет са бићима светлости; у различитим религијама, та бића попримају облике анђела, крилати геније у Грчкој, Озирис, валкире, Северна звезда, свети Петар, нимфа или друго биће (у српској традицији – небеска струга), са љубављу и радошћу дочекује душу путника.

У свом раду је убрзо морао да се суочи са фундаменталним питањима свести и подсвести, живота и смрти, патње и излечења. У терапијски концепт уводи појам „системи кондензованог искуства“ (соех: condensed experience) који садрже сећања са емоционалним набојем из различитих периода живота, као и информације пре живота које потичу од наших предака или од информатичке историје наше душе. Кондензовано искуство, које назива соех систем, нека је врста личне теме која се понавља, која тежи да се провлачи кроз све животне слојеве, нпр. осећај понижења који нас тера да сабирамо све срамотне ситуације у животу које штете нашем самопоштовању, осећање издаје које стално изнова препознајемо, изазивамо у различитим животним заплетима. Могуће је, на пример, да наш мотив буде бол због напуштености, пореклом из најдубљих, неприступачних информатичких слојева, који се понављао у више генерација уназад и сада постаје исказан на телесном нивоу као тешкоће у раду срца, стегнутост грла или тешкоће са дисањем.

Посебан значај даје системима који се односе на ситуације када је стварно било угрожено здравље и живот, телесни интегритет, на пример осећања тескобе, страха, напуштености – везана за стварне личне трагедије и физичке претње кроз које смо прошли ми или наши блиски преци. Сматра да су *соех* системи кључни за терапијски рад и да се до њих долази тек у измењеним стањима свести, када је свесна его-функција постала пропустљива за ове садржаје. У раду користи технике као што су измена дисања (хипервентилација, хиповентилација), фармаколошка средства или телесне технике сличне јоги. „*Соех* системи садрже сећања са емоционалним набојем која потичу из различитих периода живота, а међусобно су слична по квалитету емоција или по физичком осећају који им је заједнички.“¹²⁰ Постојање тих система ствара проблем на психолошком плану, јер изгледа да свако од нас „склапа“ реално лично искуство у унапред задате, болне склопове, па се онда они, на изглед случајно, појављују као битни елементи наше судбине. На тај начин, у ствари, тежимо да сами кројимо битне догађаје из свог живота (видећи то као лошу судбину), оправдавамо осећања туге, страха, бесмисла или тескобе, верујући да они долазе споља. „Екстерни догађаји у нашем животу могу специфично да активирају одговарајуће *соех* системе, а активни системи могу да утичу на нашу перцепцију и понашање на такав начин да у свом садашњем животу поново створимо њихове основне теме.“¹²¹

Излечење човека је, по Грофу, могуће једино кроз пажљиво вођен процес суочавања са својим *соех* садржајем, освешћивањем, проживљавањем и овладавањем овим процесима.

Гроф (као Рајх или Џанов у психологији) посебно разрађује питање рађања, тачније, види процес порођаја као компримат претходних искустава из историје предака, као и из историје наше душе која је, по њему, времен-

¹²⁰ Гроф, С. (2015) *Психологија будућности: примери савременог истраживања свесности*. Дата статус, Београд, стр. 22.

¹²¹ *Ист*о, стр. 24.

ски неограничен феномен. „Доживљавање биолошког рођења је догађај који је тако комплексан и тако богат емоцијама и физичким сензацијама, да садржи у прототипском облику скоро све основне теме *соех* система које се могу замислити.“¹²²

Процес рађања, који дели на четири кључне фазе, може да протекне у позитивној или компликованој верзији, већ у односу на то који елемент нашег искуства симболизује непревазиђен проблем. Класификује основне пренаталне матриксе (БПМ) на четири категорије које одговарају порођајним фазама. Тако, у првој фази, фетус је у стању блажене заштићености уколико нема *соех* садржаја, или у фази „зле материце“ која може да нас „поједе, отрује, прогута или удави“ (симбол зле маћехе, зле вештице, жене-људождера, океана у коме се даavimo) уколико постоје накупљени проблеми у овој информатичкој области. Друга фаза контракција изазива nelaгoду и осећај губитка ослонца, и припрема је фетуса за процес проласка кроз порођајни канал. У овој фази, у здравом облику, контракције могу да се појаве као храброст, активан подстицај за промену, или у нездравом као осећај физичке стешњености, протеривања из раја, осећање недобродошлице, губитак сигурности. Друга фаза, тако, у комбинацији са личним *соех* системом може да постане симбол бескрајне патње (контракције материце), немогућност бeга, теснац, беспомоћност – космичко гутање, пакао, забрањен излаз. Трећа фаза, пролазак кроз порођајни канал, симболише у здравом облику флексибилни капацитет људског бића да трпи стрес и превазиђе тескобе, резилијентност и поверење у добар исход. Уколико је у овој фази присутан *соех* систем, појављују се касније код одраслог визије пропасти, масакра, комадања тела, губитка делова тела, крваве реке и слично. Симболише га слика појачавања патње (пролазак кроз канал), екстаза између патње и задовољства, борба, сексуалне оргије – борба смрти. Четврта и финална фаза порођаја, која у

¹²² *Исѿо*, стр. 23.

биолошком смислу представља улазак у људски живот и самостално дисање, подразумева престанак размене преко пупчане врпце и на тај начин симболизује реинкарнацију, смрт и поновно рођење. Да бисмо се родили у овом свету, морамо да умremo у претходном облику (промена дисања са пупчаника на плућне покрете). Без оптерећења тај процес тече као финализација: престанак једног и успостављање другог животног извора, одговара изласку, декомпресији, светлости, осећају братства – поновном рођењу. У случају *соех* проблема, овде ће се појавити симбол смрти, издаје, нестанка, ништавила, тоњења у таму.

Према Грофу, уместо да се психоспиритуална криза сузбија, потребно је омогућити јој испољавање и суочавање са свешћу. Када је реч о веома тешким траумама (изједначава психолошке и физичке трауме тела), улазак у холотропско стање огољује садржај кризе, а клијент даље спонтано преузима акције до самоисцељења. Терапија је пролазак кроз трауму на начин на који се то дешавало особи, а само довођење у свест омогућава да се траума разрешава скоро аутоматски и спонтано.

„Истраживање холотропних стања открива велики парадокс који се тиче природе људских бића. Он јасно показује да се на тајанствен и још необјашњен начин у сваком од нас налазе информације о целокупном свемиру и целокупној егзистенцији, да свако има потенцијални искуствени приступ свим тим информацијама и да је свака особа као издвојен и безначајан биолошки ентитет само инфинитезимални делић космичке мреже, а на неки начин у истом степену и *јесће* цела космичка мрежа.“¹²³ Због тога је могуће у стању измене свести да пацијент самог себе води и лечи, јер се претпоставља постојање неке универзалније равни на којој особа саму себе оријентише, а терапеут омогућава повезивање тих слојева.

У анализи трансперсоналног искуства својих клијентата, он нуди класификовање таквог искуства на три сте-

¹²³ *Исѿо*, стр. 69.

пена у односу према удаљености од свакодневног свесног стања: први ниво доживљаја уочава када особа шири искуство изван просторних и временских граница са очуваним контактом са реалношћу, затим степен у коме се излази изван граница консензусне стварности уз очуван осећај идентитета, и трећи ниво „искуства изван психоидне природе“ где доживљај постаје веома тешко описати, губи се способност вербализације и представног мишљења а лични идентитет скоро да нестаје.

Посебност Грофовог приступа свакако је вишеструка: најпре, он храбро прихвата оно што се у терапијској пракси дешава чак и ако се не може објаснити и тежи да открије општије хумане токове од оних које класична психотерапија може да обухвати. Даље, доводећи ментално здравље на раван односа психа–духовно, он значајно мења концепт оздрављења. На равни трансперсоналног, где излази изван оквира психологије (где га можемо пратити или одустати, зашто да не), нуди конкретне обрасце појава духовног, али уз очувану повезаност са конкретном и практичном психотерапијском праксом. Тврдећи да у холотропним стањима свака особа има способност самолечења и да се тај процес активира скоро аутоматски, он нуди идеју активног процеса излечења која је једнака самоисцељењу, и обухвата како лични искуствени тако и надлични ниво.

НЕКИ ПСИХОЛОШКО-ФЕНОМЕНОЛОШКИ КОНЦЕПТИ СВЕСТИ

Иако постоје бројни истраживачи свести, определила сам се да прикажем неке од аутора код којих постоји видљив покушај интеграције двају аспеката приступа свести – знања и спознања на оригиналан и балансиран начин. Листа дивних идеја тиме се не исцрпљује, већ више отвара: они представљају историјске примере покушаја да се у приступу свести и несвесном очува јединство знања из обају токова.

ПСИХОЛОГИЈА СВЕСТИ УСПЕНСКОГ

Успенски (Ouspensky), на пример, првом половином двадесетог века, покушава да направи спој између науке о свести и традиционалне медицине, шаманских пракси и духовних покрета Европе. Повезује се са именом свог учитеља, Гурђијева, који је активно примењивао традиционалне шаманске праксе у раду са људима. Успенски уводи идеју да је свест слојевита, верујући да човек пролази кроз следеће фазе свести: сан, будно стање, самосвест и објективну свест. Он верује да људи у већини случајева развијају само прва два стања, док друга два стања проширене свести веома мали број људи постиже. Док је сан сматрао потпуно субјективним, најнижим стањем у коме човек нема контролу над силама сна, будно стање је сматрао за степен објективнијим, јер у њему мо-

жемо да оперишемо силама у материјалном свету. Под појмом сна, он сматра нешто што бисмо данас тачније назвали конфузно будно стање, дифузија пажње. Ипак, каже он, људи више верују да су будни него што су заиста будни, јер степен наше будности више наличи на дремеж са недостатком концентрације. Доказ за то је, каже Успенски, наша неспособност да се сећамо, непрецизност и расплинутост памћења, која је произашла из недовољне будности свести. Трећи степен, самосвест је, према њему, степен суштинског упознавања себе као субјекта, потпуно освешћивање унутрашњег простора личности, а код нормалних људи у нормалним околностима дешава се само изузетно, као блескови који настају и нестају без икакве контроле. Због тога, Успенски сматра да је задатак психологије будућности да помогне човеку на путу дисциплинованог проширења свести, а почетни корак је овладавање и упознавање са личним, унутрашњим психолошким пољем у свакоме од нас. „Морамо схватити да психологија заправо значи самопроучавање. То је друга дефиниција психологије.“¹²⁴

Он степене свести повезује са четири стања бића: успавано, будно, самосвесно и објективно свесно.¹²⁵ Највиши ниво свести, објективна свест, према аутору, степен је који се постиже само изузетно, скоро никад, и у историји се везује за просветљене особе. „У четвртом стању свести, то јест у стању објектине свести, требало би да знамо пуну истину о свему: у могућности смо да проучавамо 'ствари по себи', свет у свом самобивству.“¹²⁶

За субјективну психологију, за коју је основна метода интроспекција, Успенски предлаже, слично Јунгу, четири основне функције свести: мишљење (рационално

¹²⁴ Ouspensky, P. D. (1997) *Psihologija moguće evolucija čovečanstva*. Opus-video, Beograd, стр. 22.

¹²⁵ Успенски, П. Д. (2007) *Четвртти љуи: школа духовнои преображаја*. Metaphysica, Beograd.

¹²⁶ Ouspensky, P. D. (1997) *Psihologija moguće evolucija čovečanstva*. Opus-video, Beograd, стр. 29.

резонovanje), емоције, моторичку функцију и инстинктивну функцију. Основне функције имају задатак да одржавају живот и менталну равнотежу човека, ниједна не би требало да преовлађује, али ниједна не би требало да буде самостална и несвесна осталих функција. Како ствари стоје са данашњим човеком, сматра Успенски, он је сужене и дефокусиране свести која није под његовом контролом, функције које би требало да су у служби свести заправо је скрећу. Свака од функција у човеку формира своју посебну енергију, хтења и вољу. Функционално расцепкана активност мисли, осећања, поступака или представа појављује нам се и намеће као да су оне објективне, као да имају самосталност.¹²⁷ Та самосталност је, заправо, привид који човек треба да освести и савлада. Један од многих начина да се задобије контрола над сопственом свешћу јесте контрола мисли и осећања и проширивање свести. Успенски користи појам развијања „свести о ја“, пажљивог настојања особе да буде у сваком тренутку свесна себе. Пошто је свест о ја веома осетљива, брзо, спонтано и неприметно се губи, потребно је стално дисциплиновано настојање да је задржимо. Тренуци у којима особа има „свест о ја“ су тренуци проширене свести, а „ја“ постаје нека врста психичког центра у коме се здружују расцепкане функције. Коначни циљ је задобити контролу над степенима свести и задржати тај ниво свести кроз свакодневно свесно искуство: у тренутку док радимо, ходамо, мислимо или осећамо – живети свесно и присутно, имати интегрисаност.

Такође се може приметити да је ова идеја Успенског обрада теме „сведока“ која одавно постоји у источној традицији васпитања свести: сведок би био онај део у свакоме од нас који је присутни посматрач свега што кроз свест пролази. Развијање способности сведока ка све јачој и јачој присутности, паралелном деловању током рада других делова свести и обављања свакодневних

¹²⁷ Успенски, П. Д. (2007) *Четверти људи: школа духовног преображаја*. Metaphysica, Београд.

животних задатака, представља проширење свести и уједињење расцепканих сегмената. После упорног рада на проширењу свести, човек своја четири независна бића, која воде борбу унутар њега и раде једна против других, почиње да усаглашава, да доживљава њихово заједништво, да задобија осећај јединствености и усредсређености. Тада може да почне свој напредак према вишим степенима свести.

Још једна обрада древне идеје код Успенског је његово веровање да стање свести ствара животно поље око особе, тако да се нагомилана енергија стања очитује у квалитету окружења. У овом питању духовног центра, Успенски се приближава алхемичарској идеји („Велики циљ те непосредне магије је да се овде, у овом свету, изгради језгро *сѣишичко* светског братства и да се преко тог братства и са њим створи ново животно поље“).¹²⁸ Особа која има дисциплиновану тежњу ка уздизању свести, ствара око себе неку врсту поља које привлачи одговор на тежњу, постаје налик магнетном центру. Он говори о три степена таквих центара: први и најједноставнији, који имају сви људи, јесте механички, створен током телесног живота; други је посредан, стиче се утицајима упијеним из религије, књижевности, уметности, где се ствара виши ниво центра који привлачи даље изворе сродних идеја, а трећи, највиши, назван је „утицај пута“, и догађа се људима код којих је тежња ка духовном негована, стабилна и јака, они привлаче учитеље, водиче, знање и помоћ која подржава духовни став.¹²⁹ Овде се можемо присетити древне идеје алхемичара по којој прочишћена материја (злато) ствара поље додира и прочишћава све оно што је у том пољу.¹³⁰

¹²⁸ Рајкенборг ван, Ј. (2005) *Елементарна филозофија модерног ружиног крста*. Rosicruciana, Београд, стр. 42.

¹²⁹ Успенски, П. Д. (2007) *Четиријути: школа духовног преображаја*. Metaphysica, Београд.

¹³⁰ Комненић, М.; Ђорђевић-Милеуснић, Д. (ур.) (1985) *Змија и змај: увод у историју алхемије*. Просвета, Београд.

ПРИРОДНА ФИЛОЗОФИЈА РУДОЛФА ШТАЈНЕРА

Рудолф Штајнер (Steiner) спада у аутентичне истраживаче „унутрашњег пута“, његово дело осматра цивилизацију, животну праксу, историју, теорије, науку, теологију и религију са два истовремена осматрачка места: из културе и из позиције вишег ума или духовне спознаје која преиспитује и валоризује и која се појављује као важан оријентир у свесном процесу учења. „Ми судимо, али смо заборавили да питамо.“¹³¹ Развој свести и њено проширење сматра основним људским задатком, а повећање осетљивости према духовном, неопходним процесом врсте. Када разрађује правила помоћу којих се то може постићи, он помиње три основне промене става. Прво је дубока посвећеност и поштовање према свету, приступ отвореног духа: „Искуство показује да они људи знају најбоље да чувају своју слободу који су научили да поштују оно што је достојно поштовања. А поштовање је на свом месту свуда где произлази из дубине срца.“¹³² Сматра да први предуслов захтева удубљивање у себе, смиривање ума и савладавање ометајућих мисли или рада ума. Посебно ум, који је инструмент сазнања, не треба поставити у улогу господара него помоћника у процесу. „То потиче отуда што је човек склон да себи представи сазнање као засебну способност, која није у вези ни са чим што се дешава у души. Али, при том не мисли да је *душа* та која сазнаје.“¹³³

Други предуслов постизања више свести је трагање за унутрашњим миром. У том процесу сматра важним поштовање различитости путева сазнања, сматрајући да нико нема право да задире у нечије туђе начине постизања више свести, јер не постоји један начин. Ученик „мора са унутрашњим миром просуђивача да наступи

¹³¹ Штајнер, Р. (2008) *Из Акаша-испиривања: Пејџо јеванђеље*. С. Николић. Едиција Футурис, Зрењанин–Београд, стр. 158.

¹³² Штајнер, Р. (1987) *Како се сјичу сазнања виших свейова*. Књижевна заједница Новог Сада, Нови Сад, стр. 23.

¹³³ *Исјо*, стр. 25.

према самом себи. Постигне ли то, онда му се властити доживљаји показују у једној новој светлости. Све док је у њих уткан, док стоји у њима, спојен је он исто тако са небитним као и са битним. Постигне ли унутрашњи мир прегледности, онда се одваја битно од небитног.¹³⁴ Трећи аспект свесног напредовања подразумева одвајање свести од конкретне стварности у којој се налази. Стварањем пукотине између осећаја себе и временске димензије догађаја, постепено се комплетира виши облик свесности; тим дуготрајним процесом виши човек почиње да утиче на нижег. То се постиже „великим напорима воље“.¹³⁵

У опажању, сматра он, опажаји нас извештавају о непосредној стварности, и ништа изван ње није нам доступно: то је оно између буђења и легања као између двеју паралелних црта, док у област подсвесног смешта деловање које објекти имају на нас. Духовним вежбањем постају доступни имагинација, инспирација, визија, предосећање и интуиција, који су у области несвесног. „Све што се дешава у самој људској души а тиче се подсвести која је супротстављена обичној свести, знатно се разликује од свих појава те обичне свести. То су појаве у односу на оне за које се заправо везују ствари такве природе да би се могло говорити о немоћи обичне свести.“¹³⁶

У Штајнеровој филозофији постоји покушај обећавајућег интегрисања духовног и физичког, не види се дуализам и искључивост, него се трага за поступцима који кроз поштовање искуства свакодневног живота повезују дух и материјалну стварност, стварају увид о томе да су то различите равни истог феномена. „Тако је све у свету у вези једно са другим, уткано једно у друго. Физичко је само илузија, физичка илузија. Духовно је само за фи-

¹³⁴ *Исјо*, стр. 29.

¹³⁵ Штајнер, Р. (1991) *Антропософија и психоанализа*. Бата, Београд, стр. 37.

¹³⁶ *Исјо*, стр. 78.

зичко илузија, нека апстрактна илузија. Уистину је физичко уткано у духовно, духовно у физичко.“¹³⁷

У Штајнеровом делу налазе се прикази историјских догађаја, личности, процеса који комбинују историјско знање, али са аспекта више равни или осматрачке позиције духовног увида. Он описује, на пример, Христов животни пут, његово смакнуће и ускрснуће, комплементарне силе космоса или развој научне теорије са позиције опште свести која уз знање које о томе имамо придодаје елементе вишег погледа. На тај начин се историјско знање показује у новом светлу, па чак и кад занемаримо то што је већи део материјала недоказива фикција, ипак нешто у тој фикцији обећава да је реч о увидима озбиљнијим од неутемељеног маштања. У Штајнеровом раду се указује некаква истина која није непосредно, емпиријски доступна.

Штајнер је познат по томе што је активно учествовао у животу заједнице, говорио је а није писао, избегао је стварање мита о себи, говорио је радницима, рударима, наставницима, истраживачима... покушао је да свој концепт унесе у образовни систем, трагао је и стварао начине подизања људске праксе на ниво интегрисаног искуства.

ФИЛОЗОФИЈА СВЕСТИ БЕЛЕ ХАМВАША

„Човек нема околину него свет. Човеков свет није неко географско место, или народ, или класа, или раса, или религија, или схватање света, него целокупни створени космос, и то заједно са светом душе и духа, односно, целокупна природа. Човек је увек целовит.“¹³⁸

Хамаш

Мађарски филозоф Хамваш припада импресивној холистичкој струји филозофа који спајају старе религије

¹³⁷ Штајнер, Р. (1998) *Свесѝ њосвећених*. Антропософски културни центар, Београд, стр. 98.

¹³⁸ Хамваш, Б. (1995), стр. 12.

са модерним филозофијама Запада, смештајући индивидуалну свест у шире поље универзалне свести. У свом креативно-радикалном приступу, Хамваш „обрће“ редослед реалности, постављајући свакодневну, чулно спознатљиву, објективну реалност на ниво ниже реалности, а свест повезану са њом на ниво ниже свести (назива нас успаваним), док духовну реалност (у коју убраја подсвесне и универзалне нивое свакога од нас) сматра основном. У свакодневном, свесном искуству „обичног“ човека, Хамваш види „успаваног бога“, свест која је са висина општег духа потонула у материјалну реалност.¹³⁹

У основи, Хамваш позива на проширивање свести проналажењем метода саморазвоја, јер је, према њему, лако залутати: процес развоја свести је кроз етапе људске историје често ишао у дегенеришућем, не-развојном смеру (пад хероја, смрт Титана, нестанак Златног доба су митолошки описи тог процеса). Проглашавање индивидуалне, свакодневне свести као суштине људске свести, исто као и сабијање људи у квантитет масе, Хамваш сматра сужењем, опсеном која је узроковала назадовање развоја људске свести и њено разбијање на елементарне честице (индивидуе) које само у траговима носе квалитет целовитости коју имају, али не знају да је имају.

Бела Хамваш, на пример, сматра да је човек током еволуције прихватио оријентацију свести „према доле“ искључиво као једину легитимну, занемарујући духовну стварност која, међутим, и даље постоји. У неким својим делима, он чак прецизно, попут духовитог анатома, сецира класичне начине на које се човек одваја од своје целовитости, што назива корупцијом – појављују се ту модели човека-планктона, веселог мангупа, Ханана (корупција моћи) и други.¹⁴⁰ Будући да је духовна стварност за њега примарна чак и када је потиснута или невидљива, он упућује на божанску природу сваког бића: може се тежити складу са њом, али је лако и напустити тај пут.

¹³⁹ Hamvaš, B. (1999) *Hrišćanstvo: Sciencia sacra II*. Dereta, Beograd.

¹⁴⁰ Хамваш, Б. (2010) *Историја и апокалипса*. Драслар партнер, Београд.

Тако, по њему, речи изговорене или написане, створена уметничка дела, научне теорије, одражавају у већој или мањој мери дух у ствараоцу. Када се дело/реч одвоји од бића које их ствара и започне да се понаша као спољњи феномен под утицајем друштва, долази до стварања пукотине између речи и бића-аутора те речи – долази до корупције речи. Она више не представља биће него нешто друго; тако одвојена може да буде веома моћна и убедљива, масе људи јој верују, може да ствара историју – али је таква историја корумпирана.¹⁴¹

Последица свега тога је сужавање свесности и преокретање свести од суштинског према несуштинском – он верује, слично Јунгу, да се пут према проширеној свести налази кроз враћање у подсвесно, проширено свесно где се налази резервоар божанске енергије, и да је управо то место где је могуће проширење свести. Позивајући се на велики број филозофа из ране историје, Хамваш идеју свести посматра кроз виши облик менталног стања у коме је ум појединца приближен универзалној истини, целовит и у складу са сопственим бивством.

Хамвашев концепт¹⁴² такође носи битну поруку о значају срца, не само као кључног енергетског органа него и као центра повишене осетљивости који повезује свакодневно искуство са универзалном љубављу, као место визије. „Шта год да се збива у свету, извире из целине света, и дотиче целину: намењено је живом, осетљивом срцу васионе и нема скривеног, тајног дрхтаја који

¹⁴¹ Посматрајући начин на који приказујемо историју, шта из ње издвајамо као битно, он закључује да оно што деца уче у школи није историја него „проклета историја“: начин на који су се историјске личности бориле, освајале, уништавале и варале једна другу – представља једину тему историје данас. Права историја је она мање видљива: историја тихих мајки, проналазача, стваралаца, уметничких достигнућа, позитивних и покретачких утицаја духа који нису видљиви са позиције борбе за моћ.

¹⁴² У надахнутом преводу Саве Бабића на српски језик. У историји науке ретки су мислиоци попут Саве, који су себе толико уткали у дело којим се баве да га повремено надограђују; много су више од преводиоца – постају настављачи и креативни посредници. Слично као Вилхелм с надахнутим преводом дела „Тао-те-џинг“. Сави Бабићу дугујемо дубок контакт са Хамвашевом филозофијом.

не би докучила ова безгранична осетљивост срца.¹⁴³ У својим истраживањима он није искључив, не види један пут ка проширењу свести већ оставља отворен пут: непосредан доживљај љубави, непосредно искуство тела и чула, традицију и предање као информатичка поља која нас повезују са универзалним, надахнуће и визије могу бити краћи путеви према увидима и проширењу, али исто тако наука, уметност и филозофија у себи садрже отворене путеве, очуване преко „сакралног објекта“, како назива све оне записане тековине које у себи садрже информације о општој истини, независне од времена и места са кога су настајале. Хамваш, слично Рудолфу Штајнеру, верује да постоје два основна друма према знању: једно је знање науке коју он поштује, али је сматра парцијализованом и прионулом искључиво за физички ниво стварности, и други пут који назива визијом, имагинацијом, планом спасења, визионарским заносом, осовинским спознањем (у лику Софије, опште мудрости). „Оно што човек смести у своју имагинацију, он се у то преображава.“¹⁴⁴ То је творачки акт.

Хамваш не упада у замку одбацивања тела, активности, презирања свакодневног искуства и порицања значаја чулних утисака тела, опасност у коју запада већина концепата „више“ свести; он говори о целини искуства живота. Не нуди прочишћење, не сматра прљавим и тривијалним обичан људски живот, не смешта га међу замајавање духа него као део комплета према коме треба гажити поштовање, неговати осећање радости, уживања и отворености. Он верује у објективну физичку реалност у којој смо, она постоји, али ми као људи имамо скучен поглед на себе и тиме и на свет, а то се може надокнадити активношћу, учењем, отвореношћу и одговорношћу пред доношењем одлука.¹⁴⁵ Поштујући тело, чулни живот и уживање, својим животом сведочи о лепоти и ду-

¹⁴³ Хамваш, Б. (1994) *Шестіовал*. Матица српска, Нови Сад, стр. 50.

¹⁴⁴ Хамваш, Б. (1995) *Маїна суїра*. Чигоја, Београд, стр. 40.

¹⁴⁵ Хамваш, Б. (1994) *Брига о живоју*. Центар за геополитику, Београд.

бини уживања у јелу, вину¹⁴⁶, љубави, уметности, призорима природе, једноставним животним утисцима који, ако је бивство унутар човека активно очувано, омогућују универзално бивство. Биографи кажу да је само једном као дечак био на мору. Ипак, његов опис уживања једног дечака док седи на обали мора са ногама уроњеним у воду, осећаја пра-воде и контакта са телом, приче коју једно другом причају, подучиће нас о томе како и ми пролазимо кроз лепоту живота, али се не зауставимо да то приметимо, заслепљени, отуђени, негде смо другде док нам се живот дешава.

Када говори о спасењу, Хамваш верује да је то основни животни план сваког људског бића; план спасења код њега подразумева неговање спреге тело–душа–дух.

Живео је у временима великих промена као тихи библиотекар, међу књигама и друштвеним врењима, као преводилац са древних језика, и чак и кад су га животне околности поставиле у изолацију и немаштину, у вечерњим паузама после зидарских радова, у усамљеничким моментима у *Хиџерионским есејима*¹⁴⁷, који се баве узвишењем човека и духа, преплићу се божанске визије са документарним елементима његовог тренутног скромног живота у колиби са јединим пријатељем: магарцем.

Хамвашев живот је сведочанство истине у његовом делу: уз друштвену подршку, а још више без ње, наставља да пише, са прецизним цитатима по сећању, своја дела, са вером и поуздањем у сакрално зрачење својих речи. То универзално деловање остаје активно и делатно у сваком времену, у свачијој души за онога ко жели да чује.

¹⁴⁶ Филозофија вина, Пет генија, Хамваш, Б. (1993) *Хиџерионски есеји*. Матица српска, Нови Сад.

¹⁴⁷ Хамваш, Б. (1993) *Хиџерионски есеји*. Матица српска, Нови Сад.

ПОДСВЕСТ У ПСИХОЛОГИЈИ

„Несвесно је оно што не саопштавамо ни себи самима, ни једни другима. Можемо нешто пренети другом, а да не саопштимо самом себи.“¹⁴⁸

Ленг

Иако познати хиљадама година, у научном смислу, појмови несвесног и предсвесног су уведени посредством психоаналитичке школе. Истражујући динамику психичких сила у личности, крајем 19. века психоанализа уводи у науку појам несвесног, где спадају психички садржаји који не могу или не би требало да постоје у свести. Понекад, они су природно заборављени да не би оптерећивали оперативни меморијски простор, понекад су искривљени и потиснути, намерно заборављени услед деловања сила цензуре. Ако је наша прошлост била оптерећена јаким конфликтима и трауматичним искуством, потиснути садржаји ће имати велику емоционалну енергију, тежиће да се испоље, да се искажу на трансформисане, маскиране, стилизоване начине, стварајући различите личне симболе. Први психолошки научни модел решења односа свесних и несвесних садржаја психе јесте модел „санте леда“. Фројд је веровао да је већина менталних садржаја несвесна, а структуру свести пореди са сантом леда у којој је највећи део садржаја недоступан свесном, један мањи део је близу ивице свести (предсвесно), а мали део је изнад нивоа воде (прага свести), и то би били садржаји будног, концентрисаног стања. Главно

¹⁴⁸ Лаинг, Р. Д. (1989) *Јасно и грубо*. Братство и јединство, Нови Сад, стр. 25.

поприште животних сила, потреба и динамичких процеса одиграва се испод прага свести. Неки мањи број менталних садржаја може да доспе у фокус свести јер се налази на граници, и онда говоримо о предсвесном садржају. Да би смо до таквих садржаја дошли, потребне су посебне околности, посебна концентрација да бисмо обратели на њих пажњу, да прођемо кроз процес психотерапије, хипермнезије и слично.

Малени врх санте је оно што свесно о себи знамо, а испод тога се налази уроњена огромна маса несвесних, потиснутих садржаја. Ти садржаји, како нас упућује Фројдов модел, иако посредно присутни и под притиском „цензора“, силе која их искључује из свести, ипак носе огромну енергију и моделују свакодневни живот. Опажамо их свесно тек ако се на неки начин испоље, тако да често изненаде и саму особу која их ствара.

На пример, несвесних садржаја постајемо свесни у ситуацијама у којима смо у могућности да се изолујемо од реалности, умиримо и опустимо. Тада телесна релаксација бива праћена свесним стањем ума. У таквим ситуацијама се понекад догађа да изненадни снажни и неочекивани ментални садржаји нахрупе у свест као да имају сопствену покретачку снагу и често изазову изненађење код самог субјекта. Слични ефекти се циљано изазивају у току психотерапије, хипнотичког сна, вођене фантазије или других терапеутских метода. На први поглед, особи изгледа као да су садржаји дошли однекуд споља, ношени сопственом инерцијом, и као да њихова снага надилаци и изненађује самог субјекта. Освешћивање несвесног, његово буђење и довођење у свесно поље један је од начина да се овлада унутрашњим конфликтима и мотивима. Особа која увиђа шта се у њој догађа, зашто нешто чини или избегава, зашто нешто осећа, на путу је ка менталном здрављу. Она неће више бити роб унутрашњих ватри (мотива из Ида) него неко ко разумски превазилази несвесне тензије.

„Човек приања за оно што негира.“¹⁴⁹

Уводни импулс за укључивање теме несвесног у науку приписује се Месмеру¹⁵⁰, његовом покушају да уведе појам анималног магнетизма или енергетске мреже која невидљиво протиче кроз људско тело. Иако оспорен од стране ауторитета свог времена и обележен као прева-рант¹⁵¹, Месмеру се данас признаје бар један крупан до-принос – увођење у науку идеје о постојању некаквих за свест недокучивих процеса у човеку а који ипак предста-вљају његов суштински део. Такође, његов рад је касније настављен кроз истраживање хипнозе као измењеног стања свести¹⁵² и њено увођење у поље науке. Даље дава-ње легитимитета несвесној области у науци везује се до-минантно за Фројда и његов шири утицај кроз Бечки круг и даљу разраду ове теме у оквиру психоаналитич-ких приступа.

Једна од кључних разлазних тачака између Фројда и његовог ученика К. Г. Јунга је управо било питање разу-мевања подсвесног. Док је у Фројдовом моделу садржај подсвесног (Ид) садржао личне успомене, Јунг ову област психолошког поља значајно разрађује, додајући нове слојеве – уз лично, ту су и несвесни садржаји поро-дице, групе, народа, културе, људске врсте, животињ-ских предака, живе материје и, на концу, осовинске жи-вотне силе. Јунгов модел односа свесног и несвесног је модел купе¹⁵³ којој се на врху налази мања свесна област, а идући наниже, проширује се новим слојевима. Посма-трана одозго, купа се претвара у систем концентричних

¹⁴⁹ Хамваш, Б. (1994) *Шесћовал*. Матица српска, Нови Сад, стр. 31.

¹⁵⁰ Огњеновић, П.; Шкорц, Б. (2012) *Наше намере и осећања*. Завод за уџбенике, Београд.

¹⁵¹ Ова стигма „преваранта“ је, нажалост, честа у јавном суду према научницима. Она је више знак да је стваралац широка личност, можда понекад не одваја јасно себе од својих идеја. Друштвена стигма је, изме-сно, причинила бол многим великим умовима, али оно што је теже од поруге јесте да је спречила развој идеја, нешто од тога је морало да при-чека каснију историју.

¹⁵² Којић, Т. (1984) *Хипноза, теорија и пракса*. Нолит, Београд.

¹⁵³ Јакоби, Ј. (2000) *Психологија Карла Густава Јунга – Увод у цело-кујно дело*. Дерета, Београд.

кружница или мандалу, холистички приказ душе, од давнина познат источним духовним учењима.

ЦЕНЗОР И ОБОДНЕ ОБЛАСТИ

„Цензор“ је активна сила која разграничава поља свест – несвесно, у изворној психоанализи он штити нашу свесну слику о себи од непожељних, потиснутих личних садржаја. Јунг проширује цензора осим тога и на улогу заштитника свести; нагли продор моћних несвесних садржаја може да буде претња не само слици о себи него читавој свести – прејака пропустљивост цензора угрожава осећај идентитета и оријентацију у стварности. У психотичним епизодама и раду са архетиповима, Јунг упозорава да поготово нагли продор веома дубоких садржаја колективног несвесног може да уруши его-границе и да се тако пољуља осећај себе и стварности. Цензор тако, као цариник између два домена, нема само улогу очувања пожељне слике о себи него очувања свести. Посебно моћним Јунг сматра визије божанског које, ако се десе нагло, могу потпуно да „потопе“ острво свести. Терапијски ход у подсвест зато мора да буде контролисан процес у заштићеним условима.

На ту улогу цензора и на важност граничника упућују и други истраживачи: „Ако хоћете да гледате уназад, морате прво за тренутак да раскинете нит, морате да се одвојите. Када сте се одвојили, тада можете да гледате уназад. Морате, наравно, стећи способност да затим потпуно нормално повежете нит. Ако не надовежете нит поново, постаћете умно поремећени, а не посвећени.“¹⁵⁴

Отварајући храбро питање цензора, ризикујући оштар сукоб са својим учитељем, Јунг је створио поље за истраживање нових идеја, налазећи богато поље примера из сопственог искуства (забележио је више хиљада својих снова, импресија, увида), терапијског рада, као и из

¹⁵⁴ Штајнер, Р. (1998) *Свест и посвећених*. Антропософски културни центар, Београд, стр. 103.

традиције, митова, легенди, уметности, алхемије, источних религија и филозофије, пре свега тао-филозофије, зен-филозофије, хинду и будистичких учења. Пошто се тако показало да је наше памћење шире него начин на који га свакодневно користимо, многи елементи несвесног могу доспети у свест у измењеним околностима – током психотерапије, у хипнотичком стању, током ситуација опасних по живот, методама проширене меморије. То је понукало истраживаче да онда подсвест виде као резервоар или збиралиште свега што је особа стекла свесним и несвесним искуством. Оно што нашој меморији недостаје није информација, него техника вађења информације из овог резервоара.¹⁵⁵

Психоанализа је поставила модел границе свести или моћне селективне силе која садржаје ван свести бира, разврстава, омогућава или спречава њихов продор у свест (цензор). Свест се, као острво осветљених функција, у овом моделу непрекидно брани од умораног океана сублиминалних садржаја. Како је речено, Фројд је овај процес сматрао важним у очувању слике о себи у социјалном окружењу, а Јунг је додао и важан аспект оријентације у стварности и идентитета, не само да се бранимо него нам ова граница и треба јер бисмо се без ње распали или дезоријентисали.

Истраживачи који се баве свешћу нису постигли консензус око тога шта је граница свести. Дешава се да нека информација доспе до самог прага свести али не уђе у њу, на пример, приказана је екстремно кратко или врло нејасно док смо били концентрисани на нешто друго. Таква сублиминална (потпражна) информација значи да је интензитет допро до прага свести, али га није прешао. На тој идеји почивају технике сугестије. Истраживања потврђују да постоји слаб утицај таквих порука на свест. На пример, ако бисмо гледаоцу накратко изложили (до око 5 милисекунди) поруку, то може да изазове накнадно

¹⁵⁵ Панић, В. (1999) *Развој, учење и мера психичкој*. Завод за уџбенике, Београд.

појављивање ове поруке у свести: у неком будућем моменту десиће се да нам блесне у свести, а да нисмо сигурни када и где смо је видели. Та потпражна, сублиминална информација постоји, али нема толику снагу колика јој се приписивала – наиме, неће утицати на то да ли ћемо поступити према поруци или ћемо је препознати као неки од неважних меморијских трагова.

У једном истраживању је мотивисаним студентима дат аудио-програм за побољшање памћења или повећање самопоштовања.¹⁵⁶ Испитаници су подељени у четири групе: прве две групе су добиле одговарајуће траке, али друге две групе су добиле траке са погрешном налепницом – за побољшање памћења је дата трака са програмом за повећање самопоштовања, и обрнуто. Примећене су слабе позитивне промене на бази аутосугестије – онај ко је веровао да ради на самопоштовању имао је осећај да је повећао самопоштовање чак и када су траке биле намењене побољшању памћења, и обрнуто. У свим групама било је благо повећано и самопоштовање и памћење.

Иако је видљиво да неки утицај сублиминалне информације постоји, он се не може посматрати изван целине личности, човек ипак није пасивни левак у који се информација усипа, него задржава активистички однос према информацијама око себе, било да је тога особа свесна или не.

Филозофије и религије које нам долазе са Истока често се баве границама свести, изменама граница и посматрањима процеса који се у овој области догађају. Један од услова духовног напредовања подразумева рад на проширењу свести, најчешће помоћу техника медитације, физичких вежби, менталних вежби и измене става према сопственом телу, уму и духу. Будући да је свест као и несвесно холистички феномен, она нам на данашњем ступњу развоја западне науке често није доступна, понекад је препозната као да није од интереса, као „хи-

¹⁵⁶ Gerow, J. R. (1997) *Psychology: an Introduction*, 5th edition. Addison-Wesley Educational publishers Inc. Longman, New York.

потетички конструкт“ – нешто што претпостављамо да постоји, али немамо конкретних научних улаза у тај феномен; или чак као „епифеномен“ – назив за оно што не знамо чему служи па зато претпостављамо да не постоји. И поред таквог става, гранични феномени области свести (хипноза, транс, религиозни занос, коматозно стање, девијације свести, хипермензије) не престају да буду интригантна тема психологије. Јер, колико год измицали мерењу, ипак постоје.

Идеја традиција које долазе са Истока посматра свест као најопштији феномен, као човекову везу са божанским. Тренутни садржај свести и њена везаност за приватно персонално искуство, сматра се привидом који намеће свет чула (маја, самсара, илузија), док је права природа свести безвремена и беспросторна. Један од праваца напредовања људске врсте види се кроз развој опште свести, кроз напуштање индивидуалних его-садржаја и усмеравање према апсолутном. Технике којима се ти приступи користе подразумевају опуштање, одвајање пажње од непосредног искуства и њено преусмеравање на апсолутне садржаје. Чини се да ови напредни концепти Истока само делимично одговарају животној пракси наше културе, јер често захтевају порицање его-реалности, аскезу, повлачење, одрицање од обичног живота и напуштање свакодневног искуства – пут јогина. Не спорећи величину тих путева, чини се да обичан човек у свом обичном животу ипак захтева нешто више од тога – пут којим ће своје активно животно искуство и своје психолошке садржаје са поштовањем прихватити као личну судбину и развијати је даље као дар, а не као казну или опсену, дакле, деловати свесно према области несвесног уз пуно поштовање чињеница живота.

У психологији је Јунг био најпознатији поштовалац источњачке традиције, али та линија се развија и траје и до данас. Бахе¹⁵⁷ полази од истраживања свести у запад-

¹⁵⁷ Bache, C. M. (2000) *Dark night, early dawn: Steps towards deep ecology of mind*. State University of New York Press.

ном оквиру која су сагласна са источним традицијама. У својој књизи *Тамна ноћ, рано свињање: кораца ка дубинској екологији ума* анализира идеје као што су проширивање свести изван временско-просторних димензија, ограниченост ега и концепта себе, па чак и веома идејно удаљене концепте као што су реинкарнација и постмортем егзистенција. Сетићемо се да су се на идејама живота после смрти заокруживали многи драгоцени психолошки концепти, као што су дела Виљема Џејмса или Теодора Густава Фехнера.¹⁵⁸

У истраживањима креативних процеса појављују се ободни садржаји свести као стваралачки материјал, садржаји који упадом у свесну област на неки начин реконструишу искуство и додају нове идеје. Период инкубације у стваралачком процесу односи се на ситуацију када свест напушта проблем, и после неког периода идеја се као блесак враћа из несвесног са новим решењем.

У свим овим описима види се да предсвесни садржаји под одређеним околностима могу да допру до свесног искуства, као и да функција цензора или границе далеко превазилази функцију очувања пожељне слике о себи – реч је о одвајању једног оперативног поља од другог да би тиме свест одржала своју функционалност.

ПОЗИЦИЈА НЕСВЕСНОГ ПРЕМА СВЕСНОМ

Јасно је да покушаји дефинисања свести обухватајући подсвест имају ограничења – опредељују се или за садржај у вакууму или за збир свих спољних и унутрашњих стимулуса око догађаја без садржаја. Свест тече, „ток свести“ је спонтана, стална смена различитих садржаја, тешко ју је контролисати и усмеравати. Многи истраживачи се баве манипулацијом свешћу, вежбама за повећање концентрације, меморије, чулне осетљивости или пажње, без дубљег уласка у питање шта свест јесте и

¹⁵⁸ Fechner, G. T. (2005) *The Little Book of Life after Death*. New York: Weiser Books.

каква је њена позиција у целини психе, већ више на нивоу питања, кад већ јесте, шта све с њом може да се уради. Несвесни садржаји, научно доступни од психоаналитичке школе, опет, приказују се као нека нејасна, затамњена област. „Свест је као површина или омотач око огромне несвесне области непознатих размера.“¹⁵⁹

Источне верзије овог старог проблема су на истим позицијама: „Несвесно је несагледива довршеност свих психичких факата испод прага свести, 'потпуно излагање' потенцијала природе. Она наставља потпуну диспозицију из које свест, с времена на време, узима фрагменте.“¹⁶⁰

У српској народној традицији постоји митолошко разграничавање дана и ноћи, где би дневно искуство личило на свест, а током ноћи се појављује прикривени, мрачни свет у коме постоје мрачни изазови, непозната бића, најчешће непријатељски оријентисана и непознатих намера према људима.¹⁶¹ Дневни и ноћни временски циклуси били су омеђени прецизним поделама, а од посебног значаја су били преломни тренуци преласка једног у други. Ноћни свет је у народном веровању знатно одступао од познатог, па су постојале мере опреза и заштитни ритуали. У процесу поделе на дан и ноћ посебну су улогу играли петлови који најављују долазак дана; они не само да су били весници светлости него и, шире посматрано, нека врста породичног чувара и заштитника¹⁶² који разграничава поља, па је свако одступање у понашању петлова пажљиво праћено и сматрано знацима од великог значаја. Из истог разлога се петао појављује у ритуалима жртвовања или у ритуалима прорицања. У психолошком смислу би се петао и народни култови повезани са њим могли сматрати симболом који одговара

¹⁵⁹ Јунг, К. Г. (2002) *Аналитичка психологија*. Завод за уџбенике и наставна средства, Београд, стр. 159.

¹⁶⁰ Сузуки, Д. Т. (2016) *Увод у зен будизам*. Кокоро, Београд, стр. 26.

¹⁶¹ Братић, Д. (2013) *Глуво доба. Представе о ноћи у народној релији Срба*. Библиотека XX век, Београд.

¹⁶² Чајкановић, В. (2014) *Из српске религије, митологије и фолклора*. Evro Guinty, Београд.

појму цензора у психоаналитичком концепту: симбол дана и светлости одговарао би позицији свести, а ноћ позицији подсвесних садржаја.

Осветљавање несвести будном свешћу у европској традицији симбола везује се за представу мудраца који у руци носи светиљку, довољно јаку да покаже обресе у близини, али слабу да укаже на удаљене објекте. Такав мудрац (испосник) пажљиво ступа, корак по корак, откривајући блиске обресе, свестан да га светлост оријентише на путу кроз малу област видљивог, али да постоји читав невидљиви свет који ова слаба светиљка не може да обасја. Тако свест коју покушавамо да проширимо и култивишемо, издваја пажљиво одабране делове искуства, корак по корак, крећући се кроз непознати садржај.¹⁶³

Како показују студије креативних процеса, управо ће се у пољима ободне свести, у садржајима испод прага, често појављивати идеје, представе или увиди који чине ново уметничко или научно дело, интуитивно повезујући сегменте искуства у нову целину.¹⁶⁴ Исто тако, препознаје се и психолошко правило да сублиминални садржаји не могу непосредно и у сировом облику да се интегришу у свест, ту постоје правила превођења. Сваком ствараоцу догађало се да предивне визије са свитањем дана не могу да буду пренете у дело у својој пуној лепоти, или да се надахнута песма, читана под дневним светлом, учини изненађујуће тривијалном. Активирају се процеси свести који их транспонују, нешто се крупно мења у том процесу, јер сублиминални садржаји морају да кореспондирају са рационалним умом који је задат у индивидуалном културно-историјском простору. Најдивнија блага, каже српски мит, уколико се неопрезно и без поштовања правила потраге изнесу на освит дана, мрве се у прах. Копча између подсвесних и свесних садржаја нужно се поста-

¹⁶³ Читаоци су можда препознали представу „испосника“, тарот-карту Велике Аркане.

¹⁶⁴ Sternberg, R.; Grigorenko, E.; Singer, J. (2005) *Creativity – from Potential to Realization*. Washington DC: American Psychological Association.

вља у конкретан искуствени простор; уколико је удаљеност између њега и визије била превелика, садржаји не могу да се апсорбују, и тону ван граница ума, претварају се у прашину са свитањем, или у психолошком смислу остају недоступни свести као некаква одељена област. Цензор у народном предању добија облик чувара блага: „Онострани чувари су овде јасно представљени као једна димензија блага јер евидентно спречава човека да драгоцену материју тек тако извади из земље.“¹⁶⁵

Како примећује Ленг, пратећи расцеп између свесног и несвесног доживљаја, неки људи „не опште нарочито добро са самим собом“.¹⁶⁶

У анализи ефеката постхипнотичке сугестије истраживачи увиђају да када покушавамо да делујемо поручком из несвесног према свести, језичка форма сугестије требало би да буде поједностављена, у афирмативном облику, јасних појмова. У противном, неће моћи да пређе праг свести када се особа поврати у свесно стање.¹⁶⁷ Сличан увид имају и психотерапеути када се суочавају са садржајем снова, симптомима и неуротичним понашањима особа које то не могу да разумеју са позиције сопствене свести. Из свега тога се може уочити да деловање несвесног према свести подразумева неку врсту правила преноса: вероватно је да је снага его-граница, моћ цензора пресудна у том комуникационом процесу.

УНИВЕРЗАЛНА СВЕСТ

„Али, желимо да се спустимо у дубине сопственог бића да бисмо ту нашли оне елементе које смо спасили при нашем бекству из природе. Истраживање нашег бића мора нам донети решење те

¹⁶⁵ Братић, Д. (2013) *Глуво доба: представе о ноћи у народној религији Срба*. Књижара Круг, Београд, стр. 111.

¹⁶⁶ Лаинг, Р. (1989) *Јасно и друго*. Братство и јединство, Нови Сад, стр. 24.

¹⁶⁷ Хантер, Ц. Р. (2016) *Умеће хипнозе: Савладавање основних техника*. Психополис институт, Нови Сад.

загонетке. Ми морамо доћи до једне тачке где можемо себи рећи: овде више нисмо само 'Ја', овде се налази нешто више од 'Ја'."¹⁶⁸

Штајнер

Постојеће наоко разнородне идеје о над-индивидуалном сегменту свести омогућавају ревидиран концепт несвесног у науци, уочавање њених слојева и тиме проширења према над-свесном, или квантном реду универзалне свести. На том путу, мисао Истока делује да је понудила дугу традицију, нове одговоре и велико знање. Како се може претпоставити, један део конфузије око питања несвесног у психологији изазван је нејасним разграничењима области подсвесног. Правила која важе за лично несвесно нису иста као она која важе за колективно, и даље, оно што важи за колективно не може да се уопштава на над-свест. Овде у литератури влада збрка, јер аутори често подразумевају шта је несвесно као и да то њихово подразумевање важи даље за читаву несвесну област. Зато су налази, чак и кад противрече једни другима, могуће истинити. Потребно је разграничити поља, јер свако поље носи своје законе сила и има посебну позицију у оквиру целине психе.

„Све што је велико и вечито створила је несвест; свест ствара само оно што је ситно и пролазно. По томе несвест није ништа друго него нека дубља, виша, моћнија и већа свест него човекова.“¹⁶⁹

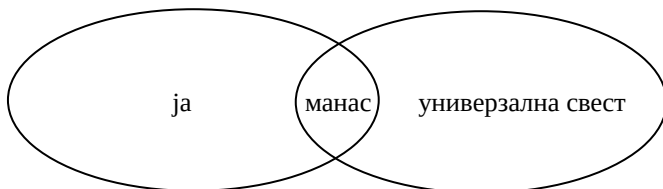
Лама Анагарика Говинда у свом делу *Тибетјанска мистика*¹⁷⁰ приказује традиционални модел свести као две кружнице са међусобним преклапањем. Између индивидуалне свести (прве кружнице) и космичке свести (друге кружнице) налази се преклопљени део који назива „манас“, а то је део свести који је код сваке особе зајед-

¹⁶⁸ Штајнер, Р. (2015) *Филозофија слободe. Krug Commerce*, Београд, стр. 22.

¹⁶⁹ Кнежевић, Б. (2018) *Божидар Кнежевић* (приредио Радојчић, С.). Издавачки центар Матице српске, Нови Сад, стр. 69.

¹⁷⁰ Лама Анагарика Говинда (1986) *Тибетјанска мистика*. Графос, Београд.

нички са универзалном свешћу, али најчешће погрешно препознат као „ја“ или „его“. Према том моделу, „манас“ захвата области „ја“ као и области више свести које се код особа које нису склоне духовном раду појављују као поље конфузије.



Један од узрока конфузије и патње, према овом концепту, јесте неспособност свесног разликовања садржаја који се појављују као измешани. Освешћивање или проширење свести односило би се на способност разликовања садржаја личног, надличног и универзалног, дакле онога што већ имамо у себи, али нам недостаје способност јасног увођења тога у личну свест. Рад са култивацијом свести је истовремено рад са несвесним, освешћивање би било дисциплиновано увиђање разлика између садржаја. Јунговим речником, да би манас био освешћен, потребно је непрестано радити на освешћивању личних пројекција, јер оно што припада нашем личном филтеру је драгоцен материјал, али није објективан. До објективне свести се стиже анализом личних пројекција, чиме оне постају транспарентне – пут који чини да своје предрасуде, ставове, вредности или потиснуте жеље препознамо као то што јесу, продукт личних искустава, да их не бисмо приписивали свету око нас.

У Бомовом концепту налази се идеја о квантној спрегнутости између мапираних редова, таквој да се на мапи мањег читава веће. Усталом, стара је то идеја и позната у европској традицији: „И отуда видимо да је, баш као што је у сваком семену садржано цело дрво, односно плод, тако је и велики свет садржан у једном малом људском бићу, чија су религија, политика, здравље,

удови, природа, речи и дела, сложни са Богом, небом и земљом, као један звук и једна мелодија.¹⁷¹

Из Хамвашевог дела, ова идеја се може препознати у виђењу човека као микросвета: „Међутим, у човеково бивство могу да се сместе настанак и пролазност, почетак и крај, вредности и добра, митови и бројеви, и може да се смести цело царство душе и духа, и цела хијерархија. Односно, у човеково бивство може да стане целокупан створени свет, и то видљиви космос и натчулни душа и дух. Зато човек има свој морал и метафизику и религију. И зато човек није мали свет (микрокосмос) него мали Бог (микротеос).“¹⁷² Универзалну свест са позиције квантног решења Дејвида Бома можемо видети као опште поље у коме је све спрегнуто са свим, све информације су доступне, виши ред информација који је као имплицитни ред, у неопажљивом облику присутан је (замотан: folded) у нижим редовима.

На ове начине, старо питање спреге тело–душа–дух може да се прошири укључивањем духа као вишег реда, као што су многи психотерапеути приметили: „Другим речима, смисао не сме да се поклапа са бићем; смисао мора бити испред бића, смисао диктира корак бића. Егзистенција посрће ако се не живи на начин трансцендовања ка нечему изнад ње саме.“¹⁷³

ЉУДСКО ИСКУСТВО ЈЕ УВЕК МЕШАВИНА

„Свако се рађа целовите душе и ту целовитост никада не може да изгуби. Свако може да оздрави у својој мањкавој души. За то није потребно чак ни чудо.“¹⁷⁴

Хамваш

¹⁷¹ Famma Fraternitatis, према: Андреа, Ј. В. (2002) *Алхемијско венчање Кристијана Розенкројцера*. Паидеиа, Београд, стр. 134.

¹⁷² Хамваш, Б. (1995) *Маџиа суџра*. Чигоја, Београд, стр. 12.

¹⁷³ Франкл, В. (2009) *Психотерапија и егзистенцијализам: смисао и душевно здравље*. ИП Жарко Арбуљ, Београд, стр. 43.

¹⁷⁴ Хамваш, Б. (1994) *Невидљиво дешавање*. Нова, Београд, стр. 105.

Систем симбола који ствара човек мрежом културе чини да постаје способан за мултипликацију акција свести у једном временском пресеку. За разлику од интелигенције животиња која оперише непосредном стварношћу „овде и сада“, човек умножава паралелне психолошке операције и тиме престаје да буде везан искључиво за непосредну чулну стварност. Иако је свест оријентисана на сада, у нама је такође и пројекција прошлости и будућности у облику у коме је временски след животних догађаја, време – каквог га схватамо сада, сасвим измењен и релативизован. Будућност, као оно што настаје, заправо је већ присутна (имплицитним кодом) у ономе што је настало. Тако да је будућност увек свеже отворена, а исто тако са њом садашњост и прошлост које су у њој интегрисане. Према концептима универзалне свести, будно его-стање припада манифестованом делу психичког поља, док се у потенцијалном налазе могућности које настају.

Кантова подела на три функционална блока личности: емоције, когницију и конацију (мотивациони апсект) овде би представљала хоризонталну поделу свести која се односи примарно на его-функције. Битна порука Кантове поделе на функционалне блокове је то што их он поставља као три кружнице које се у већем делу преклапају једна са другом. Човек је целовито биће, а већина свесних функција представља мешавину њих.

Такође, оно чему његова подела утире пут, касније ће се потврдити психолошким емпиријским истраживањима значења, а то је да су мисаони процеси ретко чисте врсте: природа мисли је да у себе укључује увек и имплицитни, пратећи емоционални аспект. То је процес који се одвија аутоматски; на пример, сваки појам на који помислимо, поред денотативног значења садржи и пратећи емоционални, једва видљив траг назван конотативно значење – доступно тек под лупом фино мереног

семантичког диференцијала.¹⁷⁵ Не постоји, дакле, појам као садржај наше свесне мисли а да истовремено уз са-знајни, испољени, денотативни слој не повлачи низ мање видљивих, као што су емоционални, лични искуствени, мотивациони слој. Људско искуство, садржај свесне мисли, увек повлачи стратификоване области изван ње.

ПРОШИРЕНА СВЕСТ И КОНЦЕПТ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА

Постаје видљиво да моћни психолошки модели личности, као што су психоаналитички модели, модели хуманистичке психологије, факторски модели личности и многи други драгоцени елементи знања о човеку, фаворизују позицију его-функција или свесне, будне, опажајуће свести. То је логично, јер полазе из ње. Истраживања целовите свести и психолошких процеса показују да се уклањање психопатолошких симптома и моделовање понашања према договорном узору нормалности не може више сматрати правим психолошким излечењем. Повратити особу која носи неку своју унутрашњу бол натраг у њене функционалне улоге, није више довољно са ове тачке виђења менталног здравља. Моја колегиница, искусни терапеут, ово назива „ментална козметика“. Неопходно је поћи даље, до осовинске тачке добробити те особе као целине; то је тежи задатак који се не завршава на улози друштвено ефикасне особе.

Све је јасније да се психотерапија и све оно што претендује да се представи као она, налази пред избором да ли да наставља у смеру саображавања постојећем конвенционалном моделу психичког здравља или да се прошири према духовним питањима, када почиње да наличи

¹⁷⁵ Osgood, C. E.; Succi, G.; Tannenbaum, P. H. (1975) *The Measurement of Meaning*. University of Illinois Press.; Berlyne, D. E. (1974) *Studies in the New Experimental Aesthetics: Steps toward an objective psychology of aesthetic appreciation*. Washington D. C. Hemisphere publishing corporation.

духовним моделима холистичког развоја и исцељења. Психичко здравље се тада помера од прилагођавања стандардима (олакшање функционисања) према психо-лошко-духовном развоју, непрекидном процесу само-откривања, које не мора увек да се поклапа са социјално прихваћеним моделом „здравог одраслог“.

„Репресија се сузбија нарастањем свесности. Потиснут материјал треба учинити свесним.“¹⁷⁶

Ова друга опција, проширење, чини се као конструктивно смештање питања свести у поље коме припада – постављање старог у нови оквир, чиме се ослобађа простор за нови искорак. У смислу проширења свести, освешћени садржаји постају укључени у будно искуство и тиме манифестовани део њега, не више само са уског аспекта личне историје већ са проширеног аспекта колективног, историјског па и општељудског искуственог поља. Али, то би био тек један од корака у процесу васпитања свести: са те тачке се оздрављен човек проналази у свом животном пољу и осећа тежњу да пође даље.

Из наведеног се може видети да су истраживања несвесног текла паралелно на две равни које су се често мешале – лично несвесно као рад са потиснутим, непризнатим садржајима, и универзалнији слојеви. Овај први ток тече кроз терапијски рад, делује да је тек после неке критичне масе личног рада омогућен приступ следећим етапама. Невидљиви колективни и над-лични аспект несвесног изгледа постаје доступан тек када се рад са личним одвије до те мере да оно у некој критичној маси постане освешћено и транспарентно, а то значи активно прихваћено и укључено у личну историју. Тек тада човек постаје способан да разликује сопствене пројекције од универзалнијих садржаја – манас је постао делатан. Ово би имало духовној теми прочишћења: личност која је у процесу терапије, самоистраживања, духовног учења, изгледа да би требало да стигне до тачке када критична

¹⁷⁶ Франкл, В. (2019) *Како пронаћи смисао животоа*. Контраст, Београд, стр. 19.

маса личног аспекта (несвесног) постаје свесно интегрисана, тек тада се отвара пут за вишу раван самоистраживања. У православној доктрини та постигнута чистота назива се „созерцање“, прочишћен лични аспект који дозвољава вернији одраз других тежњи у човеку, јер човек постаје нека врста Божијег огледала. Као што огледало само није извор светлости али га хвата и рефлектује, тако созерцани човек, иако он сам није извор, постаје способан да одашиље одраз божанске светлости.¹⁷⁷ Или психолошким речима, човек постаје способан да увиђа нијансе сопственог вансвесног.

Суочен са теозофима и људима који верују да се до духовног стиже непосредно, самом тежњом за духовним, а без рада на себи, Јунг коментарише да он у то не верује, јер постоји само један пут до божанске истине – кроз сопствену сенку.¹⁷⁸

У пракси, понекад почетни кораци у личном психолошко-духовном развоју могу да личе на назадовање: особа се осећа дестабилисано, појављује се преплављеност емоцијама, успоменама, лична историја се ретроградно посматра и редефинише, појачава се интуиција која понекад делује ирационално, тако да се увод у духовну промену често појављује као лична криза.¹⁷⁹ Као секундарне последице, често су те трансформације праћене променом животних навика, одлука, редефинишу се односи са другима, долази до промена у понашању, избору пријатеља и окружења. Мајкл Вошберн ту почетну кризу назива кризом незадовољства, која се појављује на врхунцу развоја стабилног ега, која у нашој култури често коинцидира са средњим и зрелим годинама, ту кризу посматра као позив за нови духовни корак упућен од наше подсвести. Највећи број људи, верује аутор, ту кри-

¹⁷⁷ Јеромонах Софроније (1975) *Сѣрац Силуан*. Издање манастира Хиландара, Света Гора.

¹⁷⁸ Јунг, К. Г. (2017) *Анализа снова: белешке са семинара одржаног 1928–1930*. Федон, Београд.

¹⁷⁹ Washburn, M. (2003) *Embodied Spirituality in a Sacred World*. State University of New York.

зу, уместо као позив у духовност, доживљава као претњу, пориче је или покушава да је реши неадекватним пречицама (израженим често кроз страх од старења, непредвидљивих догађаја, губитка лепоте, здравља, имовине, кроз тежњу да се задржи его-стабилност).

Вероватно је да су због тог истог психолошког закона древне културе сматрале да је финална фаза онтогениског развоја човека после периода зрелости – рађање мудраца (за разлику од одбачености или немоћног чекања смрти у старачким домовима, као што је у нашој култури). Мудрац није само особа која је проживела више јер је старија, већ особа која је пресложила стечено искуство у нову мудрост, чиме она трансформише себе али и своју заједницу. Слично виђење кризе види се у Ериксоним студијама, где је финални део живота, старост, тачка прекретнице у којој се тестира отвореност према свету. Он је један од драгоцених аутора који превазилажење кризе види као ситуацију у којој, уколико се особа не повлачи пред проблемом, излазак из кризе бива праћен даром – новим ставом према себи и окружењу. Код њега, прихваћена криза старења води ка отварању према свету, великодушности, блажености и мудрости. Непревазиђена криза старења води у разочарење, очај, себичност и повлачење из света.¹⁸⁰ Древни концепти као што су архи-религије и индијанске религије односе се према старењу са већим поштовањем и виде старење и смрт као део још ширег циклуса – старац је у часу смрти ушао у језеро и родио се као беба (сетићемо се да име једног од највећих светских мудраца, Лао-Цеа, има значење „старац-беба“). За индијанске религије је карактеристичан усмени начин преноса духовне баштине, па тамо старци или старице представљају живе књиге мудрости, приповедаче, чуваре ритуала, некога око кога се деца окупљају да би чула причу.¹⁸¹ Древни концепти говоре о томе да

¹⁸⁰ Erikson, E. H.; Erikson, J. M. (1997) *The life cycle completed*. W. W. Norton, New York.

¹⁸¹ Херц, П. (2002) *Индијанске религије: светске религије*. Чигоја, Београд.

људски развој нема крај, иако га појединачан живот тела има.

Проширење свесности нема само један исход важећи за све људе, није неопходно постати светац, оно се појављује свуда где зрачи кроз људска дела; у старим временима, појединци проширене свести били су некад врачеве, поглавице, видари, мудраци, учитељи, тумачи записа, уметници... путева је много. Истраживачи који се баве Теслиним делом¹⁸² сматрају да је он имао развијену свест која је омогућавала непосредан контакт са универзалним знањем, због чега његова заоставштина није манифестована само кроз технолошка решења и иновације, него и кроз шири утицај његових речи и пројекција будућности, једним делом још увек као загонетка чије решење тек следи.

Уочљиво је да, са позиције целине свести, реч „оздрављење“ одговара процесу у коме се систем (организам) враћа на претходно стање динамичке равнотеже. Њему би у психотерапији одговарало уклањање симптома поремећаја и повратак психолошке функционалности особе. За разлику од тога, реч „исцељење“ одговара фундаменталном процесу – постати целовит, и подразумева постизање хармоније општијег реда, сагледавање индивидуе кроз повезане системе који се у њој и око ње садрже као јединствено поље. Већина терапијских модела и техника данас бави се оздрављењем, повећањем функционалности особе и усредсређени су на појединца као систем по себи, не постављајући тешка питања (динамике изван личности, контакта са осећањима, мрежног утицаја групе, имплицитних порука културе), таква питања која сагледавају целовит учинак лечења – да ли је особа добила прилику да се гради, да ли се приближила свом осећању смисла, да ли је повећала осетљивост за себе и друге људе, да ли има капацитет за осећање среће, да ли је развила вештину самопосматрања и интуиције, да ли опажа

¹⁸² Раковић, Д. (2006) Никола Тесла – разумевање природе креативности: Поводом 150 година од рођења. *Стил*, бр. 5, стр. 417–426.

целовита поља утицаја у себи и око себе. Ако само то желимо, омогућено нам је да олакшано функционисемо и да се ослобађамо непријатних емоција, нуде нам се безбедни одушци који чине да се осећамо ефикасни и здрави. Ко жели, ту може да стане.

Ипак, у озбиљном суочавању са тим питањем, брзо се увиди да одушак или функционална пречица са осећањем среће, хармоније, испуњења или проналажења свог места у целини људског искуства, не мора да има везе. Можемо бити здрави и успешни а да не будемо и срећни, ситуација која одсликава велики део људске заједнице. У овој тачки почиње тежи део пута – потребно нам је више од тога. Сваки мудар терапеут, независно од школе, културе или века коме припада, искусио је убрзо да у потрази за целовитим човеком мора да закуца на нова врата, да проширује поимање човека и света, развија се и учи заједно с њим. На путу уцеловљења нема гарантованог исхода, то је одлука, и они који је донесу не морају увек деловати другима здраво, успешно или задовољно. Дешава се и да почну да сметају. „Зато луда, као носилац истине, спада у свако слободно, непристрасно, широко мишљење. Јер, овде избија нешто што поставља питања која су нерешива. Она изнуђује покрет у тренутку када желимо да се одморимо у погрешном знању о целини, за коју мислимо да је у реду.“¹⁸³ Велика питања се налазе на путу на коме кризе, прелазна стања и велике промене чине део тог пута. Исцељење, процес чији коначан циљ не видимо али осећамо као дубок позив, данас изгледа да се може постићи овим смером – богаћењем начина на који видимо себе, кроз проширење свести, поимања себе као активних и одговорних у пољу у коме се наше заједничко људско искуство одиграва.

¹⁸³ Јасперс, К. (2019) *Буда, Сократ, Конфуције, Исус*. Златно руно, Београд, стр. 88.

СТАЊА

СНОВИ

Историјат интересовања за снове

Из времена старог Египта и Месопотамије сачувани су записи који сежу до 5000 година пре наше ере – стари сановници. У њима се обрађује значење појединих симбола сна – које догађаје предсказују, одакле симболи долазе, како се одражавају на заједницу. Упоредна анализа древних сановника, тумачења снова са почетка нове ере, средњовековна тумачења, традиционална народна бајања, научна анализа симбола и друга полазишта се код питања значења симбола слажу око неких кључних ставки. Добија се слика по којој снови имају универзалну симболику кроз различите епохе, друштвене групе, концепте света и начине разумевања човека.¹⁸⁴

За Вавилонце и Асирце снови су били демонског порекла, па је био потребан опрез и заштита од злодуха који ноћу допиру из света мртвих. Богиња снова, Маму, имала је, за разлику од сличних система других народа, женски лик и могла се одобровољити магијским радњама. У старом Египту, снови су пратили друштвену хијерархију, па је тако сан фараона био директан израз бо-

¹⁸⁴ Pongracz, M.; Santner, I. (1970) *Carstvo snova: 4000 godina tumačenja sna*. Naprijed, Zagreb.

жанског – порука је била од највеће важности за читав народ, па је постојала категорија експерата, свештеника који су се тиме бавили. Хијератски сановник који датира из 1100. године пре н. е. бави се симболима који би требало да човеку помогну да разуме и тумачи своје снове – сасвим налик данашњим сановницима, и садржи формулу: „Када неко у сну види...” Такође се при тумачењу узимају у обзир: личност сневача, његове/њене животне прилике, телесни тип, темперамент, карактер. У веровању старих Кинеза душа ноћу напушта тело и одлази да се састане са другим душама; ту постоје три утицаја на сан: духовни, астролошки и физичко стање тела. У јеврејској традицији тумачења, сваки сан је порука, било да се обраћа пријатним или непријатним и застрашујућим симболима.

Занимљива је огромна сличност коју снови и сановници имају кроз време и културе. Атлета је пред Олимпијске игре 400. год. пре н. е. сањао да је родио две црне девојчице. Током игара ударио га је диск, од чега је трајно ослепео (према запису из времена старе Грчке).¹⁸⁵ Иако је ова врста тумачења неприступачна науци, она истрајава на нивоу мита или обичаја. Код словенских племена је, на пример, било уобичајено тумачити снове као део свакодневне стварности, што се задржало преко одређених ритуала чије порекло није директно препознатљиво. На пример, на Богојављење или Видовдан, постоје ритуали којима се призива видовити сан, па се у току сна очекује одговор на неко постављено питање. Према народном веровању, одређени календарски дани су дани када је граница између духовног и нашег света пропустљива, и тада су снови речити.¹⁸⁶ Древни поступак инкубације снова видљив је, на пример, у ритуалу призивања сна пред Богојављенску ноћ.

¹⁸⁵ Brook, S. (ed.) (1987) *The Oxford Book of Dreams*. Oxford University Press, Oxford.

¹⁸⁶ Недељковић, М. (1990) *Годишњи обичаји у Срба*. Вук Караџић, Београд; Недељковић, М. (1997) *Српски обичајни календар*. ЧИН, Београд.

У старој Грчкој су развијене методе инкубације сна, тако што је сневач пролазио кроз одређене ритуале а затим одлазио да спава на одређеном месту: у храму, пећини, испод светог дрвета. Стари Грци су први направили разлику између физичког одмарања организма и сањања. За прво је био задужен Асклепије (Асклепиус, Ескулап), бог здравља који делује на одмор, тело, регенерацију организма, а за друго Онир, који се јављао кроз симболе сна. Та подела сасвим одговара данашњој науци о снови-ма која заиста тече одвојено и паралелно кроз та два приступа, кроз науку о физиологији спавања и науку о симболима снова. Асклепије се такође појављивао у сновима излечења откривајући лек за неку болест тела, а Онир је стварао мрежу симбола сна којом се сан обраћа сневачу и заједници.

У Хипократовом делу се тражи веза змеђу астролошког положаја планета, физиолошког стања тела и личности сневача. Платон је ставио нагласак на осећања у сну, уводећи идеју о „дивљој звери која не мари за законе“, која постоји у сваком сневачу и долази до изражаја у сновима (личи на Фројдов концепт Ида). Аристотел наглашава физиолошку основу сна тражећи паралелу између конкретних телесних стања и њихове симболичке репрезентације у сну. Снови говоре о телесном стању сневача, јер су чула одсечена, па се тако мали, слаби импулси у организму могу појачати и створити слику (налик каснијој теорији парадоксалне фазе сна Ивана Павлова). Мисао у сну, по Аристотелу, може да постане зачетак реалне акције, сличне оној у сну. Зато се снови погрешно препознају као пророчански, а заправо су каузално везани за стварност.

Статус снова у старом Риму је конструктивна реплика грчке основе; ту се додатно истражују симболи, сан је и дање сматран божанским обраћањем, и очувана је идеја о инкубацији. У другом веку је римски истраживач Артемидор прикупио комплетно знање о сновима у делу *Онеирокриџика*. Ту се наводе правила тумачења снова

као што су: добар тумач мора да препозна природу сна (разложност догађаја), повезаност сна, уобичајеност, претходне догађаје, занат сневача, име сневача. Оно што је важно у Артемидоровом настојању јесте систематизација тадашњег знања и увођење каузалности при тумачењу. Треба напоменути да систематизација и обухват знања представља први, ако не и кључни темељ општег знања, па и науке у оквиру ње. То је покушај превазилажења проблема даровитог тумача и давања садржају сна општег смисла доступног научнику.

Период доминације хришћанства потиснуо је интересовање за снове, већ зато што им је приписано сумњиво порекло. Док се у Старом завету редовно појављују снови, у Новом завету их нема. Вероватно зато што лик Христа говори кроз све области непосредно. Хришћани су потом у недоумици какав став да заузму према сновима. Како је институционална моћ религије расла тако се повећавао и притисак догме, па су снови постали ризично место. У средњем веку постали су опасни. По својој природи, постали су поларизовани – од Бога или од ђавола, а будући да се ђаво лако прерушава, сневачу је било тешко да разлучи ко му се обратио. По Томи Аквинском, сан долази из различитих извора, а два од њих су Бог или демони. Сумњив сан постајао је разлог да се сневач казни. „Хришћани су прво показали интерес за снове, затим страх и, на крају, несигурност. Можда због тога што хришћанска космологија оштро раздваја свето на два домена, на рај и пакао, снови су постали повезани или са надахнућем или са опседнутошћу.“¹⁸⁷ Сан је тако поделио судбину других предмета научног интересовања: морао је да сачека да терет цензуре спадне, поновно буђење слободне радозналости и просветитеље седамнаестог века.

У периоду хуманизма и ренесансе, визије из сна су поново улазиле у жижу интересовања кроз мала врата у

¹⁸⁷ Wagner-Pacifici, R.; Bershad, H. (1993) Portents of confessions: Authoritative readings of a dream text. *Symbolic Interaction*, бр. 16 (2): 129–143, стр. 131.

форми естетског доживљаја и уметничког израза – пре-библијске и библијске легенде сада се појављују у облику визија овековечених уметничким делима.

Дуализам сан – будносћ

У основи многих приступа, од племенских заједница до данас, назире се стара идеја о паралелизму или подвојености између будног стања и сна која, судећи по аналогiji са савременим племенским друштвима, потиче вероватно још из почетака цивилизације.¹⁸⁸ То се у старим уверењима објашњава двострукошћу светова: један је онај у коме смо тренутно, али постоји замишљена духовна раван изван ње, виђена било као нижа било као виша од физичке равни, чије су нам вратнице затворене све до падања у сан или у смрт.¹⁸⁹ У основи је разликовање духа и материје, опште место у науци и здраворазумској мисли, као и у религији која разликује душу и тело.¹⁹⁰ То схватање подразумева дуализам у коме је сан један од канала комуникације са духовним светом. Тако је од најстаријих записа о сновима из времена асирских краљева, па све до данашњих дана, када се таква схватања назире у позадини народних веровања и сановника. Дуализам не подразумева само подвојеност двеју сфера, него и њихов синхронизитет у времену. Будност и сан се виде као два вида егзистенције, два облика живота у истом телу који су прожети јединством бића, коегзистирају али су релативно независни, осим ако се створи копча између њих у облику тумача, врача, свештеника, психолога. Ауторитет старе науке је такође на тим позицијама. Фехнер, на пример, сматра да је „позорница на којој се – у души – оди-

¹⁸⁸ Елијаде, М. (1985) *Шаманизам и архајске шехнике експазе*. Матица српска, Нови Сад.

¹⁸⁹ Pongracz, M.; Santner, I. (1970) *Carstvo snova: 4000 godina tumačenja sna*. Naprijed, Zagreb.

¹⁹⁰ Расел, Б. (2015) *Историја западне филозофије*. Нова књига плус, Београд.

гравају снови“ нека друга, а не она иста из будности у којој се јављају представе.¹⁹¹

Дуализам тела и духа (будности и сна) тешко је погодио истраживање снова. Последице залеђеног статуса сна у емпиријској науци налице онима у пољу истраживања свести. Да би се омогућио емпиријски приступ, потребно је решавати питање међу-простора између телесног и психичког. Прави подстицај овом путу добиће се тек увођењем ЕЕГ и ПЕТ метода у праћење финих неуралних промена током спавања.

Пасиван лик сневача – тумач њиче сна

Преднаучни приступ подразумева постојање заплета који као да се ствара споља, лик сневача задобија споредну улогу – сан се њим користи да би постигао своју сврху. Активан (снажан) сан укључује пасивног сневача коме се нешто догађа. Сневач у том концепту постаје налик преноснику, каналу везе у комуникацији са нечим што није он сâм; у сваком случају, над њим се нешто дешава на шта се не може утицати. Такав сневач, због тога што не разуме шта се догађа посредством њега, мора да потражи неког ко зна. Тада онај који зна тумачи оном који не зна. Обично, онај који зна у овом пару није научник – надарен је, посвећен, али не и обучен. Одсуство прикупљања знања и валидације идеја искључило је могућност системског прикупљања знања које би следеће генерације баштиниле. Надахнуће се појављује као лични акт учитеља и због тога је непреносив. Тако су будућа поколења остала без вештине тумачења снова, иза великих и мудрих тумача није остало знање него опис подвига.

Тумач је онај који познаје кључ говора сна. Активност је на страни сна. Такав распоред моћи био је на снази од раних цивилизација до данас, са повременим продорима философских покушаја стварања концептуалног оквира који су припремали пут за науку о сну. Идеја о

¹⁹¹ Фројд, С. (1937) *Увод у психоанализу*. Геца Кон, Београд, стр. 99.

пасивном сневачу искључује или бар ограничава психолошки смисао истраживања снова – сан се просто добија. Улога сневача је другостепена. Да би се даље омогућио продор у поље психологије снова, било је потребно увести личност сневача као креатора сна.

Порицање снова

Један део људске заједнице користи стратегију: оно што не знам, тога се прибојавам, дакле, најбоље да не постоји. Постоје емпиријски покушаји да се утврди непостојање снова, као и испитаници који тврде да не сањају. Из уверења да „цивилизован човек“ не би требало да се осврће на сублиминалне нивое свести, јер се сасвим добро сналази и без њих, тачније, заблуда да је култура супротност нечем другом унутар човека, постоји струја кроз историју која тежи да пориче снова. Одузимање сна од сневача и неговање ауторитета који су за то задужени, и данас снажно утиче на статус истраживања снова. Случај Линскот, који се одиграо крајем прошлог века, то потврђује: миран, стабилан човек је ујутро по буђењу известио своју жену и пријатеље да је имао ружан сан у коме је једна особа (жена из комшилука) убијена. При опису сна, он износи детаље који одговарају случају који се заиста одиграо. Након тога, без материјаних доказа а само на основу те изјаве, он бива ухапшен, истраживан и изведен пред суд. Порота и истражни органи не верују да је могуће да особа зна тако нешто а да није починилац, и поред недостатка било каквог материјалног доказа.¹⁹² Из таквих догађаја је могуће сагледати још једну одлику снова – када они постану испричани, када се садржај подели са другима, сан добија друштвени значај, он учествује у друштвеној улози сневача и носи последице. Једном када сан постане друштвено добро, актер нестаје у позадини, а сплет друштвених чинилаца даље креира

¹⁹² Wagner-Pacifici, R.; Bershad, H. (1993) Portents of confessions: Authoritative readings of a dream text. *Symbolic Interaction*, бр. 16 (2), стр. 129–143.

његову судбину. „Требало је да прећутим неке ствари“ – говори Линскот при испитивању.¹⁹³

Порицање важности поруке сна и читавог повезаног искуства једна је од карактеристика данашње културне климе. У теорији спавања, Крик и Мичисон износе хипотезу да не постоји сан: реч је о случајној активацији и појављивању салви импулса у одређеним можданим регијама.¹⁹⁴ Пошто будна свест има тенденцију да логички повезује и спаја утиске у смисаону целину, добија се слика сна, верују они, а да у њој заправо не постоји ништа осим случајне ексцитације одређених регија.

И поред ове јасне одреднице, видљиво је да је порицање снова више на декларативном нивоу него што је суштинско. Историјски списи показују да су владари света, од ране писане историје до данас, јавно говорили против „врачева“, али увек имали неколико њих поред себе¹⁹⁵ – за сваки случај.

Одјонећање йоруке

Сан је углавном схватан као смисаона целина и у тој целини се налази нешто веома драгоцено за сневача – порука сна. Ово писмо послато сневачу може бити тумачено без обзира одакле се сматрало да долази – од Бога, из света духова, света предака, реалног света којим лута душа сневача, из личних несвесних структура, породичног несвесног... Заједничко тим уверењима је то да постоји битна порука сна која треба да буде преведена на свестан, разумљив језик да би била препозната. У облику у којем је порука дата у сну (манифестни садржај) није разумљива за сневача. Она мора да претрпи одређену трансформацију да би будна личност могла да је разуме и прихвати – тада порука остварује своју пуну вредност. У племенским заједницама, као и у многим другим кул-

¹⁹³ *Исџо*, стр. 139.

¹⁹⁴ Crick, R.; Mitchinson, G. (1983) The Function of REM Sleep. *Nature*, бр. 304, стр. 111–114.

¹⁹⁵ Зелигман, К. (2010) *Исџорија мајије*. Књига комерц, Београд.

турама које чувају своје старије корене, сан је веома важан део личног искуства. Сматра се да се у њему налази порука за сневача као и за групу и ширу заједницу. Таква окружења подстичу памћење снова, разговоре о њима и институцију тумачења. Антрополози бележе да постоје заједнице у којима је причање снова битан део колективног живота: „Пробуђени, било по подне или усред ноћи, око 2–3 сата, увек можете чути неког како прича свој сан другима док се греју око ватре. Дању, током рада, може се прекинути разговор о свакодневним догађајима да би забавили пријатеље својим сном.“¹⁹⁶

Фројд је указао на то да сан има манифестни, површински вид заплета иза кога се крије латентни, скривени, прави смисао сна. Манифестни вид служи камуфлажи – његова је намена да не узнемири личност да би се ипак некако, кроз причу сна, омогућило афирмисање потиснутог мотива. Садржај сна, говори Фројд, неко приписује елаборацији чулних утисака или соматској стимулацији: сметњама у варењу, случајном положају тела или екстремитета итд., и „изгледа да и не слутити да је и после узимања у обзир свих ових чинилаца ипак преостало још нешто за шта је потребно објашњење“.¹⁹⁷ Човек је заокупљен манифестним садржајем, док у ствари латентни садржај сна обавља прави рад, јер задатак сна је да успостави равнотежу између инстанци личности да се не би „латентне мисли сна подвргле контроли од стране цензуре“.¹⁹⁸ У каснијем развоју теорије, Фројд наводи две функције сна: испуњење потиснуте жеље и наставак предсвесне мисаоне делатности дана. Рад сна подразумева обраду материјала сна, како би од латентног прешао у манифестни облик: ту се појављују сажимања, померања, мешовите творевине, секундарна обрада, замена, контраст и слично. У томе се препознају исти они механизми који дејствују у настанку неуротских симптома и,

¹⁹⁶ Tedlock, B. (ed.) (1987) *Dreaming – Anthropological and Psychological Interpretations*. Cambridge University press, Cambridge, стр. 32.

¹⁹⁷ Фројд, С. (1969) *О уметности*. Матица српска, Нови Сад, стр. 223.

¹⁹⁸ Фројд, С. (1971) *Аутиобиографија*. Матица српска, Нови Сад, стр. 49.

уопштено, рада подсвести у односу на свест. Ту се „изражава само сировина мисаоне делатности као у неком примитивном језику без граматике, а асптрактно се своди на конкретно које је у његовој основи. Оно што преостане, лако може изгледати неповезано. У складу је како са архаичном регресијом у душевном апарату тако и са захтевима цензуре ако се извесни предмети и збивања у знатној мери прикажу помоћу симбола, који су постали туђи свесном мишљењу.“¹⁹⁹

У Јунговој теорији снова прихваћена је идеја сна као говора несвесног дела личности, али, за разлику од Фројда, он не види само задовољење жеља, већ је то знатно шири ментални рад у коме ће неафирмисани делови личности – индивидуално и колективно несвесно доћи до речи. Основни задатак сна је успостављање и одржавање целовитости и хармоније личности, тако да се преко упознавања себе спајањем несвесног и свесног дела личности постигне индивидуација или целовит склад „како би се индивидуалност одгајила до њене потпуности и самосталности“.²⁰⁰ Он предлаже да се поред каузалног тумачења уведе и финалистички начин тумачења садржаја сна. Каузални, карактеристичан за Фројдов приступ, сматра ближим научном мишљењу, али су тамо симболи сагледани као јасна, линеарна значења у служби несвесног рада. Код финалистичког, који предлаже, сан се сагледава кроз ширу симболику која не познаје чврста значења, већ су слике сна потпуно субјективне, али важне као обраћање сневача самом себи – симболи су вишеслојни. Оно што се догађа у сну, сматра Јунг, далеко превазилази питање свакодневне тензије између жеља и прилика, у њему се, као у малој мапи космоса, читава сневач на много могућих истовремених пресека, који су сви истинити и окупљени око осовинског симбола. Још једна разлика у поступку је то што је Јунг приступао тумачењу снова у серијама, јер тек кроз одређени узорак снова и

¹⁹⁹ *Исџо*, стр. 100.

²⁰⁰ Јунг, К. Г. (1977) *Динамика несвесној*. Матица српска, Нови Сад, стр. 347.

познавање сневача може да се гради слика унутрашњег смисла за сневача.

Културна клима у којој се данас налазимо не негује социјалне рутине којима се развија осетљивост за овај аспект психолошких доживљаја. Ипак, то не значи да је он нестао, већ пре да се од колективног трансформисао у лични рад, индивидуа је она која одлучује како ће се односити према својим сновима. У пракси се често догађа да особе осећају снажну потребу да испричају свој сан; посебно је ова потреба снажна када је реч о сновима за које сневач/сневачица осећају да их је преправило осећање важности сна које их прати данима, или када је реч о сновима који су непријатни али се у основи понавља исти мотив. Свако ко се бавио сновима увиђа да је и сама акција причања сна неком другом на неки начин дорада доживљаја, његово смештање у будну, свесну мрежу искуства. Чак и кад помагач у том процесу само слуша, особа током одмотавања приче сна видљиво ради на свом менталном балансу: претварање утиска у говор упућен некоме увек садржи елемент креативног довршавања, комплетирања приче сна, привођење несвесног свести. Фројд је због тога сматрао да није пресудно то колико се добро неко сећа сна, јер је свака обрада или промена сна одраз исте силе коју посматрамо.²⁰¹

Предиктивност сна

Однос заплета сна према будућности и према ономе што тек треба да се одигра једно је од најинтригантнијих места у психологији снова, јер доводи у питање временску димензију људског искуства. Психоаналитичка школа види предвиђање у сну као извођење највероватнијег исхода, говор или опомену подсвести уколико су динамичке силе личности нарушене. Према психоанализи, у предиктивним сновима нема магије, али има претходног искуства које се у компримованом облику појављује као

²⁰¹ Фројд, С. (1969) *Тумачење снова II: О сну*. Матица српска, Нови Сад.

тачно предвиђање. Будући да подсвест зна, и то знање подсвести сеже у много слојева, предвиђање догађаја у сновима је стварање интуитивног највероватнијег исхода. Јунг говори да су сви снови предиктивни: „Снови припремају на одређене ситуације, наговештавају их или упозоравају на њих често много пре него што ће се оне десити. Овде није реч о чуду или предосећају. Већина критичних или опасних ситуација има дуго време инкубације, само свест ништа не зна о томе.“²⁰²

У пракси сам сретала различите врсте предиктивних снова, понекад су се односили на некакве, са будне позиције посматрано – тривијалне догађаје посредно везане са сневачем: сан о сестри која ће срести партнера, о неком госту који ће заиста изненада свратити. Друга врста предиктивних снова били су они који се непосредно односе на сневачицу/сневача и обрађују неко фундаментално питање, али предикција није била директна или очигледна, па је сневач збуњен – осећа важност, али не разуме. У једном сну сневач види ликове у хору, један младић се некако издаваја. Хор одлази са сцене, а око лика у сну, који је веома леп младић, лебди јака светлост без извора. Сневач не може да препозна ко је то. По буђењу, сневач је узнемирен и схвата да је то био он у младости. Ускоро по сну појављује се дијагноза озбиљније болести. Вероватно је то био покушај подсвести да укаже на угроженост живота: слика се овде појављује као предикција оболевања и скретање пажње на свесни контакт са својим телом. Предиктивни снови су се појављивали понекад као огољена интуитивна слика односа између сневача и некога; на пример, сневачица има серију снова у којима свог најбољег пријатеља види као агресора, слика коју свест није смела директно да доживи, па последица таквог увида понекад чини то да се интуитивно промени став према тој особи.

²⁰² Јунг, К. Г. (2005) *Сан и њумачење снова*. Психополис институт, Нови Сад, стр. 42.

Теорије спавања и теорије сневања

Као што су стари Грци раздвојили богове који су задужени за процес спавања (Асклепије) и процес сањања (Онир), та два паралелна пута остала су до данас: теорије спавања се крећу у области неуронаука, а сневања у оквиру психологије и традиционалних приступа. Уосталом, Асклепије држи у руци кадуцеј, штап исцелитељске моћи око кога је обмотана змија, симбол телесног енергетског тока. Онир се јављао у индукованом сну стварајући симболе. Тако и данас, теорије спавања се примарно баве физиолошким параметрима одмарања и посебног телесног стања током ноћи, док су теорије снова искључиво психолошко поље јер се баве садржајем свести током сна. Најпознатије теорије снова данас су психоаналитичке, које се баве истраживањима начина „рада сна“, тј. образовања садржаја у сневачевој психи, и когнитивне теорије сна, које истражују садржај сна кроз концепт себе и реорганизацију меморије. Поред ових теорија, психологија поседује богато поље истраживања сневања као физиолошког, еволутивног, клиничког или креативног процеса. Те теорије су мање познате широј јавности, али једнако атрактивне и корисне у разумевању овог феномена. Тако, когнитивне теорије снова²⁰³ показују да је сан не само сазнајни мисаони процес, него је то и основни и веома битан облик обраде меморијског материјала и мишљења, без кога наша меморија не би могла да функционише.

Иако сви људи пролазе кроз исте фазе током сваке ноћи, неки људи сасвим добро памте снове, а неки људи тврде да никад нису сањали. Истраживања показују да већ сасвим мало лишавање субјекта РЕМ сна²⁰⁴ може да изазове катастрофалне психичке последице. Снови се де-

²⁰³ Pace-Schott, E.; Solms, M.; Blagrove, M.; Harnad, S. (ed.) (2003) *Sleep and Dreaming*. Cambridge University Press, Cambridge.

²⁰⁴ Aserinsky, E.; Kleitman, N. (1953) Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena during sleep. *Science*, бр. 118, стр. 273–274.

шавају, али се тешко памте или се уопште не памте. Многа истраживања покушавају да установе у чему је разлика између оних који памте и оних које не памте снове, па тако нека од њих показују да екстровертиране особе, живљи темпераменти не памте снове, док интровертиране особе, естетски оријентисане особе, особе склоне интроспекцији, лакше памте снове. Исто тако, памћење снова јавља се у екстремном облику код психотичних болесника, али и сâмо вежбање обичних људи у опсервацији и вођењу дневника резултира бољим памћењем снова. У нашим истраживањима показало се да сâм процес памћења снова, њиховог избијања у свест, има системски унутрашњи разлог – реч је о конфликту, емоцији или дилеми којој је потребно усмерење и помоћ свести.²⁰⁵

Степени свести и когниција у сновима

„Снови се из ноћи у ноћ за свој сопствени рачун баве филозофијом.“²⁰⁶

Јунг

Обично, снови имају апсорпциону снагу па је сневач у току сна потпуно укључен и нема никакву дистанцу у односу на њега. Садржај сна је доживљен као апсолутна реалност. Истраживачи као што су Хал²⁰⁷ (Hall), Фолкс²⁰⁸ (Foulkes), Кавалеро²⁰⁹ (Cavallero) и Монтанжеро²¹⁰ (Montan-

²⁰⁵ Шкорџ, Б. (1996) Важност сна, његова запамћеност и објективност исказа о сну. *Психологија*, бр. 2–3, стр. 385–408.

²⁰⁶ Јунг, К. Г. (2005) *Сан и џумачење снова*. Психополис институт, Нови Сад, стр. 291.

²⁰⁷ Hall, C.; Van de Castle, R. (1966) *The content analysis of dreams*. Appleton-Century-Crofts, New York.

²⁰⁸ Foulkes, D. (1999) *Children's Dreaming and the Development of Consciousness*. Harvard University Press.

²⁰⁹ Cavallero, C. (1995) *Dreaming as Cognition*. Harvester Wheatsheaf.

²¹⁰ Montanero, J.; Lecerf, O. (1999) Frequency of Indoor and Outdoor Settings in Dreams: Use of Memory Elements in Dreaming Processes. *Perceptual and Motor Skills*, бр. 87 (3 Pt 2), стр. 1297-8; Montanero, J.; Cavallero, C. (2015) What renders dreams more or less narrative? A microstructural study of REM and Stage 2 dreams reported upon morning

tangelo) истражују степене свести и когницију у току сна. Фолкс уочава лествицу степена апсорпције у сну пратећи однос сневача према лику себе – да ли постоји и колики је степен свести о сневачу који снева. Анализирајући слику себе, тј. структуру ега у садржају сна, Фолкс открива да постоје три степена ега: постојање свести о себи, постојање измењене структуре ега и појава бизарних догађаја: деконструкција (растакање) ега без свести о окружењу.²¹¹ Слика себе у сну варира, према нашим истраживањима – од потпуне репликације стварности: сневач види, чује, осећа као да је телесно присутан, у другом случају сневач види себе и своје тело као присутне, затим сневач зна да је присутан, али репрезентација сневача није стварна него се појављује као објекат, предмет или део слике – до декомпозиције и присутности без тела: сневач зна да је ту, али некако свугде, у свим елементима слике.²¹²

Фолкс такође установљује, на основу пажљиво спроведене лонгитудиналне студије развоја снова код деце, да оно што се појављује у сну детета кореспондира са развојем когниције – представе у сну базирани су на когнитивном концепту. Оно што дете није развило као представу (на пример, концепт покрета), не појављује се у сновима.²¹³ Он запажа да развој сценарија сна прати развој когнитивних способности код детета: први снови са заплетом појављују се око 4. године. Први ликови о којима деца говоре су животињски, бајковити ликови – животиње које говоре. Појава стварних ликова других у дечијем сну догађа се тек када дете успе да формира свесну представу другог. Он такође запажа да се разлике у степенима интелигенције између испитаника одсликавају на

awakening. *International Journal of Dream Research*, бр. 8 (2), стр. 105–119.

²¹¹ Foulkes, D., у: Tart, C. T. (ed.) (1972) *Altered states of consciousness*. Anchor book, New York.

²¹² Шкорц, Б. (1999) *Организација садржаја сна*. Докторска дисертација, Филозофски факултет, Београд, април, 1999.

²¹³ Foulkes, D. (1999) *Children's Dreaming and the Development of Consciousness*. Harvard University Press.

сложеност приче сна. Сажето речено, Фолкс демонстрира сањање као облик сазнајног процеса у онтогенетском развоју интелигенције и мишљења.

На врху лествице свесних снова налазе се тзв. луцидни снови, они у којима сневач успева да очува свест о томе да сања. У моменту сна, развија се и посматрачка улога сневача, па он зна да сања а истовремено је унет у догађаје сна. Вежбом сневача може се постићи и контрола садржаја сна као и утицај на садржај. Сневач тада може свесно да води сан према жељеном исходу, да преуређује догађаје сна или да пажљиво посматра догађаје. Луцидни сневачи су драгоцен извор истраживања садржаја сна, јер могу да дају информације о слици сна, чулним утисцима, ликовима сна и слично. Неки истраживачи²¹⁴ тренирају субјекте тако да, када се појави РЕМ стање, укључују црвену лампицу. Други истраживачи користе луцидну методу да би дошли до драгоцених података о сну из прве руке, јер је то дуго времена био једини доступан начин пре примене мерења неуралних промена и контролисаног буђења. Луцидно сневачење је тема неких од приступа проширењу свести; препоручују се вежбе уласка у сан, при чему се чува део будне, посматрачке свести.²¹⁵ Најчешће, ови приступи подразумевају концентрисан улазак у фазу дремања који се постиже тако што се особа унапред повеже са будном представом (на пример, пламена, светиљке, представе неког симбола) и улази у сан уз очување те слике. Симбол на који се концентришемо, вежбом се преноси кроз стање дремежа до стања сањања и служи као нека врста котве која повезује позицију будности са процесом сањања. На тај начин се свест раздваја на део који сања и део који посматра сан.

У уметности се појављују луцидни снови као извор нових искустава; слике сна које би у реалним условима пролетеле кроз меморију могу да се зауставе и анализирају као естетски симболи. Познато је да је Салвадор

²¹⁴ La Berge, S.; Rheingold, H. (1990) *Exploring the world of lucid dreaming*. New York: Ballantine.

²¹⁵ Тартанг Тулку (1998) *Увод у нови живоји*. Л.О.М., Београд.

Дали имао разрађену методу пролаза до хипнагогих слика које је даље користио као симболе свог ликовног дела. Он је пре падања у дремеж узимао у руку неки предмет, и пошто – када дође до прве фазе падања у сан, долази до аутоматског пада тонуца мишића – кашика коју би држао тада би пала и ударила о сто испод његове руке. То би произвело нагло буђење, а слике сна постале би директно доступне будној меморији.

Сан у оквиру циклуса спавања

Људи се разликују између себе по потреби за сном, то је индивидуално, а такође зависи од узраста и физичког стања особе – док новорођенчад спава током скоро читавог дневног циклуса, периоди будности се са узрастом повећавају. Историјски експеримент који су извели Езерински и Клајтман²¹⁶ показује да су потреба за физичким одмором и потреба за сневањем две различите компоненте ноћног одмора. Они су две групе испитаника третирали различито – док су обе спавале у једнаком трајању, једна није имала РЕМ фазу, па су се догодиле веома бурне негативне последице. Док нам се тело релативно брзо одмори, циклуси сневања (РЕМ фазе) се периодично појављују током целе ноћи. Лишавање људи сневања, чак и када им омогућимо да довољно дуго спавају, има снажне штетне последице по личност – долази до пада пажње, поремећаја функција мишљења, поремећаја резоновања, делузија, цепања свести, халуцинација и понекад до трајних патолошких стања свести.

Документарни записи говоре да је међу историјским личностима, а касније и међу уметницима, научницима, проналазачима, било оних који су спавали необично кратко и да су током сна очували део будне свести. За њих је такав контакт често био извор нових идеја и уви-

²¹⁶ Aserinsky, E.; Kleitman, N. (1953) Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep. *Science*, бр. 118, стр. 273–274.

да. За Теслу се, на пример, зна да је спавао мање од 3 сата током ноћи и да је у току сна био очуван луцидни сегмент мишљења. Своје идеје је, како говори, понекад пред спавање у мислима склапао у апарат који би затим, током падања у сан, пуштао да ради. Уколико би машина у сну радила, Тесла је приступао њеном прављењу. Према њему, таква врста тестирања била је непогрешива, оно што је радило у сну, радиће и када се склопи.²¹⁷ У његовим записима такође видимо да је у драматичним ситуацијама, када му је живот био угрожен, на пример, када је као пливач био заробљен воденом масом хидро-централе, начин на који се спасавао био измена свести, надилазак конкретне опасне позиције и њено луцидно осматрање са више тачке. У тренутку када је био озбиљно угрожен могућношћу давлeња, Тесла се изненада и свесно издиже изнад ситуације свог заробљеног и угроженог тела, и почиње да осматра ситуацију са сазнајне позиције – каква је сила турбуленција водене масе, какав је положај тела у односу на њу, каквом силом је могуће деловати да би се тело као физички објекат одржало изнад нивоа воде. С обзиром на прорачун, он свесно примењује свој прорачун и на тај начин успева да сачува живот.

Деведесетих година прошлог века се, уз побољшање снимања неуралних промена, примећује и дотада невидљива прва фаза сна која се појављује одмах при прелазу из дремљивости у почетне фазе сна, која траје неколико секунди, али има неурални профил сневања (SO – sleep onset). Иако веома кратка, ова фаза већ има когнитивни садржај који је по буђењу испитаницима веома тешко да испричају. Реч је више о брзом и неконтролисаном продору серија слика које убрзо нестају и бивају смењене не-РЕМ фазама. Такође треба поменути да се у почетним испитивањима разлика између садржаја РЕМ и не-РЕМ фаза сматрало да се снови појављују као артикулисан за-

²¹⁷ Тесла, Н. (2003) *Моји изуми*. Клуб НТ: Музеј Николе Тесле, Београд.

плет искључиво у РЕМ фазама, док су не-РЕМ снови нејасни, редуковани и конфузни. Касније су пажљивије студије показале да разлике у садржајима нису објашњиве физиолошком фазом. Кавалеро изједначава РЕМ и не-РЕМ снове у контролисаним условима и налази да не постоје разлике у садржају, већ разлике у комплексности приче сна. Не-РЕМ снови су краћи, али такође имају сценарио и когнитивни склоп. Када се садржаји РЕМ и не-РЕМ снова изједначе по фактору комплексности, не појављују се разлике у садржајима.²¹⁸ Научни ауторитет истраживача снова је касније покушао да обори ове налазе и Кавалеров напор, али верујем, на срећу, неуспешно. Налаз је неуклопив у „тврдо“ схватање одвојености РЕМ и не-РЕМ неуралних профила и тиме пољубљава претпоставку о неуралној активности као узроку појаве сна. Оно што Кавалеро додаје причи о сну јесте да је неурални улаз само претпоставка појаве снова, али садржај је релативно независан од њега. Непријатна чињеница за чисту науку, али нас води у дубље сагледавање приче сна.

Ријџмови и снови

Истраживачи откривају да је човек веома фини мултиосцилаторни механизам у коме се одвија непрекидно усаглашавање различитих фреквенција ритмова тела. Сан је смештен у оквиру циклуса дневно-ноћне смене активности, названог циркадијални ритам. У оквиру таквог ритма, који траје приближно 24 часа, уклопљени су мањи, компонентни (ултрадијални, 90 минута) ритмови који одређују многе важне функције организма – метаболичке, хормоналне, неуралне итд. Истраживања изведена у пећинама показују да без светлости и осталих показатеља доба дана, овај циклус траје приближно 24 часа. Пре свог рођења, интраутерино, људски фетус осцилује у ул-

²¹⁸ Baylor, G.; Cavallero, C. (2001) Memory Sources Associated with REM and NREM Dream Reports throughout the Night: A New Look at the Data. *Sleep*, Vol. 24, issue 02.

традијалном ритму са сменама на око 1,5 часова. По рођењу, када људско биће прелази у ваздушну средину, мења начин дисања и исхране, укључује се у социјално поље и активира визуелни апарат, оно наставља са ултрадијалним ритмовањем још извесно време. Процес склапања више ултрадијалних ритмова у два крупнија дан-ноћ завршава се на узрасту од 1,5 године.²¹⁹

Код одраслог човека, и даље у корену животног ритмовања постоји тај сложај микроритмова, сада подељен на крупније целине: будност и спавање.

Ноћни циклус спавања може се поделити на период физичког опоравка организма и период сневања. На почетку спавања појављује се кратак циклус падања у сан, када се тело опушта, свест се постепено губи, дисање се успорава, мисли постају нејасне. После те прве фазе почиње фаза физичког опоравка организма која је праћена постепеним успоравањем мождане активности. После постепеног дубљег тоњења у спавање, јавља се најдубљи сан назван делта-фазом. Тело се тада налази у највећој опуштености, метаболички процеси у организму се успоравају а мождана активност пада на свој минимум – неколико импулса мале амплитуде у секунду. Физиолози су склонили да ту фазу сна назову „мала смрт“ због стања организма које наличи на коматозно, тј. на одсуство свести и артикулисаних можданих функција. После тог периода спавања, почиње на запису да се примећује активација, појава таласа високе фреквенције, такозваних вретена који означавају да се догађа мождана активност сна. Појава вретена најављује прелазак организма на посебан облик спавања – сневање или сањање које је праћено брзим очним покретима. Сви субјекти пробуђени током те фазе извештавају да су управо сањали, и у стању су да испричају сан. Поред брзих очних покрета, фазу сневања прате и многи други физиолошки показатељи: појава опуштања мишића грла, убрзање пулса, пораст

²¹⁹ Штајнбергер, И.; Чизмић, С. (1983) *Животи и ритми*. Нолит, Београд.

крвног притиска, опуштање мускулатуре итд. На нивоу ЕЕГ записа видимо да је стање сневана веома блиско будном стању, и зато се назива посебним стањем свести. Истраживања показују да је управо време проведено у тој фази одговорно за наше добро функционисање и осећај одморности следећег дана.

Због своје фундаменталне важности за комплетно функционисање човека (физиолошко као и психолошко), субјективни осећај и објективни статус сна су веома осетљиви на све утицаје на које и личност у целини: све што је физички и психолошки значајно има прилике да се одрази у садржају и квалитету спавања и сна. Оно што се на основу односа између стварних животних садржаја и њиховог одраза на садржај сна може уочити јесте да сан у нормалним околностима садржи прерађене елементе стварности и препознатљив контакт са будном свешћу.²²⁰ У измењеним животним околностима, на пример, јак стрес или психотична епизода могу довести до бурнијег продора сирових елемената свести у сан.²²¹ У лабораторијским условима примећено је да се лабораторијско окружење у почетку појављује у сновима испитаника и после неколико ноћи нестаје, осим код снова психотичних испитаника, где се задржава све време трајања испитивања. Претпоставка је, онда, да би садржај здравог сна требало да садржи препознатљиве елементе будног искуства, али у прерађеном облику. Могуће је да продор директног стресног садржаја сведочи о борби личности да обради болну тему.

Овде треба напоменути да смо током рада са децом погођеном ратним сукобима²²² приметили сличну појаву у садржају игре и личног израза – веома тешке трауме

²²⁰ Montangero, J.; Lecerf, O. (1999) Frequency of Indoor and Outdoor Settings in Dreams: Use of Memory Elements in Dreaming Processes. *Perceptual and Motor Skills*, 6p. 87 (3 Pt 2), стр. 1297–8.

²²¹ Tart, C. T. (ed.) (1972) *Altered States of Consciousness*. Anchor Books, New York.

²²² Škorc, B.; Ćirić, D. (2017) Social Resources as a basis for urgent interventions. *International Society for Health and Human Rights (ISHHR) Conference*. Novi Sad, 26–29. 9. 4.

изазивале су у почетку повлачење детета из игре, а касније су у непосредном облику, као нека врста документарног филма, сложаја, „упадале“ у садржај игре или децијег цртежа. Дете које у почетку није било у стању да се укључује у игру, разговара, црта, касније постепено одваја овај реалитет и у почетку он у непосредном облику продире у израз – у цртеж који дете назива „бомба“, „изрешетана кућа“; појављује се игра у којој се заплет повремено прекида тако што упадају наоружани ликови и пуцају по деци, као да се стварни догађај у необрађеном облику поново одмотава.²²³ Та директна реплика трауме постепено се губила како је дете овладавало стресним искуством.

Када се говори о субјективном проблему спавања, најчешће је реч о смањеном трајању REM циклуса у току ноћи. У стандардном ноћном одмору од 8 сати, REM фаза би требало да се појави око 4–5 пута и да човек у њој проведе око 20–45 минута. Уколико смо, на пример, конзумирали шољицу кафе пред спавање, истраживања показују да ће то померити појаву прве REM фазе на каснији део ноћи. Значи, сањаћемо исто као и без стимуланта, али је појава првог сневања временски померена. Утицај психоактивних супстанци је знатно јачи, тако да неке од њих знатно ометају појаву REM-а. Из истог разлога, није препоручљиво медикаментима решавати проблем несанице – они нас опуштају, умирују периферију организма, тело проведе много времена у сну без снова, без REM фаза. Разлог за несаницу као и за осећај одморности током сутрашњег дана, како говори физиологија, јесте време provedено у REM циклусу, а посебно, статус динамике ултрадијалних, малих ритмова у оквиру ње.

Људи који су у стању депресије, на пример, показују да се REM период појављује много раније него код неде-

²²³ Ognjenovic, V.; Andjelkovic, D.; Skorc, B. (1996) *Self Expression of Refugee Children Involved in the Program of Psychological Workshops*, The Influence of Recent Socio-Political Events on Fine Arts and on Patient's Art. The American Society of Psychopathology of Expression, New York, стр. 181–202.

пресивних, да је број покрета очију много већи, а садржај снова се бави догађајима из прошлости много чешће него код обичних сневача.²²⁴ Истраживачи бележе да већина популације сматра да нема довољно времена за спавање (просечно недостаје 1,5 часова), пате више жене него мушкарци, и то 1,5 пута више старијих него млађих. Пилуле за спавање помажу само у првој фази, касније је потребна све већа и већа доза, а када се прекине, проблем постаје много већи него што је био пре узимања пилула.²²⁵

Проблеми сневања

Ова група поремећаја односи се на садржај сна, а не на физиолошке предуслове спавања. У извесним животним ситуацијама јавља се код свих људи и више је назнака стања него патологије. Ноћна мора је врста снова која има изразито негативне емоције у свом сценарију. По правилу, како наводе истраживачи²²⁶, садржај море тежи да се понавља код исте особе, постоји општи сценарио са варијацијама. Неки од најчешћих садржаја ноћних мора су: снови о падању и пропадању, снови о губљењу делова тела или о комадању, снови о прогањању и паничном бежању, снови о парализи (бежимо, али као да смо непокретни, или вичемо, али не излази глас), снови у којима ми нападамо некога, снови губитка контроле. Свака особа која је у стању да памти снове, у неком периоду свог живота може имати ноћне море и садржај карактеристичан баш за тај тренутак – на пример, људи често описују снове у којима нису могли да се пробуде иако су будни, у којима су им испадали зуби, у којима их је прогањало неко биће, постојала невидљива претња, покушавали да говоре али није излазио звук, залутали су итд. Мора нас

²²⁴ Zimbardo, P. (1995) *Psychology and Life*. Harper Collins Publishers, New York,

²²⁵ Gerow, J. R. (2012) *General Psychology with Spotlights on Diversity*. Pearson learning solution.

²²⁶ Kellerman, H. (1987) *The Nightmare: psychological and biological foundations*. Columbia University Press, New York.

обузима неком снажном негативном емоцијом (обично је то страх, нелагодност, ужас, туга, очај, беспомоћност), и често доводи до буђења. За разлику од тежих поремећаја сневача, моменат буђења је истовремено и моменат прелаза – особа постаје свесна да је све било игра нестварног унутрашњег театра, и у будном стању се са дистанцом сећа догађаја из сна.

У нашем истраживању показало се да памћење снови, прелаз у будну меморију није случајан процес, већ да је постојало нешто у садржају заплета што је било битно за будне его-функције, као да је била у питању нека врста суочавања.²²⁷ Такође се показало да код обичних сневача, тај пренос садржаја у будност често користи језик упадљивости, и то преко негативних емоција. Снови које су испитаници доживљавали као важне, често су садржали непријатне догађаје, али су истовремено доживљавани као корисни, важни, па чак и естетски лепи.

Јунг сматра да су изразито снажни негативни снови често увод у неку велику животну промену, а посебно појава компримованих, моћних симболичких слика – архетипова чије значење допире из најдубљих слојева подсвести.

За разлику од мора, ноћни страх (night terror) је појава да особа која се буди из ноћне море не може још извесно време да овлада својом емоцијом из сна. Атмосфера сна обухвата будно стање. Садржај сна се продужава и постоји тешкоћа са буђењем – особа се брани, покушава да побегне, плаче или виче још неко време после буђења. Смирује се тек постепено и потребно је извесно време да схвати да је то био сан. Овде се појављује извесна слабост его-граница које по буђењу, уместо да аутоматски поставе граничну црту између будног и измаштаног, још неко време нису у стању да то учине. Ноћни терор је показатељ необрађеног тешког искуства и појављује се као симптом у оквиру посттрауматског стресног синдрома,

²²⁷ Шкорц, Б. (1996) Важност сна, његова запамћеност и објективност исказа о сну. *Психологија*, бр. 2–3, стр. 385–408.

како истраживачи показују, релативно често код ратних и тешких животних траума.

Когнитивне теорије снова

Видљиво је да је историја овог питања углавном под-разумевала тумачење снова који представљају корисну подuku за будућност. Психоанализа је показала да то није све што снови чине; они истовремено обрађују, интегришу и износе садржаје битне за сневача, одржавајући фину равнотежу између свесних и подсвесних садржаја. Слика сна у себи спаја старију личну историју са конкретним животним тренутком, који се као окидач појављује да би изнео на светло свести слојеве садржаја. Јунг је ову идеју обогатио и колективним несвесним, дајући тако сну вишеструку осу око које се образује садржај.

Когнитивне теорије снова додају и елементе организације меморије: не само да се ту обраћа наша подсвест него се сан појављује као реорганизатор информација искуства, меморијског простора – компримује, слаже, класификује, уопштава појмове и значења. Сетићемо се чињенице да од еволутивне тачке када је први пра-предак почео да сања, величина кранијума постаје релативно мала а квалитативни рад мозга значајно богатији. Културни утицаји, као што су знање, денотација појмова и симбола, нису овде у служби одгонетања личне поруке, већ у служби еволутивног развоја и напретка сазнања. Сан постаје још више од личне ризнице подсвести – уређени систем похрањених значења. Ова група приступа демистификује страх од сна и од дубина несвести, видећи их као еволутивни апарат, инструмент за проширење садржаја, динамике и ефикасности памћења. Сањање је когнитивни рад.

Кавалеро²²⁸ утврђује да је садржај снова у експериментима са честим буђењем субјеката углавном скоро досадна реплика реалности. На пример, особе које промене језичку средину, после око годину-две, почињу да сањају на новом језику, искуство је налик реалном. Монтанжеро декомпонује меморијски склоп лабораторијски бележених снова, уочавајући логичке структуре у садржају, поделе на временске секвенце. Те секвенце се декомпонују на елементе меморије и сваки елемент анализира у односу према будном асоцијативном знању. Затим се садржај сна поново склапа и редифинише; често се добија порука веома битна за актуелни животни тренутак сневача. Ови аутори испитују везивну логику садржаја, налазећи да не постоји садржинска разлика између РЕМ и не-РЕМ фаза, јер је реч о једном јединственом генеришућем механизму, а везивне споне између секвенци сна почивају на психолошком каузалитету и логичности између елемената.²²⁹ На тај начин они претпостављају да чисти елементи оперативне, епизодичке и дугорочне меморије нису толико моћни у стварању приче колико је моћна логика мисли која производи причу сна.

У пракси се показало да је при когнитивној анализи снова тај денотативни ниво: „На шта те то подсећа?“, који је психоанализа користила као методу асоцијација при кретању кроз лични садржај, једнако важан као и систем општег знања: „Шта знаш о томе?“ Када сневач говори шта зна, не само непосредно лично него и посредно социјално о нечему, једнако је то доводило до напретка у разумевању садржаја сна. На пример, у једној секвенци, сневачица види бетонску обалу мора које је сиво. Она оклева да уђе у воду. Чује глас који јој говори да ако не уђе сама, биће бачена у воду. Анализом знања, успомена и асоцијација, сневачица се сећа да је сличан моменат

²²⁸ Cavallero, C. (1995) *Dreaming as Cognition*. Harvester Wheatsheaf.

²²⁹ Montangero, J.; Cavallero, C. (2015) What renders dreams more or less narrative? A microstructural study of REM and Stage 2 dreams reported upon morning awakening. *International Journal of Dream Research*, бр. 8 (2), стр. 105–119.

постојао у њеном детињству, а да је то глас њеног оца, који жели да је научи да плива. Пливање постаје симбол одрастања у сиву, досадну жену, каквом њени желе да је виде. Појављује се дечији страх од оца, од воде као претећег елемента, и повезује са својим актуелним искуством преузимања улоге одрасле жене, које се прибојава. Поновно провлачење тих садржаја кроз свест био је рад на сазнавању – себе, свог окружења, света и културе у којој смо се родили. Истраживање меморијског простора садржало је све те нивое – лични, породични, културни, сазнајни. Тако су два различита пута – психотерапијски и когнитивни, заправо показали исту чињеницу о сну.

Када се снови тумаче као меморијски склоп, поступак је мало другачији него код психотерапијских поступака: не тражи се конфликтно место већ опште знање, начин на који се склапа значење. На крају такве анализе се све то појављивало као лична порука, јер знање и меморија опет себе манифестују кроз сневача. Појава катарзичних емоционалних реакција била је ретка, појављивало се нешто више налик постепеном процесу упијања сна у свест. На пример, млада девојка поставља питање зашто често сања да док се тушира, ту у кади је и једна златна рибица. Чим она пусти јачи млаз из туша, та рибица, на њен ужас, буде повучена у одвод. Рад на тему рибице, воде, млаза, чишћења, разрада њених знања, доводи до слике о жељи младе жене да има дете. Пошто постоји истовремена жеља и страх од трудноће, сваки пут када добије менструални циклус, она осећа истовремено олакшање и ужас. Та животна ситуација се јавила кроз слику сна. Јасно је да је код оваквих тумачења сневачица та која игра активну улогу у редефинисању слике сна, не појављује се бурна емоција, него је сан нека врста тихе информације која одсликава искуство сневача.

Пракса когнитивног тумачења сна суочава се са новом позицијом: психолог се ту не може назвати ни тумачем ни терапеутом, пре је сарадник у обради меморијске

теме.²³⁰ Причање свог сна, довођење заплета у однос између психолога и сневача, представља дорађивање те важне теме. Развој слике о себи, увиди и унутрашња промена не изазивају се, чак ни са позиције супериорног знања. Сневач је ту стваралац, он излаже своје дело које не разуме свешћу и које и не мора да буде схваћено да би постало доступно свести. Па ипак, рад на креативној до-ради сна, когнитивном тумачењу, увек је садржао елемент личног напретка знања о себи.

Степен до кога неки садржај сна може да се интегрише у свест, зависи од спремности сневача. Процес проширења свести и однос према несвесном су лична одлука особе, и испод ње лежи богата динамика сила, осећања и искустава. Ту когнитивна психологија нуди сарадњу пре него одговор, јер одговор увек подразумева крај процеса питања. Уколико смо у том процесу, он би морао да буде постепен, пажљив и уз пуно поштовање према тоталном људском искуству особе којој се то догађа.

ХИПНОЗА

Хипноза се описује као стање крајње сугестибилности, када су будне границе ега пропустљиве за сугестију хипнотизера. Познато је да се током хипнотичког стања људи могу понашати на неочекиване начине и показивати другачије могућности него у свесном стању – појављује се хипермнезија, повећана контрола телесних функција, моторичка кататонија. Од почетка емпиријске психологије води се дискусија о томе да ли хипноза спада у посебно стање свести или је реч о посебним особинама личности које омогућавају тај доживљај.

Иако то стање није обележено посебним неуролошким записом, тј. нема карактеристичан склоп можда-них таласа, оно се читује посебном способношћу коју неки људи имају да у одговору на сугестије хипнотизера

²³⁰ Шкорц, Б. (2000) Симболизација сна: цензура или креација? *Психологија*, бр. 1–2, стр. 293–315.

измене своју перцепцију, памћење, мотивацију, осетљивост, телесне способности и самоконтролу. Истраживања показују да хипнотичко стање није стање будне аутосугестије као ни црта личности (подложност сугестији), него посебно стање свести.

Особине хипнотичког стања су: повећање сугестивности, фокусирање пажње, наглашено коришћење маште и представног мишљења, неспособност или неспремност да се реагује лично и директно прихватање дисторзије (измене) реалности.²³¹

Значајније име у проучавању хипнозе и њеног увођења у област науке је Месмер, који је своја проучавања хипнотичког трансa и његовог дејства на личност започео у другој половини 18. века. Он је веровао, слично традиционалној медицини старијег времена, да је људско биће заправо поље сила које се налазе у одређеној равнотежи. Болест, физичка или ментална, јесте поремећај равнотеже животних сила па је на лекару задатак да човека поврати у стање равнотеже. Своје лечење је заснивао на дејству слабих магнетних сила које доводе до поновног баланса. Дејство једноставног превлачења рукама или слабим магнетима изнад тела које опуштено лежи изазивало је измену субјективног психичког стања и улазак у хипнотичко стање свести. Месмер је своја истраживања анималног магнетизма, постепено, са научног све више преводио у парапсихолошки метод, додајући сценске елементе спектакла, велики број људи у публици, пратеће визуелне ефекте. Последице тог скретања научног у театрално биле су горке по њега. Научни ауторитет његовог времена, истражна комисија, прогласила је Месмера варалицом а његова истраживања забрањеним. Забрањен и обележен, Месмер одустаје од даљих истраживања. Али се истраживање и употреба идеје анималног магнетизма и хипнозе није тиме окончала.

²³¹ Gerow, J. R. (1997) *Psychology: an Introduction – 5th edition*. Addison-Wesley Educational publishers Inc. Longman, New York.

У деветнаестом веку, у време када су природне науке бележиле успон, хипноза је била за легитимну научну методу, коришћену у медицини и психотерапији. Особине и способности које је показивала особа у хипнотизованом стању, често су веома одударале од оног у будном стању. Истовремено, наука оног времена није се много бринула око тога што заиста не познаје механизам помоћу кога нешто ради, ако то ради.

Истраживачи у деветнаестом веку, помоћу хипнозе желе да открију старији и општији механизам за који верују да лежи у основи људске свести. Испитанику коме је онемогућено да гледа (просторија у потпуном мраку) доношени су предмети различитих боја и сугерисано да ће видети врховима прстију. Показало се да су субјекти могли да тачно разврставају предмете по бојама, „гледајући“ врховима прстију, чак да су могли да од групе понуђених фотографија издвоје једну на којој је лице детета. Истраживачи не могу да објасне те феномене, али увиђају да задаци овог типа умарају субјекте више него други, и да се „гледање“ врховима прстију одиграло тако што је субјект окретао фотографију наопако и прелазео прстима преко контура.²³²

У двадесетом веку се интерес за хипнозу мењао од радозналости и умереног коришћења до напуштања идеје да она уопште и постоји. Тако је она данас препуштена пољу ван психологије. У свом проучавању свести, подсвести и метода лечења психичких обољења, Фројд је хипнозу видео као један од пролаза до несвесног и приступ оним осећањима, потребама, успоменама, мислима и мотивима који нису доступни будној свести под контролом цензора. У ранијим фазама рада са неуротичним пацијентима, Фројд је помоћу хипнозе ступао у додир са подсвесношћу хипнотисаног. У том смислу се она и данас у умереном степену користи као помоћно терапијско средство.

²³² Myers, F. W. H. (2001) *Human Personality and Its Survival of Bodily Death*. Hampton Roads Publishing Company Inc. Charlottesville VA.

Хипнотичка индукција је техника којом можемо да уведемо људе у хипнотичко стање. Начини на које хипнотизери то чине веома се разликују: бројање унатраг, праћење покрета виска, елипса која се окреће; неки хипнотизери користе једноставне моторичке вежбе, нпр. преплетање прстију две руке, бројање уздаха и издаха; неко користи вербалну сугестију која успоставља однос поверења између хипнотизера и хипнотисаног – варијације су неограничене. Хипнотичка индукција подразумева физичко опуштање, усредсређивање пажње, предавање вођења пажње хипнотизеру, смањивање осетљивости на реалност и увођење субјекта у имагинативну димензију. Истраживачи који користе хипнозу уочавају да је, из неког разлога, да би се појачала сугестивна моћ, потребно појачати улогу хипнотизера (слично Месмеровим сценским ефектима); препоручује се да хипнотизер буде свечано обучен, да говори посебним тоном, да простор буде мало замрачен, да би особа која се подвргава хипнози поверовала да постоји баријера између ње и хипнотизера, као и одређена свечаност тог тренутка.²³³

Хипнотичка сугестија показује деловање хипнотизера на субјекта, субјект улази у стање повишене осетљивости на сугестију које је праћено сужавањем свести и повишеном пажњом усмереном ка хипнотизеру. Како истраживања структуре личности показују, није само особина личности, названа сугестибилност, одговорна за спремност или неспремност субјекта да уђе у хипнотичко стање – постоје ту други чиниоци који се не могу једноставно објаснити цртама личности. Спремност да будемо хипнотисани је релативно стабилна особина личности, али она није сводива на друге особине, него као да има извесну самосталност. Ако смо били подложни уласку у хипнозу као деца, бићемо то и као одрасли, а свој врхунац ова спремност има око 12. године живота. После тога благо опада, док се не заустави на неком нивоу.

²³³ Којић, Т. (1984) *Хипноза – теорија и пракса*. Нолит, Београд.

Постхипнотичка сугестија је појава да сугестија (упутство) дата субјекту током хипнотичког стања, делује и после престанка тог стања, али са сублиминалног нивоа. Особа која је пре хипнотичке сугестије показивала неко карактеристично понашање, под њеним утицајем може да га драстично промени. То пренесено дејство хипнотичког стања на будно био је разлог што се хипноза сматрала једним од основних и најефикаснијих метода лечења менталних обољења у деветнаестом и на почетку двадесетог века.²³⁴ Пацијенткиња који пати од неке видљиве неуротичне тегобе, на пример, хистеричне одузетости руку, бива подвргнута хипнози. Хипнотизер јој сугерише да ће после буђења осећати и покретати своје руке, и по буђењу тако и бива. Особа се сматра излеченом и тиме се сматра да је неуротични проблем заувек решен. Нажалост, како се то убрзо показало, дејство постхипнотичке сугестије је ограничено, па се након неког времена враћао било исти симптом, било сличан симптом у другом облику, јер је извор неурозе остао недирнут, док се мењао само начин симптоматског испољавања.

Ова чињеница је повела психотерапеуте према напуштању хипнозе као методе лечења и према откривању подсвесног дела личности, његове снаге и утицаја на свестан део. Тамо су лоцирани неуротични конфликти, па се због тога тамо налази и кључ њиховог разрешења, а хипнотички утицај на симптом није исто што и излечење.

Питање које има много одговора јесте до које мере је субјект сугестибилан, колико далеко може хипнотизер да иде у својим захтевима и да потчињава субјекта својој вољи. Одговор који је добијен потврђује да је у хипнотичком стању свести више реч о пристанку у односу између хипнотисаног и онога који хипнотише²³⁵, него што се то види на први поглед. Хипнотисани пристаје да буде хипнотисан (неке особе не могу уопште да буду хипно-

²³⁴ Огњеновић, П.; Шкорц, Б. (2012) *Наше намере и осећања – увод у психологију моштивације и емоција*. Завод за уџбенике, Београд.

²³⁵ Хантер, Ц. Р. (2016) *Умеће хипнозе: Савладавање основних вештика*. Психополис институт, Нови Сад.

тисане) и пристаје на сугестије, али само до оне мере док се оне не сукобе са његовим личним системом вредности. И у најдубљем сну, покуша ли хипнотизер нешто што се особи не свиђа, она се одмах буди из сна и коментарише његово понашање. Из тога се види да негативна хипнотичка порука нема дејства уколико није у складу са моралним нормама хипнотисане особе.

Постоје велике индивидуалне разлике по питању подложности сугестији, а особина се показала стабилном кроз време. Једна студија праћења која је трајала 10 година, показала је да особе задржавају подложност хипнози као стабилну особину личности. Највећи број људи (истраживано на студентима), око 40% није подложно хипнози ни под којим условима, око 10% је високо подложно хипнози, док се већина људи налази између ових двају екстрема – могуће их је хипнотисати али под одређеним условима. Посматрано на основу узраста, највећа подложност је у раној адолесценцији, а касније опада. Највеће сличности између људи по овој особини постоје код једнојајчаних близанаца, што указује на извесну генетску заснованост ове особине. Подложност хипнотичкој сугестији није повезана ни са једном познатом особином личности – истраживања показују да то није конформизам, нити претерана поверљивост према људима.

Даља судбина хипнозе је, иако нисмо начисто како то функционише, ишла према покушајима да се она некако корисно употреби. На пример, сведоци неког криминалног догађаја који не могу да се сете свих детаља догађаја, подвргавају се хипнози. Показало се да поједини субјекти веома тачно описују догађај (повишена перцепција), па је могуће реконструисати број таблице возила, број карте коју је отмицар показао и слично, што је много пута довело до успешног хапшења. Међутим, неки субјекти „ретуширају“ догађај додајући му своја очекивања, драматику, слике догађаја који се нису одиграли – маштају на тему, и њихово хипнотичко сведочење је неу-

потребљиво. То се догађа због тога што у стању хипнозе граница између спољашњих догађаја и унутрашње, психичке реалности није оштра као при будном стању. Истраживања показују да је број оних који могу прецизно и верно да прикажу догађај мањи од броја оних који маштају, па се метода хипнозе у реконструкцији догађаја користи само изузетно, као непоуздано средство.

Редукција бола је једно од истраживаних дејстава хипнозе. Пацијенти који пате од канцера могу се обучити у контроли бола – истраживања показују да се бол не може укинути, али се осећај бола редукује на половину. Једно истраживање проверава ефекте трију утицаја – убедљиве инструкције, плацебо-пилуле и хипнозе. Убедљива инструкција је давање релевантних и корисних информација о томе шта треба да учинимо у случају осећања јаког бола. Плацебо-ефекат подразумева да смо испитанике убедили да ћемо им дати користан медикамент, а после тога им се даје супстанца која не изазива никакав ефекат – најчешће је то физиолошки раствор. Резултати показују да је учинак инструкције у смањењу бола најслабији, учинак плацебо-пилуле (заправо – аутосугестије да ће нам бити боље) нешто већи, а учинак хипнозе највећи, али само код субјеката који су подложни хипнози. Друга истраживања показују да под хипнозом, иако смо несвесни бола, постоји један део личности (експериментатор га назива „скривени посматрач“) који остаје свестан бола и може да прецизира место и интензитет бола чак и ако га избацимо из свесног дела ума.²³⁶ Тако, рука уроњена у лед, а која стварно боли, не бива примећена код хипнотисаног испитаника. Када му се да прилика да другом руком покаже степен бола, он показује реалан степен бола иако говори и понаша се као да га не боли. Сиегел²³⁷ наводи истраживања по којима сви дубоко анестезирани пацијенти могу да се сете детаља сопствене операције, шта су лекари говорили између себе, као и да

²³⁶ Zimbardo, P. (1995) *Psychology and Life*. Harper Collins Publishers, New York–London.

²³⁷ Сиегел, Б. (2010) *Љубав, медицина и чуда*. Плави јахач, Београд.

се осећао бол, али да је тај бол био смештен у неки други психолошки простор. Породиље порођене царским резом под хипнозом, тачно репродукују читав процес за време док су биле успаване, укључујући и оно што су лекари говорили. Чак и даље, Сиегел открива да је степен постоперативних компликација значајно мањи код лекара који се обраћају анестезираном пацијенту као да је будан и са поштовањем.

Хипноза се показала корисном код редукције бола и као извор садржаја током психотерапије. Она није поуздана код појачавања меморије и код евоцирања сведочења. Неки аутори повезују хипнотичко стање са аутосугестијом и способношћу визуелизовања.²³⁸

Међу холистичким приступима често се помињу регресивне хипнотерапије, поступци којима се евоцирају меморијски материјали изван граница личне подвести, из тзв. трансперсоналног поља. Њутн (Newton), на пример²³⁹, развија читав сложен систем на основу информација добијених од клијената. Он установљује да се људи веома разликују према спремности као и према дубини хипнотичког стања које постижу. Уочава многе сличности у исказима великог броја пацијената, на основу чега хипотетички развија идеју о регресији у прошле животе, као и о регресији у стање свести између живота. Иако веома популарно и примамљиво штиво, ипак, са позиције психологије, такви системи остају проблематични, не толико због упитности онога што људи говоре, колико због уочљиве тенденције аутора да поједностави позицију свести и тумачење једног врло сложеног феномена као инструмента, без озбиљног увида у психолошко поље у коме се то одиграва. Регресивни хипнотерапеути, бар колико је аутор овог рада могао да искуси, верују без промишљања да помажу клијентима тиме што сублиминал-

²³⁸ Хантер, Ц. Р. (2016) *Умеће хипнозе: Савладавање основних техника*. Психополис институт, Нови Сад.

²³⁹ Њутн, М. (2013) *Путовање душа*. Зрак, Нови Сад; Њутн, М. (2015) *Животи између животи: хипнотерапија за духовну рејесију*. Leo commerce, Београд, 2015.

не садржаје клијентове подсвести износе на светлост свести као чињеницу ове реалности. Најчешће, они клијенту дају звучни снимак сеансе, коментаришу оно што сматрају да је значајно. Редом, и сами неедуковани из области психологије личности, они често помешају терапијски рад и своје неосвешћене пројекције живота, здравља, Бога или среће. Хипноза тако постаје баналан инструмент за оправку неког непожељног сегмента свести, извор предикције будућности или манипулације животним околностима.

Језик хипноџичке сујесџије. – Као поље преклапања свесног и несвесног, што је тема ове студије, мањи број истраживача је обратио пажњу на језик споразумевања. Када се поље несвесног у хипнози повезује са свешћу, искусни хипнотизери увиђају да је језик споразумевања специфичан: афирмације и обраћања терапеута морају бити једноставно изречени, смирено, у садашњем времену, у позитивном облику (негативан исказ не може да се пренесе преко прага несвесног јер збуњује особу), терминима који одговарају детету или младом адолесценту; апстрактни термини се тешко преносе, сугестије морају бити у складу са вредностима будне особе.²⁴⁰

Све ово указује на правила царине или цензора – хипнотички материјал испод прага свести јесте богат рудник, али из њега може да се изнесе само оно што је у активном контакту са свешћу, што је у развојној зони свести: ни превише познато ни сасвим непознато; језиком психологије може се преносити преко свесне царине само оно што је у *зони наредној развоја свесџи*. Деловање несвесног на свест у зони могућег развоја јесте оно што несвесно чини као централно поље сила психе.

²⁴⁰ Хантер, Ц. Р. (2016) *Умеће хипнозе: Савладавање основних џехника*. Психополис институт, Нови Сад.

МЕДИТАЦИЈА И ФОКУС СВЕСТИ

Медитација је свесно, вољно изазвано стање свести које се по својим објективним и субјективним карактеристикама разликује и од будног стања и од стања сненања. Разноврсни приступи медитацији у основи захтевају усредсређивање свести на неки, обично унапред задат објекат, слику, реч, звук, молитву, физиолошку функцију дисања или покрета. Повишена пажња, физичка опуштеност, концентрација на само један, узак објекат свести, стварају могућност уласка у медитативно стање. Будући да постоји конфузија између метода и стања, у случају медитације метода се често изједначава са стањем. Уколико, међутим, све медитативне кораке испоштујемо, не значи да смо ушли у медитативно стање – оно остаје унутрашњи феномен. Због тога се разгранављају методе које претендују на то да се представе као стање, али између овога двога постоји битна разлика.

Медитативни доживљај се описује као релаксирана свесност уз слабију телесну активност, смањен доживљај ега, а уз повећану беспредметну (испражњену) свест.

Субјекти који практикују медитацију, налазе се у стању опуштености и свесне концентрације. Мишићи су максимално опуштени, дисање је споро и мало продубљено, унос кисеоника мањи, срчани пулс снижен; на унутрашњем плану се садржај свести описује као празна свест која се измешта од непосредне реалности, праћено променом перцепције себе и окружења.

Јасан физиолошки показатељ медитативне промене описује се као посебан мождани ритам – алфа у почетним фазама или тета ритам код искуснијег медитанта. По својим доживљајним садржајима, медитативно стање свести показује различите чулне ефекте код различитих људи – осећај лебдења, осећај тоњења, визуелни осет светлости, кинетичке осећаје у екстремитетима, осећај тоpline, осећај хлађења, губљење осећаја из тела, слабе или јаче слушне осете, осећај вучења или чупања, осећај

надувавања тела и многе друге. Такође, то стање доводи до психолошких доживљаја који се различито описују – као максимално опуштање, ослобађање, повећана свест, утапање у ништа, излазак ван времена и простора, благод, милина, више знање и други, вербално неописиви квалитети.

Медитативна метода не изазива једноставан доживљај, већ испитаници говоре о процесној промени код човека који медитира. Током времена, садржаји медитативне свести се мењају, могу бити пријатни, али и веома непријатни и претећи, тако да се увођење у стање медитације обично одвија уз некога ко је искуснији и ко игра улогу водича кроз процес. Нарочиту склоност према медитирању налазимо у азијским религиозним концептима који ово стање виде као један од облика кроз који се душа прочишћава, разрешава од везаности за материјално и подиже у вишу духовну раван.

Медитативна метода, када се дуже практикује, доводи до психолошких ефеката блиских религиозним доживљајима, и све познате религије то користе на различите начине као облик духовног учења, називајући их различитим именима. Хришћанство ће своје духовне ученике уводити у медитацију кроз опуштање, усамљивање, савладавање телесних захтева, одрицање и понављање молитви – технике које омогућавају промену свести.

Данас постоји упадљива тенденција да се медитацији приписују метафизичка, нејасна, мистификована дејства на личност у целини. Појава промене личности под утицајем медитације недвосмислено је потврђена, а ефекти су често мерљиви и конкретни – на пример, пацијенти који пате од анксиозности, неспецифичних главобоља и високог крвног притиска постижу значајно побољшање физичког стања кроз медитацију. Улаз у медитацију може да буде различит. У својим истраживањима медитације, Тарт задаје субјектима да се усредсреде на неки свакодневни предмет који им он представља као свети, на пример, на вазу купљену у супермаркету. Скоро сви

субјекти, убеђени да пред собом имају свети предмет, успевају да постигну измену свести и показују промену можданих таласа.²⁴¹ Опис доживљаја је измена перцепције, промена пропорција видног поља, контраста и боја, појављује се ирадијација, утисак зрачења око предмета.

Чогјам Трунгпа разликује два садржаја медитације: интровертну, окренуту према себи, где се тражи више биће у себи, и екстровертну, промену доживљаја свог окружења, која почива на прихватању света и садашњег тренутка.²⁴² Слично томе, у европској традицији срећемо Молинаса²⁴³, који разликује медитацију и контемплацију као два различита стања, од којих предност даје контемплацији у којој долази до потпуног смирења мисли, губитка чулних податка из тела и окружења; у том стању нема вербализације, речи нестају и наступа празнина у којој се, по његовом уверењу, душа суочава са божанским. Медитацију повезује се молитвеним стањем у коме постоји мисао, на пример речи молитве, и постоје осећања, сачуван је осећај себе. За разлику од тога, при контемплацији долази се до тихе празнине која, према њему, једина омогућава напредовање душе према духу. Тако Молинас предлаже „тиховање“ и потпуно одвајање од података стварности, чак порицање чулних утисака и осећаја иденитета и телесности, јер су они препрека напретку душе у више сфере. Молинас се у европском окружењу сматра утицајним мислиоцем у пољу онтолошког истраживања свести, а за њега се везује правац назван квијетизам – религиозни смер одбацивања материјалних садржаја свести. У одбрану Молинасове мисли може се приметити да он, истина, заговара овакав духовни став али при контемплацији, не према свесном искуству, а касније приписано потпуно одбацивање живота представља поједностављење његовог става. Сукоб између њега и католичног миљеа одиграо се по питању њего-

²⁴¹ Tart, C. T. (ed.) (1972) *Altered states of consciousness*. Anchor book, New York.

²⁴² Трунгпа, Ч. (2003) *Медитација у акцији*. Просвета, Ниш.

²⁴³ Молинас, Мигуел де (2001) *Духовни водич*. Рад, Београд.

вог решавања процеса молитве – веровао је да током богослужења молитву не треба наглас, заједнички изговарати, већ би верник требало у себи да мисли на речи молитве, јер би то био део трагања за светлом унутар бића, а не споља. Он је такође, као и скоро сви озбиљни мистичари, у заговарању унутрашњег Бога, иако високо позициониран у верским и друштвеним круговима, свој живот завршио утамничен.

Једна од универзалних особина медитативног стања је одсуство мишљења и измена опажања. „Што се тиче примамљивих лепота које нису више у поседу опажања, већ их види душа и о њима говори без органа, они који се успињу треба да их посматрају оставивши опажање да почека доле.“²⁴⁴

Разумно је претпоставити да ће будућа истраживања свести морати да узму у обзир медитативну методу као извор садржаја о човеку и његовом менталном склопу. Не само због мерљивих физиолошких и психолошких ефеката, него и због општег значаја који тема има. Али ће се то морати учинити на демистификован и систематичан начин. То ће помоћи да се свест као објекат проучавања ослободи бремена подразумеваних истина и уведе у поље артикулисаних појмова и термина.

„Медитација значи гледање, посматрање, ширење свести, разумевање. Она је критика свега нечистог у нама и, на крају, води љубави.“²⁴⁵

Сродне методе прогресивне релаксације, аутогеног тренинга и biofeedback-а помоћу комбинације промене дисања, концентрације и сугестије, такође представљају методе уласка у медитативно стање. Приступи контроли телесних функција из медитативног стања показују да је могућност свесне измене и контроле телесних функција знатно повишена у том стању. Свесно усмерење на промену ритма срчаног рада, покрета ребара при дисању, телесне температуре у одређеним деловима тела, рада веге-

²⁴⁴ Плотин (1984) *Енеаге* 1–2. Књижевне новине, Београд, стр. 61.

²⁴⁵ Де Мело, А. (2001) *Нови дан: духовне вежбе*. ЛОМ, Београд, стр. 95.

тативног система и нивоа метаболичких процеса, производи вољу промену физиолошке функције путем канала контроле који нису потпуно познати науци.

За разлику од психоактивних супстанци или хипнозе, медитативни начин представља свесну, одговорну, најмање инвазивну методу измене свести, где је субјект онај који води и посматра процесе у себи: без утицаја индукције или физиолошких подстрекача, омогућава се директан рад свести. Зато се медитативна метода проширила у људској заједници и, иако се назива различитим именима и појављује у различитим системима, она представља солидан пут у самоваспитање свести.

МАШТА

„На Земљи увек треба да буде бар један будан сањар, иначе би свет потонуо у ноћ.“²⁴⁶

Хамваш

Маштање, стварање замишљених реалности често се негативно вреднује, сматра заводљивом забавом која нас одводи од реалног света који је, опет, нешто сасвим другог, нешто грубо, неумољиво, прецизно одмерено и физички задато. У нашим истраживањима са људима који раде са децом и младима, показало се да се реч „машта“ често појављивала као асоцијација на реч „дете“²⁴⁷, али скоро никад на реч „одрасли“. Као да у нашој колективној представи за машту има места у детињству, али после тога она постаје нека врста залудне забаве или бега од стварности. Када су се даље анализирали одговори, показало се да су детету приписиване асоцијације: игра, радост, срећа, раст, развој, песма, разиграност, а одраслом: одговорност, брига, мудрост, мрзовоља, завист, не-

²⁴⁶ Хамваш, Б. (1995) *Маџиа суџра*. Чигоја, Београд, стр. 10.

²⁴⁷ Шкорц, Б.; Огњеновић, В. (2003) *Појам дејшеја и њојам одраслој код наставника основних школа*. Емпиријска истраживања у психологији IX, 13–14. 2. 2003, стр. 37.

задовољство и друго. Ово показује да наша представа одрастања подразумева да се напусти свет маште и игре и уђе у некакав мргодни, сиви, досадни свет одраслих. Имплицитно је ту присутан доживљај подвојености у представама, концептима у нама. Сусрећемо виђење одрастања као осиромашења унутрашњег света, сужавања животних потенцијала од отвореног игровног поља према функционалном, одговорном одраслом који је негде успут, изгледа, загубио радост и срећу. Лаинг такође указује на поједностављено схватање маште као нечега што је одређено својим односом према реалном свету, говорећи да је фантазам и стваран и измишљотина, а у пометњу у вези са разумевањем маште увукла нас је вештачка теоријска подела на унутра–споља, реално–иреално.²⁴⁸

Машту, међутим, треба схватити шире. „Живот се припрема у имагинацији.“²⁴⁹

Виготски је у својим истраживањима развоја, мишљења и говора утврдио да је имагинација један од основних градивних потенцијала читавог сазнајног система.²⁵⁰ Развој детета подразумева активну размену са друштвеним и физичким окружењем, на сазнајном плану долази до уношења, интериоризације искуствених импулса из средине. Процес усвајања, уношења, није пасиван пренос пакета садржаја, него активна обрада, која подразумева отвореност, радозналност и интензиван напор учешћа у размени са одраслима. Имагинација се ту појављује као шире унутрашње когнитивно поље које елаборира реалност. У његовом научном систему, интериоризација истовремено објашњава човека као друштвено биће – границе између индивидуалног и друштвеног (унутра : споља) постају релативне, јер је све унето пореком од споља, уношењем се трансформише и тако задобија личну равн. Границе између маште и стварности, унутрашње и друштвене равни, налазе се у сталном пре-

²⁴⁸ Лаинг, Р. (1989) *Јасћво и груји*. Братство и јединство, Нови Сад.

²⁴⁹ Хамваш, Б. (1995) *Маѿиа суѿира*. Чигоја, Београд, стр. 32.

²⁵⁰ Виготски, Л. С. (2005) *Дечија машѿа и сѿваралашѿво: ѿсихолошки оѿлед*. Завод за уѿбенике, Београд.

плетеном дијалектичком односу узајамног грађења, и тада она подразумевана разлика између „унутра“ и „споља“ постаје упитна:

„Где је граница између изговорене и неизговорене речи? Ако сам померао усне, ако сам прошаптао реч тако да је она још увек нечујна експериментатору – шта тад?“²⁵¹

Свака мисао је тако имагинативна, она јесте творачки акт, а у оквиру таквих мисаоних догађаја неки садржаји блиско кореспондирају са материјалним искуством а неки су удаљени. Степен кореспонденције машта–реалност јесте оно што збуњује „мргодне“ одрасле, а не сама функција маште. Зато се имагинација посматра са позиције испољености, манифестованости, кореспонденције са реалним искуственим оквиром, па оно што се појављује у измаштаном простору, уколико није могуће повезати са материјалним искуством, запада у опасност да буде препознато као одвајање од реалног. Имагинација је психичко кретање које се одиграва у унутрашњем простору; сви велики мислиоци као и уметници знају да унутрашњи имагинативни план може, али и не мора, да се оспоји у реалном простору и времену. То не би требало да спречава људе да маштају; напротив, требало би да нас упућује на рад маште и њену способност утирања нових путева реалности. Машта се појављује као област могућности.

„Оно што човек смести у своју имагинацију, он се у то преображава – то је творачки акт.“²⁵²

Имагинација се описује као представно мишљење које није само фикција нити само перцепција, већ садржи елементе репродукције и креације.²⁵³ У том смислу, мишљење, сан, халуцинација, визија или слика маште представљају одраз истих мисаоних закона. У Теслиној ауто-

²⁵¹ Vygotsky, S. N. (1999) *Consciousness as a problem in the psychology of behaviour*, стр. 269.

²⁵² Хамваш, Б. (1995) *Маїна суїра*. Чигоја, Београд, стр. 40.

²⁵³ Arrieti, S. (1976) *Creativity: The Magic Synthesis*. Basic Books Inc. Publishers, New York.

биографији указује се портрет маште која је подупрta супериорним познавањем науке, што га је чинило способним да у имагинацији поставља и решава иновативне изуме: „Мој метод је другачији. Ја никада не хитам ка практичном раду. Чим ми се јави идеја, одмах почињем да је развијам у својој машти. Мењам конструкцију на праве, усавршавам је и она ради у мојим мислима... На овај начин сам у стању да брзо разрадим и дотерам зами-сао, а да ништа не додирнем.“²⁵⁴

У процесу маштања, посебну улогу играју представно мишљење и визуелизација: најчешће, замишљеној слици се приступа са шире позиције, као да је она самостално дело, реалност другог реда, игра или уметничка творевина. Када се са такве позиције посматра, не као наша измишљотина, него као вредан продукт рада слојева психичких функција, ствара се способност домаћивања нових идеја, отвара се поље потенцијала у коме је видљиво оно што настаје. Многе технике развоја имагинације почињају на сагледавању „старог“ на нов начин. На пример, шаманске технике препоручују остављање ега, свакодневне слике себе остављају се по страни, визуелизује се его у облику неког симбола или предмета и тај се предмет онда током путовања предаје некоме од замишљених учесника, да би се на крају поново узео. У техникама у уметности, пошто је уметност слободнија од утилитарног диктата конкретне корисности, имагинативни садржај се изазива много слободнијим техникама: цртањем, шкрабањем, извођењем „као да“ свакодневних радњи уз пажљиво посматрање покрета, става, израза лица током тога, замишљањем слике и посматрањем шта се у њој види. Неки терапеути предлажу деаутоматизацију понашања – замислимо да пре него што учинимо оно што мислимо да морамо, покушамо да учинимо нешто друго: на пример, ако смо тужни, пре него што посегнемо за седативом, можемо да напишемо песму о

²⁵⁴ Тесла, Н. (2003) *Моји изуми*. Клуб НТ: Музеј Николе Тесле, Београд, стр. 10.

томе, нацртамо своју тугу, отпевамо жалост као песму, направимо од свог тела скулптуру „жалост“ и добро је осмотримо у огледалу. Један од клијената социјалне терапије²⁵⁵ говори да се током свађе са својом женом, пре него што је посегнуо да узврати агресију, изненада сетио да може и нешто друго: ни сâм не знајући шта, изненада је пришао и пољубио јој је руку. То је довело до потпуног изненађења код обога, до распада ситуације тензије, до промене која је онда читав даљи однос усмерила у другом правцу.

Бележећи развој скица за *Гернику*, Пикасо је нумерисао скице, па се може уочити да када постаје незадовољан развојем уметничког решења, Пикасо регредира на предшколски цртеж. Замишља да је мало дете које црта, и онда даље из такве спонтане скице развија одговарајуће ликовно решење.

Када се на тај начин посматра машта, не са уске позиције практичне испољивости него као активна когниција у пољу могућег, машта се указује као општији стваралачки механизам постављен између могућег и немогућег, простор у коме се отварају шансе нових реалности.

ИНТУИЦИЈА

Интуитивна способност се често поистовећује са скраћеним мишљењем или ситуацијом када, на основу премиса и објективних елемената ситуације, долази до одговора који није њима објашњив; исход интуиције не произлази из објективне ситуације него има ирационални елемент који не укључује логику и свесно мишљење. Сетићемо се да је Јунг ту способност уврстио као једну од четирију функција свести, иако је она, слично емоцијама, релативно независна и ван контроле свести, иако учествује у свесном извршењу акције или у доношењу

²⁵⁵ Newman, F. (2009) *Let's Develop – Vodič za stalni lični rast i razvoj*. Baybook, Zemun–Sarajevo.

одлуке. Интуитивна функција се описује као невербална, брза, аутоматска, неодређена и повезана са осећајном димензијом. Понекад се информација добијена интуитивним путем појављује као једва опажљив осет, више као благо усмерење мисли према неком садржају, наговештај који је, ако нисмо довољно осетљиви, лако занемарити.

У научном мишљењу је утицај интуиције присутан и често се описује као изненадни увид, комплетирање одговора, промена позиције посматрања. У оквиру научног развоја, интуиција се појављује као делимично освешћен механизам који, да би донео плода, мора бити ослоњен на супериорно познавање научног домена на који се односи.²⁵⁶ „Са друге стране, увек сам осећао да математика и интуитивни увид иду руку под руку. Свести себе само на једно од овога је као везати једну руку иза леђа и радити другом. Наравно, тако чинити је значајно ограничење у физици, али очигледно још значајније ограничење у студијама ума, где интуитивни увид мора да буде примарни фактор.“²⁵⁷

У развоју интуитивне осетљивости, неки истраживачи интуиције предлажу вежбе освешћивања „замишљене плоче иза срца“ за коју је потребно вежбом развити посебну осетљивост. Када се неко налази у недоумици, када има осећај да не зна да ли нешто треба или не треба учинити, предлаже се консултовање са својим срцем, јер оно представља непогрешиву личну истину. Интуиција се ту читује као једва приметан, благ и нејасан скуп осећаја, наличи „као да...“ информацији. Интуиција се појављује као уједињујући психолошки доживљај који има елементе сва три душевна нивоa: подсвест, свест и надсвест.²⁵⁸ Особе са снажно развијеном интуицијом најчешће имају тешкоћа да рационално образложе свој став; у холистичкој литератури описују се термином „емпате“,

²⁵⁶ Шкорц, Б. (2020) Научна интуиција. *Пхилоџисџон*, бр. 28/2020, децембар. Музеј науке и технике, Београд, стр. 81–102.

²⁵⁷ Bohm, D. (1990) A new theory of the relationship of mind and matter. *Philosophical Psychology*, Vol. 3, No 2: 271–286, стр. 277.

²⁵⁸ Свами Кријананда (2004) *Развој интуиције*. Esotheria, Београд.

осетљиви су на осећања других особа, слабих баријера према емоцијама, упијају доживљаје и лако бивају преплављени њима. У психолошкој литератури, те особе у сусрету са уметношћу показују склоност општем, спонтаном и дечијем доживљају, не морају поседовати знање о уметности да би им естетски доживљај био снажан, оне као да потпуно учествују у естетском тренутку. Теодор Адорно их је назвао „спонтана публика“ и сматрао је да је управо тај део публике носилац и покретач уметности јер има непосредан одговор на њу.²⁵⁹

Када бихејвиорална психологија истражује интуицију, посматра је са аспекта доношења одлука, услова који су претходили одлуци која није била рационална али је била успешна.

Серија експеримената која се бавила интуицијом показује да постоји необјашњив телесни одговор на стимулацију пре него што се она одигра, назван „нелокална интуиција“. У ситуацији експерименталног излагања слика испитаницима, слике су подељене на неутралне и емоционално снажне или побуђујуће. У великој већини студија потврђена је снажна реакција снимљена као промена срчаног ритма и неуралног записа која почиње око 4 секунде пре него што се емоционално побуђујућа слика појави на екрану.²⁶⁰ Слике су излагане случајним редоследом које је генерисао компјутер. Добијени налази су стабилни и не могу се приписати грешкама експерименталног дизајна, статистичкој обради, случајности или нагађању.

Уочено је и то да се физиолошке промене ритма срчаног рада и неуралног доживљаја при нелокалној интуицији разликују, тако што „срце“ предњачи систематски брже у односу на „мозак“ за око 1,5 секунд, иако су оба у стању да предвиде непријатну слику. Није познат меха-

²⁵⁹ Панић, В. (2012) *Психологија и уметности*. Завод за уџбенике, Београд.

²⁶⁰ Bem, D. J. (2011) Feeling the future: Experimental evidence for anomalous retroactive influences on cognition and affect. *J. Pers. Soc. Psychology*.

низам на основу кога је то могуће: предлаже се хипотеза да срце на неки непознат начин снима мрежно поље догађаја. Многе студије показују да је промена срчаног ритма независна од класичних образаца времена и простора; строго контролисани експериментални услови показују да срце прима и обрађује информације пре него што се догађаји одиграју у реалном времену.²⁶¹ Осетљивост срца, Истоку позната као енергија „чакре срца“, као и Хамвашева идеја срца у срцу, иако метафорички концепти, добро би објаснили ову ситуацију јер се верује да је срце синтетишући центар који снима шире поље варирања енергија од чула, повезујући телесну са вантеле-сном мрежом енергија, особу са пољем.

У српској традицији појављује се митолошка слика копача блага, која такође одговара позицији интуитивног, наоко случајног трагања свести у подсвесном пољу. Копање блага и његово изношење на светлост дана, овде одговарају потрази за неосвешћеним елементима искуства и знања. Према нашој традицији, копач блага ради тајно, ноћу, у преломни час (поноћ), сâм, нем, усредсређен на копање.²⁶² „На месту где је закопано благо показује се ноћу ватра, треба ићи у поноћ и копати. Док се копа, наићи ће некаква 'чудеса' и свашта ће питати копача. Уопште не треба да одговара, него само да копа и ћути и доћи ће до блага.“²⁶³

²⁶¹ Mc Craty, R.; Royall, S. (ed.) (2016) *Science of the Heart: Exploring the Role of the Heart in Human Performance*, Vol. 2. Heartmath Research Center.

²⁶² Братић, Д. (2013) *Глуво доба. Представе о ноћи у народној религији Срба*. Библиотека XX век, Књижара Круг, Београд; Филиповић, М. (1962) *Различита етнолошка грађа из Војводине*. Војвођански музеј, Нови Сад.

²⁶³ Филиповић, М. (1962) *Различита етнолошка грађа из Војводине*. Војвођански музеј, Нови Сад, стр. 22.

ЕСТЕТСКИ ДОЖИВЉАЈ

Доживљај уметности је један од начина рада свести који је специфичан. Слично као код свих других контаката, сâмо излагање некога уметничком делу не значи много у психолошком смислу ако се не догоди отварање доживљајног моста између субјекта и уметничког дела. Естетски доживљај, наравно, варира у степену којим обузима некога – од површне пријатности до дубоких измена перцепције себе и света. Арнхајм (Arnheim) верује да се уметничко искуство може распознати по томе што после тога особа није иста као што је била пре доживљаја – уметност трансформише.²⁶⁴

Термин *flow* доживљаја, пореклом из теорије Абрахама Маслова (*peak experience*), данас у употреби кроз радове Чикцентмихаљија²⁶⁵, односи се на ситуацију измене свести која апсорбује посматрача и уноси га у нову естетску раван. То стање се догађа при естетском доживљају било да смо публика или уметник, и одговара догађају када нас уметност „понесе“. Посматрања *flow* стања код извођачких уметности показала су да, на пример, врхунски џез-музичари током извођења имају посебан осећај измештености из стварности, сарађују на основу имплицитних, интуитивних сигнала, тачно процењујући када ће ко да преузме соло деонице; осећају неку врсту групног духа у коме су њихове индивидуалне личности сасвим по страни; појављује се осећај учешћа у нечем већем од саме музике.²⁶⁶ Мерења неуралног одговора током доживљаја уметности, када се посматрао одговор на дела ликовне уметности и класичне музике, показала су да он лежи у промени неуралне побуђености (*arousal*), делова-

²⁶⁴ Арнхајм, Р. (2003) *Нови есеји о психологији уметности*. Студентски културни центар, Београд.

²⁶⁵ Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper and Row, New York.

²⁶⁶ Sawyer, K. R. (2003) *Group Creativity: Music, Theater, Collaboration*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, London.

њем на основни ниво побуђености²⁶⁷ – смањујући га уколико је особа почетно имала виши ниво, или повећавајући га уколико је особа имала снижен почетни ниво побуђености. У том смислу се естетски доживљај појављује као нека врста промене, изласка из стандарда, прекида досаде, психолошког улажења у други, дубљи, слободнији простор свести. Психолошке теорије уметности улазе у питање естетског доживљаја посматрајући квалитет процеса стварања и рецепције, проналазећи у естетском доживљају личне потребе (психоаналитичка теорија уметности), законе добре форме (гешталт теорија), архаичну симболику, информатичку матрицу вишег реда, снолике изразе или метафорични језик са „вишком значења“ – комуникацију која измешта изван свакодневног искуства.²⁶⁸

Каснија многобројна истраживања показале прецизније координате деловања уметности, у потрази за елементарним особинама дела и за формалним одликама естетских објеката. На нивоу дела, појавиће се систематски утицаји комплексности, новитета, оригиналности, композиције, амбивалентности симбола и друго. Истовремено, истраживања показују да формалне одлике дела (композиција, боје, контрасти, сложеност) нису одлучујући фактор појаве естетског доживљаја, јер он остаје у домену унутрашњег одговора личности. Културни утицај, начин на који се уметност негује и преноси, одлучиће о томе да ли естетски доживљај може да се појави, какве је дубине и која дела га побуђују. Учење о уметности, стицање знања и ставова какво се одиграва у образовном систему, није гарант појаве тих доживљаја, и зато се налази добијени на великим групама испитаника често разилазе у резултатима. Улазак у естетски доживљај омогућен је културном понудом, профињује се учењем,

²⁶⁷ Berlyne, D. E. (1974) *Studies in the New Experimental Aesthetics: Steps toward an objective psychology of aesthetic appreciation*, D. C.: Hemisphere Publishing Corporation, Washington.

²⁶⁸ Огњеновић, П. (2003) *Психолошка теорија уметности*. Гутенбергова галаксија, Београд.

али увек остаје лични догађај између субјекта (уметника, публике) и објекта (дела), а за то није довољно само имати знање.²⁶⁹

Посебно су интересантни налази добијени при доживљају објеката који имају специфичан језик – апстрактна уметност, концептуална уметност, савремена класична музика, хаику поезија, где је степен неодређености веома висок. Да би се створио доживљајни мост, потребан је већи напор субјекта, виши степен отворености, већа толеранција на вишезначност, па се ови облици уметности показују као тешко прихватљиви за широку публику и као да се временом маргинализују, бивају преклопљени једноставнијим, директнијим и баналнијим садржајима питке, масовне културе. Апстракције и метафоричко сажимање као да траже посебну публику, посебан напор стварања осетљивости, па се отвореност за те облике мора посебно неговати, јер истраживања код нас показују губљење осетљивости за те облике уметничког израза и, генерално, уочава се нека врста упрошћавања доживљаја. Од естетске сложености, код опште популације, стиже се до сасвим једноставног и плитког естетског модела „лепоте“ повезане искључиво са пријатношћу објекта, реалистично приказаног модела. Естетски доживљај тако губи квалитет пресезања преко непосредне искуствене реалности и постаје репрезент, реплика реалности – поистовећују се модел и дело. Истраживачи доживљаја уметности откривају да је управо та способност да се уметничко дело одвоји од приказаног услов да дође до естетског доживљаја. Посматрачи који у делу препознају само оно на шта се оно у стварности односи, нису у стању да препознају тај виши квалитет, везују се за непосредно значење приказаног. Они не могу да препознају елементе техничке успешности, концептуалног оквира или метафоричке ширине доживљаја, и то чини разлику између естетског доживљаја и пустих контаката са култур-

²⁶⁹ Funch, B. S. (1997) *The Psychology of Art Appreciation*. Museum Tusculanum Press, University of Copenhagen.

ним добром које не оставља траг у психолошком пољу посматрача.²⁷⁰

У нашим истраживањима се естетски доживљај показао високо осетљивим према неким финим особинама објекта. На пример, када смо од испитаника тражили да погоде који од непознатих знакова су прави а који приказани у обрнутој форми (кинески идеограми су приказивани у оригиналној и изврнутој форми), свесно погађање је било на нивоу случајности. Али код истих испитаника, на питање да естетски процене те форме, оригинални облици су били значајно чешће препознати као „лепши“.²⁷¹ Видљиво је да естетска осетљивост користи другачији, интуитивни, дубљи и, у овом случају, тачнији кључ од свесног процењивања.

²⁷⁰ Amabile, T. (1996) *Creativity in Context*. Westview press, a member of Perseus Book Group. USA.

²⁷¹ Škorc, B.; Pejić, B.; Milićević, N. (2019) Complexity and Authenticity as Components of Appreciation of Unfamiliar Symbols. *Proceedings of the XXIV Scientific Conference Empirical Studies in Psychology*. Zbornik radova. Filozofski fakultet Univerziteta u Beogradu, стр. 104–107.

ПОЉА КОНТАКТА СВЕСНОГ И НЕСВЕСНОГ

КВАНТНА ПСИХОЛОГИЈА

„Делује јасно из свега овога да на крају у контексту мисаоних процеса постоји врста активне информације која је истовремено физичка и ментална по природи. Активна информација може послужити као врста 'моста' између ове две стране реалности као целине.“²⁷²

Бом

Квантни приступи се појављују као нова могућност интеракције физиолошког, психолошког и феноменолошког аспекта свести. Утицај квантних приступа, примарно квантне физике од 1950-их до сада, осетио се као позив за ревизију и промену емпиријски засноване научне парадигме. Налази као што су дуална честично-таласна природа светлости, утицај посматрача на физичка својства посматраног, холографска информација и имплицитно информатичко поље, само су неки који преиспитују досадашње схватање објективне – субјективне реалности. Квантни филозофски приступ²⁷³ предлаже партиципаторни однос ума и материје, за разлику од интерактивног или корелативног, као што је случај у стандардном научно-емпиријском решењу овог питања. Генерални став емпиријске психологије, као и већине

²⁷² Bohm, D. (1990) A new theory of the relationship of mind and matter. *Philosophical Psychology*, Vol. 3, No 2: 271–286, стр. 284.

²⁷³ Исиџо.

стандардних наука, јесте да углавном игнорише и избегава изазов који квантне науке нуде. Као последица тога, преузимање квантних и холистичких идеја мање је видљиво у психологији, где би јој било место по питању душе, него у алтернативним, ободним духовно-научним системима, као што су квантни филозофски приступи или квантна психотерапија. Делује као да је проширење разумевања материје, енергије и космоса свуда где се тиче феномена ван човека примењиво – изузев на поимање човека и његове душе, где би му било кључно место.

Квантна физика је средином прошлог века приметила да одређене појаве не могу да се објасне постојећим логичким, научним или здраворазумским концептом, као што је, на пример, идеја о јединственој материјалној стварности у датом временском пресеку. Феномен који посматрамо може бити талас или честица (енергија или материја), мислимо, али у стварности нешто (на пример, светлост) може бити истовремено у оба стања, или, под одређеним околностима, у једном облику производити ефекте другог. То повлачи питање многих других претпоставки које смо сматрали чврстим полазиштем – на пример, да ли је наш доживљај стварности јединствен. У психолошком пољу, ово питање би гласило: шта све обухвата оно што сматрамо да је „Ја“? Откриће квантних редова, или спрегнутог односа између више нивоа реалности, приморава нас да се запитамо докле сеже наше данашње научно знање.

„За људско биће, све ово имплицира комплетну целину у којој ментална и физичка страна блиско учествују једна у другој. Тако су интелект, емоција и читаво стање тела у сличном току фундаменталног учешћа. Нема реалне поделе на ум и материју, психу и тело.

Ако проширимо овај поглед, видимо да свако људско биће учествује на неодвојив начин, како у друштву тако и у планети као целини.“²⁷⁴

²⁷⁴ *Исјо*, стр. 286.

Из тог контекста квантни приступи моделују идеју космоса (укључујући и нас као учеснике) као многоструко повезане информационе мреже из које се комплетна информациона матрица очувала у сваком од редова (делова, честица) и може се појављивати у облицима доступне експлицитне или посредно доступне имплицитне (умотане) информације. Холографска структура информације омогућава, на до сада делимично објашњив начин, да се из парцијалне информације на неки начин може генерисати целина.²⁷⁵

„Из овога следи да се на неки начин, до неког степена све умотава или имплицира на све, али на такав начин да се под уобичајеним условима обичног искуства, указује велика релативна независност ствари. Основна претпоставка је онда да овај однос умотавања није пасиван или вештачки. Пре, активан је и суштински за то да свака ствар буде што јесте. Следи да је свака ствар унутрашње повезана са целином, а то значи и са свим осталим.“²⁷⁶

У суштини, идеја алхемије на делу.

Са позиције људског тела, појављују се приступи који питање здравља постављају као психолошки задатак, и то такав да посматрају утицај психолошког стања на циљно ткиво организма. Ловен нас упућује на то да јака потиснута емоционална енергија бира орган – мету преко кога се испољава. Оригинални метод у медицини користи Барнеу Сиегел, хирург који се креативно упутио у квантну медицину. Он развија психолошки дубински рад у лечењу „отписаних“ клијената са негативним прогнозама преживљавања, као што су канцери у одмаклом стадијуму. Проучавајући групу пацијената који су успели да преживе смртне прогнозе, он је установио да промена става који особа има према себи може да доведе до самоисцељења; ову групу назива „нетипичним“ пацијентима, бунтовим, активним сумњалима који не верују ау-

²⁷⁵ Талбот, М. (2006) *Холографски универзум*. Артист, Београд.

²⁷⁶ Bohm, D. (1990) A new theory of the relationship of mind and matter. *Philosophical Psychology*, Vol. 3, No 2: 271–286, стр. 274.

торитетима медицине, опажају разлику између себе и статистичке мере која тежи да их описује, траже сопствени пут према здрављу: „Чуда долазе изнутра“ – каже Сиегел.²⁷⁷ Он свако лично дело неке особе сматра квантним оквиром за сагледавање целине те особе; тако, на пример, на основу цртежа себе које пацијенти цртају, Сиегел даје медицинске дијагнозе и прогнозе преживљавања које су прогностички тачне, често прецизније од лабораторијских, јер могу да предвиђају будући исход код пацијента. Кроз низ приказаних истраживања, Сиегел јасно показује да је ефекат медицинског третмана заправо оно што пацијент од њега направи – уколико особа сматра да је лекар у праву, укључиће моћне механизме аутосугестије који ће потврдити меру статистике, оно што лекар каже. Ако дозволимо да нас убеди да смо број, статистичка мера, и да смо потпуно немоћни пред страном и непознатом силом у нашем телу, шансе да активно изградимо процес излечења су умањене. То не значи да су тешке болести аутоматски излечиве променом става, то значи да смо ми градитељи става према себи и одговорни за процесе који се ту одвијају.

Са позиције психологије, примена идеје имплицитног²⁷⁸ реда на психу значило би да не само да смо активни у више од једне непосредне реалности, него и даље, да сваки акт или покрет наше психе, било да се догађа у свесним или вансвесним областима поља, ствара адекватне, спрегнуте последице у читавом вертикалном низу (стубу) повезаних информација. Имплицитни ред²⁷⁹ би представљао поље потенцијала или догађања ван свести, док се испољени, манифестовани експлицитни ред односи на материјалну стварност у којој се налазимо, као и на свест као манифестовану информацију. То би даље значило да, без обзира на то што није потпуно доступна

²⁷⁷ Сиегел, Б. (2010) *Љубав, медицина и чуда*. Плави јахач, Београд, стр. 141.

²⁷⁸ Оригиналнo: *имплицитне* могло би се превести као имплицатни.

²⁷⁹ Bohm, D. (1980) *Wholeness and the Implicate Order*. Routledge & Kegan Paul.

свести, *ѿсиха* обухвата и своје неманифестоване силе потенцијала, чије законе тек треба да откријемо. У алхемичарским и млађим духовним концептима, ова идеја се формулише као однос између поља потенцијала и њеног очитовања у манифестованом.

На то нас упућују духовна учења, као и откриће под-свести.

Примена идеје имплицитног реда на психу уводи могућност разумевања душе као универзалног дела човека који је активан истовремено у више редова. Будући да се спознање (као пра-знање, универзално знање) може разумети као приступачност или „размотавање“ свеprisутне информације и њено превођење из поља потенцијала (имплицитног реда) у поље испољеног (експлицитни ред), из чега следи да *душа активно зна све* чак и ако нисмо тога свесни, упркос томе она оперише или се испољава у ограниченом домену. То би, могуће је, објаснило неке маргиналне идеје као што су: ванчулна перцепција, предиктивност, телепатија, интуиција, измењена стања свести и екстазе, и многе друге које нас тренутно чуде или застрашују, а заправо би се односиле на квантну спрегнутост између редова психе.

Истраживања понашања неживе материје под утицајем људске мисли отварају питање постојања финијих информатичких веза о којима се до сада није ни слутило. Слободно отпуштање честица у простор показује промене ако експериментатор мисли на процес који се одвија, у односу на ситуацију када није свестан процеса. Чак, експериментатор који са неког другог места само мисли о процесу, мења физичка својства тог процеса иако физички није присутан.²⁸⁰ Истраживања процеса кристализације молекула воде показују да се структура кристала разликује ако на воду која се замрзава налепимо налепницу са лепим речима или неку са погрдним речима, када структура кристалних решетки постаје нерегуларна.²⁸¹

²⁸⁰ Tuszynski, J. A. (ed.) (2006) *The Emerging Physics of Consciousness*. Springer, Berlin–Heidelberg–New York.

²⁸¹ Emoto, M. (2004) *The Hidden Messages in Water*. Beyond Words Pub.

Излагање воде различитим музичким звуцима или до-
бронамерној молитви, показује промене кристализације
при замрзавању. Особе у стању квадриплегије, када не
постоји могућност комуникације са околином, могу се
брзо обучити да померају курсор компјутера спрегом мо-
жданих таласа, чак и када никакав други моторички ме-
ханизам није преостао.²⁸²

Идеје у оквиру ових истраживања веома су инспи-
ративне за психологију, подсећају нас на давни ток изра-
жен у митовима, народним веровањима и религијама,
питагорејским истраживањима, традицији гнозе у хри-
шћанству, мистичарима средњег века као и у алхеми-
чарским делима. У оквиру психологије, она се у чистом
облику среће у Јунговом делу, а у посредном облику у
великом броју других теорија које човека сагледавају као
целину у оквиру целине, као микрокосмос у оквиру ши-
рег природно-духовног реда, трагајући за простирањем
људског бића у онтолошком смислу.

²⁸² Каку, М. (2011) *Физика будућности*. Лагуна, Београд.

ТЕХНИКЕ КОНТАКТА СВЕСТИ СА ВАНСВЕСНИМ САДРЖАЈИМА

Измењена стања свести ментално здравих особа под које психологија данас разврстава снове, хипнотичко стање, медитативно стање и измене изазване психоактивним супстанцама, представљају начине на које вансвесни садржаји могу да допру до свесних. Методе су концепти или начини постизања измене стања, а садржаји којима се тако приступа, који су овде предмет рада, веома су различити. У раду је већа пажња посвећена првим трима начинима измене, јер спадају у неинвазивне методе, док ће утицај психоактивних супстанци, као груба, физичка „интервенција споља“, бити посматран у оквиру других тема. Даље, како нас научни оквир води од општег према посебном, из метода се изводе конкретни поступци или технике, начини изазивања измене. Стања, методе и технике су три кључна поља истраживача свести која се често у литератури не одвајају прецизно, мешају се и преклапају.

Технике помоћу којих садржаји изван свесног его-поља могу да постану доступни свести познате су из давнина, њих негује цивилизација којој припадамо, али познате су сваком времену и култури, има их небројено много и још увек се стварају нове. Оно што је карактеристично за наш тренутак јесте често бркање поступка и садржаја. Најчешће на штету психологије, техника се проглашава садржајем, а тако добијени индивидуални садржаји универзално важећим за све људе. Услед недо-

статка јасне слике, долази до конфузије код истраживача, па се услов проглашава ефектом, док је то заправо само пут, или начин доласка до неког стања. Техника, такође, није гарант да ће до стања промене свести доћи, она је пре позив да се та промена догоди. Предмет овог рада су садржаји изазваних стања и њихов однос према будној свести, пре свега психолошка раван доживљаја. Ипак, представљање основних техника доприноси разумевању тих стања, и важно је зато направити јаснију слику начина уласка у њих.

Већина аутора која се бави проширењем свести, не инсистира на једном облику проширења садржаја. Методе се односе на скуп техника у оквиру неког концепта, док су технике конкретни поступци. Како се уочава, методски приступ је најчешће комбинација више техника рада у складу са аутором и временом у коме се процес одиграва. Методе се чешће појављују у оквиру научног приступа контакту свести са несвесним, док је поље техника сасвим отворено и често не мора имати јасан методски оквир иза себе.

АСОЦИЈАЦИЈЕ

Фројд и Јунг су, у каснијим радовима, после хипнозе увели методу асоцијација: прва реч која нам падне на памет у вези са неком другом, пре него што укључимо свесну процену – асоцијација представља говор предсвесног. Будући да су појмови које користимо више динамичне области мрежа него једна тачка, они садрже не само спрегнуте смисаоне везе него и непрестано градеће области које су мање видљиве, а повезане. Појмови, чак и они које сматрамо објективним, састоје се од динамичних слојева који укључују центар и обод значења. Како је Озгуд емпиријски показао, значење сваког појма има најмање два слоја: социјални и лични, а симболи језика налазе се повезани мрежама значења. Сваки појам има вероватне, честе асоцијације, али исто тако и обод-

не, удаљене асоцијације које постају видљиве тек када на њих обратимо пажњу. Такође, семиотичке теорије показују да област значења није јасно ограничена и појмови као да имају покретна поља потенцијалних значења. У том покретном ободу налазе се наше личне асоцијативне мреже. Јунг сматра да свакодневни предмети имају своје „ауре асоцијација“, оно што је Виљем Џејмс називао „ободна значења“ (fringe).²⁸³ На пример, безбедна Јунгова метода предлаже да, ако се налазимо пред неким питањем, позовемо у помоћ асоцијације. Узме се лист папира и повуче 16 цртица једних испод других. Замисли се проблем о коме је реч и поред цртице редом исписује прва реч која нам падне на памет, без размишљања и процене. Затим се поново мисли на проблем и исписује друга реч, поново се врати на проблем и исписује трећа реч, и тако редом, док се не добије 16 асоцијација. У следећем кораку повежу се цртицама парови речи: прва и друга, трећа и четврта итд., док се не добије 8 парова. Сада се не мисли више на проблем, него се стварају асоцијације на парове речи. Тих 8 речи даље се повезују по паровима: прва са другом, трећа са четвртом итд. Тако се добију четири изведене речи. Оне се спајају у два пара, асоцира се на сваки пар. На крају се две преостале речи спајају у једну. Размишља се о тој последњој речи као одговору на наше питање. Такав одговор изведен је из личног асоцијативног поља и на посредан начин упознаје нас са садржајима којих нисмо свесни а који ипак чине садржај ободне мисли.

Метафорички израз представља још један од доказа о постојању слојева значења. Иако се метафора често разуме као скраћено или сажето значење²⁸⁴, овај облик исказа увек дозвољава више тумачења која су сва истинита. На тај начин нам се обраћају често духовна учења,

²⁸³ Јунг, К. Г. (2005) *Сан и њумачење снова*. Психополис институт, Нови Сад.

²⁸⁴ Pramling, N. (2006) *Minding Metaphors – using figurative language in learning to represent*. Goetheborgs Universitet, Acta Universitatis Gothoburgensis, стр. 238.

митови, поезија и уметност. Метафора би могла да се схвати као повезивање удаљених асоцијативних тачака, стварајући отворено поље за разумевање. Неки терапеути зато предлажу да када се нађемо пред већом животном дилемом или ситуацијом која нас погађа, урадимо нешто ново, на пример, уместо да се бринемо, да покушамо да напишемо песму о томе.²⁸⁵ Сви смо се у школи суочили са ситуацијом у којој професор књижевности пита: „Шта је песник овим хтео да нам каже?“ Али сви осећамо да одговор на то питање заправо не постоји. Ако смо знали одговор на ово питање, то значи да смо погодили шта професор мисли да је песник хтео да нам каже, али ако нисмо знали, то значи да смо имали прави контакт са уметношћу поезије, па смо, преплављени песмом, збуњено ћутали и добили слабу оцену.

СЛОБОДАН ЦРТЕЖ

Активност цртања, када се ослободи формалних захтева естетике, извлачи значења битна за цртача, којих ни она/он сами не морају да буду свесни. Ако искључимо мишљење и страх од ликовних ауторитета, цртеж проговори самом цртачу језиком који често изненади. Берни Зигел²⁸⁶, у свом лекарском раду са пацијентима оболелим од тешких облика канцера, често на основу цртежа прецизно даје прогнозу излечења, јер знање о стању тела и психе постоји на нивоу подсвесног, а кроз цртеж се слободно активира. У нашим истраживањима слободног цртежа код деце показало се да цртеж представља дубоки израз онога што се у дечијој судбини одиграва и када оно о томе не зна ништа да каже. Када се слободан цртеж ослободи захтева естетике, појављују се жеље, игра, трауме, животно окружење, породица – стварајући

²⁸⁵ Newman, F. (2009) *Let's develop: Vodič za stalni lični rast i razvoj*. Buybook. Mostart, Sarajevo–Zemun.

²⁸⁶ Зигел, Б. (2010) *Љубав, медицина и чуда*. Плави јакхач, Београд.

слику богатију од онога што дете свесно уме да искаже.²⁸⁷ У нашим истраживањима, слободан цртеж, „цртан за себе“, посматран код истог детета, разликовао се од школског цртежа: био је једноставнији, са мање боја а више линија и контура, али јасног значења – уместо сунца, дуге, куће, дрвета са плодовима (које би васпитач волео да види), појављивале су се играчке, фудбалски дресови, витешки турнири, компјутерске игре, хаљине, магични ликови. Када смо посматрали формалне одлике таквог цртежа, приметили смо статистички значајно мање боја и објеката на слободном цртежу него на школском цртежу. Чак и када је такав школски цртеж био без ограничења. Међутим, објекти на слободном цртежу били су у јасној вези са цртачем: то је нешто о чему дете машта, мисли, нешто што осећа, што му је важно. У условима ратних сукоба, у слободном цртежу су се појављивала црна поља на небу, на играчкама, на лицу ауто-портрета, бомбе и тенкови у дечијим собама – продор претећег садржаја око детета кога ни оно није свесно.²⁸⁸ У ратним околностима догађало се да се тегоба уочава на цртежу чак и када дете не може, није у стању да покаже своја осећања. Нарочито је та изражајност била уочљива код тешко погођене деце: она нису увек била у стању да се укључе у игру, да проговоре о себи или искажу речима, али мала рука је узимала оловку. Као одговор на питање: „Шта је то?“ појављивали су се називи: „бомба“, „изрешетана кућа“, „војска“, „пожар“. Слободан цртеж је, овде треба нагласити, израз цртача, он је много више од дијагностичког средства – представља место сусрета цртача са собом.

У истраживањима које смо извели са цртањем страха код студената, показало се да већ и сâм акт цртања, визу-

²⁸⁷ Огњеновић, В.; Шкорц, Б. (2003) *Здраво да сâм евалуација пројекта*. Академска штампа, Здраво да сте, Београд.

²⁸⁸ Ognjenovic, V.; Andjelkovic, D.; Skorc, B. (1996) Self Expression of Refugee Children Involved in the Program of Psychological Workshops. *The Influence of Recent Socio-Political Events on Fine Arts and on Patient's Art*. The American Society of Psychopathology of Expression, New York, стр. 181–202.

елизације и приказивања осећања страха представља користан психолошки рад на себи.²⁸⁹ Када се учесницима пружи могућност да цртеж страха обраде тако да буде мање страшан, појављивале су се симболичке стратегије смањења објекта страха, украшавања цртежа, додавања других људи који помажу при суочавању и слично. На тај начин је садржај страха довођен у свест на безбедан, игрован начин и омогућен је контакт са предсвесним садржајима везаним за ово осећање.²⁹⁰ Код деце је тај неопосредни говор цртежа био посебно важан јер се појавио као знатно шири од језичке компетенције, релативно независан од вербалног израза, захватајући шире поље личне симболике.

ФРАКТАЛНИ ЦРТЕЖ

Фракталност се односи на степен мапирања већег у мањем; у области цртежа то би било симболичко присуство психе цртача у нацртаном. Фракталност постоји као мерљива одлика уметничких дела, а у области цртежа може се користити као помоћна метода самоистраживања. Неки аутори користе фрактални цртеж као контакт са целовитим личним садржајима. Често, метода се користи тако што се постави празан папир, узме оловка, затворе очи и око 30 секунди слободним потезима, без подизања оловке са листа, шара по папиру. Затим се посматра да ли су контуре затворене (ако нису, заврше се линије), посматра се цртеж и онда, по слободној вољи, свако поље испуњава се бојама. Суседна поља не би требало да имају исту боју. Ова метода фракталног цртежа има у основи идеју о квантној спрези између несвесне моторике и свести, у смислу што фрактална структура подразумева да

²⁸⁹ Шкорц, Б. (2017) *Садржај и визуелни приказ страхова код студената*. 65. научно-стручни скуп: Конгрес психолога Србије – Глобализација и локализација психологије, Златибор.

²⁹⁰ Шкорц, Б.; Хрнчић, Ј. (2018) *Страхови код студената – распрострањеност, родне разлике и латентна структура*. 66. конгрес психолога: Фудуризам у психологији – психологија у зони будуће развоја, Златибор.

се „мање“ мапира на „веће“, „скривено“ мапира на „показано“ без учешћа свесне мисли – тако да су фрактални цртеж као и боје на њему, увек одраз цртача, јер цртач себе преноси као садржај на цртеж. Процес посматрања сопственог цртежа без процењивања, бојење, истраживање насталих линија и боја, сâм по себи јесте контактено место или комуникација са собом јер се стварање и посматрање цртежа одигравају на неком другом нивоу него што је ниво свесног опажања. Истраживачи су показали да ликовни уметници апстрактног смера имају мерљиву фракталну структуру у делима, где поједини сегменти дела имају исту садржинску структуру као целина.²⁹¹ Још и више, у развоју уметничког израза кроз живот, на пример, ликовни уметник са сазревањем повећава фракталност дела. Наношење боја такође спада у предсвесни ниво израза, будући да су боје симболички повезане са емоционалним аспектом доживљаја.

Бојење већ постојећих и задатих контура на цртежу такође има психолошки ефекат емоционалног израза: често се у понуди књижара могу видети дечије бојанке или бојанке за одрасле. Иако не би требало ову активност заменити цртањем, она ипак доноси ефекат игровости и изражајности, а тиме неку врсту смирења одраслом. У једном истраживању установили смо и то да поштовање задате контуре цртежа показује разлике међу цртачима – они ретко преступају преко контура, осим код особа са дијагнозом психозе, које чешће занемарују контуре или преко задатог цртежа цртају нови. Древна источна философија мандале као ликовног приказа тоталне психе, садржи у цикличном облику контуре и боје, а стварање мандале сматра се не само ликовним него примарно духовним умећем јер представља приказ унутрашње/спољашње манифестације духа.

²⁹¹ Милићевић, Н. (2017) Фрактали као психолошки појам, у: Филиповић, С.; Шкорц, Б.; Радојчић, С. (ур.) *Имплицитни ред (2017)*. Универзитет уметности у Београду, стр. 50–59.

ТЕЛЕСНИ РАД – BODY WORKS

Рајх и Ловен користе телесне вежбе, вежбе дисања и покрета којим долазе до потиснутог садржаја. На пример, „енергетска столица“ је препона од око 60 цм висине преко које се легне леђима. Стомак и дијафрагма су потпуно отворени. Тај положај изазива непријатност и тремор мишића. Препорука терапеута је да се тремор не избегава, да се дише и да се издржи докле је могуће, јер кроз тремор мишића избацује се телесна тензија и особа долази у контакт са одговарајућим садржајем везаним за ту телесну регију. Розен и друге методе телесног рада користе сличан приступ али у ублаженој варијанти, где терапеут има улогу сарадника у отпуштању телесне тензије, прати и подстиче у мери у којој тај фини процес протиче, са великом дозом интуитивног контакта са телом клијента.

У телесном раду постоји неограничен број вежби. Циљ им је да се на другачији начин оствари контакт са телом, да се телу омогући да дође до израза. Различите технике јоге разрађују ову тему миленијумима, а као психолошки рад оне се појављују од Рајхове иницијативе. Станислав Гроф користи опуштање, измену ритма дисања; Тарт и Хаксли предлажу медитацију; источне доктрине негују примарно телесно смирење, духовно-телесне вежбе (различите нивое јоге) и постизање стања усредсређене свести. Измена свести почива на обраћању пажње и на освешћивању аутоматских процеса и сензација из тела.

ИНДУКЦИЈА СНА И ВИЗИЈА

Пророчице у Делфима, кажу историјски извори, бавиле су у пећинама где су непрекидно биле у стању визија; пећине за сан у античким временима подразумевале су да особа којој је потребна визија, или особа којој је потребно лечење тела, усни у посебним просторима где

им се, веровало се, у сну јављају божанства која показују шта треба учинити за излечење.²⁹² Поменуто је да се данас визије изазивају најчешће халуциногеним средствима. Визије се могу и спонтано јављати, и познате су у историји религије. Шаманске технике воде ка образовању визије код учесника: у раду се примећује да особе имају различите начине и склоности за појаву поруке – кроз слику, призоре, осећања, телесни осет, звук или као изговорене речи. За разлику од халуцинација, код којих не постоји очувана веза за реалношћу и које преплављују субјекта, визије су налик призорима из неких измаштаних реалности, при чему постоји очуван контакт са будним селфом. Садржаји визија су директно доступни свести, личе на добро запамћен сан, иако се дешава да субјекти не могу одмах да их разумеју и повежу са својим свакодневним искуством.

ШАМАНСКО ПУТОВАЊЕ

Најстарије традиционалне технике проширења свести користе пост, психоактивне супстанце, дим дувана, народни плес, бубњање или певање једноставне музичке формуле.²⁹³ Шаманизам познаје појам портала, места у природи на коме се убрзава прелаз свести из једне равни у другу – на пример, за пут у „доње светове“ то ће бити често нека пећина, рупа, дубоки корен дрвета; ако путује у „горње светове“, то ће бити планински врх, узбрдица, врх клисуре. У зависности од шаманске технике и традиције, могуће је да се читаво путовање одигра у мислима, а могуће је и споља местима и ритуалима подржавати ток путовања; на пример, група око путника седне и изводи покрете као да весла (пренос у други свет). У основним шаманских приступа је вера у паралелне реалности,

²⁹² Pongracz, M.; Santner, I. (1970) *Carstvo snova: 4000 godina tumačenja sna*. Naprijed, Zagreb.

²⁹³ Харнер, М. (2005) *Шамански љуџи: водич до моћи и исцељења*. Esoteria, Београд.

слично као код магијских обреда, где се сматра да деловање у једној реалности истовремено повлачи последице у другој. Иако је сâм назив шаманизма везан за духовну традицију народа Сибира, као архаична религија, основни елементи те праксе срећу се у препознатљивим облицима у свим заједницама; очигледнији су у племенским и архаичним облицима друштава, али у преобличеном руху могу се срести свуда. Код нас је позната традиција ритуала и бајања, која у себи садржи традиционалне облике шаманских приступа, или индукција сна²⁹⁴ на знамените дане у години (Богојављењска ноћ, ноћ уочи Арађеловдана итд.), а, поред тога, низ ритуала и веровања који садрже елементе пра-религијских уверења. Оно што је у вези са питањем односа свест–вансвесно овде од интереса, јесте то што шамански рад подразумева очуван контакт са будним селфом, улогу котве има водитељ процеса или сама особа која „путује“ тако што развија свој лични механизам безбедног очувања контакта са будним стањем – формирајући у машти место преласка и форум бића-помагача у том процесу.

МАНТРЕ

Понеки источни концепти на сличан начин захтевају изговарање или певање мантри – кратких звучних формула које немају препознатљиво језичко значење, најчешће су га некад имале у давна времена или га имају на за ученика непознатом језику, као што је санскрит. Најпознатије звучне формуле тибетанске форме духовног рада су опште мантре које својим звуком сажимају универзални садржај, на пример, Ом, Падме, Сиди, Хум.²⁹⁵ Разјашњавање значења ових речи, иако је могуће, било би ба-

²⁹⁴ Раденковић, Љ. (1996) *Народна бајања код Јужних Словена*. Балканолошки институт САНУ и Просвета, Београд.

²⁹⁵ Лама Анагарика Говинда (1986) *Тибетјанска мистика*. Графос, Београд.

нализовање, јер свака реч представља озбиљан филозофски концепт, садржећи у себи слојеве симбола. Ове опште мантре имају свој духовни садржај који постаје доступан тек у дубоком медитативном стању којим се призивају ове енергије. Поред тога, постоје и личне формуле или мантре које духовни учитељ даје ученику и које се даље сматрају личном духовном формулом ученика. Основ деловања мантри је преко звучног, фреквентног, вибрационог усаглашавања на релацији фреквенција–одговор у души. Може се додати да лековито и духовно деловање звука постоји у многим традицијама: уз помоћ шаманског бубња, тибетанских звонастих посуда, кинеских фенг-шуи звончића, до нашег црквеног звона које током дана у регуларно време оглашава људима свети звук. У последње време се у науци појављује серија истраживања терапијског ефекта звука Шуманове фреквенце или истраживања генетичара који преко сложаја звука делују на ДНК мапу људског тела.

СВЕСНО БУЋЕЊЕ

Покушаји проширења свести свесном одлуком представљају најмање инвазивне поступке, подразумевају присутност будне свести из које, онда, даље вежбом настају проширена стања. Штајнер и Успенски предлажу развој свести о „ја“ и његово увођење у свакодневно искуство. Деловање из свесног, будног стања намером да будемо свеснији, представља благ, постепен пут. Он је у складу са друштвеном праксом, али захтева од особе велику посвећеност, дисциплину и мотивацију. Читати књигу која се тиме бави, по њима, већ и сâмо подупире свесни процес; бавити се нечијим идејама и концептима представља делимично и улазак у њих и промену сопствене свести. Свесно буђење подразумева улазак у измењено стање уз очување свакодневне будности и присуства его-функција; пошто функције које су активне у свакодневном искуству раде непрекидно и аутоматски,

свесно буђење не подразумева њихово укидање, него његово постепено проширење. Ови приступи предлажу освешћивање свакодневних акција, перцепције, мисли и осећања, за време док се оне догађају, тј. увођење шире свести у област свакодневице. Неки истраживачи предлажу тактике повлачења ума; на пример, док ходамо улицом, посматрамо оно што заиста видимо (не дешифрујемо знањем, не читамо слова), осећамо мирисе и опажамо покретање на начин на који би то видело сасвим мало дете; многи истраживачи наглашавају контакт са природом, боравак у природном окружењу, комуникацију са животињама као вежбе измене свести.

НАРОДНА ТРАДИЦИЈА

У нашој култури, средства којима се постиже такво стање усклађена су са православном хришћанском вером и њеном народном варијантом као системом веровања, и то могу да буду: пост, молитва, изолација, ритуали који се изводе као понављање неког (обично монотоног и репетитивног) обрасца. Литургијски ритуали у себи садрже елементе измене свести помоћу којих верник може да дође у контакт са духовним светом, на пример, четворогласно појање, карактеристично за византијску духовну традицију. Претхришћанска историја нашег народа, поред тога, има и дубљи, старији слој духовне традиције измене свести кроз народне музичке етно-обрасце, народне плесове, бајања, народне молитве и ритуале. Ако се, на пример, психолошким погледом посматра Пиротско ћилимарство, уочава се да је ћилим изворно духовна порука – распоред, облик орнамената, боје и њихово значење представљају благосиљање породице. Геометријска решења шара нису случајна, оне нису само естетски објекти него поруке, и то на језику који има своју граматику: зна се који део ћилима (од три основна поља) одговара ком садржају. У деветнаестом веку је у Србији свака кућа желела себи да приушти пиротски ћилим са

добрим жељама: веровало се да то доноси срећу дому и породици јер су ткаље у њега уткале запис и молитве за добробит. У нашим истраживањима пиротских шара показало се да испитаници, иако не познају ћилимарство, имају сачувану осетљивост за сложеност, вишезначност и симболику шара која превазилази естетски доживљај.²⁹⁶ Традиционални ритуали и орнаменти на свакодневним предметима такође садрже, испод естетског слоја, слој симбола који има духовно деловање: на пример, познато је да се свадбарски (деверски) пешкири праве према унапред замишљеним жељама, девојачка спрема подразумева да су групе жена из породице дуго времена стварале духовни рад повезан са dobrim жељама и благословима будућој породици који се, онда, у ритуалу венчања селе са младом као симболи добре среће. Ако се пажљивије посматра симбол бројаница које носимо на рукама, видимо преплитање претхришћанских и хришћанских симбола: оне служе и као амајлија, заштита (апотропејска функција), а истовремено представљају копчу између свакодневног, материјалног света и духовног света молитве. Оне садрже и симбол кружног циклуса (имају носећи, почетни камен) и током молитве: молитвена свест, док борави у вишем пољу духа, материјалном руком се држи једног чвора, котве која нас држи повезаним између оба света. Боравећи у молитвеном стању, губимо свест о броју и времену, али се људском руком држимо за број и време док се то догађа. Зато оне не представљају само заштиту него су и начин за култивисано повезивање материјалног и духовног аспекта људске судбине.

²⁹⁶ Pejić, B.; Škorc, B. (2021) Ambiguity and Aesthetic Reception of Pirot carpet Patterns. *Smart Art – Umetnost i nauka u primeni: Iskustva o i vizija*. Fakultet primenjenih umetnosti i SANU, Beograd.

МЕТОДЕ ХОЛОТРОПНИХ СТАЊА

У приступу Станислава Грофа²⁹⁷, до холотропног стања се долази кроз практиковање вежби дисања, хипервентилације, или само интензивног дисања док се особа концентрише на проблем или своја осећања. Он сматра да музика има изузетан потенцијал у терапији: потребно је прихватити музику као усредсређеност на интројекцију, предати се току музике, и тад тело на спонтан и елементаран начин реагује на њу. Обуставља се свако мишљење. Према Грофовом искуству, музика треба да буде јака, евокативна, позитивна, не би требало да има разумљив текст. Око 1,5 час од почетка сеансе, појављује се кулминација искуства, када се мења и појачава музика (користи мису или ораторијум), која се касније постепено умирује. Код убрзаног дисања које траје 2–3 часа, долази до тензије, па затим до релаксације у неким деловима тела. Појачавају се телесне промене и долази до пражњења, опуштања, на крају. Обично израћају сећања која су снажно емоционално обојена, клијент успева да се опусти и да себе сагледа са ширег искуственог поља.

ПОКРЕТ

Постизање посебног стања свести током игре, плеса или током покрета тела са свешћу о том покрету, један је од најстаријих начина, познат свакој култури и заједници. При плесу, мишљење се искључује и тада моторички израз постаје непосредан. У шаманским праксама се покрет комбинује са ритмом. Суфи плес, као и дервишке игре, представљају врсту телесног израза философије молитве. Сви традиционални плесови имају елемент телесног израза – како је раније речено, народно коло код нас, на пример, или традиционални плесови Истока. Таи-

²⁹⁷ Гроф, С. (2015) *Психологија будућности: примери савременог ис-
шраживања свесћи*. Дата статус, Београд.

-чи метода има у основи медитативно стање које се постиже освешћивањем покрета. Ана Халприн, једна од најзначајнијих фигура у истраживању савременог перформанс-плеса, своје искуство из класичног балета проширила је на животни концепт. Њој се догодило да јој као младој и успешној балерини дијагностикују тежак облик канцера. Она је одлучила да се повуче из јавности и да, док чека смрт, ради једино оно што је икад волела – да игра. У средини просторије у којој је играла док се опраштала од живота, постављала би сваки дан нови цртеж себе и своје болести и играла око тога. Временом је приметила да се тај цртеж некако променио, истовремено са покретима њеног плеса. Убрзо после тога јој је дијагностикована спонтана ремисија, потпуно повлачење болести. Каснији свој живот (у овом тренутку је још жива и има око 100 година) посветила је игри за ослобођење човека.²⁹⁸

ПСИХОАКТИВНЕ СУПСТАНЦЕ КАО „ВРАТА У ЗИДУ“

Древне и архаичне технике духовног развоја и лечења, као што је на пример духовни концепт Аборицини народа или индијанске религије, у своје поступке убрајају и „пречице“ отварања осетљивости према духовној равни људског искуства. То се најчешће изводи уз пост, уз извођење ритуала и уз уношење психоактивних супстанци. У многим, разноврсним традицијама, те супстанце имају улогу да олакшају пропустљивост егоструктура свести, чиме се омогућава ободним осетима, успоменама, емоцијама, архетипским симболима и уверењима, да ступе у поље свесног доживљаја. Није случајност што све традиције имају чврсте ритуале повезане с тим процесом, којима је циљ да омогуће безбедан и нешкодљив продор тих садржаја у искуство, а исто тако и

²⁹⁸ Halprin, A. (1995) *Moving toward Life*. Wesleyan University Press.

безбедан повратак из њих. Хаксли у својим истраживањима измењене свести наводи уверење да ће будућност подразумевати доступност тих материја свим људима; веровао је да је сама психоактивна супстанца кључ за улазак у та искуства.

Бахе²⁹⁹ у својим истраживањима дубинске екологије (духовну област назива морфичко поље) сматра да је ЛСД искуство непосредан улаз у колективну свест врсте. Морфичко поље врсте је шире и обухватније од личног искуства, представља искуствени компримат развоја човека. Мањина испитаника прође кроз искуство слично паклу, око три четвртине имају визију сличну рају. Бахе сматра да су то облици истог искуства са две стране, само што прва група има убрзано учење, док већина пролази кроз позитивне визије, али је финално стање увида једнако за све.

Није потребно наглашавати да је овде неопходан опрез, јер често ти поступци садрже поједностављено виђење процеса који је далеко сложенији и дубљи од самог искуства свести. Уколико не постоји јасан и транспарентан концепт зашто се то ради, зашто тражимо брз пролаз и како ћемо га повезати са свешћу, сваки унос и у најбезбеднијој варијанти не бива ништа друго до излет у земљу у коју, иначе, немамо приступа, а затим, по престанку утицаја, изгон из ње. Садржаји који нам постају доступни на тај начин, не могу увек да се интегришу у свест, да се обраде и прихвате, и зато верујем да је психолошка добробит од таквих путовања ограничена, сасвим занемарљива, или чак и опасна, јер уме да заведе особу која верује да је духовно напредовала, док се активна животна пракса и динамика односа свест–подсвест заправо није променила.

У ширем смислу посматрано, свака супстанца коју уносимо у организам а која изазива ефекат на наше психофизичко стање, може се назвати психоактивном суп-

²⁹⁹ Bache, C. M. (2000) *Dark night, early down: steps to a deep ecology of mind*. State University of New York Press, Albany.

станцом. Тако можемо рећи и то да храна и течност које доспевају у наш организам изазивају у њему психолошки ефекат, психолошку промену. Знајући за тај ефекат још из древних времена, човек тежи да води рачуна о ономе што једе или пије, јер скоро да не постоји супстанца која се може унети у организам а да не изазове никакве ефекте. Тако у народном веровању, на пример³⁰⁰, свака трава има своју духовну раван (шаманским језиком: спирит траве) и, према томе, и свој ефекат на човека. Хомеопатија, на пример, истражује равнотежу различитих супстанци у људском телу, па тако надокнађује недостатак или уклања вишак неке супстанце – што за последицу има излечење човека и промену његовог психичког стања.

Активирајуће или умиријуће дејство хране и пића на организам познато је и користи се од најстаријих времена. По древном уверењу, једењем или пијењем уносимо у организам „душу“ те материје, па самим тим постајемо оно што једемо, пијемо или удишемо. На том уверењу почива идеја причешћа, мотив библијске легенде о тајној вечери – док заједно вечерају и испијају Исусову крв, апостоли симболички примају дух свог учитеља и постају он. Међу српским народним веровањима нарочито су честа она која, кроз унос неке материје, мењају не само физичко стање човека него и његово ментално здравље, здравље његових блиских, па чак и читаву његову судбину и заједницу.³⁰¹ Пост који постоји у свим религијама, одвија се кроз смањено и измењено узимање хране, што за ефекат треба да има смирење човека, његово очишћење, и симболише победу духовне контроле над влашћу нижих, анималних порива.

³⁰⁰ Казимировић, Р. Н. (1941) *Чарање, чини и мађије*. Издање књижарнице Милорада П. Милановића, Београд, Слога; Радовић-Поповић, М. (2010) *Мишолошки речник биљној свећи: мишске приче о биљу*. Грађевинска књига, Београд.

³⁰¹ Раденковић, Љ. (1996) *Народна бајања код Јужних Словена*. Балканолошки институт САНУ и Просвета, Београд.

Психоактивна супстанца у ужем смислу је хемијско једињење које изазива промену свесног искуства преко промене регуларне мождане активности. У време када је Виљем Џејмс започињао истраживања свести знало се за алкохол, кокаин, марихуану и нитро-оксид (смешљиви гас), док је данас број психоактивних супстанци неупоредиво већи а тржиште све проширеније.

Психоактивне супстанце су у почетку одиграле позитивну улогу у истраживањима свести – до многих налаза не би било могуће доћи на други начин. Оне утичу на промену опажања, осећања, когнитивних процеса и понашања. Истраживачи се надају да ће налази добијени употребом ових супстанци помоћи у разумевању још нерешеног кључног питања односа између садржаја свести (онога што доживљавамо) и физиолошких промена (посебно кортикалних) које то прате. Проблеми са коришћењем психоактивних супстанци настају онда када се наруши равнотежа између свести и подсвесних динамика, било кроз превласт подсвесних садржаја који почињу деловати као самостална сила, где свест постепено губи моћ, било кроз превласт свести која тежи да инструментализује и искористи те садржаје не мењајући се у том процесу.

ПСИХОТЕРАПИЈСКИ УВИДИ КАО ПРОШИРЕЊЕ СВЕСТИ

За разлику од стања свести која апсорбују комплетну свест, психотерапијски поступци оперишу у зони између свести и предсвесних садржаја који узнемиравају особу. Велика вредност психотерапије је у томе што довођење одбијених садржаја у свест значи проширење свести и овладавање, јер је клијент свестан, усредсређен и активан. Клијент у тој ситуацији није особа којој се нешто догађа, него особа која уз терапеута ствара своју промену. Иако је психотерапија спорија и поступнија од мето-да пречице, иако захтева непосредан контакт човека са

човеком, дуже траје, захтева посвећеност и дисциплину – ефекти увида су увек позитивног деловања на ментално здравље, јер психотерапија омогућава директну примену промене у животној пракси. Истраживања друштвених улагања на почетку 21. века у клиничку психотерапијску праксу показују да се систематски значајно смањује пропорција сусретних терапијских поступака у корист фармаколошких средстава. Медицински ауторитети су проценили да је сусрет човека са човеком скупљи од давања медикамената. Да ли је потребно рећи да овај процес де-хуманизације психотерапије ради у корист свега другог осим људске среће?

ЕТНО-ОБРАСЦИ – НАРОДНИ ПЛЕС И ПЕСМА

Кад се пажљиво погледа, природа народних плесова као што је коло показује да играчи уз монотono понављање истих корака ускоро престају да мисле на кораке и на сопствено тело које се креће и постају део целовитог покрета. Не треба далеко ићи до претпоставке да је старији и дубљи ниво, права природа народног кола, изворно духовни јер све карактеристике кола указују на то: важност вође (коловођа се бира према части, годинама или снази), правац пружања корака (увек на десно јер то симболише животни ток, никада на лево, осим на сахранама, када се назива „мртвачко коло“: сматра се да се тиме време одмотава унатрашке), право свих да буду играчи (старији људи као и мала деца), пажљиво уједначавање корака док се не постигне хармонија групе, и слично. У нашим народним колима препознају се и други ритуални елементи: окретање око своје осе (космички процес), задржавање контакта рукама, поглед на доле (почаст земљи и прецима) или горе (почаст сунцу и небу) у одређеном тренутку, ударање ногама о земљу (буђење прамајке Земље), огледање лево (за нама у колу играју и наши мртви преци), поглед на десно (призивање нових, још нерођених чланова заједнице). Ритуални плесови Индијанаца

Северне и Јужне Америке³⁰² показују сличност кореографије: плес вукова, на пример, увек се одвија супротно од кретања казаљке на сату, на десно, као и српска народна кола. Дервишки (суфи) или шамански плесови³⁰³ представљају такође ову врсту улаза у проширена стања, где се људи у кругу уједначавају по покретима. Док старешина води мелодијски молитву, дервиши плешу у кругу потпуно усклађеним покретима. Истраживања импровизаторских активности уметника, на пример, врхунских цез-извођача, такође откривају овај „flow“ феномен. Уколико имплицитна креативна размена то дозволи, извођачи почињу да стварају на начин који није предвидљив, губе осећај личног, осећај за време се губи као да се престапа изнад дате реалности и наступа заједничка креација у којој сваки од чланова више није појединац него активни инструмент целине, при чему нико од учесника не зна шта ће се следеће догодити, а ипак јесте активно укључен у све.³⁰⁴

РИТУАЛИ

Како је поменуто, ритуали су скупови образаца понашања који се примењују униформно, као целине, увек у класама сличних ситуација. Ритуали имају фиксиран и, често, веома крут облик за који се верује да се не сме мењати или варирати. Често су форме ритуала метафоричне и драмске, нејасно је њихово порекло, немају ауторе, а симболика је само имплицитно препознатљива. Из српске традиције препознајемо низове ритуала везане за иницијалне тачке животних промена, и за временске циклусе.³⁰⁵ Они помажу да се једна животна позиција или сезона замени другом и представљају неку врсту психо-

³⁰² Херц, П. (2002) *Индијанске религије: свейске религије*. Чигоја, Београд.

³⁰³ Елијаде, М. (1985) *Шаманизам и архајске шехнике екстазе*. Матица српска, Нови Сад.

³⁰⁴ Sawyer, K. R. (2003) *Group creativity: Music, Theater, Collaboration*. Lawrence Erlbaum associates publishers. Mahwah, New Jersey, London.

лошког маркера или психолошке границе преко које се прелаз одвија. Ритуали преласка теже да јасно означе до које психолошке (животне, просторне, временске) тачке једна област више не досеже, а почиње нешто друго. Често је порекло ритуала сасвим скривено и измењено; на пример, истраживачи српске традиције верују да је порекло постављања страшила у облику човека у поље, само делимично одраз потребе да се уплаше грабљивице. Символ човеколиког чувара границе атара, духа-претка-заштитника постављао се да означи територијални и духовни аспект земљишта, границу до које сеже имање неког рода. У сваком ритуалном обрасцу постоје сложени слојеви значења до чијих корена је, протоком времена, тешко доћи.

У својим истраживањима ритуала Бахе налази да свако као индивидуа може, а најчешће то и чини, да формира своје личне ритуале. У свом професорском раду, он налази да када ритуално заврши студијску годину са једном генерацијом, уколико примени ритуал поздрављања и завршетка, тада студенти много мање заостају у учењу и много ређе отежу, одлажу или преносе његов испит на наредну годину.³⁰⁶ Међутим, иновативни лични експерименти са ритуалима показују да је могуће и погрешити: када је свештеник код причешћа, уместо чеснице, покушао да користи колачиће у облицима животиња, то је довело до расула, јер су деца почела да се отимају о оне који им се више допадају.³⁰⁷ Ритуали, очигледно, понегде имају древни и сасвим утврђен след, чак и ако им је симболика постала непрепознатљива, а експерименти са стварањем нових или са изменом постојећих ритуала увек доносе тешкоће и изненађења, јер као да постоји континуалност у форми ритуала. Када историјски трену-

³⁰⁵ Синани, Д. (2010) *Народна религија*. Српски генеалогички центар, Одељење за етнологију и антропологију, Филозофски факултет, Београд.

³⁰⁶ Bache, C. M. (2000) *Dark night, early dawn: Steps towards deep ecology of mind*. State University of New York Press.

³⁰⁷ Фалграм, Р. (1998) *Ог њочейка до краја – ришјули*. Народна књига, Алфа, Београд.

так захтева измену ритуала, он се као преобличен појављује поново у новим облицима: на пример, не сечемо више јелово дрвеће пред Нову годину, уносимо гране или вештачке варијанте, али симбол зеленог обнављања, духа вегетације, одласка старог и доласка новог, остао је непромењен.

ПРЕДУСЛОВИ ЗДРАВЕ ТАЧКЕ ПРЕКЛАПАЊА

На основу изнетих идеја, указује се неколико битних предуслова за безбедан и конструктиван облик приступа развоју свести.

Примамљивост пречице

Под пречицом се у овом раду подразумева индуковано проширење свести које нарушава контакт свесних функција са сублиминалним садржајима. У почетку свог рада Фројд је, под утицајем Шаркоа и париске школе, користио хипнозу као методу комуникације између поља, али ју је убрзо заменио асоцијацијама, анализом снова и симптома. Сетићемо се да је хипнотичка сугестија о уклањању симптома имала ограничен опсег, а затим су се симптоми спонтано враћали у новим облицима. Фројд се јасно определио за рад на подсвесном из тачке очувања, будне свести, и психоаналитичка школа, као и већина психотерапија, наставиле су тим смером. Јунг је такође са хипнотичке методе прешао на методу асоцијација, тумачења симптома и тумачења снова. Одлука да се хипноза замени другим методама повезивања свесног и несвесног утрла је пут кључном сегменту терапије – процесу освешћивања.

Могуће је да проблем пречица до подсвесног лежи у томе што садржај несвесног, уколико му омогућимо манифестовање на вештачки изазван начин и без довољно очуване снаге ега (разум, будан его), губи снагу делова-

ња. Сведочила сам многим терапијским искуствима где субјект има снажан доживљај, али када се врати у свакодневно стање, не може да га интегрише, заборави га или не осећа непосредну везу доживљаја са собом. Догађало се сувише често да богате имажинативне визије фасцинирају сневача или медитанта, али да он о томе прича као о излету, путовању негде другде, у сваком случају не нечим што би утицало на њену/негову личну трансформацију у конкретном животном тренутку. Хипнотерапеути најчешће уопште нису свесни тога да ако свом будном клијенту пусте снимак сеансе, или ако они као тумачи објашњавају садржаје несвесног, не чине ништа у смислу терапијског рада, јер клијент остаје пасиван, он је обавештен о нечему са чиме нема контакт, а кључна тачка додира између свести и несвесног остаје и даље неактивна. На општем плану, чини се да терапеут који преузима улогу тумача и водича кроз поље несвесног мора да буде опрезан, да не би пасивизовао клијента и заузео позицију моћи у односу на њега. То је изазов коме многи терапеути тешко одоле.

Сведочимо времену у коме су фармаколошка помагала постала интегрални део људске праксе и живота. Традиционални исцелитељи су често своја лечења душе подржавали психоактивним супстанцама које су чиниле пропусним будне его-границе, помоћу гљива, марихуане, алкохола, и на многе друге начине. Хаксли је један од многих који је веровао у оправданост „врата у зиду“, а данас су лакше форме ПА супстанци постале свакодневница генерација. Проблем пречица те врсте остаје исти – после путовања, када се его-граница уклони физиолошким путем, пренос искуства и његова интеграција у свакодневну праксу постаје отежана, ако је уопште и има. Корисници халуциногена често осећају жалост када се врате у свакодневно стање и теже да понављају узвишене („реак“) моменте, при чему долази до деградације њихових его-функција.

Један од примамљивих модела менталног рада позива на аутосугестију, позитивно искључивање и селектовање свесних доживљаја и осећања. Све оно свесно или несвесно што нас узнемирава, по овом концепту, треба уклонити и свест репрограмирати. Уместо да доживимо страх, панику, бол, бригу, љубомору, тугу или шта већ постоји у нашем животу, предлажу се методе позитивног мишљења, често изражене као кратке афирмације. Те афирмације, ако се пажљиво погледају, по мом уверењу представљају порицање реалности у име неке имагинарне боље реалности. Проблем са пречицама позитивног мишљења јесте то што имају брз и краткотрајан ефекат олакшања, веома су тражене на тржишту утехе. Тако, са позиције будне свести, човек покушава да репрограмира своју подсвест, не знајући какав ефекат то има на целину. Ипак, одговоран психотерапеут зна да ће се порекнути садржаји онда даље, будући да није захваћен целовит човек, преоблачити у нове форме, али неће бити решени. То је уједно и проблем свесно манипулативних надоградњи човека: реч је о површинској козметици која са целовитом особом најчешће нема додира. Добићемо илузију успешног рада на свом менталном здрављу, док смо заправо порицали своју психолошку реалност и ојачали спољне адаптивне механизме да бисмо се одржали унутар социјалне категорије „нормално“. То се догађа у ситуацијама када будан его покушава са своје позиције да контролише поље подвести, над којим, заправо, нема компетенција. Долази до привидног кретања које је, заправо, окретање у его-кругу.

Неговање будности

Да би се омогућио продор несвесних садржаја на лековит начин, потребно је омогућити да у току снажне измене свести и продора вансвесног материјала, остане очуван контакт са селфом, тако да доживљај који се оди-

грава у нама, без обзира на своју снагу или изненађујућу природу, допире до поља свесног. Човек је свестан, будан и рационалан у оној мери у којој може да очува јасну его-границу а да прихвати несвесне садржаје, али са упоришне тачке искуствене свести. То се догађа када запамтимо сан, освестимо машту, освестимо своје пројекције, искажемо се кроз плес, цртеж или музику, допуштамо сублиминалним садржајима да се испоље на неограничен број креативних начина, али тако да свест о њима нешто сазна а тиме реконструише себе. Један од показатеља да се то одиграва је постојање осећања, емотивна снага доживљаја увек прати њену важност. Искуства која чине да после њих нешто више знамо о себи а да истовремено није покренут емотивни одговор, најчешће нису трансформишућа.

Како се чини на основу прикупљеног психолошког знања, кључно је обезбедити здраву пропустљивост его-граница у безбедној зони између екстрема, ни потпуно порицање ни фасцинација и преплављеност. Ако се догоди прејак продор несвесног, може се десити да то узнемири, дестабилише, савлада особу која тада упада у ирационално стање, и када се из њега поврати у рационални его-дефинисан свет, остаје негативно искуство са којим особа понекад не зна како да изађе на крај. Слично се догађа при јачем деловању психоактивних супстанци, током халуцинација или психотичне епизоде – особа је имала интензиван доживљај, али при повратку у свесно стање, уместо развојног дејства увида, дешава се преплављеност емоцијама и осећај губитка реалитета или контроле над сопственим животом. Вероватно је то разлог због кога се Фројд одрекао хипнозе, јер оно што смо сазнали када смо били измештени из свесног, не може да се употреби за лични развој. Јунг ту опасност види као стално присутну у раду са пацијентима, он верује да постоји јак разлог зашто такви садржаји морају да се прихватају постепено, опрезно и са активним учешћем его-дела личности. По њему, прејак продор чак и позитив-

них садржаја, као што је искуство бога, може да апсорбује свест и одвоји особу од стварног искуства.

Значај водитеља

С обзиром на речено, јасно је да се психолошки оправдана метода преклапања поља (свесног и несвесног) мора одвијати у некаквој осетљивој, динамичној претпостављеној међузони, у области приступачној за оба сегмента, најбоље уз водитеља, терапеута, духовног учитеља или друге особе која има знање и искуство за такве подухвате. По духовним традицијама, водич у на- претку душе јесте душа која је сама претходно кроз слична искуства прошла – психопомпос. Према психоте- рапијским правилима, терапеут и сâм мора да буде особа која, поред знања, ревидира и богати своје искуство лич- ног рада; посебно ради на прочишћавању својих пројек- ција и очекивања, оно што се називало „lehr“ терапија у психоанализи; у ту сврху постоје супервизори и мреже размене и подршке за терапеуте. Ако терапијски рад по- ставимо на овој основи, као лични рад на свести, постаје јасно зашто сертификати који се добијају новцем или те- рапијске дозволе које се добијају искључиво стицањем знања, неће моћи да испуне овај задатак – неопходан је лични рад терапеута на себи.

Разликовање између метода знања и посвећења било би од користи у читавању психолошке користи неког терапијског приступа. Посвећење је начин на који су ис- целитељи, кроз историју, добијали духовну дозволу за рад са људима: то је подразумевало преношење мудро- сти и интуитивних облика рада који не почивају на објективном знању. Са друге стране, терапијски рад у оквиру психологије подразумева пренос знања и његову примену у раду на себи и на клијентима. У првом случа- ју, сертификат је био у облику штапа моћи, у другом, конвенционална потврда неког научног тела. Оба начина

су оправдана у свом домену, а проблеми настају када се они побркају, па научени терапеут прелази у улогу исцелитеља, а исцелитељ наступи као зналац који издаје сертификате. Када узмемо у обзир чињеницу да је наука у доброј мери остала имуна на потребу људи да буду целовити, да је занемарила динамику, потребе и наиндивидуалне тежње у човеку, постаје јасно зашто је тако широко отворен пут свему и свачему у пољу менталног здравља. Људи данас уочавају да су постали медицинска роба на слободном тржишту моћи и факмаколошких помагала и да их та позиција пасивизује и удаљава од учења у стварању сопствене судбине. Истовремено виде да велики део нових метода исцељења користи сумњива средства и неосвешћене технике. Такође увиђају да је потребно стално стварање путева према менталном здрављу, али је ту неопходна свест о јасним позицијама знања у односу на интуитивне методе да би се оне поставиле у свој оквир и тако деловале у корист човека.

ДРУГИ ДРУМ

Сетићемо се да истраживачи области свести говоре о два начина приступа знању: прикљупљање чињеница повезаних са искуством (историјско научно знање), с једне стране, и непосредно знање или спознање. Спознање је називано различитим именима, као: више знање, опште знање, скривено знање, „знање духовног ока“ (Штајнер), спознање у радовима Хамваша, имплицитна информација или увид. Ово је други друм. Он се потихо умеће. Али он нам се појављује као светионик у збуњујућем и широком процесу истраживања целовитог човека. „Међутим, историјски нису важне ширине преобимних дела, већ дубока кретања очовечења, његови извори осветљења и његови велики кораци. Они се махом могу домашити само у продирању кроз густе шикаре секундарног.“³⁰⁸

Једна од кључних идеја овог рада је да се два приступа знању налазе у односу комплементарности и синергије, и да даља судбина питања свести лежи у решењу односа између њих. Како наш историјски тренутак показује, апсолутизовање једне од сила у овој спрези а потпуно отписивање друге, условило је расцеп између науке и духовности и развој питања свести на два паралелна, искључујућа пута. „Наш интелект је изванредно много постигао, док се, напротив, наша духовна кућа срушила.“³⁰⁹

³⁰⁸ Јасперс, К. (2008) *Свејшва исџорија филозофије*. Федон, Београд, стр. 92.

³⁰⁹ Јунг, К. Г. (2003) *Архетипови и колективно несвесно*. Изабрана дела, 4. књига, 5. том. Атос, Београд, стр. 23.

Њима се, извесно, стигло далеко, али питање односа тело–душа–дух остаје нерешиво, а људско биће парцијално. Концепт свести проширен уз помоћ старог знања религија, традиција, алхемичарске визије, сна о трансцендентној Софији, општој мудрости, централном знању, пламену Духа – може да буде подршка и база тог односа: „Софија није искуствено знање, него централна мудрост. Није знање, него будност. Софија није појам, него визионарска слика и, према томе, она се не обраћа уму, него имагинацији.“³¹⁰ Сетићемо се да источна духовна учења ову имплицитну информацију чине приступачном преко дисциплинованог процеса утишавања ума и его-функција³¹¹, под одређеним околностима унутрашњег стања, уз помоћ учитеља или водича.

Неговање увида „другог друма“ и прихватање става да је заправо реч о истом циљу коме су се запутили религија и научно знање, омогућило би стваралачку интеграцију концепта свесног и несвесног, а тиме помогло човеку да себе сагледава као шире, целовито биће – напор у корист онтолошког статуса човека.

БРОЈ, ХАРМОНИЈА, ПИТАГОРА

„Учитељи уче да количина анђела
превазилази сваки број.“³¹²

Мајстор Екхарт

Како год да је постављен концепт људског бића, питање хармоније појављује са као једно од кључних за разумевање процеса усклађивања и саображења, како унутар психолошког поља човека, тако и човека у окружењу, било да то окружење представља социјално, природно или космичко поље.

³¹⁰ Хамваш, Б. (1995) *Маѿиа суѿра*. Чигоја, Београд, стр. 49.

³¹¹ Сузуки, Д. Т. (2016) *Увод у зен будизам*. Кокоро, Београд; Сузуки, Д. Т. (2015) *Буђење зена*. Киша, Београд.

³¹² Мајстор Екхарт (1999) *Јака као смрћ је љубав*. Светови, Нови Сад, стр. 15.

Питагорејска школа је прва која је у писаној историји систематски истраживала питање хармоније човека у космосу, проширен приступ човеку кроз целину, и то негујући оба пута – емпиријска провера ишла је заједно са духовним тумачењима. Иако многа знања која о тој школи данас имамо нису сасвим поуздана, јер су претрпела многе историјске интерпретације и премазе, основ њиховог става је трагање за законима синхронизовања, хармонизовања и трагања за слојевима материјалне и духовне реалности на којима се ти закони могу видети. Људско биће посматрало се као део општег феномена таласања које обухвата читав познати и непознати космос. Питагорину теорему учимо данас у школама, и његово име је на тај начин остало трајно присутно. Што се ширег учења тиче, закони пропорције и хармоније представљају само извадак из озбиљног духовног система који је значајно обележио касније векове и у многим идејама утирао пут како емпиријском знању тако и духовним зрачењем око питања која ће се поново враћати у жижу интереса каснијим ходом развоја културе. Питагору због тога неки аутори сматрају једним од првих емпиријских психолога.³¹³

Задатак истраживача је да проникне у законе хармоније, јер су виши редови у спрези са нижима, а хармонизовање значи усклађивање са вишим хармонијским сферама: ко у њих проникне улази у општу хармонију космоса. Данашњи суд науке углавном се зауставља на нивоу примене Питагориног учења о пропорцији на геометријска тела, акустику и аритметику, а мање се прати и мање је познато шире деловање ове школе у пољу метафизичких идеја о утицају свега на све, повезаности јединичних квалитета у нови целовит квалитет вишег реда, или идеје о бесмртности људске душе и о информатичкој неограничености људске меморије. Управо ће овај други, дубљи слој идеја да се поново јави у наше

³¹³ Расел, Б. (2015) *Историја западне филозофије*. Нова књига плус, Београд.

време, када се очигледно припрема и догађа проширење разумевања човека и пресецање токова научног и духовног деловања у процесу стварања новог знања.

Питагорејска школа истражује хармонијска колебања и њихова сложена међудејства – кроз истраживања енергије звука, боја, метала, минерала, кретања небеских тела, као очитовања закона пропорције у тој физичкој равни. „Иако се Спознаја случајно такође бави телима, материјалним носиоцима бестелесних величина, управо ће се за ове она посебно везати. Јер је од тих нематеријалних, вечитих ствари, саздана истинска реалност.“³¹⁴

Међутим, верују они, Земља као звезда (ондашњи назив за сва небеска тела), само је једна од познатих равни светова; има их још испод и изнад нама познате стварности; чак, кажу они, налазимо се на једном од нижих светова који вибрира у складу са хармонијом космоса. Задатак истраживача је да открије законе хармоније, како у оквиру познатог света тако и у оквиру космоса, јер је реч о истим универзаним законитостима које усклађују читав космос па и нас као део целине. Математика и музика³¹⁵ су поља у којима се очитују те складности, и зато су прва истраживања посматрала односе између дужине жице која вибрира или висине звучног стуба и произведеног звука, пропорције између правих линија геометријских слика и односа углова у њима. Одатле потиче први закон хармоније – закон малих целих бројева: Склад лежи у чистим пропорцијама. Посматрајући кретање звезда, ученици – уметници, стварају на основу њих „музику сфера“, музичка дела која су транспонована космичка мапа и чије слушање превазилази естетику музике и постаје манифестација хармоније. Лепота, математика и музика су једно исто, одраз хармоније посматран са различитих осматрачких тачака. Ишло се и значајно даље: видевши душу као нешто што је одраз

³¹⁴ Гика, М. (1987) *Филозофија и мистика броја*. Књижевна заједница Новог Сада, Нови Сад, стр. 8.

³¹⁵ Madarasz, R. Sz. (2009) *Matematika i muzika*. Departman za matematiku i informatiku, PMF, Novi Sad.

универзалног, питагорејци заговарају идеју вечитости душе која је у непрестаном усклађивању са хармонијом. Веровали су такође у сеобу душе, у оно што су источне религије назвале реинкарнацијом. И самом учитељу Питагори приписује се анегдота, да се разјарио на човека који је тукао неког пса луталицу. Када су га ученици питали да објасни свој бес, он се зачудио како нису приметили поглед очију тог пса – то је његов пријатељ који је преминуо и сада се појављује инкарниран у псеће тело! Питагора је такође веровао у доступност проширене меморије, и приписује му се да је прецизно описао своју смрт у претходном животу.

Ученици ове школе имали су низ правила која су остала записана, и када се данас читају, делују веома чудно; на пример, прво правило: „Не јести боба“, или правила као што су: „Не певај без лире“, „Не пеци кувано“... Вероватно зато што контекст у коме су стварана данас није остао познат; зна се да нису јели месо животиња као ни поменути боб, јер су веровали да су, могуће је, људске душе везане уз тела животиња или светих биљака. То архаично веровање можемо препознати и данас у нашој народној традицији када се избегава „сеновито“ дрво или место, када се строго пази да преко тела покојника не пређе или прелети нека животиња, и слично. У основи је вера у универзалност душе којој треба омогућити достојан прелазак у различита стања.

Централни ток питања хармоније и усклађивања изражен кроз број као појам даље се могао пратити кроз први друм: развој математике и природних наука, и други: кроз филозофски појам броја, друм аритмологије. У Питагорином концепту, бројеви су симболи а њихови односи су филозофска решења, као што је то, на пример, симбол тетракиса који приказује редно једне испод других симболе јединице, двојке, тројке и четворке, који сабрани чине број десет, за који је Питагора веровао да је најсавршенији од свих бројева јер представља тачку почетка и краја циклуса. Биографи помињу да су ученици

школе своју заклетву полагали обраћањем тетракису. Каснији нестанак квалитета из симбола броја омогућио је научно свођење броја на квантитет без квалитета, омогућио је продор и напредак позитивне науке. Али је напуштање квалитета (филозофије) броја, или одвојивост „знака од означеног“ донело своју цену: „Концепција броја без квалитета створила је човека без квалитета. Односно, реализација човека без квалитета постао је легалан и званичан животни програм. Међутим, тај човек, разуме се, не може да се реализује.“³¹⁶ Овде се мисли на губитак спреге конкретнoг са осовинским знањем. „Ставили сте бројеве уместо реалног, пулсирајућег света који функционише на опипљив начин“³¹⁷, критикује Рајх науку.

Значај овог истраживачког правца лежи и у напредном покушају сталног одржања концепта човека у пољу, у овом случају, посматрање енергетских правила као спрегнутих са пољем сферних светова у коме се одигравају. Питагора поставља питање броја као манифестације општих појмова света, човека, опажања и везе свега тога са неким општијим нивоом, смер који ће позитивна наука касније занемаривати у корист прецизности – која ће зато опстајати као знање „другог пута“, изван маргина позитивног знања, а на које ће се повремено морати враћати. Питагорин покушај је фундаменталан, јер поље у коме се читава специфична енергија реагује као део целине, једна жица на космичкој лири. Од тог тока су се касније појављивале драгоцене идеје аритметике, геометрије, психологије и експерименталне естетике, али и астрологије, нумерологије, проучавања спрегнутих односа између елемената природе и људског искуства, на пример, односи: човек – астрономске констелације, кристал, метал, звук, боја, геометријска слика.

³¹⁶ Хамваш, Б. (2012) *Пејџ њенија; Табула смарајдина*. Службени гласник, Београд, стр. 169.

³¹⁷ Reich, W. (1949) *God, Ether and Evil*. Orgone Institute Press Inc., стр. 36.

И ДАЉЕ: ПОКУШАЈ АЛХЕМИЈЕ И МИСТИЧАРА

„Ваља, дакле, схватити да постојање има смисао као огромна лабораторија у којој човек мора да послује из дана у дан дестилујући у свом телу, збиралишту осећаја, властиту бесмртност.“³¹⁸

Лионел

Учење о хармонији космоса која се манифестује на људском бићу, остала је једна од централних тема, покушаја алхемије. Велики напори алхемичара су током историје, а поготово са одвајањем емпиријске науке, остали отцепљени од науке као одвојен ток. Када се данас читају алхемичарски списи, потребно је разумети их у другој пољу значења него што је емпиријска наука. Тако је једна од неправди учињених алхемији била њено свођење на покушаје претварања нечисте материје и јефтиних метала у злато – можда сан владара и трговаца, али је сан алхемичара био нешто друго.

Ако је дозвољено да узмем ту слободу, напор алхемије треба рехабилитовати једнако као и напор који је учинила гноза, а затим европска мистика, тако што ће се посматрати као „директан пут“ или знање увидом, а не као емпиријско историјско знање. Када се тако прерасподела алхемичарско-гностичко-мистичко дело, постаје могуће препознати оне осовинске драгоцене увиде који су из тих праваца допирали и допиру још увек као „Аријаднина црвена нит“ која нас води кроз лавиринт и не дозвољава да будемо заведени историјским шикарама нагомиланих чињеница. Другим речима, овај смер је она изгубљена половина, тј. други пут или пут интуитивних пречица, духовно око које иде у дијалектичкој спрези са историјским знањем. Такав статус алхемичарских, гностичких и мистичких стваралаца видљив је на основу начина преношења – слика, запис, формула, речи, имају смисао тек када дођу у контакт са душом ученика или

³¹⁸ Лионел, Ф. (1984) *Сакрална астрологија*. Просвета, Београд, стр. 153.

учитеља (адепта), сами за себе или незаинтересованој публици они делују неразмрсиво. Парацелзусови или записи Исака Њутна читани данас делују као несувисле полуреченице; међутим, за онога ко је у стању да иза нејасне речи препозна систем (на пример Јунг), постаје видљиво да алхемичарски опус говори непосредним језиком³¹⁹, али је потребна особа са друге стране која може да укључи „духовно око“ (непосредан увид), како говоре алхемичари: ништа није скривено, све је ту, али га нико не види. То већ налачи на имплицитну информацију Дејвида Боме: она је доступна као знање о свему, али може да се дешифрује само пријемником који је осетљив на то.

Оно што је кључно за питање свести и подсвесног из алхемичарског опуса јесте виђење човека као свесног бића које учи, трансформише се и прочишћава, повећавајући оперативно поље спознања око себе.³²⁰ Сазнање тече истовременим активитетом у физичком и духовном пољу, које је код алхемичара здружено али различито. Роџер Бекон говори о два извора сазнања: о чулима и интуицији. Она заједно творе ткиво ума.

У једном алхемичарском миту, Душа и Тело су пошли у посету Филозофској љубави. Тело су оставили у предворју да једе и одмара се, а они су се помоћу љубави и мудрости сјединили (у Менс). Тако сједињени, поново су се вратили до тела и повели га даље са собом. Менс је постао бесмртан, а тело се боји смрти. „Духовни циљ је у живом телу, за живота формирати осетљивије тело у коме су сједињени Дух и Душа.“³²¹

Тако алхемичарски напор покушава кроз историју да разреши однос између градивних целина човека (тело–душа–дух), тражећи решење у активној интеграцији знања и спознања.

³¹⁹ Андреа, Ј. В. (2002) *Алхемичко венчање Крисџијана Розенкројца*. Паидеиа, Београд.

³²⁰ Итен, С. (2013) *Историја алхемије*. Марко, Београд.

³²¹ Von Franz, M. L. (1979) *Alchemical active imagination*. Spring Publications, стр. 81.

„Оно што је меродавно за овај поглед није мерљива и бројива природа ствари условљених заправо привременим узроцима и околностима; пре су то њихови суштински квалитети који се могу замислити као вертикалне нити ткања које представљају свет, а око њих чунак неизменично провлачи хоризонталне нити, правећи тако од предива јединствен и компактан материјал. Те вертикалне нити су неизмењиви садржаји или 'суштине' ствари, док хоризонталне нити представљају њихову супстанцијалну природу којом доминирају време, простор и сличне околности.“³²² Промена се одвија кроз седам трансформација које важе за сваку особу као и за сваку материју – на путу прочишћења и стварања „камена мудрости“ од себе саме. Магнум опус или велико дело алхемије једнако се односи на интрапсихичке функције, на унутрашњи рад који би своју круну задобио у потпуном уједињењу супротности, у подизању душе. Алхемичари су кроз сва времена веровали да адепт³²³ није дефинисан полом (половина алхемичара су жене), богатством, старошћу (буђење може да се деси било када на животној линији), социјалним статусом или историјским тренутком, него унутрашњом спознајом, спознањем, холистичким увидом.

Што се гнозе тиче, од званичне одлуке донете у Александрији у седмом веку, она је проглашена неком врстом јереси или скретања са хришћанског пута, између осталог зато што је заговарала директну спознају Бога, смештајући Бога у свест човека а не у институцију. „Гностички усмерено људско биће директно доживљава Бога. Оно истину доживљава изнутра.“³²⁴ Оно што је уочљиво

³²² Буркхарт, Т. (2007) *Алхемија: наука о космосу, наука о души*. Сти-лос, Нови Сад, стр. 35.

³²³ Адепт-мајстор је представа сачувана у слици бр. 1 Тарот-низа: тамо се види занатлија са својим инструментима распрострањим на столу; ако се пажљиво погледа, симбол положене осмице или рециркулаторне енергије, вечитог кретања или самоодржавајуће силе космоса – *perpetuum mobile*, налази му се на капи.

³²⁴ *Gnoza kao unutrašnja religija* (zbornik) (2007) Rosicruciana, Beograd, стр. 54.

у гностичком путу јесте интровертни „рад на себи“, религиозни приступ који кроз знање, свесни рад, води у спознање.

Данас је тешко пратити пут гнозе (и превазилази могућности овог рада), јер се услед таквог статуса и под тим именом данас могу пронаћи најразличитије ствари. Основ гностичког улаза у веру је спознаја, и то таква која интегрише ум, осећања и целокупну личност, а да истовремено није ништа од тога. Зато је европска мистика преузела ову идеју и у делима Јакоба Бемеа и Мајстора Екхарта³²⁵ можемо срести круну манифестације идеја гнозе. То је идеја да је божанско већ у нама и да се до њега може доћи непосредним путем кроз сопствену трансформацију: чистота душе не може да се задобије спољним делима или покорношћу него активним тражењем Бога у себи. То подразумева свесни рад на себи и на свету око нас, а бол је подстрек за буђење. „Светло у тами светли, ту бивамо њега свесни“³²⁶, каже Мајстор Екхарт.

НАРОДНЕ РЕЛИГИЈЕ

Укоревен у наш дубоки став о животу, имплицитно, неисказано присутан, налази се слој веровања пореклом из традиције народа, и даље у дубини, вероватно из традиције пра-народа од кога потичемо. Тај систем уверења сачињен је од различитих слојева из различитих временских пресека³²⁷, али зачуђујуће сличности са уверењима других народа и група, и зачуђујуће отпорности према историјском деловању неког тренутка или актуелне друштвене силе.

Специфична ситуација духовне равни нашег народа одсликава се у позицији духовног у свакодневной живот-

³²⁵ Мајстор Екхарт (2008) *Љубав нас претвара у оно што волимо*. Службени гласник, Београд.

³²⁶ Majstor Ekhart (1991) *Božanske utjehe*. Naprijed, Zagreb, стр. 30.

³²⁷ Филиповић, М. (1986) *Трачки коњаник*. Просвета, Београд.

ној пракси: дуга историја ропства условила је да се очувају кућни, лични и конкретни ритуали, неговање контакта са духом који преживљава дуговековна превирања, мешања, притиске и асимилације. Бурна историја утицаја јаких на слабе, великих на мале, моћних на побеђене, условила је да се развије аутономни, имплицитни, често преобличен начин очувања традиције и идентитета. Понекад у облику празноверја („ваља се – не ваља се“), ритуала, у звуку нечијег имена или надимка, у називима места, у народним именима за биљке, у традиционалним шарама на нечијем столњаку. Такође, очувани су у ритуалима и тачкама иницијације, у животним прелазима – рођењу, одрастању, венчању, у ритуалима преласка и умирања. У српској народној религији постоји систем кључних, преломних тачака живота и систем ритуала повезаних са њима. Уз ово, треба напоменути да је, према Чајкановићевој етнолошкој студији, врховни бог Срба био бог подземног света, Дабог, Дај-бог или Даба.³²⁸ Истовремено, то нам је био и праотац, предак, заправо зачетник свих предака, и ако се народу приказивао, јављао се у животињском облику старог, хромог вука, или у људском облику старца који храмље на једну ногу (зар не? – чудно да је много касније највећи народни просветитељ личио на ову слику).

Посматрање историје нашег народа са позиције стандардне науке даје системске увиде у битне историјско-материјалне компоненте развоја, али суштина духовне баштине извесно да није приступачна само са ове тачке гледишта. Услед специфичних историјских услова који су поставили народну културу и религију у стални одбрамбени положај, упоришна тачка народне културе се морала преместити са материјалне, коју је било теже очувати, на нематеријалне³²⁹ (симболичке, језичке, имплицитне, орнаменталне) изворе као што су: ритуали,

³²⁸ Чајкановић, В. (1989) *О српском врховном боју*. ТРЗ Панпублик, Београд.

³²⁹ Чајкановић, В. (1973) *Мити и религија у Срба*. Српска књижевна задруга, Београд.

митови, обичаји, веровања, празноверја, подразумевана значења имена и топонима, начини украшавања свакодневних предмета, народна уметност и игра. Њих је, као компримоване симболе, било тешко уништити, заборавити при бегу или заменом прекрити новим, измењеним садржајима. Духовна народна култура тако одолева вековима на ободу знања, без довољно дуговечних материјалних остатака за проучавање отпорних на време, али кроз живо предање, преношена са генерације на генерацију, процесом током кога су се многи садржаји изменили и загубили, али су исте осовинске идеје добијале нове форме. Могуће им је прићи непосредним и интуитивним сазнањем, јер они остају актуелно присутни у свакодневној животној пракси.

„Историја се не може сагледати, али у њој се можемо и ми кретати, не можемо прижељкивати будућност нити да у прошлост вратимо оно што је бивствовање и истина, али можемо у њој да будемо и да у огледалу прошлог које нам се у својој висини отвара и у могућностима будућности уочимо зашто смо присутни, зашто смо у присутности вечни“³³⁰, пише Јасперс.

³³⁰ Јасперс, К. (2008) *Свејска историја филозофије*. Федон, Београд, стр. 15.

ПОЉЕ ПОТЕНЦИЈАЛА

„Вама сам открио што нисам ни мислио!“
(дечак, 11 година, учесник радионице)³³¹

Поље потенцијала, оно у коме се стварају могућности за динамику и развој, како се види, не може у питању човека јасно да се смести користећи физичку поделу унутра – споља, јер човек својом стварном егзистенцијом постоји у пољу које је много шире од интра- или интер-психичког домена. Да би се одиграло и постало видљиво, оно је морало да се прошири преко оба плана, унутар и споља особе, кроз однос са сложенем мрежом значења изван ње. Зона наредног развоја представља простор између постигнутог и онога што ће се тек постићи. У овој области се одиграва кључни развојно-стваралачки процес. Образовање, медицина, свакодневно искуство и уверења ослањају се на идентификацију онога што је испуњено или постигнуто: етапе, исхода, стања, дијагнозе, компетенције, пређеног прага, али много мање, ако уопште, на оно што би могло да се одигра, то јест, на поље отвореног потенцијала. Многе духовне школе препознају то поље потенцијала чак и када је невидљиво или неиспољено, али оне зато често занемаре други део – испуњено, или стварно постојеће, материјални свет и окружење, сматрајући га делом нижег реда који треба занемарити. У већини свакодневних ситуација немамо времена за радозналост – функционисемо, понашамо се,

³³¹ Шкорц, Б. (2014) Вама сам открио што нисам ни мислио – образовање и драмски процес. *Сцена: часопис за позоришну уметност*, бр. 1–2, година L, јануар–јун, стр. 9–13.

нешто чинимо, и то производи последице. То је исказати, испољени део особе који поред себе садржи и мање видљив део потенцијала, онога што бисмо могли да искажемо или створимо. Развојни корак који се тек припрема.

Кроз наше искуство у раду са људима, посебно са људима у кризи или из осетљивих група (у ратним сукобима)³³², показало се да и лични и групни стваралачки потенцијал има покретачку улогу када ступи у индивидуално поље. Изречен коментар, назначена идеја, случајни потез који је неко начинио, покретало је идеје и одговоре међу члановима групе и тиме се градило креативно динамичко поље у коме личност постаје више од онога што јесте, маргина у секунду постаје центар догађања, неважни елементи постају носилац групног значења које се даље ствара. Ефекти програма који је укључивао децу и особе из осетљивих група, показали су да је тај групни креативни покрет имао за последице значајне промене и на индивидуалном и на групном плану: стекао се осећај личне вредности, атмосфера у односима је постајала опуститија, игровнија, богатија, чланови су постајали сарадници у заједничкој активности учешћа у животу. Психолошки приступи који полазе од идеје зоне наредног развоја многобројни су³³³, а заједничко им је да су на практичном плану допринели сагледавању човека као поља потенцијала, повратком достојанства бићу које се активно мења, детету у његовом свету игре, одраслом у отварању могућих светова, који се налазе у процесу грађења.

У приступу деци, гледати на човека као на отворено поље потенцијала³³⁴ много је тежи пут у практичном

³³² Огњеновић, В.; Шкорц, Б. (2003) *Здраво да сје евалуација програма*. Академска штампа, Здраво да сте, Београд.

³³³ Marjanovic-Shane, A.; Connery, C. M.; John-Steiner, V. P. (ed.) (2011) *Vygotsky and Creativity: A Cultural-historical Approach to Play, Meaning Making and the Arts*. Peter Lang.

³³⁴ Шкорц, Б. (2016) Свиђа ми се кад се стално збуњујем: Млади као културни потенцијал, у књизи: Карановић, В., Ћедовић, Д. (ур.) (2016) *Ми о Вуку: њескинови са окупилих силовла одржаних у Тршићу у оквиру*

смислу, јер, на пример, наставник од водитеља и контролора постаје учесник, знање постаје процес који је тешко мерити, а дисциплина и послушност, толико поштовани у образовању, постају секундарни захтеви. Њихово постојање је оправдано само због атмосфере која води развоју, али не као циљ васпитања. Родитељ расте заједно уз своје дете и отвара поље могућности које свет нуди. Неретко, у нашој пракси се догађало да овај облик рада изазива стрепњу и отпор јер налачи на хаос: заиста, део збуњености и расула прати свако стварање. Ипак, далекосежно гледано, отварање активности у зони наредног развоја, када не знамо шта ће се одиграти, ко ће и шта урадити, куда ће то ићи и када ће се видети последице – развојно је далеко значајније и благотворније од формализованих активности усмерених на мерење постигнутог нивоа, какве доминирају у образовном миљеу.³³⁵ Поље потенцијала у раду са људима захтева као предуслов прихватање непредвидљивог и неочекиваног, то је улазак у зону неизвесности у којој се омогућава покретање сложених процеса, не нужно са видљивим и брзим ефектима. Та процесна, постепена природа отварања према мање видљивим, ободним, случајним елементима у животном окружењу, иако осетљива, попуњава празнину насталу диктираним и предефинисаним задацима који доминирају у свакодневним односима и институционалном окружењу.

Још једна битна последица идеје зоне потенцијала је увиђање градивног значаја социјалне интеракције кроз коју култура постаје на креативно-мисаони начин унутрашње поље. То је аргумент зашто аскеза, пут јогина, тиховање и повлачење од узнемирујућег света, могу да буду само етапа, али не и циљ личног развоја. Свети Јован, као и Густав Теодор Фехнер, и многи умови поред

програма Вукових сабора. Музеј језика и писма, Тршић, и Центар за културу Вук Караџић, Лозница, стр. 266–277.

³³⁵ Škorc, B. (2017) *Interaktivne metode u obrazovanju. Korak bliže drugom ljudskom biću. Zdravo da ste, Action for children and communities*, Beograd.

њих, вратили су се међу људе после 11 година тиховања и изолације, али су се вратили као мудраци и њихов даљи траг постаје значајан после тог повратка. Када се укључимо у културу и међу друге људе, више ту нисмо само ми, а границе између мене и других постају релативне, динамичне и над-личне. Али зато више одговарају атмосфери живота од линеарног модела: акција – ефекат.

У току колективне кризе и ратних сукоба, показало се да традиција има покретачки потенцијал. Док смо сарађивали на извођењу етно-програма у ком су учесници своја дела стварали на основу успомена које су донели и у које су уносили елементе реалне животне ситуације у којој су се нашли, догађало се да у процесу стварања постаје видљива и естетски уобличена ова тенденција да се у оквир старог и традиционалног уноси лични аспект – човек себе изражава у историји. Док су жене у једном колективном центру везле свадбарске пешкире по сећању, једна од старијих учесница је извезла словима свој живот: где се родила, колико је година имала кад је почео Други светски рат, колико чланова породице и кога је изгубила у покољу, када се удала, када је родила двоје деце, када је почео рат поново, где су избегли... На крају, везом пише: „Настао је рат, бежећи побегла сам у СРЈ сада у 75 години ништа не радим зато што сам стара и не видим, све најбоље жели баба Маца из Крајине, писале и цртале унукe Љиља и Љубица.“³³⁶ (Пешкир се налази у архиви ЗДС удружења). Понекад је тај креативни сусрет између задатости и личног печата био збуњујући. Једна везиља је, пратећи традиционалне трагове додала свој, израдила је столњак на коме је, поред цветова, писало: „Све почне кад почне“. Пошто овај столњак није нико купио ни на једној од продајних изложби, завршио је у канцеларији Удружења. Свако јутро смо почињали дан пијући кафу, правећи планове и размишљајући о томе како све почне кад почне, како свако од нас, видљив или

³³⁶ Škorc, B.; Radojković, M. (2019) *Priča o nama: tradicija i građenje celovitosti. Story about us: tradition and building of the wholeness*. Zdravo da ste, Actions for Children and Communities, Beograd–Tokyo.

невидљив, мали или велики, жив или нестао у времену, ствара своје трагове. Управо су та малецна зрна личног, преступање преко граница очекиваног, наоко ситни трагови који штрче изван линеарног низа, оно што обележава свако биће у историји, какву год тежину да је та историја донела.

КРИЗА КАО ШАНСА

„Живот задржава свој смисао под било којим условима.“³³⁷

Франкл

Стање изласка из равнотеже, чак и ако је таква равнотежа штетна по некога или није доносила довољно среће, доживљава се као непријатност или опасност. Ипак, психолошка позиција кризе омогућава унутрашњи покрет и може се схватити као знак тежње за променом. Парадокс кризе је то што је она истовремено и отварање шансе, на личном плану као и на плану колективне судбине. Тако кризе и масовна померања народа која обележавају нашу историју, представљају могућност помоћу које нит народног духа бива реконструисана и поново грађена тако што се из старог негују елементи који још увек активно учествују у пракси живота. Догађало се током ратних сукоба да породице, спашавајући голе животе, из својих домова понесу бакину прегачу, дедину кошуљу, тканицу, дрвену кашику³³⁸, чувајући на тај начин симболе идентитета. Орнамента живота мења се са временом, али опстају најважнији елементи колективног мита, основне животне теме које народ бира. Последње велике и болне миграције на нашим просторима крајем 20. века показале су да се у тренуцима најдубље трагеди-

³³⁷ Frankl, V. (1981) *Nečujni vapaj za smislom*. Naprijed, Zagreb, стр. 39.

³³⁸ Škorc, B.; Radojković, M. (2019) *Priča o nama: tradicija i građenje celovitosti*. Zdravo da ste, Actions for Children and Communities, Beograd-Tokyo.

је, ратних сукоба и губитка ослонца, ипак мање видљиво и у позадини свега тога, стварало отворено поље за наградњу. У раду са избеглим и прогнаним људима у периоду 1993–2005. сретали смо се са тим необично јаким капацитетом људи, независно од њиховог порекла, националности или степена трауме, да у најтежим, неизвесним и трагичним околностима, када се чини да је људско биће сасвим огољено и обезличено, одједном бива покренут снажан стваралачки замах за живот. За нас као психологе, било је то велико изненађење, подука и подстицај – догађало се то на неочекиваним местима, у колективним центрима, болницама, школама, на градским трговима, са неочекиваним учесницима, понекад сасвим малим дететом или неком старицом из угла собе. У тренуцима пада и губљења идентитета, упркос лакоћи којом су се социјалне етикете лепиле за људе, показивало се увек изнова људско биће које има снагу за стварање себе и додавање своје приче заједничком ткању. Појављивао се људски дух који се игра, машта, смеје или плаче над судбином, стварајући своје окружење од онога што је преостало у скученом простору историје. Па и кад је деловало да ништа више није преостало, појављивао се као корен свега – човек који гради самог себе, на изглед, ни из чега, кроз људски сусрет и израз.

Интерпретатори Хинду записа често говоре о томе да је људска култура у целини сада у Kali Yuga историјској етапи коју карактерише општи ток опадања, означен кроз сукобе, појачану похлепу и злоупотребу моћи. Стваралачки људски потенцијал је редукован, и потребна је храброст за ново грађење. Истовремено, то је ситуација у којој људи доносе одлуке којима се усмерава колективна будућност. Наша животна пракса и духовни концепти у основи ње представљају сложене мешавине раскрсница традиционалног и савременог, прехришћанског и хришћанског, источног и западног културног наслеђа, где се границе између утицаја, периода и центара моћи више не могу разликовати. У стварању стратегија опстанка за бу-

дућност, издвајање и неговање посебних мостова између прошлости и садашњег тренутка, личног и колективног, присутног и онога што би тек могло да се одигра, играју градивну улогу.

Један од начина да се препозна и негује потенцијал граничног времена, кризне ситуације, иде кроз рехуманизацију приступа човеку од стране науке, премоделовање концепта човека, знања, мишљења, осећања, развоја, као и кроз проширење разумевања човековог поља. Модел фрагментисаног, осиромашеног, безосећајног људског бића које је ефикасно у свом микро-окружењу породице, професије, школе, спорта, разбигриге или забаве, требало би даље развити у корист холистичког, динамичног приступа који би видео оно што јесте – човека као активног градитеља живог космоса. Масовни протести против насиља, ратова, сече шума, похлепне дехуманизације животног окружења или загађења, неће уродити плодом уколико је исечена древна шума унутар човека, осиромашено његово виђење себе самог, уколико се он поларише против оних других, не радећи у корист поља живота у својој сопственој души.

„А што се тиче болова, кад су јаки, носиће их докле може да их носи; ако пређу меру, одбациће их. У болу, пак, неће бити јадан, већ његова светлост гори унутра као светло у светионику када зими напољу јако дува с вихором“³³⁹, читамо код Плотина.

Гранично време

У српској народној традици појам „граничног времена“ који се односи на тачку прелома. Тај критични период одликује ситуација у којој постоји неразрешен однос између старог и новог, живих и мртвих, светла и таме, долазећег и одлазећег. Са психолошке тачке гледишта, поред бојазни, та ситуација носи скривен

³³⁹ Плотин (1984) *Енеаде* 1–2. Књижевне новине, Београд, стр. 47.

потенцијал: у тој динамици, веровало се, врата вечности су одшкринута и свако добро као и свако зло може ући. Иако се обично посматра у проблемској перспективи, криза, била она лична, психолошка, друштвена, културна, вредносна, економска, научна, у исто време је и шанса, прилика за нову ситуацију. Шанса за стварање промене.

Тачка прелома у нашој народној традицији је она у којој једна животна ситуација прелази у другу, када су капије времена и светова отворене а људи посебно изложени непознатим утицајима, временска прелазна тачка између мрака у светлост или пролећа и јесени у ритму крштених и некрштених дана. У животним процесима то су прелази из рођења у живот, девојаштва у материнство, детињства у зрелост. Постојао је један део године када се веровало да време прави неку врсту фазног прескока, од кога се посебно требало пазити – невидљиви тринаести месец који је трајао један дан³⁴⁰, негде крајем зиме. У просторном смислу, тачком прелома могла се сматрати раскрсница путева или границе области, границе атара, границе између култивисане и дивље природе. Невоља са прелазним зонама по традицији јесте то што се у њима преламају скупине сила којима човек није увек дорастао. Уколико се неколико симбола укрштало у истој тачки прелома, као на пример раскрсница у поноћ, онда се отварање капија јаче осећало, а људи су посебно водили рачуна да се заштите. Тачка прелома је уједно и место највећег ризика и највеће промене, па се путем ритуала остваривао осећај заштићености. У појединачном животном циклусу, тачкама прелома сматране су оне у којима је особа најподложнија утицају непознатих сила, било да је она у ризику или сама представља ризик за групу. Прелазак преко прага, који представља тачку прелома између дома и осталог света, сматран је скоро култом; веровало се да у прагу обитавају заштитни духови породице,

³⁴⁰ Недељковић, Миле (1997) *Српски обичајни календар*. ЧИН, Београд; Недељковић, Миле (1990) *Годишњи обичаји у Срба*. Вук Караџић, Београд.

преци које треба поштовати, а за узврат они пазе на дом. Поједини аутори сматрају да је прекривање младе велом ритуал заштите младе или сватова од стране младе која у том тренутку представља симбол тачке прелома. У природним условима порађања, дечији пупчаник је чуван као симбол детета које се родило и представљао је амај-лију која одваја границу света у коме је дете рођено од онога из кога је дошло.

Многи аутори сматрају да се целокупна цивилизација у овом тренутку налази на некој врсти прекретнице, одлуке да се настави у убрзаном смеру покоравања природе и претварања раскоши планете у полигон за експлоатацију, увећања дизбаланса између потрошених и створених животних ресурса, експлоатације других људи, земље, воде, животиња, повећања јаза између броја повлашћених и потлачених, губљења саосећања између људи, нестанка осетљивости за сва бића. Са друге стране, чује се позив за сагледавање света и људи у њему као динамички складне целине у којој сваки сегмент утиче на целину („О, милост! За бића која осећају“, каже Миларепа³⁴¹). Делује као да се свет раздваја на оне који уче о профиту и оне који уче о милости. Аутори духовног тока верују да даљи развој колективне судбине лежи у заокрету који integriше споља и унутра, у учењу о себи, а одлука у граничном времену десиће се интрапсихички.

³⁴¹ Према: Лама Анагарика Говинда (1986) *Тибетјанска мислишка*. Графос, Београд, стр. 34.

ЗАКЉУЧАК

Централни напор овог рада је био да допринесе разумевању односа између психичких области свести и несвесног, уз поштовање двају комплементарних путева – научног и спознајног знања. Модел свесног, постепеног рада на промени себе јесте онај коме се дају аргументи у настојању да се човек сагледа као учеће биће које се, услед снажног деловања друштвеног тренутка, нашао у процепу између своје свесне слике себе и своје природне, активне животне силе. Приказане су различите визије поља преклапања које су некад у приступима експлицитно исказане, а чешће имплицитно присутне и подразумеване као вредносни суд, убеђење. Поље свести у односу на друге присутне а недоступне садржаје приказано је као ситуација додир, понекад приказано као тачка, мост, прелаз, капија (портал), криза, или, зависно од угла посматрања, као осовинска линија која се може пратити кроз више нивоа. Смештање у такву позицију спајања али несливања, омогућава шири рад на питању свести, што је, чини се, један од ултимативних задатака које наша култура мора да реши. Питање свести, како се види, не обухвата само садржаје него и начине на које их откривамо – наша позиција према себи. Ту је вечито и узбудљиво трагање за позицијом проширене свести, јер је то место преклапања – увида, портал кроз који постаје могуће кретање свести шире од задатог простора и времена.

Приказујући многе технике, у раду се предност даје концепту постепеног и пажљивог рада са будном свешћу, кроз деловање из конкретног историјског тренутка у коме се нечији живот одиграва. При томе научно знање и духовно спознање представљају подупирач једно другоме. То је уједно и аргумент против „пречица“ до проширења које су често примамљиве и ефектне, као што су коришћење психоактивних супстанци, аскеза, методе одвајања од реалности или препуштања личне развојне одговорности неком учитељу. Њима се постижу увиди који најчешће не могу активно да се пренесу у начин живота којим живимо, јер усвајање људске улоге подразумева и одговорност за њу.

Питања која је отворила квантна физика у прошлом веку покренула су многа друга повезана питања, као што је обухват схватања релација и схватања узрочности³⁴², која је од механичке везе узрок–последица, којом се објашњавао добар део реалности, постала сложена мрежна веза на више паралелних нивоа. Такве везе се могу уочити тек са померањем угла посматрања на неку обухватнију раван од оне коју тренутно наука користи. Појављују се идеје које доводе у питање постојање случајности, видећи случајност као заблуду – да би се решило питање случајности, неопходно је створити тачку посматрања са које случајности постају ефекти закона вишег реда. Укратко, начин на који постављамо посматрачку тачку условљава обим природних феномена које можемо да објаснимо. Оно што је данас необјашњиво, па тиме и измештено из позитивне науке (овде: питање душе), уместо што се најчешће игнорише и потискује у проблематичне, ободне области, показује се као појава законитости вишег нивоа, која, да би се уочила и истражила, захтева непријатан процес промене тачке посматрања, пробијање границе прихватљивог и преиспитивање научних претпоставки, укључујући у то и претпоставке о јед-

³⁴² Бохм, Д. (1972) *Узрочност и случајност у савременој физици*. Нолит, Београд.

ној јединственој реалности, току временске функције и познатог света. Са психолошке тачке посматрано, отварају се питања спознатљиве реалности, комплексности меморије, структуре ега, свести и идентитета, укратко: „шта је човек“?, како се показује – више је ту од онога што мислимо да о томе знамо.

Истовремено, духовна литература често говори о животу између живота, па онда о животу пре живота или о животу после живота: садашњост је, међутим, живот у животу. Као да гледајући у нешто прошло, нешто будуће, нешто што се мора, што би било корисно или се подразумева, што тече само од себе, заборављамо да допустимо право обичном животу да буде то што јесте, дар – живот који одигравамо баш овде и сада, читав, целокупан, шарен, упијајући и веома личан. Друштво спектакла, медијски ватромети који праскају пред нашим очима, не препознају нас као учеснике него као конзументе, одвијају се негде тамо, као модел некога ко нисмо ми него неко други. Ипак, ауторитети свих облика који грме над нашим главама немају снагу осим оне коју им ми дамо. Узети свој живот као све оно што волимо и од чега покушавамо да се сакријемо, што видимо и што тек треба да видимо, затим све људе и догађаје које смо срили без обзира како се ти сусрети одиграју – услов је за живот у животу. Он се догађа, ми учествујемо; задатак живота у животу је да себе опази и заволи. Јер је и иначе ту, и наш је.

Неговање равнотеже између знања и спознања, двају комплементарних путева учења о питању свести, одговара динамици супротстављених тензија оствареног и потенцијалног, затвореног и отвореног обима значења, одређеног и неодређеног, интра- и интер-психичког. Могло би да се одигра кроз ревитализацију осетљивости науке на осовинско сазнање, кроз потрагу за осматрачком тачком мултидимензионалности, духовности и човекове потраге за смислом. За то је потребно проширити научну парадигму на темељу постојећег знања, да не бисмо за-

лутали у мноштво, а што дубље лутамо кроз мноштво, то је већи број псеудо-решења, пречица и формалних препрека развоју сазнања. Идеја рада јесте то да је питање свести приступачно из научног знања уз подршку „другог пута“ – имплицитног знања духовних и холистичких приступа. Исти тај процес морао би да се одиграва на колективном нивоу као и у пољу сваке личне судбине, а то значи да је саморазвој потребан и могућ из позиције будућног, свесног бића ако је оно спремно и отворено за учење динамике вишег реда.

ЛИТЕРАТУРА

- Ал-Газали (2009) *О самосјознају*. Златни змај, Београд.
- Amabile, T. (1996) *Creativity in Context*. Westview press, a member of Perseus Book Group, USA.
- Андреа, Ј. В. (2002) *Алхемијско венчање Криспијана Розенкројца*. Паидеа, Београд.
- Арнхейм, Р. (2003) *Нови есеји о психологији уметности*. Студентски културни центар „Београд“, Београд.
- Arrieti, S. (1976) *Creativity: The Magic Synthesis*. Basic Books Inc. Publishers, New York.
- Aserinsky, E.; Kleitman, N. (1953) Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep. *Science*, 118, стр. 273–274.
- Bache, C. M. (2000) *Dark night, early dawn: steps to a deep ecology of mind*. State University of New York Press, Albany.
- Бандић, Д. (1980) *Табу у традиционалној култури Срба*. Београдски издавачко-графички завод, Београд.
- Бандић, Д. (1989) *Царство земаљско и царство небеско – ојледи о народној релијији*. Библиотека XX век, Београд.
- Baylor, G.; Cavallero, C. (2001) Memory Sources Associated with REM and NREM Dream Reports throughout the Night: A New Look at the Data. *Sleep*, Vol. 24, Issue 02.
- Berlyne, D. E. (1974). *Studies in the New Experimental Aesthetics: Steps toward an objective psychology of aesthetic appreciation*. Hemisphere Publishing Corporation, Washington.
- Бохм, Д. (1972) *Узрочност и случајност у савременој физици*. Нолит, Београд.
- Bohm, D. (1980) *Wholeness and the Implicate Order*. Routledge & Kegan Paul.
- Bohm, D. (1990) A New Theory of the Relationship of Mind and Matter. *Philosophical Psychology*, Vol. 3, No. 2, стр. 271–286.

- Братић, Д. (2013) *Глуво доба. Предсјаве о ноћи у народној религији Срба*. Библиотека XX век, Књижара Круг, Београд.
- Brennan, B. (1997) *Iscjeliteljske ruke*. Barka, Zagreb.
- Бронфенбрер, Ј. (1997) *Екологија људској развоја: природни и дизајнирани експерименти*. Завод за уџбенике и наставна средства, Београд.
- Brook, S. (ed.) (1987) *The Oxford Book of Dreams*. Oxford University Press, Oxford.
- Булатовић, Т. (ур.) (2005) *Олгоус Хаксли: тајане вечности*. Аркадија, Београд.
- Буркхарт, Т. (2007) *Алхемија: наука о космосу, наука о души*. Стило, Нови Сад.
- Cairns-Smith, A. G. (1996) *Evolving the Mind: on the nature of matter and the origin of consciousness*. Cambridge University Press, UK.
- Capra, F.; Steindl-Rast, D. (1991) *Belonging to the Universe: Exploration on the Frontiers of Science and Spirituality*. Harper San Francisco, A Division of Harper Collins publishers.
- Cavallero, C.; Cicogna, P.; Natale, V.; Occhinero, M.; Zito, A. (1992) Slow Wave Sleep Dreaming. *Sleep*, Vol. 15, Issue 06.
- Cavallero, C. (1995) *Dreaming as Cognition*. Harvester Wheatsheaf.
- Chawla, L. S.; Akst, S.; Junker, C.; Jacobes, B.; Seneff, M. G. (2009) *Surges of electroencephalogram activity at the time of death: A case study*. *J. Palliative Med.*, 12 (12), стр. 1095–1100.
- Crick, R.; Mitchinson, G. (1983) The Function of REM Sleep. *Nature*, 304, стр. 111–114.
- Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper and Row, New York.
- Чајкановић, В. (1973) *Мит и религија у Срба*. Српска књижевна задруга, Београд.
- Чајкановић, В. (1985) *О мајици и религији*. Просвета, Београд.
- Чајкановић, В. (1989) *О српском врховном боју*. ТРЗ Панпублик, Београд.
- Чајкановић, В. (1994) *Стара српска религија и митологија*. Српска књижевна задруга–БИГЗ–Просвета, Београд.
- Чајкановић, В. (2014) *Из српске религије, митологије и фолклора*. Evro Guinty, Београд.
- Чопра, Д. (1998) *Поља моћи*. Моно & Мањана, Београд.
- Чопра, Д. (2008) *Витално тело, вечни ум*. Sezam Book, Зрењанин.
- Чуанг Це (2001) *Лейширов сан*. Ауторско издање Пајин О. и Пајин Д., Београд.
- Де Мело, А. (2001) *Нови дан: духовне вежбе*. ЛОМ, Београд.

- Dehaene, S.; Naccache, L. (2001) Towards a cognitive neuroscience of consciousness: basic evidence and a workspace framework. *Cognition*, Vol. 79, Issues 1–2, април, стр. 1–37.
- Donne, J. (2016) (1624) *Meditacije u kriznim trenucima – dvoboj sa smrću*. Bukefal, Beograd.
- Елијаде, М. (1985) *Шаманизам и архајске њехнике екстазе*. Матица српска, Нови Сад.
- Emoto, M. (2004) *The Hidden Messages in Water*. Beyond Words Pub.
- Erikson, E. H.; Erikson, J. M. (1997) *The life cycle completed*. W. W. Norton, New York.
- Eyessenk, M. W.; Keane M. T. (2005) *Cognitive Psychology*. Psychology Press Ltd. East Sussex.
- Фалграм, Р. (1998) *Од њочейка до краја – риџуали*. Народна књига, Алфа, Београд.
- Fechner, G. T. (2005) *The Little Book of Life after Death*. Weiser Books, New York.
- Филиповић, М. (1986) *Трачки коњаник*. Просвета, Београд.
- Филиповић, С.; Шкорц, Б.; Радојчић, С. (ур.) (2017) *Имџицијни рег*. Универзитет уметности у Београду, Београд.
- Foulkes, D. (1999) *Children's Dreaming and the Development of Consciousness*. Harvard University Press.
- Frankl, V. (1981) *Nečujni vapaj za smislom*. Naprijed, Zagreb.
- Франкл, В. (2001) *Бој њодсвесџи: џсихотерапија и релиџија*. ИП Жарко Арбуљ, Београд.
- Франкл, В. (2009) *Психотерапија и еџисџиенцијализам: смисао и душевно здравље*. ИП Жарко Арбуљ, Београд.
- Франкл, В. (2019) *Како џронађи смисао животџа*. Контраст, Београд.
- Фројд, А. (1962) *Еџо и механизми одбране*. Специјално издање Психолошког билтена, Београд.
- Фројд, С. (1937) *Увод у џсихоанализу*. Геџа Кон, Београд.
- Фројд, С. (1969) *О уметњосџи*. Матица српска, Нови Сад.
- Фројд, С. (1969) *Тумачење снова II: О сну*. Матица српска, Нови Сад.
- Фројд, С. (1971) *Ауџиобиоџрафија*. Матица српска, Нови Сад.
- Фром, Е. (1963) *Здраво друшџтво*. Рад, Београд.
- Фром, Е. (2000) *Бићегџе као боџови*. Клио, Београд.
- Фром, Е. (2003) *Заборављени језик*. Завод за уџбенике, Београд.
- Фром, Е. (2018) *Умеће живљења*. Космос, Београд.
- Funch, B. S. (1997) *The Psychology of Art Appreciation*. Museum Tusculanum Press, University of Copenhagen, Copenhagen.

- Gerow, J. R. (1997) *Psychology: an Introduction*, 5th edition. Addison-Wesley Educational publishers Inc. Longman, New York.
- Gerow, J. R. (2012) *General Psychology with Spotlights on Diversity*. Pearson learning solution.
- Гика, М. (1987) *Филозофија и мислика броја*. Књижевна заједница Новог Сада, Нови Сад.
- Gillespie (1989) *Lights and lattices and where they are seen*. Perceptual and Motor Skills. April, 86 (2), стр. 487–504.
- Гноза као унушрашња религија (зборник) (2007). Rosicruciana, Београд.
- Gray, J. (2006) *Consciousness – creeping up on the Hard Problem*. Oxford University Press.
- Grew, W. W. (1963) *The Living Brain*. W. W. Norton & Company Inc., New York.
- Grof, S.; Grof, C. (1980) *Beyond death: the gates of consciousness*. Thames and Hudson, Ltd., London.
- Гроф, С. (2015) *Психологија будућности: примери савремене истраживања свесности*. Дата статус, Београд.
- Hall, C.; Van de Castle, R. (1966). *The content analysis of dreams*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Halprin, A. (1995) *Moving toward Life*. Wesleyan University Press.
- Хамваш, Б. (1993) *Хиперионски есеји*. Матица српска, Нови Сад.
- Хамваш, Б. (1994) *Пашам*. Центар за геополитику, Београд.
- Хамваш, Б. (1994) *Брига о животи*. Центар за геополитику, Београд.
- Хамваш, Б. (1994) *Невидљиво дешавање*. Нова, Београд.
- Хамваш, Б. (1994) *Шестовал*. Матица српска, Нови Сад.
- Хамваш, Б. (1995) *Маија сушра*. Чигоја, Београд.
- Hamvaš, B. (1999) *Hrišćanstvo: Sciencia sacra II*. Dereta, Beograd.
- Хамваш, Б. (2010) *Историја и апокалипса*. Драслар партнер, Београд.
- Хамваш, Б. (2012) *Пет тенија. Табула смараина*. Службени гласник, Београд.
- Хантер, Ц. Р. (2016) *Умеће хипнозе: Савладавање основних техника*. Психополис институт, Нови Сад.
- Харнер, М. (2005) *Шамански љуш: водич до моћи и исцељења*. Esotheria, Београд.
- Hellinger, B. (2003). *Peace begins in the soul: Family constellations in the service of reconciliation*. Heidelberg, Germany: Carl-Auer-Systeme Verlag.
- Хелингер, Б. (2005) *Признаји оно што јеси*. Паидеја, Београд.
- Херц, П. (2002) *Индијанске религије: светске религије*. Чигоја, Београд.

- Хермес Трисмегистос (2005) *Ойомена души*. Златни змај, Београд.
- Huxley, A. (1997) *Vrata percepcije. Raj i pakao*. Esotheria, Beograd.
- Huxley, A. (2003) *Večna filozofija: Philosophia perennis*. Metaphysica, Beograd.
- Итен, С. (2013) *Историја алхемије*. Марсо, Београд.
- Јакоби, Ј. (2000) *Психологија Карла Густава Јунга – увод у целокупно дело*. Дерета, Београд.
- James, W. (1890) *The principles of psychology*. Macmillan and Co., London.
- James, W. (1902) *The Varieties of Religious Experience*. The modern library, New York.
- Јасперс, К. (2008) *Светска историја филозофије*. Федон, Београд.
- Јасперс, К. (2019) *Буда, Сократ, Конфуције, Исус*. Златно руно, Београд.
- Јеромонах Софроније (1975) *Сћарац Силуан*. Издање Манастира Хиландара, Света Гора.
- Jung, K. G. (1973) *Čovjek i njegovi simboli*. Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Јунг, К. Г. (1977) *Динамика несвесној*. Матица српска, Нови Сад.
- Јунг, К. Г. (2002) *Аналистичка психологија*. Завод за уџбенике и наставна средства, Београд.
- Јунг, К. Г. (2003) *Архетипови и колективно несвесно. Изабрана дела*, 4. књига, 5. том. Атос, Београд.
- Јунг, К. Г. (2005) *Сан и шумачење снова*. Психополис институт, Нови Сад.
- Јунг, К. Г. (2015) *Психологија кундалини јоге: Белешке са семинара одржаног 1932*. Федон, Београд.
- Јунг, К. Г. (2017) *Психологија и религија: Зайаг и Исход*. Атос Д. К., Београд.
- Јунг, К. Г. (2017) *Анализа снова: белешке са семинара одржаног 1928–1930*. Федон, Београд.
- Каку, М. (2011) *Физика будућности*. Лагуна, Београд.
- Карановић, В.; Ћедовић, Д. (2016) *Ми о Вуку: шекспирови са крућих сјолова одржаних у Трилићу у оквиру програма Вукових сабора*. Музеј језика и писма Тршић, Центар за културу Вук Караџић, Лозница.
- Казимировић, Р. Н. (1941) *Чарање, чини и мађије*. Издање књићарнице Милорада П. Милановића, Слога, Београд.
- Kellerman, H. (1987) *The Nightmare: psychological and biological foundations*. Columbia University Press, New York.

- Кнежевић, Б. (2018) „Божигар Кнежевић“ (приредио Радојчић, С.). Издавачки центар Матице српске, Нови Сад.
- Koch, C.; Massimini, M.; Boly, M.; Tononi, G. (2016) Neural correlates of consciousness: Progress and problems. *Nature Reviews Neuroscience*, Vol. 17, стр. 307–321.
- Којић, Т. (1984) *Хиџола – теорија и пракса*. Нолит, Београд.
- Комненић, М.; Ћорђевић-Милеуснић, Д. (ур.) (1985) *Змија и змај: увод у историју алхемије*. Просвета, Београд.
- Kriegel, U.; Williford, K. (ed.) (2006) *Self-representational approaches to consciousness*. A Bradford book, Cambridge.
- Kriegel, U. (2006) Consciousness, theories of. *Philosophy Compass*, Vol. 1, Issue 1, Blackwell Publishing, 1/1, стр. 58–64.
- La Berge, S.; Rheingold, H. (1990) *Exploring the world of lucid dreaming*. Ballantine, New York.
- Laing, R. D. (1986) *Glas iskustva*. Грaфички завод Хрватске, Загреб.
- Лаинг, Р. Д. (1989) *Јасињо и друји*. Братство и јединство, Нови Сад.
- Лама Анагарика Говинда (1986) *Тибетјанска мислика*. Графос, Београд.
- Лаоце, Чуангце, Конфуције (2006) *Изабрани сјиси*. Библиотека Светски класици, Просвета, Београд.
- Liberali, F. C. (2009) *Creative Chain in the Process of Becoming a Totality/A cadeia criativa no processo de tornar-se totalidade*. Bakhtiniana, São Paulo, Vol. 1, No. 2, стр. 100–124, 20 сем.
- Lindzey, G.; Hall, C.; Thompson, R. (1975). *Psychology*. Worth Publishers, Inc., New York.
- Лионел, Ф. (1984) *Сакрална аспиролија*. Просвета, Београд.
- Livingstone, P. M. (2001) *Philosophical History and the Problem of Consciousness*. Cambridge University Press.
- Livingstone, M. (2002) *Vision and Art*. Sharon Avrick, Avrams, New York.
- Ловен, А. (1991) *Задовољство: креативни процес животи*. Бата, Београд.
- Ловен, А. (2015) *Говор тела*. Адваита, Београд–Сарајево.
- Luescher, M. (1971) *The Luescher Color Test*. Pan Books, Ltd., London.
- Madarasz, R. Sz. (2009) *Matematika i muzika*. Departman za matematiku i informatiku, PMF, Novi Sad.
- Majstor Eckhart (1991) *Božanske utjehe*. Naprijed, Zagreb.
- Мајстор Екхарт (1999) *Јака као смрт је љубав*. Светови, Нови Сад.
- Мајстор Екхарт (2008) *Љубав нас преишара у оно што волимо*. Службени гласник, Београд.

- Мајстор Екхарт (2017) *Све што сазнајемо сазнаје нас*. Службени гласник, Београд.
- Marjanovic-Shane, A.; Connery, C. M.; John-Steiner, V. P. (ed.) (2011) *Vygotsky and Creativity: A Cultural-historical Approach to Play, Meaning Making and the Arts*. Peter Lang.
- Милићевић, Н. (2017) Фрактали као психолошки појам, у: Филиповић, С.; Шкорц, Б.; Радојчић, С. (ур.) *Импликацијни рег* (2017). Универзитет уметности у Београду, Београд, стр. 50–59.
- Mindell, A. (2000) *Dreaming while Awake: Techiques for 24-Hour Lucid Dreaming*. Hampton Roads PC INC.
- Молинас, Мигуел де (2001) *Духовни водич*. Рад, Београд.
- Монтангеро, Ј.; Лецерф, О. (1999) Фрекуенцу оф Индоор анд Оутдоор Сеттингс ин Дреамс: Усе оф Мемору Елементс ин Дреаминг Процесес. *Перцепијуал анд Мојор Скиллс*, 87 (3 Pt 2), стр. 1297–8.
- Montanero, J.; Cavallero, C. (2015) What renders dreams more or less narrative? A microstructural study of REM and Stage 2 dreams reported upon morning awakening. *International Journal of Dream Research*, 8 (2), стр. 105–119.
- Morgan, M. (2001) *Poruka iz zauvjek*. Dvostruka duga, Čakovec.
- Moruzzi, G.; Magoun, H. W. (1949) Brain stem reticular formation and activation of the EEG. *Electroencephalography and Clinical Neuropsychology*, 1, стр. 455–473.
- Myers, F. W. H. (2001) *Human Personality and Its Survival of Bodily Death*. Hampton Roads Publishing Company, Inc. Charlottesville VA 22902.
- Nadorff, M.; Nazem, S.; Fiske, A. (2011) *Insomnia symptoms, nightmares and suicidal ideation in college student sample*. *Sleep*, Vol. 34, Issue 1.
- Недељковић, М. (1990) *Годишњи обичаји у Срба*. Вук Караџић, Београд.
- Недељковић, М. (1997) *Српски обичајни календар*. ЧИН, Београд.
- Newman, F. (2009) *Let's Develop – Vodič za stalni lični rast i razvoj*. Baybook, Zemun–Sarajevo.
- Newton, M. (2008) *Sudbina duše*. ИП Škorpion, Zagreb.
- Њутн, М. (2013) *Путовање души*. Зрак, Нови Сад.
- Њутн, М. (2015) *Животи између животи: хипнотерапија за духовну репесују*. Leo commerce, Београд.
- Ognjenovic, V.; Andjelkovic, D.; Skorc, B. (1996) *Self Expression of Refugee Children Involved in the Program of Psychological Workshops*, The Influence of Recent Socio-Political Events on

- Fine Arts and on Patient's Art. The American Society of Psychopathology of Expression, New York, стр. 181–202.
- Огњеновић, В.; Шкорц, Б. (2003) *Здраво да сѝе – евалуација програма*. Академска штампа, Здраво да сте, Београд.
- Огњеновић, П. (2003) *Психолошка теорија уметности*. Гутенбергова галаксија, Београд.
- Огњеновић, П.; Шкорц, Б. (2012) *Наше намере и осећања – увод у психологију мотивације и емоција*. Завод за уџбенике, Београд.
- Osgood, C. E.; Succi, G.; Tannenbaum, P. H. (1975) *The Measurement of Meaning*. University of Illinois Press.
- Ouspensky, P. D. (1997) *Психологија могуће еволуције човеанства*. Opus-video, Beograd.
- Pace-Schott, E.; Solms, M.; Blagrove, M.; Harnad, S. (ed.) (2003) *Sleep and Dreaming*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Панић, В. (1999) *Развој, учење и мера психичкој*. Завод за уџбенике, Београд.
- Панић, В. (2012) *Психологија и уметности*. Завод за уџбенике, Београд.
- Паулсон, Г. Л.; Паулсон, С. Ј. (2008) *Водич за духовно буђење*. Esotheria, Београд.
- Pejić, B.; Škorc, B.; Hrnčić, J. (2019) Aesthetic Reception of Unfamiliar Symbols, *Proceedings of the XXIV Scientific conference Empirical Studies in Psychology*, Zbornik radova. Filozofski fakultet, Univerzitet u Beogradu, стр. 101–104.
- Pejić, B.; Škorc, B. (2021) Ambiguity and Aesthetic Reception of Pirot carpet Patterns. *Smart Art – Umetnost i nauka u primeni: Iskustva o i vizija*, II међународна конференција. Fakultet primenjenih umetnosti i SANU, Beograd.
- Петрановска, Ј. (ур.) (2007) *Човек: енциклопедија психологија*. Софос, Београд.
- Pierrakos, E.; Thesenga, D. (2003) *Ne plašite se zla*. V. Gobeljić, Beograd.
- Pinker, S. (2007) *The Brain: The Mystery of Consciousness*. Time magazine Science. Jan. 29.
- Plane, A. M.; Tuttle, L. (eds.) (2013) *Dreams, Dreamers, and Visions: The Early Modern Atlantic World*. University of Pennsylvania Press, Philadelphia, PA.
- Плотин (1984) *Енеаге 1–2*. Књижевне новине, Београд.
- Pongracz, M.; Santner, I. (1970) *Carstvo snova: 4000 godina tumačenja sna*. Naprijed, Zagreb.
- Pramling, N. (2006) *Minding metaphors: Using figurative language in learning to represent*. Goetborgs Universitet, Acta Universitatis Gothoburgensis, Goteborg Studies in educational sciences 238.

- Раденковић, Љ. (1996) *Народна бајања код Јужних Словена*. Балканолошки институт САНУ и Просвета, Београд.
- Радовић-Поповић, М. (2010) *Митолошки речник биљној свећи: митске приче о биљу*. Грађевинска књига, Београд.
- Rajkenborg van, J. (2005) *Elementarna filozofija modernog ružinog krsta*. Rosicruciana, Beograd.
- Раковић, Д. (2006) Никола Тесла – разумевање природе креативности: Поводом 150 година од рођења. *Стил*, бр. 5, стр. 417–426.
- Ramón y Cajal, Santiago (1987) *Advice for a Young Investigator*. Translated by Neely Swanson and Larry W. Swanson, Cambridge.
- Расел, Б. (2015) *Историја западне филозофије*. Нова књига плус, Београд.
- Reich, W. (1949) *Ether, God and Devil*. Orgone Institute Press Inc., USA.
- Reich, W. (1982) *Analiza karaktera*. Naprijed, Zagreb.
- Reich, W. (1985) *Spolna revolucija: prilog karakternoj samoupravi čovjeka*. Naprijed, Zagreb.
- Reich, W. (1997) *Čuj, mali čoveče*. Radio B92, Beograd.
- Rosen, M.; Brenner, S. (2003) *Rosen method bodywork: Accessing the unconscious through touch*. North Atlantic Books, Berkely.
- Sawyer, K. R. (2003) *Group Creativity: Music, Theater, Collaboration*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, London.
- Sekuler, R.; Blake, R. (2005) *Perception*, 5th edition. McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Siegel, J. M. (1999) The Evolution of REM sleep, у: *Handbook of Behavioral State Control*, Lydic, R. and Baghdoyan (eds.). CRC Press, Boca Raton, стр. 87–100.
- Сигел, Б. (2010) *Љубав, медицина и чуда*. Плави јахач, Београд.
- Синани, Д. (2010) *Народна религија*. Српски генеалогски центар, Одељење за етнологију и антропологију, Филозофски факултет, Београд.
- Согјал Ринпоче (2009) *Тибетјанска књија животиа и смрти*. ЛОМ, Београд.
- Sternberg, R.; Grigorenko, E.; Singer, J. (2005) *Creativity – from Potential to Realization*. Washington DC: American Psychological Association.
- Stevens, A. (1995) *Private Myths: Dreams and Dreaming*. Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts.
- Stout, M. (2002) *The Myth of Sanity: Divided Consciousness and the Promise of Awareness*. Penguin Books, New York.
- Сузуки, Д. Т.; Фром, Е. (2012) *Зен будизам и психоанализа*. Градац, Чачак–Београд.

- Сузуки, Д. Т. (2016) *Увод у зен будизам*. Кокоро, Београд.
- Шкорц, Б. (1996) Важност сна, његова запамћеност и објективност исказа о сну. *Психологија*, бр. 2–3, стр. 385–408.
- Шкорц, Б. (1999) *Оријентација садржаја сна*. Докторска дисертација, Филозофски факултет, Београд, април, 1999.
- Шкорц, Б. (2000) Симболизација сна: цензура или креација? *Психологија*, бр. 1–2, стр. 293–315.
- Шкорц, Б.; Огњеновић, В. (2003) Појам детета и појам одраслог код наставника основних школа. *Емпиријска истраживања у психологији*, IX, 13–14. 2. 2003, стр. 37.
- Шкорц, Б. (2014) Вама сам открио што нисам ни мислио – образовање и драмски процес. *Сцена: часопис за позоришну уметност*, бр. 1–2, година L, јануар–јун, стр. 9–13.
- Шкорц, Б. (2016) Свиђа ми се кад се стално збуњујем: Млади као културни потенцијал, у књизи: Карановић, В.; Ћедовић, Д. (ур.) (2016) *Ми о Вуку: шесћорова са окупљених сјајних одржаних у Тршићу у оквиру програма Вукових сабора*. Музеј језика и писма Тршић, Центар за културу Вук Караџић, Лозница, стр. 266–277.
- Škorc, B. (2017) *Interaktivne metode u obrazovanju: Korak bliže drugom ljudskom biću*. Actions for children and communities, Beograd–Tokyo.
- Шкорц, Б. (2017) *Садржај и визуелни приказ сјаја код сјајних*, 65. научно-стручни скуп: Конгрес психолога Србије – Глобализација и локализација психологије, Златибор.
- Škorc, B.; Ćirić, D. (2017) Social Resources as a basis for urgent interventions. *International Society for Health and Human Rights (ISHHR) Conference*, Novi Sad, 26–29. 9. 4.
- Шкорц, Б.; Хрнчић, Ј. (2018) Страхови код студената – распрострањеност, родне разлике и латентна структура, 66. *конгрес психолога: Фуџуризам у психологији – психологија у зони будуће развоја*, Златибор.
- Шкорц, Б. (2018) *Креативност у интеракцији*. Центар за примењену психологију, Београд.
- Škorc, B.; Radojković, M. (2019) *Priča o nama: Tradicija i građenje celovitosti*. Zdravo da ste – Actions for Children and Communities, Beograd.
- Škorc, B.; Pejić, B.; Milićević, N. (2019) Complexity and Authenticity as Components of Appreciation of Unfamiliar Symbols. *Proceedings of the XXIV Scientific Conference Empirical Studies in Psychology*, Зборник радова. Филозофски факултет, Универзитет у Београду, стр. 104–107.

- Шкорц, Б. (2020) Научна интуиција. *Phlogiston*, 28/2020, децембар. Музеј науке и технике, Београд, стр. 81–102.
- Штајнбергер, И.; Чизмић, С. (1983) *Живој и ријам*. Нолит, Београд.
- Штајнер, Р. (1987) *Како се сјичу сазнања виших свейова*. Књижевна заједница Новог Сада, Нови Сад.
- Штајнер, Р. (1988) *Моси између универзалне сиријуалности и физичке констијуције човека*. Арион, Земун.
- Штајнер, Р. (1991) *Антропозологија и психоанализа*. Бата АТА, Београд.
- Штајнер, Р. (1995) *Свей, земља и човек*. Васић, Пјанић, Београд.
- Штајнер, Р. (1998) *Свеси посвећених*. Антропософски културни центар, Београд.
- Штајнер, Р. (2008) *Из Акаша – исцраживања: Пејо јеванђеље*. С. Николић. Едиција Футурис, Зрењанин–Београд.
- Штајнер, Р. (2011) *Узајамни однос звезда и човека*. Антропософски културни центар, Београд.
- Штајнер, Р. (2015) *Филозофија слободе*. Круг Commerce, Београд.
- Tadin, D.; Blake, R. (2005) Motion Perception Getting Better with Age? *Neuron*, Vol. 45, Issue 3, February, стр. 325–327.
- Талбот, М. (2006) *Холографски универзум*. Артист, Београд.
- Tart, C. T. (ed.) (1972) *Altered States of Consciousness*. Anchor Books Doubleday & Company Inc. Garden City, New York.
- Тартанг Тулку (1998) *Увод у нови живој*. ЛОМ, Београд.
- Tedlock, B. (ed.) (1987) *Dreaming – Anthropological and Psychological Interpretations*. Cambridge University press, Cambridge.
- Тесла, Н. (2003) *Моји изуми*. Клуб НТ: Музеј Николе Тесле, Београд.
- Тибетанска књи́а мрјвих: *Посмрјина искуси́ва у барго равни* (1988). Просвета, Београд.
- Толстој, С.; Раденковић, Љ. (ур.) (2001) *Словенска миџологија*. Zepher book world, Београд.
- Трунгпа, Ч. (2003) *Мегџација у акцију*. Просвета, Ниш.
- Tuszynski, J. A. (ed.) (2006) *The Emerging Physics of Consciousness*. Springer, Berlin–Heidelberg–New York.
- Успенски, П. Д. (2007) *Чейврџи џуџ*. Metaphysica, Београд.
- Wagner-Pacifici, R.; Bershad, H. (1993) Portents of confessions: Authoritative readings of a dream text. *Symbolic Interaction*, 16 (2), стр. 129–143.
- Washburn, M. (2003) *Embodied Spirituality in a Sacred World*. State University of New York.
- Weiskrantz, L.; Davies, M. (ed.) (2008) *Frontiers of consciousness: Chichele lectures*. Oxford University Press Inc., New York.

- Велимировић, Н. (1998) *Молићве на језеру*. Евро–Невен, Београд.
- Виготски, Л. С. (1977) *Мишљење и говор*. Полит, Београд.
- Виготски, Л. С. (2005) *Дечија машта и стваралаштво: психолошки ојлед*. Завод за уџбенике, Београд.
- Von Franz, M. L. (1979) *Alchemical active imagination*. Spring Publications.
- Vygotsky, S. N. (1999) Consciousness as a problem in the psychology of behavior, у: *Undiscovered Vygotsky: Etudes on the pre-history of cultural-historical psychology* (European Studies in the History of Science and Ideas, Vol. 8), Peter Lang publishing, стр. 251–281.
- Зелигман, К. (2010) *Историја маије*. Књига комерц, Београд.
- Zimbardo, P. (1995) *Psychology and Life*. Harper Collins Publishers, New York.
- Живковић, М. (ур.) (2003) *Бисери зен будизма*. Hard Core Issues, Београд.

Рецензија рукописа Бојане Шкорц „Психолошко питање проширене свести – од Питагоре до холистичких приступа“

Рукопис проф. др Бојане Шкорц под називом „Психолошко питање проширене свести – од Питагоре до холистичких приступа“, представља редак, храбар и драгоцен допринос проучавању једне веома важне, али неправедно запостављене теме. Реч је о озбиљно уложеном напору да се осветле аспекти односа свести и несвесног, уз, како ауторка каже: „поштовање два комплементарна пута – научног и спознајног знања“. Читав рукопис прожима научна нит, али и она друга скривена, интуитивна, духовна (или како год је већ назвали), нит која спаја, води до суштине и удахњује живот чињеницама психичког живота.

Сама реч психологија потиче од грчких речи *ψυχη* (ψυχή) и *λόγος* (λόγος), што дословно значи „наука о души“. Психологија је до данашњих дана задржала тај назив а као наука о људској души постојала је у свом преднаучном периоду у оквиру филозофије, па и неко време по настанку у Вунтовој лабораторији. Касније је некако та суштина психологије све више занемаривана а затим, протерана из предмета њеног бављења, па чак и проглашавана за јерес.

Име је остало, али душе нигде! Нестала је, не само она, већ са њом и човек. Психологија постаје и остаје „наука о људском понашању“. Понашање је све оно што је видљиво, мерљиво и чиме се може манипулисати – кажу бихејвиористи. Али где је нестало оно људско, где је нестала душа? Често реагујемо на ту реч (душа) као на нешто потпуно апстрактно, и страно. Ауторка истиче да је „*сīав човека īрема својим сублиминалним гражима увек садржао извесну*

дозу њорицања, сџраха, оџреза, као да је реч о неџознаџој сили...“ Чини нам се да је такав страх био присутан и у психологији као младој науци и да се задржао све до данашњих дана.

За разлику од психологије, неке много „тврђе“, више позитивистички оријентисане науке, као што су физика, астрофизика, математика..., у свом развоју и напредовању нужно се враћају овим забрањеним темама. Тако, на пример, квантна физика залази у области које су блиске научној фантастици, магији, бајкама, а ипак, на крају, све се то може третирати као сушта реалност подложна емпиријској провери.

„Делује да је џроширење разумевања маџерије, енерџије и космоса свуда џде се џиче феномена ван човека џримењиво – изузев на човека и њеџову душу џде би му било кључно месџо“, закључује ауторка.

На почетку књиге ауторка нас упознаје са схватањима људске свести од античких филозофа, ранохришћанских мислилаца, па све до Декарта, када почиње јасна подела и дуализам тело–душа. У наставку се прате проучавања и бављења целовитом људском свешћу од стране Спинозе, Вунта, Виљема Џејмса, Мејерса, Хакслија и других. Следе физиолошка и емпиријска истраживања у вези с овом појавом, као и бављењем искуствима стања блиских смрти.

У мноштву теорија свести, Бојана Шкорц се опредељује за оне које следе и поткрепљују њену основну замисао и на тај начин уноси ред у веома комплексно поље. Она вешто плива у овом опасном океану, вешто скачући и пркосећи оштрим хридима различитих, разнородних и разноврсних објашњења тајни људске свести.

Почевши од Фројда и психоанализе, отварају се врата ка процесу освешћивања и проширења свести на путу ка менталном оздрављењу. Сличне идеје настављају и проширују Јунг, Фром, Франкл, Вошберн и многи други. Потом Рајх, Ловен, Сиегел, Росен, Пиеракос и други прикључују и значај телесног настављајући идеју традиционалне јоге да је тело запис који можемо да освешћујемо и мењамо.

На путу проширења свести ауторка не преферира прецице већ се опредељује за сигурнији, лаганији пут, тј. за мо-

дел постепеног рада на промени себе. Овај пут је сигурнији и трајно чува освојене територије „с оне стране свести“, чиме доприноси проширењу свести, богатијој спознаји себе а тиме и личном развоју појединца. Проширење свести као средство достизања менталног и духовног здравља важан је циљ сваког појединца, али и друштва у целини.

Бојана Шкорц предлаже комбиновање научног знања о свести и идеја интуитивног пута са друге стране. Наука и духовност не морају бити нужно искључиви, већ напротив, могу имати комплементарне улоге у осветљавању феномена свести и изградњи знања. Овај други паралелни пут подразумева спознајне увиде и материјале прикупљене из филозофије, уметности, духовних традиција, етнологије, митова, квантне физике, квантне медицине и граничних интердисциплинарних области. Неке од тих области понекад губе на својој научности, али у њима остаје очувана људска душа и целовит приступ у њеном сагледавању.

Одабир и редослед тема и теорија није случајан, већ такође следи основну замисао. Постиге се равнотежа између научног и интуитивног, конвергентног и дивергентног мишљења, логоса и ероса, аполонског и дионизијског, концептуалног и примордијалног... Равнотежа је у уважавању оба друма, која не искључују и не ометају један другог. Напротив, такав пут је шири и много сигурнији.

То повезивање и кретање између различитих, често дијаметралних мишљења и идеја је нешто што са лакоћом ауторки успева. У свој рукопис, као у ћилим, она је вешто уткала своју нит која све сажима у једну недељиву целину. Аријаднина црвена нит је присутна и овде у повезивању тих веома различитих области. Та нит помаже читаоцу, не само да се не изгуби, већ и да му се не заврти у глави од ове луде вожње у откривању људске душе. И не само то... Између разнородних теорија, идеја, постоји нешто што на први поглед није видљиво, нешто као лепак, нешто што све држи на окупу. Можда су то луцидне асоцијације, бистра запажања, али и примери ауторкиних драгоцених личних искустава у хуманитарном раду са децом и одраслима, у бављењу деčјом маштом, креативношћу, народном традици-

јом, културом, као и налази њених бројних емпиријских истраживања.

Ово путовање ка људској свести нужно води до уметности и естетског доживљаја и, шире, до питања цивилизације, културе и друштва у целини. Пандан свему томе су људски снови, којима се ауторка такође бавила. Сневање и сан су „царски пут до несвесног“, пут до оног тајног дела леденог брега који нам је Фројд наговестио. У питању је једна „недовољно позната снага или територија чија се мапа непрекидно ствара“ и у коју треба уписати нове земље које ћемо тек откривати на овом путу.

Било је велико задовољство и пријатно узбуђење, читајући ову књигу, проћи кроз путовање које је само наговештај огромних пространа које је наука, али пре свега психологија, занемарила. Занемарила можда из страха да не изгуби своју научност, можда да не изгуби практични значај свога бављења, и уопште да се не погуби у овом огромном, мало познатом простору где не важе до сада познати закони. Али управо бављење људском свешћу, целовито, холистички, уз поштовање оба друма (пут научног знања о свести и идеја интуитивног пута) јесте једини начин да пронађемо себе и повратимо психологији њен главни предмет изучавања.

Верујем да ће ова књига својим квалитетом, тематиком, озбиљношћу, структуром, јасноћом, али пре свега, ауторкином храброшћу успети да инспирише и покрене на почетак освајања тог циља.

Због свега наведеног, рукопис „Психолошко питање проширене свести – од Питагоре до холистичких приступа“ ауторке Бојане Шкорц од срца препоручујем за објављивање.

12. март 2022. године

*Проф. др Небојша Милићевић
Универзитет у Нишу,
Филозофски факултет
Депарتمان за психологију*

Рецензија књиге „Психолошко питање проширене свести – од Питагоре до холистичких приступа“ др Бојане Шкорц

Књига „Питање проширене свести у психологији – од Питагоре до холистичких приступа“ др Бојане Шкорц бави се феноменом свести кроз анализу односа свести и вансвесних садржаја. Настала је као резултат вишегодишњег истраживачког и практичног рада ауторке у овој области. Писана је једноставним, лако разумљивим језиком, без да је изгубила на научној вредности. Намењена је широкој читалачкој публици која је заинтересована за поље свести, а пре свега онима који су отворени да овај феномен сагледају из сасвим другачијег, за науку нетипичног угла.

Смештајући однос свести са вансвесним садржајима у веома широк оквир – традиционално духовно наслеђе, древне духовне технике, психотерапијске поступке, снове, измењена стања свести кроз медитацију, хипнозу, интуицију, сублиминално опажање, дефокус свести, доживљај уметности и холистичке приступе, ауторка на оригиналан начин повезује науку, духовна учења и лично искуство у нове, холистичке концепте.

Враћајући у фокус донекле занемарену, неоправдано „истиснуту“ и „заборављену“ област психологије – поље свести, она оживљава интересовање за старе психолошке теме, али на потпуно нов начин. Не упадајући у „замке“ уског традиционалног приступа и не руководећи се утицајем медицинског, механичког и редукваног модела човека, ауторка свесне и несвесне садржаје и процесе посматра као узајамно повезане ентитете, зависне системе, као комплементарна поља која стоје у међуодносу преклапања.

Да би повезала свесне и вансвесне садржаје и премостила јаз између „науке и духовности, индивидуе и заједнице, прошлости и актуелног тренутка у коме живимо“, она нуди приступ у ком наука и духовност играју комплементарне улоге, чине однос синергије у грађењу знања о свести. Негујући интегративни психолошки приступ, који је отворен „према свим конструктима заинтересованим за људску душу“, она шири границе науке према идејама које су „путокази у таквом трагању“.

Ауторка намерно не фаворизује ниједан приступ, сматрајући то погубним за разумевање свести и стваралачку интеграцију концепта свесног и несвесног. Указујући на потребу ширег сагледавања човека као целовитог бића, како би се открила његова суштина, она се залаже за холистички приступ пољу свести, који се ређе среће у науци, чинећи тако ову књигу посебном. И, не само на тај начин. Књига је посебна и за читаоце занимљива из још много разлога.

Повезујући будна искуства са новим, понекад „неочекиваним“ или наизглед „неспојивим“ садржајима, као што су смрт, снови, осећаји, машта, интуиција, хипноза, медитација, религиозни занос, транс, естетски доживљај, ауторка омогућава читаоцу стицање психолошки богатије спознаје самог себе.

Враћајући тему свести са маргина у новом „проширеном руху“, она се залаже за повратак целовитог човека у психологију, супротстављајући се тако разједињеној науци о човеку.

Залажући се за проширење појма свести, кроз идеју „свести о себи“, она јача код читаоца поверење у лични доживљај, који се одавно изгубио.

Повезујући с лакоћом научно и духовно, традиционално и савремено, западно и источњачко учење о свести, потврђује изузетну ерудицију. Водећи нас кроз историју научног знања, философије, духовних традиција, уметности и холистичких праваца, ауторка појашњава како се мењало интересовање за феномен свести, указујући на кључне моменте који су допринели да психа, а са њом и свест, нестане из фокуса научне психологије, али и на чињенице које

су омогућиле да се у традиционалним учењима концепт свести прошири. Отварајући тему проширења свести, ауторка истовремено отвара питање отворености става науке у изучавању свести и њене сложености.

У књизи поставља и многа друга важна и занимљива питања везана за: позицију свести у целини психе, јединственост свести, организацију, садржаје, природу и границе свести. Разматрајући ова питања, ауторка се залаже за идеју о проширењу концепта свести, указујући тако на ограничења научног знања и потребу да наука заузме отворенији став у изучавању свести и њене сложености. Тим пре, јер је савремени човек све више збуњен и дезоријентисан у свом настојању и потрази „за дубоким упориштем према коме одређује себе“.

Иако књига не нуди увек експлицитне одговоре на постављена питања, она представља значајан извор знања о спознаји свести. Књига даје прикази бројних метода и техника које нуде конструктиван приступ развоју свести.

Имајући у виду сву сложеност и слојевитост грађе, можемо рећи да ово није обична књига која говори само о вези свести и несвесних садржаја. Ово је књига која спаја прошлост и садашњост, традиционално и савремено, пре-хришћанско и хришћанско, источно и западно, лично и колективно, присутно и оно што би тек могло да се одигра. Ово је књига о „односу између старог и новог, живих и мртвих, светла и таме, долазећег и одлазећег“.

Ово је и књига која, с научне стране, нуди хуманији приступ човеку, реконструише концепт човека и проширује разумевање његових граница. Из угла холизма прокламује приступ човеку као „активном градитељу живог космоса“.

Тамо где се многе значајне психолошке расправе завршавају – на феномену свести, ова књига почиње. Приближавајући нам феномен свести, чинећи га разумљивијим, мање тајанственим, доступнијим, књига помаже да боље разумемо и остале психолошке процесе и проблеме.

Књига нам враћа свест у нади да је, овога пута, отвореније прихватимо и приђемо јој на другачији начин, како је

не бисмо опет отуђили. Она нас позива да активно учествујемо у животним догађајима свесних и несвесних процеса.

Ова књига нас враћа исконском, интуитивном, имагинарном и креативном у нама, чинећи нас тако богатијим на нашем развојном путу. Она нас позива да постанемо „сањари, како не бисмо потонули у ноћ“. Довољно разлога да буде посебна. Довољно разлога да нађе своју читалачку публику.

*Др Биљана Пејић, психолог
Висока школа социјалног рада,
Универзитет у Београду
Удружење за емпиријска
испитуивања уметности*

БЕЛЕШКА О АУТОРУ

Бојана Шкорц је доктор психологије, редовни професор на Факултету ликовних уметности Универзитета уметности у Београду. Као предавач у области опште психологије, психологије образовања, психологије уметности и креативности, сарађује са Физичким факултетом, Биолошким факултетом, Учитељским факултетом Универзитета у Београду, као и са Академијом уметности Универзитета у Новом Саду. Објавила је 216 научних истраживања у области психологије уметности, психологије образовања, социјалне психологије и експерименталне естетике. Од 1995. до 2019. активно је учествовала у бројним интервентним психосоцијалним програмима за људе погођене ратним сукобима, маргинализоване групе, децу и младе, запослене у образовању, као и у програмима развоја локалне заједнице, у оквиру рада организација International Rescue Committee, Југословенски центар за права детета, Здравом да сте. Као имплементинг партнер сарађивала је са United Nations High Commissioner for Refugees, United Nations Development Programme, Save the Children, Radda Barnen, Japanese International Cooperation Agency, Stichtung Vluchteling, Red Cross Belgium (Flanders), Danish Red Cross, Komitee fuer Gruntrechte und Demokratie, Actions for Children and Communities (Tokyo), Министарством образовања Републике Србије, Министарством рада, запошљавања, социјалне политике и борацких питања, Министарством за спорт и омладину, и другим. Од 2000. године до данас извела је више стотина сусретних обука и тренинга за међународне

волонтере у раду са осетљивим групама у кризи и за запо-
слене у образовању, уз подршку међународних мрежа во-
лонтера, међународних организација и Завода за унапређи-
вање образовања и васпитања. Придружени је члан
(associate) East Side Institute for Short Term and Group
therapy (New York), члан је Board of directors удружења
Dialogical Pedagogy Journal, члан Управног одбора Удруже-
ња ЦЕДЕУМ (Центар за драму у едукацији и уметности),
представник Друштва психолога Србије у EFPA (European
Federation of Psychological Associations) за област људских
права. Више деценија је ангажована у развоју хуманистич-
ког приступа човеку, у стварању психолошких концепата
који виде људска бића као активне градитеље сопствене
животне праксе. Објавила је књиге: *Креативности у интер-
акцији*, *Боја и круи – симболичко исцртавање*, *Прича о
нама – традиција и тражење целиности*, *Интерактивне
методе у образовању: корак ближе другом људском бићу*.

САДРЖАЈ

УМЕСТО ПРЕДГОВОРА: Мишљење о књизи „Психолошко питање проширене свести – од Питагоре до холистичких приступа“ проф. др Бојане Шкорц (<i>проф. др Тијана Мандић</i>)	5
УВОД	7
ПСИХОЛОГОЈА И ПИТАЊЕ ДУШЕ	8
ПСИХОЛОГИЈА И ПИТАЊЕ СВЕСТИ	16
БУДНОСТ	16
СТЕПЕНИ СВЕСТИ	18
РАНА ИСТРАЖИВАЊА СВЕСТИ	21
ПОДЕШАВАЊЕ НАУЧНОГ ОКВИРА	26
Људска незавршеност	27
Повезаност физиолошких и психолошких истраживања свести	29
Емпиријски прилаз садржају свести	33
ДИЗАЈНИРАЊЕ АПАРАТА СВЕСТИ – АСОЦИЈАТИВНЕ ЗОНЕ И БИЋЕ СИМБОЛА	35
СВЕСТ И ИСКУСТВА БЛИСКА СМРТИ	38
ТЕОРИЈЕ СВЕСТИ	45
ПАРАЛЕЛНИ ДРУМОВИ	48
Тројство – четворство – седморство у анатомији душе	49
Три	49
Четири области „Ја“ – квадрат	51
Седам слојева душе – седам сфера	53
ФУНКЦИЈЕ СВЕСТИ	55

ПСИХОЛОШКИ КОНЦЕПТИ СВЕСТИ	59
НАКНАДНА ОБРАДА ИНФОРМАЦИЈА – ЏЕФРИ ГРЕЈ	59
СВЕСТ КАО ГЕНЕРАТОР ХИПОТЕЗА	61
ПОТИСКИВАЊЕ ЖИВОТНЕ СИЛЕ – РАЈХ	64
ТЕЛЕСНИ ПСИХОЛОШКИ ПРИСТУП	71
СПИРАЛНИ РАЗВОЈ ОД ИНДИВИДУАЛНОГ ПРЕМА СПИРИТУАЛНОМ: ИНТЕГРИСАЊЕ ПОЛАРНОСТИ – ВОШБЕРН	79
СВЕСТ И ПСИХОЛОГИЈА ЖИВОТНЕ ПРАКСЕ	86
ПСИХОСПИРИТУАЛНА КРИЗА	88
НЕКИ ПСИХОЛОШКО-ФЕНОМЕНОЛОШКИ КОНЦЕПТИ СВЕСТИ	95
ПСИХОЛОГИЈА СВЕСТИ УСПЕНСКОГ	95
ПРИРОДНА ФИЛОЗОФИЈА РУДОЛФА ШТАЈНЕРА	99
ФИЛОЗОФИЈА СВЕСТИ БЕЛЕ ХАМВАША	101
ПОДСВЕСТ У ПСИХОЛОГИЈИ	106
ЦЕНЗОР И ОБОДНЕ ОБЛАСТИ	109
ПОЗИЦИЈА НЕСВЕСНОГ ПРЕМА СВЕСНОМ	113
УНИВЕРЗАЛНА СВЕСТ	116
ЉУДСКО ИСКУСТВО ЈЕ УВЕК МЕШАВИНА	119
ПРОШИРЕНА СВЕСТ И КОНЦЕПТ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА	121
СТАЊА	127
СНОВИ	127
Историјат интересовања за снове	127
Дуализам сан – будност	131
Пасиван лик сневача	132
Порицање снова	133
Одгонетање поруке	134
Предиктивност сна	137
Теорије спавања и теорије сневања	139
Степени свести и когниција у сновима	140
Сан у оквиру циклуса спавања	143
Ритмови и снови	145
Проблеми сневања	149
Когнитивне теорије снова	151

ХИПНОЗА	154
МЕДИТАЦИЈА И ФОКУС СВЕСТИ	163
МАШТА	167
ИНТУИЦИЈА	171
ЕСТЕТСКИ ДОЖИВЉАЈ	175
ПОЉА КОНТАКТА СВЕСНОГ И НЕСВЕСНОГ	179
КВАНТНА ПСИХОЛОГИЈА	179
ТЕХНИКЕ КОНТАКТА СВЕСТИ	
СА ВАНСВЕСНИМ САДРЖАЈИМА	185
АСОЦИЈАЦИЈЕ	186
СЛОБОДАН ЦРТЕЖ	188
ФРАКТАЛНИ ЦРТЕЖ	190
ТЕЛЕСНИ РАД – BODY WORKS	192
ИНДУКЦИЈА СНА И ВИЗИЈА	192
ШАМАНСКО ПУТОВАЊЕ	193
МАНТРЕ	194
СВЕСНО БУЂЕЊЕ	195
НАРОДНА ТРАДИЦИЈА	196
МЕТОДЕ ХОЛОТРОПНИХ СТАЊА	198
ПОКРЕТ	198
ПСИХОАКТИВНЕ СУПСТАНЦЕ КАО „ВРАТА У ЗИДУ“ ..	199
ПСИХОТЕРАПИЈСКИ УВИДИ КАО	
ПРОШИРЕЊЕ СВЕСТИ	202
ЕТНО-ОБРАСЦИ – НАРОДНИ ПЛЕС И ПЕСМА	203
РИТУАЛИ	204
ПРЕДУСЛОВИ ЗДРАВЕ ТАЧКЕ ПРЕКЛАПАЊА	206
Примамљивост пречице	206
Неговање будности	208
Значај водитеља	210
ДРУГИ ДРУМ	212
БРОЈ, ХАРМОНИЈА, ПИТАГОРА	213
И ДАЉЕ: ПОКУШАЈ АЛХЕМИЈЕ И МИСТИЧАРА	218
НАРОДНЕ РЕЛИГИЈЕ	221
ПОЉЕ ПОТЕНЦИЈАЛА	224
КРИЗА КАО ШАНСА	228
Гранично време	230

ЗАКЉУЧАК	233
ЛИТЕРАТУРА	237
Рецензија рукописа Бојане Шкорц „Психолошко питање проширене свести – од Питагоре до холистичких приступа“ (<i>џроф. др Небојша Милићевић</i>)	249
Рецензија књиге „Психолошко питање проширене свести – од Питагоре до холистичких приступа“ др Бојане Шкорц (<i>др Биљана Пејић</i>)	253
БЕЛЕШКА О АУТОРУ	257

Бојана Шкорц
ПСИХОЛОШКО ПИТАЊЕ
ПРОШИРЕНЕ СВЕСТИ
Од Питагоре до
холистичких приступа

И з д а в а ч
ГУТЕНБЕРГОВА ГАЛАКСИЈА
Обреновац, Краља Милутина бр. 13-а
Оснивач: Миле С. Баврлић

Графички уредник
Марија Баврлић

Лектор и коректор
Миле С. Баврлић

Тираж
300 примерака

ISBN 978-86-7058-367-2

Штампа
ШТАМПАРИЈА ТОПАЛОВИЋ
Ваљево, Шесте личке бр. 23/1