

SADRŽAJ

UVODNA REČ	5
SVET JE VOLJA I PREDSTAVA	9
SVET JE PREDSTAVA	13
Subjekt i objekt	13
Apriorni uslovi saznanja	13
Realnost sveta	15
Razum i um	17
Prividi i zablude	19
Znanje	21
SVET JE VOLJA	24
Htenje i činjenje	24
Saznatljivost volje	25
Platonove „ideje“ i stvar po sebi	27
Volja, motivi i sloboda volje	28
Inteligibilni i empirijski karakter	30
ČOVEK JE POTREBA	33
Život je htenje	33
A čovek?	35
Potrebe čoveka – rezime uvoda	37
KONCEPTUALNO ODREĐENJE POTREBE	39
Teoretičari ličnosti o potrebi	39
STRUKTURALNI ASPEKT POTREBE	49
DINAMIČKI ASPEKT POTREBE	52
Potrebe	55
Motivi	59
Odnos potreba sa drugim psihičkim funkcijama	65
Potrebe i ponašanje	69
Promena dinamike je konstanta	72
Želja	74
Razlika između potrebe i želje	80
PSIHIČKA STRUKTURA I DINAMIKA	88
RAZUM	90
Uloga razuma	92
„Moć“ razuma	95
Mehanizmi odbrane	97
LIČNOST	99
Definicija	99
MOTIVACIONI ASPEKT LIČNOSTI	102
STRUKTURNI ASPEKT LIČNOSTI	103
Doživljaj sopstvenog tela ili „telesno Ja“	105
Delovi našeg bića ili „dozvoljeno Ja“	111

Naučeno i usvojeno od zabrana od spolja – „zabranjeno i/ili moralno Ja“	112
Ideal kome težimo ili „idealno Ja“	115
RAZUM I LIČNOST	120
Razum kao kolevka ličnosti	121
Razum i strukturalni elementi ličnosti	125
UM 138	
Um i istina	140
Uloga uma	144
Mane uma – zablude	148
Um vs. biće, razum, ličnost	156
SVEST I „JA“	161
Definicija svesti	161
Šta je to „Ja“?	162
SVESNO I NESVESNO	166
NESVESNO	166
SVESNO	168
Forme osvešćenosti	170
OPŠTE O EMOCIJAMA	182
DEFINICIJA EMOCIJE – SADRŽAJ I OBIM POJMA	183
EMOCIJE I SVEST	187
Emocije i neosvešćena procena	187
Emocionalni mozak	190
Da li emocije mogu biti neosvešćene?	194
Urođene emocije	196
EMOCIJE I MISLI	203
Uticaj misli na nastanak emocija	204
Da li prvo nastaju emocije ili misli?	210
KONTROLA EMOCIJA	213
Adekvatna kontrola emocija	214
Neadekvatna kontrola emocija	219
Kontrola ili samokontrola	226
Zaključak	227
EMOCIJE – STALNO ILI POVREMENO PRISUTNE?	229
Raspoloženje	229
Dodatni aspekti relacije raspoloženja i emocija	231
ULOGA EMOCIJA U KOMUNIKACIJI	234
Empatija	234
Empatski deficit – nastanak	237
Emocionalno-komunikacioni zapleti	240
PODELA EMOCIJA	244
EMOCIJE IZ POTREBE ZA LJUBAVLJU	247
Bliskost	250
Intimnost	250

Nežnost	251
Brižnost (posvećenost)	252
Odanost	252
Pripadanje	253
Naklonost ili simpatija	254
Sažaljenje (milost)	254
Zahvalnost	255
Dirnutost	255
Povređenost	256
Ljubomora	257
Usamljenost	267
Tuga	268
Čežnja	270
EMOCIJE IZ POTREBE ZA UVAŽAVANJEM SEBE I UVAŽAVANJEM OD	
STRANE DRUGIH	271
Poštovanje	273
Uvažavanje drugih i uvažavanje sebe od strane drugih	274
Ponos	274
Samouvažavanje	275
Lojalnost	276
Moć	276
Stid (sram)	276
Poniženost	277
Uvređenost	278
Inferiornost	280
Superiornost	280
Grešnost (skrušenost)	281
Kajanje	282
Krivica	282
EMOCIJE IZ POTREBE ZA LEPTOM = SAVRŠENSTVOM	284
Divljenje	289
Oduševljenje	290
Nadahuće ili osećanje inspiracije	291
Zanos ili ekstaza	292
Zaljubljenost	292
Obožavanje	293
EMOCIJE VEZANA ZA ZADOVOLJENJE POTREBE	295
Sreća ili radost	297
Zadovoljstvo	299
Uživanje – užitak – prijetnost	300
Olakšanje	302
EMOCIJE IZ PROCENE UGROŽENOSTI POTREBA	303
STRAH I BES	306
Odlike	307

Ljudska agresivnost	309
Princip obrnute srazmere besa i straha	316
EMOCIJE POVEZANE SA AGRESIVNOŠĆU	322
Ljutnja	322
Bes	324
Gnev	325
Tolerancija	326
Nemoć	327
Mržnja	328
Netrpeljivost	331
Ozlojeđenost	331
Ogorčenost	334
Inat	335
Prkos	338
Neprijateljstvo	339
Prezir	341
Zavist	342
EMOCIJE SRODNE STRAHU	344
Strah	346
Panika	348
Užas ili užasnutost	350
Oprez	351
Zabrinutost	352
Nada	354
Strepnja	359
Trema	360
EMOCIJE IZ GUBITKA ZADOVOLJENJA POTREBA	365
Nezadovoljstvo	366
Razočaranost	366
Očaj ili beznade	367
Reznacija	370
Nostalgija ili seta	371
OSTALE, NESVRSTANE EMOCIJE	372
Dosada	372
Čuđenje ili začuđenost	376
Iznenadenje	378
Zapanjenost, preneraženost, šokiranost	378
Osećanje žrtve	379
Gađenje	382
SEKUNDARNE EMOCIJE	384
NA KRAJU	392

EMOCIJE VEZANA ZA ZADOVOLJENJE POTREBE

Ovde praktično nije potreban nikakav poseban uvod. Svi smo doživeli ostvarenje neke svoje želje i svi smo familijarni sa osećanjima koja tada nastaju. Činjenica da većina ljudi ne prepoznaje iza tih svojih želja ili ciljeva potrebe u osnovi, ne menja bitno na osveščivanju i razumevanju tih emocija. Ovo tim pre što je broj ovih emocija skoro duplo manji, nego onih negativnih, neprijatnih, koje nam govore o potencijalnim pretnjama ili doživljenim gubicima. Uz to, ove emocije se retko potiskuju, njih rado dočekujemo i duže pamtimo od onih neprijatnih. Najzad, sve ove emocije nas motivišu na približavanje ili nastojanje da se u tom osećanju traje, što faktički dođe na isto.

Sve u svemu, nema se šta puno reći o ovim osećanjima kao grupi, a što ne bi bilo opšte poznato, pa ću ja sada samo da pojasnim neke pojmovno – terminološke momente koji će se pojavljivati u opisima pojedinačnih emocija.

Većina ovih emocija u svojoj dinamičkoj osnovi nema zadovoljenje bilo koje potrebe, već one ili onih koje nazivamo „važnim ili dominantnim“. Iako se ta dva termina neretko koriste kao sinonimi u literaturi na ovu temu, jer važnost neke potrebe implicira i njenu značajnu poziciju, dakle vrstu dominacije u odnosu na ostale, ja mislim da takvo preklapanje nije adekvatno. „Važno“, pa ni „najvažnije“, ne može imati isto značenje kao dominantno zbog toga što onda gubimo mogućnost da terminološki razgraničimo trenutno i trajno važno. O čemu se radi?

Ako se smrzavamo, recimo, naša potreba da se ugrejemo i da nam bude toplo će u tom trenutku biti verovatno važnija od svih drugih potreba. Međutim, ona u normalnim uslovima nikada ne može biti dominantna potreba našeg bića. Čim se ugrejemo, njena važnost nestaje, do sledećeg smrzavanja. Dominantne potrebe, nasuprot tome, nikada ne prestaju da budu važne. Čak i kada se velikim delom realizuju, to nikada nije do kraja, i uvek ostaju bar uslovno aktivne i presudno utiču na naš život. Neko ko ima

dominantnu potrebu za znanjem, na primer, ostaće na tom putu do kraja života, bez obzira što je tu potrebu više ili manje zadovoljio u vremenu.

Prema tome, emocije koje slede mogu nastati zadovoljenjem važnih potreba nekog trenutka, ali se isto tako javljaju i kao odraz zadovoljenja dominantnih potreba.

Pošto su emocije, kako rekoh, najbolji putokaz do našeg bića, bilo bi uvek korisno saznati da li je neka od ovih emocija nastala zadovoljenjem trenutno dominantne – važne potrebe, ili je reč o dominantnoj potrebi po sebi. Često to nije lako, no mogao bih izdvojiti dva parametra koja mogu biti korisna u tom smislu.

Prvi se odnosi na intenzitet i trajanje ovih emocija onda kada nastane procena da je ta potreba zadovoljena. Više je nego jasno da onaj ko se u prethodnom pasusu smrzavao može doživeti osećanje sreće kada se ugrije, ali teško da se snaga i trajanje te sreće može meriti sa onom kada neko pronade „ljubav svog života“.

Drugi parametar je senzitivnost na ponavljano zadovoljenje neke potrebe. Neko kome potreba za sticanjem nije dominantna, ali živi u bedi duže vreme, može doživeti osećanje sreće kada zaradi novac da izađe iz bede, ali svako dalje povećanje novca neće kod njega proizvesti tu emociju. Neko drugi, opet, kome je to dominantna potreba, na svako povećanje „gomilice“, ma koliko malo, reagovaće srećom, i to će se ponavljati svaki put u nekom dugom vremenskom periodu. Svakako i kod ovog poslednjeg postoje limiti dovoljnog zadovoljenja, no o tome ćemo detaljnije u opisima emocija.

Konačno, suštinska poenta ovog pojmovno – terminološkog razgraničenja jeste da ne ispadne da su ove emocije isključivo vezane za dominantne potrebe u biću. Hteo sam, dakle, da to imate na umu, pošto težimo istini. Međutim, kako te emocije svoje pravo mesto i značenje imaju upravo kod ostvarenja dominantnih potreba, i kako se u svakodnevnom životu najčešće i javljaju kada su te potrebe zadovoljene, ja ću se u opisima koji slede praktično samo njima i baviti.

Shodno tome će se termin „važno“ pojavljivati u drugačijem

smislu od onoga o kome sam prethodno govorio, tj. neće se ticati aktuelno važnih potreba. Kad god, naime, budem koristio tu reč, znajte da mislim na ono što mi na površnom, manifestnom planu procenjujemo kao vredno za nas, a iza čega stoji neka dominantna potreba. Jedina iznimka od toga pravila će se ticati osećanja uživanja ili užitka, koje se regularno može doživljavati, iako u različitom intenzitetu, tokom realizacije svih vrsta potreba.

Sad kada i to znate, prelazimo na opise pojedinačnih emocija.

Sreća ili radost

Sreća (radost) je emocija koja nastaje kada procenimo *da smo ostvarili nešto što je za nas važno*. Podrazumevam da vam je jasno da procene po kojima nastaju emocije mogu biti i osvešćene i neosvešćene, pa ne treba da vas zbunjuje što nam se nekada čini da smo srećni bez razloga. Ništa bez razloga nije moguće, pa ni biti srećan, i to samo znači da nismo osvestili ostvarenje tog nečega važnog.

Ovo se inače odnosi na sve emocije, jer, kako smo rekli, nijedna emocija ne nastaje ukoliko nije reč o proceni da je neka informacija za nas značajna, bilo u dobrom ili lošem smislu. Naravno da je ta značajnost vezana direktno za aktivne potrebe koje stoje u osnovi, no kako je intenzitet emocija različit, to implicira da postoji gradacija u dominantnosti potreba kojih se ta informacija dotiče.

Po toj logici, sreća kao intenzivna emocija bi trebala govoriti u prilog zadovoljavanju neke dominantne potrebe u nama. Tako i jeste, ostvareno je nešto što je visoko pozicionirano u našem sistemu vrednosti. Bez obzira što i stepen sreće može biti različit, i govoriti u prilog manje i više bitnog, postignuto je svakako u sferi onoga što mi ocenjujemo jako vrednim za nas.

Sve ovo je jasno, međutim ono što zbunjuje je kratkotrajnost ovog emocionalnog doživljaja? Odnosno, zašto ne možemo biti srećni u trajanju kada smo dobili ono što nam toliko znači?

Odgovor je po meni u psihološkoj pozadini nastanka emocija, o čemu sam govorio, gde ostvarenje zadovoljenja bilo koje potrebe nije trajna kategorija. Fiziološke potrebe, rekli smo, imaju kontinuitet stalne izmene punog zadovoljenja – mira, i stanja nezadovoljenja – aktivnosti. Kod psihogenih potreba je situacija utoliko drugačija što se umesto kontinuiteta smene, pojavljuje kontinuitet nepotpunog zadovoljenja. To znači da praktično nijedna naša psihogena potreba nikad ne biva u potpunosti zadovoljena i većina ljudi završava svoj smrtni život u statusu manje ili više ostvarenih potreba ovog tipa. A kako je čovek najpre duša, onda su njegove najznačajnije potrebe, daleko one koje donose ispunjenjem najveću sreću, upravo iz psihogenog segmenta.

Iz rečenog sledi da sreća predstavlja neku vrstu lažne procene da je ta neka potreba zadovoljena – recimo kada student uspešno položi težak ispit on oseća sreću, jer je naizgled zadovoljio potrebu za uspehom, ali ubrzo počinje da razmišlja o narednom ispitu i sreća prolazi. Ništa logičnije, pošto je ta njegova čaša potrebe za uspehom samo dolivena, a daleko od ispunjene. Naravno da se isto događa i kada se završi škola, zaposli, uđe u brak, dobiju deca, ostvari neki veliki uspeh, novac, slava i sl., sva ta sreća traje uvek mnogo kraće nego što nam se čini da bi postignuto zasluživalo. Nekad čak samo što smo osetili njen opojni ukus, ona počinje da čili i nestaje.

Epistemološki gledano, znači sa pozicije znanja, reč je zaista o lažnoj proceni – neznanju da ostvarenje nečega važnog znači da smo sa tom potrebom završili, da smo trajno napunili čašu. Jer, iako je procena da smo nešto važno postigli tačno, osećanje sreće ne bi nastalo kada bi osvestili da smo time samo dobili jedan bod, da to nije ni blizu potpunog zadovoljenja. Tako gledano, sreća bi bila proizvod laži i samim tim nešto što treba raskrinkati istinom, tj. steći znanje i tu emociju eliminisati. Ali kako ništa nije slučajno, i kako ja verujem da time nečemu i služi, stvari ne stoje tako jednostavno.

Sreća ima svoje mesto najpre u tome što nam *signalizira da smo na pravom putu*, da je zadovoljenje koje je stvorilo sreću

povezano sa nekom od nama krucijalnih potreba i time nas *pri-
bližava istini onoga što jesmo*.

Prema tome, iako u osnovi prijatna laž, sreća je kao i sve druge emocije putokaz, sve dok se ne shvata previše ozbljno. Pod tim mislim na stvaranje mita od nje i pokušajima da se konstanto zadržimo u tom stanju ne birajući sredstva. Ljudi koji to nastoje, faktički prekidaju logiku i smisao sreće kao putokaza ka istini i samostvarenju, čineći od sredstva cilj, što nikako ne može biti dobro.

Zadovoljstvo

Zadovoljstvo je emocija iz procene *da smo ostvarili nešto za nas „dovoljno“ važno*, što nam govori i etimologija (grč. etimos – istinit, tačan; nauka o poreklu reči) same reči „za – dovoljan ili dovoljno“. Očigledno u zadovoljstvu nema procene da se tu radi o nečemu što bi po sebi govorilo o velikom i time važnom u punom obimu pojma, kao kod sreće ili radosti, već o nečemu drugom. To drugo ima dva značenja.

Prvo značenje se odnosi na zadovoljenje neke manje važne potrebe u punom obimu. Primer može biti nepopravljivi romantik, koji je ostvario seksualnu vezu, ali bez duboke emotivne razmene, ili osoba koja nije gurman, i sticajem okolnosti zadovolji glad ručkom u najekskluzivnijem francuskom restoranu.

Drugo značenje „dovoljno važnog“ se tiče jedne procene u trajanju, koja se povremeno, u susretu sa potencijalnim objektom zadovoljenja neke dominantne potrebe, osvešćuje i stvara osećanje zadovoljstva. Reč je o proceni da je neka dominantna potreba vremenom dostigla onu meru zadovoljenja koja je čini samo uslovno aktivnom. Na manifestnom planu, to podrazumeva da je osoba postigla dovoljno u nekom krucijalnom aspektu svog života, da više nije u potrazi za ispunjenjem, nego se ta njena potreba aktivira isključivo kada se pojavi izazov posebnog značaja.

Osoba može, recimo, biti dovoljno ostvarena na polju potrebe za isticanjem – divljenjem od strane drugih, i osvestiti tu

procenu svaki put kada prepozna svoj nedostatak interesa za neku ordinarnu šansu u tom smislu, ili pak kada uoči neku neobično veliku priliku za to. Takva dinamička pozicija u biću, pogotovo ako se više dominantnih potreba nalaze u tom statusu, čini suštinu onoga što zovemo „samoostvarenost“ ili „samoaktuelizacija“.

Sudeći po svemu tome, zadovoljstvo nastaje na mnogo realnijoj, istinitijoj proceni „dovoljnog“ zadovoljenja, za razliku od sreće. Zato je ovo osećanje hvaljeno od strane mnogih umnih ljudi kao maksimum do koga smrtni čovek može doći, bez bojazni da će ga stići razočaranje, odnosno istina da je sreća i potpuno ispunjenje nedostižno.

Uživanje – užitak – prijetnost

Uživanje (užitak, prijetnost) je osećanje koje može nastati *tokom nekog čina kojim se zadovoljava neka potreba, kako fiziološka, tako i psihogena.*

Primetićete odmah, kako sam u uvodu i naglasio, da kod ovog osećanja imamo iznimku od pravila, tj. da ovde govorimo o mogućnosti pojave ove emocije kod zadovoljavanja svih potreba, ne samo dominantnih. Naravno da će intenzitet tog osećanja biti različiti u zavisnosti od toga koliko je potreba značajna, ali to ne menja činjenicu da uživanje ili prijetnost standardno možemo doživljavati tokom zadovoljavanja svake potrebe.

Druga stvar koju ste možda takođe primetili, jeste da prethodne dve emocije nastaju nakon nekog čina zadovoljenja, dok je uživanje vezano za sam čin. Zato je osećanje uživanja uvek vezano za neku aktivnost, makar ta aktivnost bila neobavezno lenčarenje i uživanje u tome.

Treća stvar koju treba primetiti se tiče opet mogućnosti terminološke zabune. Uveren sam da svi mi imamo autentičnu potrebu za uživanjem – prijetnošću, što je odlika svakog živog stvora. Da to nije tako, mi bismo isto vrednovali bol i prijetnost, što bi bilo nespojivo sa životom. Ne bih dalje o tome, već smo to

obrađivali, samo hoću da razumete da mi imamo potrebu za uživanjem po sebi, kao što možemo osećati uživanje u zadovoljenju drugih potreba.

Četvrto na šta bih vam skrenuo pažnju, je da ono što kažem ovde, ili na bilo kom drugom mestu u knjizi, pokušate da razumevate epistemološki, što bi značilo više manje doslovno. Šta to znači? U osnovi to znači da se trudim da mogu logički, u znanju, da odbranim reči koje koristim. Konkretno ovde mislim na to da sam rekao da ovo osećanje „može“ nastati tokom zadovoljavanja svake potrebe, što znači da ne mora.

Verujte da ovo ima smisla podvući, pošto mnogi ljudi previše čitaju između redova, pa bi moglo ispasti da zadovoljenje potrebe nužno donosi uživanje. Ne, to ne stoji, jer kao i svaka emocija, tako i uživanje može nastati samo ako je informacija značajna, dakle sam čin zadovoljenja mora proizvesti dovoljno pozitivnog naboja da bi nastala procena koja će rezultirati osećanjem uživanja – prijetnosti.

Konačno, iako se uživanje može javiti kod čina zadovoljavanja bilo koje potrebe, paradoksalno je ipak bolji indikator dominantnosti potrebe od sreće ili zadovoljstva. Zašto? Odgovor je više nego logičan.

Rekli smo da sreća i zadovoljstvo nastaju posle ostvarenja neke potrebe, no ti događaji su retki, pošto je po pravilu potrebno duže vreme da bismo ostvarili neku svoju dominantnu potrebu, ponekad čak i više godina. Pa čak i kada postignemo taj skor, osećanje sreće traje realno kratko, zadovoljstvo nešto duže, ali svakako nijedno u trajanju. S druge strane, proces realizacije neke potrebe čini praktično svo vreme između pojave aktivne potrebe i njenog zadovoljenja, što znači da se od toga sastoji skoro ceo naš život. Ukoliko je osećanje uživanja na tom putu do zadovoljenja neke potrebe izraženo i uvek prisutno, onda s pravom možemo pretpostaviti da je u pitanju neka dominantna potreba u nama.

Primer mogu biti dve osobe koje rade istu stvar, recimo prave stambene zgrade. Jedna osoba ne oseća nikakvo uživanje u samom procesu gradnje, već je srećna tek kada završi posao i

vidi gotov proizvod. Druga, opet, uživa u svakom trenutku gradnje, od pravljenja projekta, do samog zidanja, osmišljavanja detalja, biranja materijala za enterijer, da bi na kraju osetila zadovoljstvo završenog posla.

Recite sami, iako je prva osoba srećna na kraju, da li biste mogli reći da je u osnovi toga njena zadovoljena dominantna potreba za konstruisanjem, gradnjom, stvaranjem nečega takvog, ili biste dvaput promislili? Isto tako, mada druga osoba na kraju doživljava zadovoljstvo, znači manji intenzitet osećanja u finalu, biste li mogli čak i pomisliti da je kod nje pomenuta potreba manje izražena, ili bi to bilo upravo obrnuto? Mislim da tu niko neće imati dilemu, i zato je uživanje u nekoj aktivnosti u trajanju bolji indikator od osećanja na kraju te aktivnosti.

Sada bolje razumete i ono što sam govorio o razlici između potrebe i želje. Tada sam rekao, podsetiću vas, da je dobar indikator da je u pitanju potreba, snaga u savladavanju otpora na tom putu, što se u svom značaju duplira ukoliko pritom postoji i osećanje uživanja.

Olakšanje

Olakšanje je emocija koju stvaramo kada procenimo da je *pretnja zadovoljavanju neke naše potrebe otklonjena*, odnosno kada shvatimo da će ta neka naša potreba ipak biti zadovoljena. Pretpostavka je da za uslov nastanla ove emocije prethodi procena ugroženosti realizacije potrebe, što znači da će pre nje obavezno postojati i neka od negativnih emocija – strah, strepnja, bes, zabrinutost, sumnjičavost itd. U subjektivnom doživljaju olakšanje se doživljava kao zadovoljstvo, nekad i kao sreća, no njena specifična psihološka pozadina opravdava njeno izdvajanje u posebno osećanje.

Intenzitet olakšanja će biti, očekivano, mnogo veći kada su bile ugrožene dominantne potrebe, mada olakšanje može nastupiti i onda kada su manje bitne potrebe zbog aktuelne frustracije došle u prvi plan. Tu mislim na ono što sam rekao o privremeno dominantnim – važnim potrebama, i gde sam kao primer koristio osobu koja se smrzava.