

**Tatjana Đ. Milivojević\***

Visoka škola socijalnog rada  
Beograd

## **VLADANJE SOBOM: NUŽNI USLOV RAZVOJA LIČNOSTI, KVALITETNE KOMUNIKACIJE I DOBRIH MEĐULJUDSKIH ODNOSA**

Originalni naučni rad

UDC 159.947.3:1

364.64

<https://doi.org/10.18485/kkonline.2018.9.9.10>

Tema vladanja sobom je tesno povezana sa pitanjima etike, morala, karaktera i vrlina, koje su predmet proučavanja i filozofije i psihologije. Stoga smo naučna istraživanja iz sociokognitivne i neuropsihologije, na koja se pozivamo u radu, obradili u filozofskom ključu. Uprošćeno rečeno, nauka nam pokazuje *kako* je moguća i kako se vrši samoregulacija u koju spada i funkcija samokontrole. Filozofija nam objašnjava *zašto*, u koju *svrhu* je neophodna i važna sposobnost vladanja sobom. Međutim, granica između dveju disciplina nije čvrsto zacrtana i neporozna. Filozof koristi i promišlja iskustvo i naučna saznanja, a psiholog takođe postavlja vrednosna pitanja: na primer, kako se postaje i šta znači biti integrisana, zrela, produktivna ličnost.

Termini vladanje sobom, samokontrola i upravljanje sobom suštinski imaju isto značenje, ali različite konotacije. Prvi pripada filozofskom tradicionalnom, a drugi savremenom naučnom diskursu. Opredelili smo se da nam težišni izraz bude „vladanje sobom“ da bismo istakli kontinuitet između duge tradicije filozofskih promišljanja i najnovijih psihološko naučnih saznanja o toj složenoj sposobnosti. Bilo da ga posmatramo sa filozofske ili sa psihološke strane, vladanje sobom jeste nužni uslov svih životnih dostignuća i vrlina. Ono nije cilj po sebi, već sposobnost koja omogućava razvoj drugih sposobnosti, kompetencija, umeća i ostvarenje bitnih vrednosti za jedinku i društvo. Život u zajednici ne samo da podrazumeva, već *jeste* komunikacija. Kao društvena bića koja svoju posebnost i jedinstvenost ostvaruju u međuljudskoj komunikaciji, pitanje svesti i stepena svesne kontrole koju vršimo nad svojim ponašanjima u interakciji sa drugim ljudima, nesumnjivo je jedno od najvažnijih i fundamentalnih pitanja ljudske egzistencije.

**Ključne reči:** vladanje sobom, vrline, dostignuća, emocije, volja, sloboda, samoodređenje, samoprevazilaženje, međuljudski odnosi, komunikacija.

### **1. Uvod**

Tema vladanja sobom je tesno povezana sa pitanjima etike, morala, karaktera i vrlina, koje su predmet proučavanja i filozofije i psihologije. Stoga smo naučna istraživanja iz kognitivne i neuropsihologije, na koja se pozivamo u radu, obradili u filozofskom ključu. Uprošćeno rečeno, nauka nam pokazuje *kako* je moguća i kako se vrši samoregulacija u koju spada i funkcija samokontrole. Filozofija nam objašnjava

---

\* Visoka škola socijalnog rada, Terazije 34, Beograd, Srbija; e-mail: [tatjana.milivojevic@asp.edu.rs](mailto:tatjana.milivojevic@asp.edu.rs)

*zašto*, u koju *svrhu* je neophodna i važna sposobnost vladanja sobom. Međutim, granica između dveju disciplina nije čvrsto zacrtana i neporozna. Filozof koristi i promišlja iskustvo i naučna saznanja, a psiholog takođe polazi od nekih vrednosnih pretpostavki i postavlja vrednosna pitanja: na primer, kako se postaje i šta znači biti integrisana, zrela, produktivna ličnost.

Termini vladanje sobom, samokontrola i upravljanje sobom, u suštini imaju isto značenje, ali različite konotacije. Prvi pripada filozofskom tradicionalnom, a drugi savremenom naučnom diskursu. Opredelili smo se da nam težišni izraz bude „vladanje sobom“ da bismo istakli kontinuitet između duge tradicije filozofskih promišljanja i najnovijih psihološko naučnih saznanja o toj složenoj sposobnosti. Bilo da ga posmatramo sa filozofske ili sa psihološke strane, vladanje sobom jeste nužni uslov svih životnih dostignuća i vrlina. Ono nije cilj po sebi, već sposobnost koja omogućava razvoj drugih sposobnosti, kompetencija, umeća i ostvarenje bitnih vrednosti za jedinku i društvo.

Vladanje ili gospodarenje sobom gotovo da se više ne koristi u svakodnevnom govoru, arhivirano je kao istorijsko nasleđe mudrosti između korica izdanja starih filozofa. Samokontrola, zbog dela složenice „kontrola“, postmodernom uhu ima sumnjiv prizvuk represije, puritanskog moralizma, vojničke strogosti, i asocira na floskulu „red, rad i disciplina“. Neki autori smatraju da se koncept vladanja/gospodarenja sobom ili samokontrole zasniva na pogrešnim pretpostavkama i da sadrži krupnu nedoslednost. (Tournebise, 2001). Naime, ako smo podozrivi prema ideji vlasti nad drugima, ne bi trebalo ni da se priklanjamo konceptu vlasti nad samim sobom. Ako težnja za moći nad drugim ljudima budi u nama podozrenje i otpor, onda bi i težnja za moći nad sobom (samokontrola) trebalo da nam bude neprihvatljiva. Pošto je moć nad drugima negacija njihove autonomije, i moć nad sobom je poricanje lične autonomije. To bi značilo da preziremo i odbacujemo delove sebe koje, zbog njihove negativnosti, treba da držimo pod kontrolom. Doista, ideja vladanja sobom je istorijski opterećena društvenim i kulturološkim nanosima neprijateljstva prema nagonskoj i osećajnoj sferi, uobličanim u idealima stoičke ataraksije, hrišćanske askeze, moralnog puritanizma i prosvetiteljskog racionalizma. Time bi se, kao i širenjem menadžersko-organizacionog modela u društvenom diskursu, mogla objasniti preferencija ka terminu „upravljanje sobom“ u naučnoj i popularizovanoj stručnoj literaturi. Pored toga, samokontroli se protivstavljaju pozivi na samopotvrđivanje i samopoštovanje, kao uslovi potvrđivanja i poštovanja drugih.

Mišljenja smo da ne bi trebalo odbaciti veoma sadržajnu ideju vladanja sobom niti je suprotstaviti samopotvrđivanju i samopoštovanju. Naprotiv, želimo da pokažemo da bez prvog, ne može biti ni drugog. Pridavanje pojmu vladanja sobom značenja odbacivanja fundamentalnih delova sopstva više je stvar subjektivnog afiniteta i izbora, a rekli bismo i podilaženja duhu vremena, u meri u kojoj se ideje samokontrole i samodiscipline smatraju izdancima prevaziđenog rigidnog moralizma, koji je gušio samoostvarenje slobodne i autentične ličnosti. Cilj nam je da analizom, potkrepljenom pozivanjem na rezultate istraživanja u oblasti kognitivne i neuropsihologije, rehabilitujemo i obnovimo i oživimo stari, ali socijalno i psihološki trajno vredni koncept vladanja sobom.

## **2. Vladanje sobom kao uslov svih životnih dostignuća i vrlina**

Mislimo da bi bilo teško osporiti da je vladanje sobom neizostavni i nužni osnov svih životnih dostignuća i vrlina. Vladanje sobom je komponenta utkana u strpljivost, toleranciju, istrajnost, izdržljivost, umerenost, nepristrasnost, pravičnost, pristojnost, učtivost, hrabrost i dr. Ono je neophodno u vaspitavanju, pregovaranju, upravljanju konfliktima, donošenju promišljenih odluka, unapređenju sebe i socijalnih odnosa. U tom smislu, vladati sobom nije cilj sam po sebi, već sposobnost koja omogućava razvoj drugih potencijala, kompetencija, umeća i ostvarenje bitnih vrednosti za jedinku i društvo. Potvrda instrumentalnosti sposobnosti samokontrole pokazuje se u tome što može da služi i negativnim, antisocijalnim ciljevima, onda kada je, na primer, ugrađena u proračunatost, osvetoljubivost, lažljivost, obmanjivanje, pritvornost, manipulaciju i sl. A može da obezbedi i moralno neutralne uspehe kao, na primer, pobedu u pokeru. U radu ćemo se, međutim, baviti vladanjem sobom kao sposobnošću koja uslovljava kvalitete usmerene na razvoj ličnosti kao ujedno individualizovanog i društvenog bića. Sagledaćemo je kroz prizmu vrlina, definisanih, po uzoru na starogrčke filozofe morala, kao veštine izvrsnosti u umeću življenja s drugima u zajednici.

Proces sazrevanja i socijalizacije individue uvek je povezan sa razvojem sposobnosti vladanja sobom, koja podrazumeva kontrolu impulsa, toleranciju na frustracije, samouskraćivanje radi sopstvene i dobrobiti drugih i zajednice, odnosno odricanje od neposrednih zadovoljstava zarad životno korisnijih i važnijih ciljeva. Ne možemo se, naime, nadati ostvarenju nijednog životnog cilja niti uspehu, o ma kojoj oblasti življenja da je reč, ako nemamo viši prag tolerancije na teškoće, prepreke, osujećenja, nepredvidljivosti i neizvesnost; ako nismo sposobni da se projektujemo u

budućnost, da zamislimo i osmislimo širu sliku svog života, da anticipiramo efekte i posledice svojih sadašnjih postupaka i da usmerimo ponašanje u željenom pravcu kako bismo napredovali u životu:

„Kada zadovoljavanje postavimo kao smisao našeg života, onda se ni nade ne bude, niti se otkrivaju druge dimenzije sveta, na primer budućnost čija namena i jeste da bude boravište nada i životnih projekata [...] Očekivanje zadovoljenja usmerava sve psihičke funkcije ka cilju oko kojeg se organizuje čitavo postojanje ličnosti“ (Bojanin, 2011:96).

Naša sreća i doprinos sreći drugih zavise, u značajnoj meri, od sposobnosti da upravljamo svojim impulsima, emocijama, rečima i ponašanjem. Ta sposobnost, nije nekakav misteriozni entitet kojim bi neki pojedinci bili prirodno obdareni, a drugi ne. Često se vladanje sobom podvodi samo pod snagu volje. Međutim, ako volju shvatamo kao nekakvu izdvojenu psihološku funkciju, nezavisnu od drugih, to shvatanje nam neće biti od pomoći. Volja, koja jeste faktor u razvoju sposobnosti samokontrole i samodiscipline, ne nastaje iz sebe same, kao samonikla moć, već proishodi iz skupa ponašanja koja se, u adekvatnim uslovima, uče od detinjstva i razvijaju u odraslom dobu, u suočavanju sa sve složenijim životnim zahtevima, zadacima i izazovima.

Iako se ne radi ni o kakvoj misterioznoj funkciji, čovekova moć da vlada sobom je ipak fascinantna, jer ukazuje na sposobnost udvajanja sopstva na subjekat i objekat samoposmatranja. Čovek je istovremeno jedan, celovit, uronjen u doživljajne tokove, i sposoban da istovremeno bude izvan njih, u tzv. metapoziciji u odnosu na svoje neposredno iskustvo. U tome, u tom udvajanju, bez podvajanja jedinstvenog, celovitog bića, leži mogućnost njegove slobode: „Tada se subjekat odnosi i suprotstavlja samom sebi [...] kao objektu“ (Vidović, 2008:37).

### **3. Svest o sebi i samospoznaja**

Imati vlast nad sobom, gospodariti sobom, podrazumeva prvo svest o sebi. Poznato nam je da kada je naša svest izmenjena pod uticajima različitih faktora ili supstanci, nismo više vlasnici svojih postupaka, pa se zato kaže da je u takvim situacijama čovek „van sebe“. Tad govorimo ili radimo stvari kojih se kasnije, kad se „osvestimo“, „vratimo k sebi“, stidimo ili odričemo. U tim situacijama, ne povezujemo svoje „ja“ sa svojim ponašanjem, a u ekstremnim slučajevima nemamo nikakvo sećanje na svoje postupke. Tada govorimo o privremenoj depersonalizaciji ili alijenaciji, o tome da smo kao tuđi, strani sami sebi, lišeni vlasnosti nad sobom.

(Sarroul, 2011). Svest o sebi je, dakle, prvi nužan uslov kontrole nad sobom. Odsustvo te svesti, besvesnost, ekvivalentno je gubitku sebe, otuđenju od sebe pod dejstvom afekta, opsesije, strasti, narkotika, hipnoze, sna...

Vladati sobom, znači koincidirati sa samim sobom, pripadati sebi, što je slučaj kad smo svesni sebe i kada, jedinstvenim činom sinteze, pripisujemo svome „ja“ ono što mislimo, osećamo, govorimo, radimo. Svest o sebi koji opaža, misli, oseća, radi, jeste samosvest. Smatra se da životinja nema samosvest, da je obdarena samo neposrednom percepcijom nadražaja, ali ne i svešću o tome da je ona ta koja percipira. Malo dete, takođe, nema još predstavu o sopstvenom „ja“ kao subjektu svojih radnji.

Vladati sobom, međutim, podrazumeva nešto više od svesti o tome šta i kako činimo. Čovek može da bude svestan toga šta radi, da atribuirati sebi određenu radnju, ali da se oseća nemoćnim da je spreči ili da čini drugačije. To je slučaj sa opsesivnim prisilnim mislima i radnjama ili obuzimajućim žudnjama, strastima. Dakle, biti svestan sebe ne znači isto što i vladati sobom. Zato moramo ići korak dalje i postaviti pitanje i drugih uslova koji omogućavaju vladanje sobom. Pri tom, vladanje sobom ne treba polarizovati na dve krajnosti, jer je to sposobnost koja se nalazi na kontinuumu na kojem su krajnji polovi potpuni nedostatak samokontrole (u psihotičnim stanjima, teškim neurološkim oboljenjima, zastojsima u razvoju, pod dejstvom psihoaktivnih supstanci itd.), a na drugom, čoveku nedostižna, nemoguća (pa i nepoželjna) potpuna samokontrola.

Za vladanje sobom nije dovoljna svest, već i znanje o sebi – samospoznaja. Svest o sebi je uslov koji omogućava introspekciju, kojom posmatramo sebe same ne kao pokretni odraz u ogledalu, već kroz refleksiju, analizu, procenjivanje i tumačenje. Samosvest je svest o stanjima svoga ja, kao objedinjenog entiteta, koji je ujedno subjekat i objekat svoje svesti, a samoposmatranje nam omogućava da prepoznamo neke mehanizme, obrasce svog ponašanja, da ih podvrgnemo proveru realnosti, u koju spada i pogled drugih na nas, da ih poredimo sa drugima i time gradimo samospoznaju. Na osnovu uočenih pravilnosti, baš kao i u drugim oblastima znanja, možemo da anticipiramo posledice (određeni uzrok može da proizvede određeni efekat), da se uzdržavamo (da izbegnemo ili promenimo uzrok, ili da unesemo neki posredujući element između uzroka i efekta), da se suprotstavimo svojim željama i impulsima u ime imperativa razuma i vrednosti koje smo usvojili kao deo svog identiteta. Poznavanje sebe omogućava tzv. „rad na sebi“, samoregulaciju, samokorigovanje, kao što poznavanje zakona prirode omogućava

regulisanje, modifikovanje, ispravljanje njenih tokova, kanalisanje i preusmeravanje njenih sila (Sarroul, 2011).

Međutim, ni svest o sebi ni samospoznaja ne mogu nikad biti potpuno čiste, prozirne, već su uvek, manje ili više, zamućene i iskrivljene; s jedne strane raznim unutrašnjim otporima, mehanizmima odbrane, neizbežnim „slepim mrljama“, greškama atribucije, lošom voljom, ali i konstitutivnim ograničenjima, kao što su ograničenost i površnost svesti i postojanje nesvesnog. Prema Frojdu, nesvesno nas prevazilazi, uzrokujući radnje nad kojima nemamo kontrolu, upravo zato što nismo njihov svesni uzrok. Tada se „Ja“ potčinjava „onome“ (idu) ili instanci nad-ja (super-egu). Sasvim neutralna, objektivna metapozicija subjekta u odnosu na sebe samog kao objekta, jednostavno nije moguća; kao što nije moguća ni potpuna neutralnost i objektivnost u odnosu na svet i na druge ljude. Naše opažanje i saznanje sebe, drugih i sveta uvek se, u manjoj ili većoj meri, odvija unutar posebne društvene i egzistencijalne perspektive, koju može da nađe, ali ne i da preskoči.

Takođe, čak i kad smo svesni sebe i znamo zašto nešto činimo ili ne činimo, potrebna je i čvrsta volja da bi se odolelo (npr. u raznim oblicima zavisnosti) ili istrajalo (npr. u odolevanju nekom iskušenju). „Suštinski pokretač procesa lične promene je *volja*“. (Jalom, 2013:272). Ovde izuzimamo slučajeve snažnih unutrašnjih potresa, spoljnih stresora i prirodnih nužnosti, koji oslabljuju ili slamaju volju. Međutim, kao što smo ranije nagovestili, volja nije monolitan i samonikli fenomen, već se rađa iz spleta više unutrašnjih i spoljašnjih faktora i dispozicija. Tesno je vezana za predstavu o sebi i samopoštovanje, upravljanje svojim mislima i emocijama, sposobnost odlaganja gratifikacije i sl.

Važno je istaći da samokontrola ne znači da se čovek nikad ne sme prepustiti afektima, na primer, afektu velike tuge, žalosti ili pak radosti, euforije, čak i srdžbe. Vladati sobom ne znači nikada ne biti iritiran, uzbuđen, ljut, pa i besan, već rukovoditi se Aristotelovom izrekom: „Svako se može naljutiti – to je lako. Ali, naljutiti se na pravu osobu, u pravoj meri, u pravo vreme, zbog valjanog razloga i na pravi način – to nije lako.“<sup>1</sup> To je veština fine samokontrole, koja zahteva visok nivo svesti.

Dakle, nije stvar u tome da čovek sebi mora da zabrani snažna osećanja i njihovo ispoljavanje. Radi se o tome *kada* i *na koji način* ih izražava, da li ih usklađuje sa situacijom, da li uzima u obzir ne samo neposredne već i dugoročne

---

<sup>1</sup> Aristotel, Nikomahova etika, 1109a20-b1, str.26. <https://www.pshg.net/download/filozofija/Aristotel-Nikoma-hova-etika.pdf>

posledice po sve na koje njegovo ponašanje može da ima značajnog uticaja. Upravljanje sobom znači da čovek zna kad može i na koji način da se prepusti afektu, a kad bi to imalo teške posledice po njega samog i druge. Međutim, ne treba ići u drugu krajnost i gajiti fantaziju o svemoći nad sobom, jer postoje stresni događaji koji svojom silinom uparenom sa nesrećnim sticajima okolnosti, nadilaze, makar privremeno, naše moći suočavanja. Srećom, ekstremne okolnosti nisu česte, ali čovek koji ne vlada sobom i svakodnevnim, uobičajenim situacijama eskalira u ekstremne.

#### 4. Posmatrački i transcendentni ego

Veza između svesti, samosvesti, samoposmatranja i ponašanja ljudi u svim oblicima i sferama međuljudskih odnosa, jasno i upečatljivo opisuje Skot Pek u knjizi *Svet koji čeka da se rodi: ponovo otkrivana ljubavnost*. Podsetivši da je Karl Gustav Jung proces samodefinisanja i proces samodiferencijacije nazvao „individuacija“, Pek sažima taj razvojni proces samosvesti:

„[...] velika prednost samosvesti postaje očigledna kad izučavamo psihologiju ega. Ego je deo naše ličnosti koji vlada. Jednostavan način da se napravi uvod u razvoj ega – razvoj ovog vladara – je kroz tri faze. Prva faza koja obuhvata rano detinjstvo je faza potpunog ili gotovo potpunog nedostatka samosvesti. Ovdje je ego potpuno na nivou emocija i pomešan je sa njima. Nedostatak samosvesti na ovom nivou često čini decu šarmantnom. Kada su vesela ona su stoprocentno vesela. Čudesno su spontana. Ali baš ta spontanost ih često čini teškim. Jer, kad su tužna ona su takođe stoprocentno tužna ponekad do granice neutešnosti. A kada su ljuta, ljuta su stoprocentno i ponekad divlja i zla. [...] znaci samosvesti postoje već u starosti od devet meseci. Kroz detinjstvo kapacitet samosvesti se postepeno povećava. Ipak, u vreme adolescencije ona doživljava dramatičan porast. Prvi put mladi ljudi imaju sasvim očigledan „posmatrački ego“. Sada mogu da posmatraju sebe kad su veseli ili kad su tužni DOK se tako osećaju. To znači da ego više nije ograničen na nivo emocija. Sada je jedan njegov deo – posmatrački ego – odvojen od emocija, iznad njih je i posmatra. Rezultat toga je izvestan gubitak spontanosti. Posmatrački ego u doba adolescencije još uvek nije potpuno razvijen. Adolescenti su zbog toga često spontani, što je ponekad i opasno. U drugim prilikama izgledaju kao čista afektacija, dok samosvesno isprobavaju, jedan za drugim nove identitete kroz upadljive frizure, odeću i načine ponašanja. Konstantno se poredeći sa sebi ravnima, i sa svojim roditeljima ova naizgled vatrena stvorenja često su bolno stidljiva i pate od bezbrojnih grčeva zbunjenosti“ (Pek, 1994:28-29).

Razvoj samosvesti ima i svoju cenu, koju su najviše isticali egzistencijalistički mislioci, u vidu osećanja izolacije, fundamentalne egzistencijalne (ne socijalne) usamljenosti, u otkriću „da smo svi bačeni sami na ovaj svet i moramo ga sami napustiti“ (Jalom, 2017:207). Svest o tome da smo autori svog života, da smo odgovorni za svoje izbore, postupke i njihove posledice, u središtu je straha od individualnosti i slobode, jer rađa anksioznost i krivicu. To je bolan proces i zbog toga

„većina ljudi uđe u zrelo doba, a da ne uspe da razvije posmatrački ego [...] Kada se većina nesvesno zadovolji ograničenom – pa čak i smanjenom svešću o sopstvenim osećanjima i manama, oni se zaustavljaju pre vremena na putu kroz pustinju, a da nisu uspeli da ispune ljudski potencijal [...]” (Pek, 1994:29). Efektivnost psihoterapije upravo je u tome što je ona sredstvo za izražavanje posmatračkog ega. Pričajući o sebi, pacijent opaža i spoznaje svoja osećanja dok to radi (Pek, 1994:29).

Pek uvodi još dalju fazu razvoja ili viši nivo koji naziva „transcendentnim egom”, do kojeg se dolazi kad posmatrački ego postane dovoljno jak. Metafora koju koristi kako bi opisao „transcendentni ego” ilustruje ranije iznetu tvrdnju da su svest o sebi i sposobnost samoposmatranja nužni, ali ne i dovoljni uslovi za moć upravljanja sobom. Transcendentni ego „je sličan dirigentu orkestra. Individua sa transcendentnim egom postaje toliko svesna svojih osećanja da može da ih međusobno uskladi poput usklađenog orkestra. Na primer ona može da oseća tugu, ali pošto vlada sobom može da kaže ‘Ovo nije vreme za tugu ili violine, ovo je vreme za radost. Stoga, violine, ćutite. A vi, horne, zasvirajte!’ Treba obratiti pažnju na to da ona ne potiskuje, ne ukida tugu više nego što bi dirigent zauzdao violine. Ona tugu jednostavno pomera u stranu, ili ‘stavlja u zagrade’. Slično tome mogla bi da se obrati svojoj veseloj strani i kaže joj: ‘Volim vas horne, ali ona situacija ne traži izražavanje radosti. Ona traži ljutnju. Stoga, udrite bubnjevi!’” (Pek, 1994:28-29).

Sposobnost upravljanja sobom je, dakle, povezana sa najvišim nivoom samosvesti. Iz Pekove metafore bi se vladanje sobom moglo gotovo direktno izvesti iz transcendentnog ega, jer se autor, barem ne na citiranom mestu, ne poziva na posredovanje faktora volje, u smislu voljnog napora kontrole nad sobom. Pek podvlači: „Ne radi se o preteranoj samokontroli koja ne daje oduška svojim osećanjima, već o mnogo razvijenijoj samokontroli koja dozvoljava zdravu fleksibilnost.” (Pek, 1994:30). Dalje u izlaganju ćemo istaći da se ne možemo ipak lišiti pozivanja na volju, kao svesno usmerene energije koju čovek mora da uloži u proces samouobličavanja. Srećom, vremenom i uvežbanošću, put postaje sve lakši i skladniji.

Pojam transcendencije, u ovom kontekstu, nije dat u metafizičkom ili religijsko-duhovnom ključu, već kao prirodna, univerzalna čovekova dispozicija, ugrađena u njegov neurobiološki sklop. O biološki urođenoj samotranscendenciji govore i drugi autori, filozofi i psiholozi: „Takozvani duhovni (transcendentni ili aksiološki) život jasno je ukorenjen u biološkoj prirodi vrsta” (Monsen, 2006:56). Abraham Maslov (Abraham Maslow), utemeljivač humanističke psihologije, takođe veruje u biološku,



„instinktoidnu“ ukorenjenost čovekovih viših, aksioloških i duhovnih funkcija i dispozicija: „Pošto je duhovni život deo pravog selfa koji je instinktoidan, on je u principu podložan introspekciji. On poseduje 'glasove impulsa' ili 'unutrašnje signale', koji, mada slabiji od bazičnih potreba, ipak mogu da se 'čuju', pa stoga potpadaju pod odrednicu 'subjektivna biologija'“ (Maslov, 2001:58). Lekar, psihijatar i osnivač logoterapije (terapije smislom) Viktor Frankl takođe tvrdi da je „[...] fundamentalna antropološka istina da je samotranscendencija jedno od glavnih odlika ljudske egzistencije“ (Frankl, 2009:78).

### **5. Spontanost, autentičnost i samokontrola**

Automatizam binarnog mišljenja funkcioniše prema načelu „ili – ili“, zato nameće, kao samoočigledno, pitanje da li je cena razvoja posmatračkog i transcendentnog ega odricanje od spontanosti. „Paradoksalno“, odgovara Pek, „odgovor je i da i ne. Da, zato što potpuno svesna ljubazna ličnost često nije slobodna da jednostavno uradi ono što bi želela. Ne, zato što je ona fleksibilna i može svesno da odluči kada može da bude spontana, i nasuprot tome kada vreme traži opreznost. Mali gubitak slobode povezan sa stalnim samoispitivanjem postoji. Ali oni koji su se privikli na to shvatili su da, ravnoteže radi, svest i ljubaznost omogućavaju život i rad koji su istinski oslobađajući“ (Pek, 1994:31-32).

Strah od gubitka spontanosti je opravdan onda kad imamo u vidu krajnost koju predstavlja višak samosvesnosti, preterivanje u pomnom posmatranju sebe i samoanalizi. To inhibira ne samo svaku spontanost, već i sposobnost odlučivanja i delovanja. Psihijatar, psihoterapeut i pisac Jalom kaže: „Svi znamo pacijente – jatrogene mumije, toliko ograničene uvidom i samosvešću da bilo kakva spontanost postaje neizvodljiva.“ (Jalom, 2013:272). S druge strane, česta je konfuzija između pojmova spontanosti i autentičnosti, zbog koje se oni shvataju kao suprotstavljeni samokontroli. Autentičnost i spontanost se vezuju za vernost svojim emocijama („slediti svoja osećanja“ ili „srce“), za koje se veruje da čine suštinu individualnosti, dok samokontrola zvuči kao nužno zlo, težak danak prilagođavanju društvu u kojem se gubi sopstvena jedinstvenost i neponovljivost. Zatim, autentičnost se površno identifikuje sa spontanošću, shvaćenom kao nesputano ispoljavanje svojih duševnih stanja, pa se veruje da smo autentični onda kad smo sasvim neposredni, direktni, bez zadržke. Međutim takva nekontrolisana spontanost (kao krajnost suprotna inhibiranosti), fenomen je refleksnog dela mozga. Kad mislimo da reagujemo spontano, često reagujemo onako kako smo uslovljeni da reagujemo na nešto.

Uslovne reakcije doživljavamo kao svoje „instinkte“, njihova nesvesnost, brzina i neposrednost nas obmanjuju da se radi o našim autentičnim osećajima. U stvari tada smo u reaktivnom, refleksnom modusu, što ne odgovara značenju reči „autentičnost“. Na „autentičnosti se radi. Autentičnost je prihvatanje kompleksnosti i fleksibilnosti. Kada smo u refleksnom mišljenju ili ponašanju onda smo kruti, stereotipizovani. Kada smo na neokortikalnom putu, naše mišljenje i ponašanja su inteligentna, fleksibilna, obeležena kompleksnošću. Priroda i ljudska stvarnost su kompleksni i zato je prihvatanje te kompleksnosti u našem svakodnevnom životu, kao i prihvatanje neodređenosti i sumnje, deo inteligentnog mišljenja. Nasuprot tome, refleksna, limbička mentalna reakcija je binarna, po principu crno ili belo, prijatno ili neprijatno“ (Brewer, 2015). U istom duhu je i Bojaninova tvrdnja: „Autentičnost se ne dobija kao gotov šablon u koji je potrebno samo da se udenemo kao beslovesna energija što će da ga pokreće. Autentičnost ljudskosti je samoostvareno, upojedinačeno ljudsko iskustvo, doživljeno i prepoznato sopstvenom svesnošću“ (Bojanin, 2013:71).

Nesporazumi oko pojma spontanosti izvire iz pogrešnih pretpostavki o tzv. „izvornoj“ čovekovoj prirodi, kojoj se nameću veštačke norme i pravila. Međutim, pojam „prirodnog“, nesputanog, apsolutno spontanog čoveka egzotični je mit modernog čoveka, odjek ronatične predstave o „dobrom“ ili „plemenitom“, civilizacijom neiskvarenog divljaka:

„Čoveku nije dato da bude neposredno, prirodno biće, oslobođeno napora posredovanja sopstvene prirode kulturom. On stiže neposrednost opažaja, osećanja i uvida, tek prolaskom kroz medijaciju kulture. Njemu nije dato da živi bez napora postajanja čovekom, osvajanja i razvijanja čovečnosti u sebi. A to se čini vaspitanjem, obrazovanjem i kulturom“ (Milivojević, 2012:33).

Spontanost, dakle, nije ničim neometano, „prirodno“ ispoljavanje nagona, poriva, želja, trenutnih ćudi. Volja, napor i trud se ne mogu izbaciti iz jednačine vladanja sobom. Do viših razvojnih nivoa ličnosti ne dolazi se biološki unapred zacrtanim putevima. Samosavlađivanje proizlazi iz slobode i odluke. Slobodnim činom nastaje bolni rascep u čoveku, jer on mora, u zavisnosti od težine odluke, da savlada manje ili veće otpore u sebi (kao što su strah, mržnja, požuda, osvetoljubivost, umor, ali ponekad i ljubav). „'Individualnost', sa nužnošću svoje prirodne spontanosti, nipošto nije isto što i 'ličnost', koja je biće slobode, odluke, odlučenog čina [...] Jedinka je organsko, a to će reći – navikno, automatsko, konzervativno, inertno biće čoveka i podsvesti, koju nipošto ne smemo brkati (ni) sa

svešču prakse-slobode [...]” (Vidović, 2008:34). Međutim, bolni rascep i borba koju čovek vodi sa svojim automatizmima i primarnim reakcijama vremenom jenjavaju. Uobličava se viši tip navike, koja nije više nesvesna, već obeležena svešču i intencionalnošću: „[...] sam čovek u momentu slobode mora biti *jači od sebe* kao organsko-psihičkog bića jedinke koja samo živi! Tako je individualnost u stanju da ono, što je počelo kao *odlučeni* čin (kao sloboda), pretvori u *spontani* čin, koji je sad ne samo izdržljiv, nego i *nužan* (nužan kao spontanost), neodoljiv, zanosan, privlačan. Ali taj čin više nije čin slobode, nego *zbivanje spontane individualnosti* [...]” (Vidović, 2008:33). Ta viša, posredovana spontanost je paradoksalna „slobodna nužnost”, kao samodeterminacija autonomnog i slovesnog bića. Slobodan čovek koji vlada sobom ne želi, neće, ali ni *ne može* više da se ponaša nekontrolisano, jer je u jezgro svog ličnog identiteta utkao drugačije zakone postojanja u svetu i sa drugima. „U idealnom slučaju, koji se na sreću takođe događa, [...] hoću se preklapa sa moram. Postoji dobra uklopljenost unutrašnjeg sa spoljašnjim zahtevom” (Maslov, 2001:35). Ali to „moranje” je oblikovano svesnim htenjem, što ga čini fleksibilnim, za razliku od krutih obrazaca nužnosti i nesvesnih mehanizama.

## 6. Sloboda volje i samoprevazilaženje

Specifičan aspekt teme vladanja sobom tiče se volje (engl. *willpower*). Volja je daleko od racionalnog koncepta. Kao što znamo iz ličnog iskustva, ne donosimo uvek odluke na osnovu racionalnih analiza, a kad i donesemo razumne odluke, ne sledimo ih, u skladu sa znamenitom rečenicom apostola Pavla: „Jer ne znam šta činim, jer ne činim ono šta hoću, nego na što mrzim ono činim.”<sup>2</sup> Funkcija pojma volje upravo je u pokušaju da osvetli kompleksan i prilično zagonetan prelaz iz namere u delovanje. Čovekova sposobnost da vodi život prema svojoj volji (*volitional living*) „omogućava slobodu, ne u odnosu na spoljne okolnosti, kako je govorio Frankl (1962), već *slobodu zauzimanja stava* prema tim okolnostima; ne samo adaptaciju na sociokulturno okruženje [...] već sposobnost transcendiranja okruženja” (Roeser & Peck, 2009:119).

Instinkt je deo naše prirode, kao i kod drugih životinjskih vrsta, kojima su ponašajne tendencije urođene, nehotečne, imperativne. Međutim, i najviše i najsloženije čovekove psihičke funkcije imaju svoj koren u njegovoj biološkoj prirodi. To važi i za volju upregnutu u vladanje sobom, odnosno u sposobnost da izaberemo

---

<sup>2</sup> Sveti apostol Pavle, Poslanica Rimljanima, glava 7, 45, Sveto pismo, prevod Daničić-Karadžić, <https://www.pouke.org/svetopismo/>

teži put od udovoljavanja svojim neposrednim porivima. Tako se dolazi do paradoksa da nas naša instinktivna oprema snabdeva, pored nehotičnih, determinisanih instinkata, refleksa i nagona, sposobnošću kojom treba da im se suprotstavimo. Kako se to može objasniti?

Neki filozofi i psiholozi smatraju da je razvoj ljudske sposobnosti da transcendira ne samo okruženje već i sopstvenu prirodu, ukorenjena u opštijoj tendenciji života da evoluira, uvek prevazilazeći sebe (Bergson, 1932, Piaget, 1971, Deci & Ryan, 1991). Sposobnost evoluiranja, u smislu samoprevazilaženja ka sve većoj kompleksnosti i diferencijaciji, koju neki autori uočavaju već u prirodi, dobija sasvim poseban oblik kod čoveka. „Čovek nema samo potrebu da se „samoostvaruje“, nego je njegov vrhunski cilj da se „samoprevazilazi“. Čovek je uvek spreman da se doučava, da se u nečemu uvežbava, da za nečim u samom sebi traga, kao da je u stalnom odnosu prema sebi sa težnjom da svakog sledećeg trenutka bude bolji od „prethodnog“ sebe. Taj doživljaj sebe kao večito nedovršenog, koje rađa potrebu neprestanog samousavršavanja, prepoznao je još Jaspers kao bitno obeležje ljudskog. [...] Čovek otkriva i bira smisao svog postojanja. Taj izbor nema kvalitet nagona koji ga gura da se izvrši. *Nagonski zahtevi nemaju potrebe za smislom, nego samo za zadovoljenjem*. U smislu obitavaju vrline. One nisu nasilne. One samo „privlače čoveka“ [...] Čovek je determinisan samo bazičnim nagonima, reći će Frankl a ne smislom. *Smislom on postaje samoizabran, samoizgrađen, samosvojan*“ (Bojanin, 2011:265).

Bojanin razlikuje samoostvarenje i samoprevazilaženje, međutim, Maslov terminom „samoaktualizacija“ (u prevodu, samoostvarenje) označava isti proces. Njegov „aktualizovani self“ ne znači dovršen proces, dostignuto stanje, poslednji stepenik razvoja. Samoaktualizacija je neprekidan razvoj, ali se može reći da su neke osobe dospele na taj najviši psihološki nivo, one su ušle u taj trajan proces, i po tome ih Maslov naziva „aktualizovanim“ ličnostima (Maslov, 2001). U tom smislu, i „transcendenti ego“ bi, u skladu sa njegovom dinamičkom procesnom i razvojnom prirodom, pravilnije bilo nazvati „transcendirajućim egom“.

Sposobnost i težnja ka samoprevazilaženju duguju razvoju specifičnog dela mozga, nazvanog prefrontalni korteks. Tokom miliona godina, ta moždana zona se razvijala i kreirala sve kompleksnije funkcije koje su omogućile ljudskim bićima da bolje regulišu svoja ponašanja. Prema Sapolskom (Sapolsky, 2004), glavna funkcija evolucijski najmlađeg prefrontalnog korteksa jeste da pruži pripadnicima naše vrste sposobnost da izaberu, kako autor kaže, „težu stvar“ (*the harder thing*), da naprave,

dakle, teži izbor, da izaberu teži put. To je sposobnost koja omogućuje pojedincu da ubedi sebe u neophodnost da ustane kad bi radije ostao da leži, ili da se seti razloga zbog kojih nije poželjno da gricka između obroka (Brewer, 2015)

Prema MakGonigalovoj (McGonigal, 2012), pomenute tendencije u smislu „samopokretanja“ (auto-start): „ustajem i kad mi se ne ustaje“ i „samozaustavljanja“ (auto-stop): „ne grickam ništa između obroka, čak i kad mi se gricka“, ne bi bile nimalo efikasne da nemamo maštu i pamćenje kao sposobnost da zamislimo i setimo se onog što dugoročno želimo za sebe. Sa neurološke tačke gledišta, mozak je tako konstruisan da podržava te tri sposobnosti. Interesantno je da najintimniji odnos prema sebi samom izvire iz naše društvenosti. Pritisci okolnosti naterali su naše daleke pretke da budu bolji susedi, rođaci i drugovi; oni su razvili i nama preneli neku vrste proto-samokontrole. Naučili smo da regulišemo svoje apetite, agresivne i seksualne nagone zato što živimo u zajednici. Uočavamo, međutim, gotovo svakodnevno, da nasleđeni osnovni ili „standardni model“ samoregulisanja ne funkcioniše baš dobro, pošto smo svedoci njegovog čestog neuspeha (*self-regulation failure*) (Brewer, 2015). Ako posedujemo sposobnost da biramo „težu stvar“ (Sapolsky, 2004), zašto nam se tako često dešava da želimo da uradimo, i zaista uradimo, baš suprotno?

Možda odgovor, ili deo odgovora, leži u filogenezi ljudskog mozga. Čovekov mozak se u toku svog razvoja, nije suštinski promenio, već je pre *evoluirao*. Ova semantička razlika nije neutralna. Umesto da krene od nule, evolucija dodaje nove slojeve na one koje je već stvorila. Vremenom, kako su naši preci sticali i razvijali nove kompetencije i kako je okruženje činilo ovladavanje tim veštinama sve važnijim i korisnijim za opstanak vrste, primitivni mozak nije bio zamenjen novim modelom, već je sistem samoregulacije progresivno „kalemljen“ na stari sistem, i usmeren na upravljanje nagonima i instinktivnim apetitima. Mozak ima slojevitou strukturu, pri čemu je najstariji, najprimitivniji deo njegov najdublji sloj, a tokom evolucije nastajali su novi slojevi.

Evolucija ljudskog mozga znači da ranije forme nisu postale nefunkcionalne i prevaziđene. Umesto toga, osnovne funkcije i dalje opstaju, ali uz nove postaju raznovrsnije i složenije. U mozgu, kaže engleski psiholog Kit Outli, „mišljenje nije prevazišlo ranije emocionalne organizacione šeme kao što je prevoz robe magarcem zamenjen kamionima. Pre bi se moglo reći da su, kao i kod organizacije gradova, raniji oblici razvoja nastavili i omogućili kasniji razvoj i razradu“ (Outli, 2004: 99-100). Američki fizičar i neurolog Pol Meklin je za takvu arhitekturu mozga skovao

termin „trojedini mozak“ (MacLean, 1990). Posledica višeslojne strukture mozga jeste ta da je sklonost da se *impulsivno* deluje integralni deo našeg ponašajnog repertoara jednako kao i sposobnost da se *napravi teži izbor*. Međutim, s obzirom na ponašanja za koja je svako od nas sposoban kad se nađe u određenom fizičkom i/li mentalnom stanju, opravdano je zapitati se, u pomalo šaljivom tonu, da li je svako odista vlasnik prefrontalnog korteksa koji pravilno radi (Brewer, 2015).

Ako reakcija „pauza da bi se razmislilo“ predstavlja, kao što su pokazala neuronaučna istraživanja, prirodan odgovor kao i instinktivna reakcija na opasnost – „napad ili bekstvo“ – zašto nam se u svakodnevnom životu tako često nameće utisak da nas ona slabije služi ili da ne funkcioniše baš tako prirodno? Prema MakGonigalovoj (McGonigal, 2012), mnogi faktori utiču na „rezervu volje“ pojedinaca počev od onoga kako se hrane, šta piju, kakav je kvalitet vazduha koji udišu, preko socijalnog okruženja do njihovih unutrašnjih stanja. Prema sociokognitivnoj teoriji, radi se o povratnoj, zatvorenoj petlji: ljudske jedinice „su istovremeno proizvodi i proizvođači socijalne strukture koja je, dakle, istovremeno proizvod i uzrok akcije“ (Carré, 2004:38).

## **7. Samouzrokovana aktivnost ličnosti**

Socijalni psiholog Albert Bandura izneo je teoriju ljudske samouzrokovane ili samoodređujuće aktivnosti (*human agency theory*). Biti subjekat (*agens*) svoje aktivnosti, znači percipirati sebe kao primarni uzrok sopstvene delatnosti i ponašanja. (Bandura, 2001). Samoodređujuća aktivnost ličnosti temelji se na četiri fundamentalne ljudske sposobnosti: 1) sposobnosti zamišljanja, anticipiranja i planiranja budućnosti; 2) sposobnosti intencionalnog delovanja; 3) sposobnosti samomotivisanja i samoregulisanja (svojih misli, stanja i ponašanja) i 4) sposobnosti refleksivnog ispitivanja sopstvenih misli i dela i njihovih posledica. U toj perspektivi, sposobnost uticanja na svoje razmišljanje, afekat, ponašanje i delovanje, predstavlja jednu od najsnažnijih motivacionih sila u čoveku. Svako ima potencijalno mogućnost da nauči da opaža i razume sebe ne samo kao biće koje se zadovoljava time da bude, već takođe kao *biće u postajanju*, koje bira da aktivno učestvuje u sopstvenom razvoju. Svako je ujedno struktura i funkcija, „sadržaj“ i „proces“ (Ridley, 199:31). U Bandurinoj sociokognitivnoj perspektivi nijedan mehanizam lične motivacije nije snažniji od verovanja pojedinca u sopstvenu sposobnost da vrši uticaj na ono što radi i što postaje. Drugi motivacioni faktori „su ukorenjeni u centralnom verovanju da ljudi poseduju sposobnost da svojim akcijama proizvode efekte“. (Bandura,

2001:28). Zato je za sticanje i osnaženje sposobnosti samokontrole ključno uverenje da je to moguće – da svako od nas može da upravlja sobom.

Neuronauke nam pokazuju da to nije više samo verovanje, već činjenica. Naš mozak je konstruisan tako da nam nudi mogućnosti upravljanja sobom, ne ukidajući nam koristi i blagodati naših refleksa, nagona i široke palete afektivnosti. Ranije smo rekli da ne možemo da izbegnemo neke emocionalne automatizme. Međutim, „dok nam niska ruta daje instantni emocionalni afinitet, visoka ruta stvara usavršeniji socijalni osećaj, a on dalje vodi odgovarajućoj reakciji. Ta se fleksibilnost koristi resursima prefrontalnog korteksa, moždanog izvršnog centra (Goleman, 2007:76). Stara filozofska dilema, nastavljena i u psihološkim raspravama: da li smo determinisani (prošlošću, genima, okruženjem i dr.) ili raspolažemo slobodnom voljom, dobija obrise odgovora. „Novi podaci o ponovnom procenjivanju nude ispravku široko rasprostranjenom pogrešnom utisku: da u svom mentalnom životu praktično nemamo mogućnost izbora zato što se najveći deo onoga što mislimo, osećamo i radimo dešava automatski, u „magnovenju“. [...] Zamisao da se sve obavlja „automatski“ je žalosna. [...] Ponovna procena menja našu emocionalnu reakciju. Kad to činimo namerno, stičemo kontrolu nad svojim emocijama“ (Goleman, 2007:82).

Ne znamo, međutim, da li nam nauka može dati odgovor na pitanje: zašto neko (bira da) neguje i razvija „visoki put“, tj. sposobnost korišćenja metakognitivnih strategija samoregulacije, a neko ne? I u kojoj meri je to stvar izbora, jer ako je visoki put uslov slobode volje, onda bi trebalo da je već bar donekle razvijen kako bi se mogla vršiti sloboda samoodređivanja. Pokušaćemo da se približimo izlasku iz tog zatvorenog kruga.

Videli smo da mozak i nervni sistem imaju ugrađene gotove programe (reflekse, nagone, osnovne emocionalne reakcije), ali i više, plastičnije i složenije strukture i gotovo neograničene potencijale razvijanja istih. Ako su nam prosta i složena moždana struktura urođene, kako možemo da objasnimo sklonost upodobljavanja nižim biološkim obrascima i automatizmima? (Milivojević, 2011:127). Postoje sigurno mnoga moguća objašnjenja, biološka, psihološka i socijalna. U biološkoj, filogenetskoj ravni, možemo da iznesemo sledeću pretpostavku: neo-korteks, kako mu ime govori („novi mozak“) zauzima najveći deo našeg mozga, ali još uvek je evolucijski gledano veoma mlad i krhak u odnosu na moćni „arhaični mozak“ (reptilski i limbički). Njegove funkcije, kojima se razlikujemo od nama najbližih životinjskih vrsta, potrebno je negovati, uvežbavati, snažiti. Za razliku od

pripremljenih instinktivnih i emocionalnih scenarija, koji se refleksno pokreću kao odgovor na određene draži, izvršenje viših nervnih funkcija sledi duži i neizvesniji put.

Biološki razvojni procesi se oslikavaju i u aksiološkoj i psihosocijalnoj ravni. Prema Hartmanovoj (Hartmann, 2009) i Maslovljevoj (Maslov, 2001) teoriji vrednosti, što su vrednosti više, to su krhkije i zato zahtevaju široku podršku i svrsishodne akcije i u individualnom i u društvenom životu. Niže, bazične potrebe su, usled svoje hitnosti, veće snage i prisiljavajućeg karaktera, „glasnije“ od potreba višeg reda. To znači da je pojavljivanje višeg života manje verovatno. Preduslovi za viši, ili kako Maslov kaže, „metamotivisani“ život su daleko brojniji, ne samo zato što treba prvo zadovoljiti čitav niz bazičnih potreba, već i zato što je potreban sticaj većeg broja dobrih uslova da bi bio omogućen taj viši život. „Potrebno je daleko bolje okruženje, mora biti savladana ekonomska nestašica, velika raznovrsnost izbora mora biti slobodno dostupna zajedno sa uslovima koji omogućavaju stvarni i efikasn izbor, a sinergične društvene institucije su skoro imperativan zahtev. Sažeto rečeno, moramo biti vrlo pažljivi kada impliciramo da je viši život u principu *moguć*, da bi ostalo jasno da on nikada nije verovatan ili lak za dostizanje“ (Maslov, 2001:55).

### **8. Iznad nauke, ka etici**

Čini se da smo dostigli tačku na kojoj reč pripada filozofiji, najpre etici. Postavlja se pitanje, koje nauka nije opremljena da postavi, niti da na njega odgovori: da li imamo moralnu *obavezu i odgovornost* da razvijamo svoje više neuromentalne strukture koje nam, između ostalog, omogućavaju vladanje sobom. „Sva raznolikost života uvlači nas u beskrajne izmene. Kad reagujemo na bilo koju od njih, niski put nudi prvi izbor, ali visoki put odlučuje gde ćemo se na kraju naći“ (Goleman, 2007:82). Upravo je ključno pitanje gde želimo da se na kraju nađemo. Pitanje svrha nadilazi nauku.

Potruga, gotovo pomama, za srećom koja puni ordinacije psihoterapeuta i tzv. lajf koučeva, seminare, radionice, sadržaje popularnih knjiga, emisija i blogova u žižu interesovanja ponovo stavlja umeće življenja. (Post)moderni potrošački i medijski nadraživan hedonizam, koji ljude baca u duboki očaj praznine i besmisla, zahteva edukaciju, ako ne za sreću, kao subjektivnu kategoriju, onda o tome kako se sigurno ona ne može dostići. Na primer, ne može se dostići nekontrolisanim traganjem za zadovoljstvima. „Život čoveka ispunjen obiljem zadovoljenja čitavog niza njegovih potreba, pri čemu on zanemaruje sopstveni lik, postaje prožet



mrzovoljom, bezvoljnošću, nezadovoljstvom kojem ne sagledava razlog, depresivnim raspoloženjima i nemirima, kojima ne nalazi leka u sebi samome" (Bojanin, 2011:115).

Princip zadovoljenja htenja neomeđenih principom realnosti je samodestruktivan. U osnovu principa realnosti „položena (je) ljudska potreba za moralnošću ... jer se *moralnošću čovek definiše kao lik i drugima, i sebi samome*, izgrađujući se tako kao celovito biće ljudskog načina postojanja. [...] Samo *ostvarivanje sopstvene celovitosti unosi stabilnost u ličnost* i čini da ona zrači smirenošću i dobronamernošću u svom polju postojanja" (Bojanin, 2011:115). I Frankl potragu za zadovoljstvom kao ciljem života, naziva „samoporažavajućim principom" (Frankl, 2009).

U društvenom i kulturnom kontekstu obeleženom potragom za zadovoljstvima i vrednosnom dezorijentacijom, obnavlja se antičko promišljanje sreće i puteva za njeno ostvarenje. Oživljavaju se teorije vrlina i karaktera. Teoretičari vrline dokazuju da su istorijski pojmovi morala, kao što su moralne dužnosti, obaveze, „treba" i sl. nerazumljivi savremenom čoveku, u smislu da ga ne dotiču, ne podstiču i ne inspirišu. Kako kaže Jalom: „Vrline su veoma udaljene ako ne mogu da me održavaju u životu i motivišu" (Jalom, 2013:124). Pogledi na svet u okviru kojih su ranije ti pojmovi imali smisla, danas više ne vladaju, te oni deluju kao prazna ljuštura. Danas smo ravnodušni na nalog: „Postupaj ne da zadovoljiš svoje potrebe, već prosto zato što je moralno da se tako čini." Zbog toga etičari vrline obnavljaju antičko (naročito Epikurovo, Sokratovo, odnosno Platonovo i Aristotelovo) i helensko (naročito stoičko) objašnjenje ljudskog dobra i sreće, kao neodvojivih od skupa vrlina.

Za razumevanje fenomena vladanja sobom, relevantno je Aristotelovo etičko učenje. Aristotel vrlinama naziva karakteristike koje omogućuju vođenje istinski čovečnog života. One se postižu pravom kontrolom strasti i prohteva, što najčešće znači da se oni, niti potpuno potiskuju, niti oslobađaju svih uzdi. Treba tragati za sredinom između krajnosti. Za Aristotela, mi smo jednako razumna kao i društvena bića. Naš cilj ostvarenja sreće, ispunjenja, ili izvrsnosti, uvek se nalazi u kontekstu naše društvene zajednice. Vrline nisu samo individualni način postizanja sopstvenog savršenstva i sreće već su uvek i društveno blagotvorne, i kao takve (u normalnim okolnostima), društveno cenjene. Vrline su veština izvrsnosti u umeću življenja s drugima u zajednici. Naše sapostojanje s drugima tvori *obavezu* da upražnjavamo vrline. Čovek je „uvek biće-sa ili biće odnosa kao i biće zajedništva [...]" (Bojanin, 2011:227).

## 9. Kritike na račun vladanja sobom

Kolikogod nam se vrednost vladanja sobom činila samorazumljivom, postoje i kritike usmerene ka tom konceptu. Posmatrano sa stanovišta psihologije, moglo bi se primetiti da se zanemaruje činjenica da stepen samokontrole ne zavisi samo od osobe i njene volje, odnosno da je njena specifična lična i istorija njenog odrastanja u nepovoljnom okruženju, omela izgradnju psihološkog sklopa i unutrašnjih resursa potrebnih za razvoj te sposobnosti. Prošlost pritiska celom težinom sadašnjost. To se u velikoj meri poklapa sa pitanjem koje postavljaju etičari i psiholozi morala: koji je stepen odgovornosti za sopstveni karakter? (Pens, 2004:373). Da ne pominjemo psihoanalitičko shvatanje odnosa između svesti, kao vrha ledenog brega čije su dve trećine potopljene u okean nesvesnog. Može se dokazivati kako *nema svako* sposobnost da vlada sobom (npr. usled zastoja u razvoju, nekih težih oblika neuroze, poremećaja ličnosti, drugih bolesti). Međutim, na to se može odgovoriti da, osim u slučajevima organskih oštećenja, čovek ima na raspolaganju, makar zapretenu, potencijalnu, slobodu, posledično i moć da *nauči* da upravlja sobom. Na tome se zasniva naše shvatanje odgovornosti, to je i osnova svih naših moralnih sudova, kao i pravnog razlikovanja uračunljivosti i neuračunljivosti.

Kritike upućene pojmu i fenomenu vladanja sobom, dolaze i iz filozofije. Tako se ono shvata kao prepreka vitalnoj ekspanziji subjektiviteta. Te kritike polaze od shvatanja samokontrole kao interiorizovane društvene represije, sputavanja individualnosti, njene slobode i kreativnosti, neprijateljstva prema nagonima, osećanjima, intuiciji. Vladanje sobom bi tako predstavljalo samo masku koja prikriva i racionalizuje potčinjavanje društvenim pritiscima i konvencijama, ili njihovo interiorizovanje. Prema Niče, uspešno nametanje te „vrline“ zasniva se na iluziji o moći svesti i intelekta, koji guši ljudski poriv za životom; i na društveno konstruisanim dužnostima i vrednostima koje se predstavljaju kao izdanci naše moralne s(a)vesti, a ona kao uzvišena privilegija ljudskog roda. Prema Niče, prevlast intelekta nad instinktima, nagonima i osećanjima nije znak nikakve snage, već ropstva, slabosti i resantimana koji se sveti za čovekovu nemoć. Ono je suprotno težnji za potvrđivanjem života i individualiteta i krepkoj volji za moć. „Da bi se ostvarile čovekove višestruke mogućnosti, on mora da prestane da se oslanja na intelekt i ponovo da othranjuje instinktivne korene ljudskog postojanja, rekao je Niče“ (Peri, 2000:398).

Ove, tek naznačene primedbe na račun samokontrole, kao i mnoge druge ne treba zanemariti, jer sadrže mnoge tačne i lucidne uvide u tzv. „simboličko nasilje“ (Bourdieu, 2015) kao sredstvo održavanja i legitimacije moći dominantnih društvenih slojeva. No, kao i u svemu drugom, treba voditi računa, da se, kako izreka kaže „sa prljavom vodom iz korita ne izbaci i dete.“ Na samom početku ovog teksta rekli smo da je samokontrola instrumentalna, a ne krajnja vrednost ili svrha. Ona može da služi antisocijalnim ciljevima ali i obrnuto, preteranoj adaptaciji društvenim konvencijama, malograđanskom konformizmu. U oba slučaja ugrožava slobodu, kreativnost i razvoj ličnosti, time i društva. U ovim razmatranjima nemamo u vidu dominantno heteronomno motivisanu samokontrolu, koja sputava i sakati čovekove čulne, emocionalne, moralne i intelektualne potencijale. Naprotiv, vladanje sobom posmatramo kao sredstvo osvajanja slobode i moći samoodređenja, ostvarenja ravnoteže i celovitosti ličnosti, skladnih međuljudskih odnosa i društvene dobrobiti.

Što se tiče Ničeovog strastvenog poziva na oslobađanje od okova spoljne i interiorizovane represije nad jedinkom, ne treba zaboraviti da njegov natčovek, kao ideal kojem čovek, kao „nedovršen“ proizvod („čovek je konopac razapet između životinje i natčoveka... “), treba da stremi, a koji prezire moral stada i vrednosti većine te poziva na njihovo korenito prevrednovanje - s punom svešću, hrabro i odlučno bira da sledi svoj put i svojom voljom prihvata i najteže posledice te odluke, kroz večno vraćanje istog. Ima li snažnije potvrde gospodarenja nad sobom od toga? Ničeju je tuđ plitki i banalni hedonizam, koji za njega, takođe, baš kao i društveni moral, predstavlja fenomen beslovesne gomile i slabe, neindividualizovane, nesamosvesne i neslobodne jedinke. (Niče, 1982).

### **10. Razlika između potiskivanja i samokontrole**

Neke od kritika upućene konceptu vladanja sobom ili samokontrole počivaju na mešanju tih pojmova sa fenomenom potiskivanja. Kad je psihoanaliza, koja je uvela pojam potiskivanja, prodrila i proširila u popularnoj kulturi, samokontrola je počela da biva identifikovana sa tradicionalnom, suvišnom i neurotizirajućom represijom nad sobom. Tome je doprinelo i to što se na glavnim evropskim jezicima potiskivanje kaže „represija“ (repression). Zato je potrebno da ukratko opišemo razliku između potiskivanja i samokontrole.

Potiskivanje predstavlja osnovni psihološki odbrambeni mehanizam. Ono je po Frojdu, temelj i obrazac svih ostalih psihičkih odbrana. Sastoji se u proterivanja iz sećanja svih neprijatnih ili bolnih doživljaja i predstava vezanih za zabranjene

nagone i želje, uz aktivno sprečavanje da se isti pojave u svesti. Ne potiskuju se sami nagoni, već isključivo njihovi mentalni predstavnici (ideje, predstave, pojmovi), dok energija nagona ostaje slobodna i traga za zaobilaznim putevima rasterećenja u omaškama, snovima i simptomima. Svrha potiskivanja je da zabranjeni psihički sadržaji ne prodru u svest i ne utiču na ponašanje. Mehanizam potiskivanja je koristan jer nam pomaže da se sačuvamo od nepodnošljivih predstava i pratećeg osećanja krivice. Potiskivanje je bitan faktor kada govorimo o mehanizmima formiranja snova. Tokom spavanja potiskivanje slabi, pa se u snovima javljaju neki naši potisnuti sadržaji, ali naravno u prerušenom obliku. Prva karika u lancu mehanizama koji dovode do neurotičnih poremećaja jeste neuspešnost potiskivanja, usled čega se pojavljuju simptomi (Milivojević, 2011:265-266).

Samokontrola je čovekova sposobnost da drži pod kontrolom, a ne da potisne ispod praga svesti, svoje emocije i reakcije u različitim životnim okolnostima, kako bi opstao i ostvario sebe u zajednici i realizovao ciljeve koji su mu važni. Za razliku od potiskivanja, u samokontroli postoji svest o unutrašnjim stanjima, osetima, mislima, emocijama. Osoba prepoznaje ljutnju, zavist, ljubomoru, žudnju ili neki drugi afekat, i ume da ih razlikuje. Osoba koja ima dobru samokontrolu ne potiskuje svoje impulse i osećanja, već svesno izbegava da im podleže, dok će druga podleći svojim afektima ne obazirući se na moguće ili verovatne pogubne posledice. Potiskivanje je nesvesni mehanizam odbrane, jer subjekat ne samo da nije svestan potisnutog sadržaja, nego ni samog procesa potiskivanja, dok se samokontrola temelji na svesnim metakognitivnim strategijama.

### **11. Emocije i samokontrola**

U okviru problematike vladanja sobom, težište je na upravljanje emocijama, u širem smislu emocionalnih reakcija, afekata, raspoloženja. Zato je potrebno da bliže definišemo ključne pojmove – emocije i samokontrola – i da sažeto analiziramo njihove međusobne veze.

Posmatrano iz sociokognitivne perspektive, ni samo intrapsihički ni samo faktori iz okruženja nisu dovoljni da izazovu emocije. One su rezultat interakcije između unutrašnjih faktora, svojstvenih pojedincu i spoljnih faktora specifičnih za datu situaciju i kontekst. Intrapsihički faktori su neurofiziološki fenomeni koji se „rađaju“ na tački susretanja tela i psihe, i uključuju ujedno telesne reakcije i kognitivne aktivnosti (procene spoljnih događaja). Emocije bi, dakle, predstavljale

jedan oblik telesne reakcije povezane sa mentalnim procesima, odnosno odraz mentalnog u telu (Brewer, 2015).

Prema definiciji oko koje je postignut konsenzus naučne zajednice, emocija je brz proces usmeren na neki događaj, koji se odvija u dve etape: 1. pokretanje mehanizma zasnovanog na značaju događaja za osobu i 2. emocionalnog odgovora sa više komponenti: izražaj, motiv, telesna reakcija, subjektivno osećanje i kognitivna evaluacija (Sander, 2013). Tako, na primer, ako nas neko vređa, u prvom trenutku ćemo kognitivno proceniti agresiju, pa će se naša emocija manifestovati telesno (položajem tela, pokretima, izrazom lica ...) zatim ćemo osetiti potrebu da reagujemo (motiv) bilo ponašanjem bilo verbalizovanjem svoje emocije.<sup>3</sup> Emocija je dakle automatsko-reaktivni, psihološki i telesni mehanizam, što znači da će se pojaviti štagod mislili ili uradili da je izbegnemo.

Kako je onda uopšte moguće vladati sobom? Iz prethodnog bi se dalo zaključiti da ne možemo da se obuzdamo pred naletom moćnog mehanizma pobuđivanja emocija. Srećom, naš mozak je mnogo složeniji i ima više nivoa i podsistema. Zahvaljujući onome što Predrag Ognjenović naziva „heterarhijskim sistemom mozga“ (Ognjenović, 1997), koji odgovara najvišim nervnim funkcijama gde je potrebna plastičnost izvršenja (na primer, sve složenije voljne radnje, donošenje odluka, rešavanje problema, itd.), a Danijel Goleman metaforički naziva „visokim putem“ u mozgu (Goleman, 2007), iako se emocija neminovno pokrene, makar na telesnom nivou - ostajemo slobodni da je ispoljimo ili zadržimo za sebe. A ako izaberemo da je izrazimo, imamo na raspolaganju različite opcije: možemo da je verbalizujemo (i tu biramo način, ton i sadržaj) ili da je fizički manifestujemo, kako se u psihologiji kaže, da je „odigramo“ (engl. *acting out*).

U prilog slobodi izbora koju imamo u odnosu i na neočekivane i intenzivne trenutne emocije, tj. uvek dostupnoj mogućnosti kontrole nad njima, vredi dati poduži navod iz Golemanove knjige *Socijalna inteligencija*, u kojoj autor, pitkim, slikovitim jezikom i s mnoštvom primera, iznosi rezultate najnovijih neuronaučnih istraživanja. Ključni pojmovi za osvetljavanje odnosa između emocija i samokontrole jesu „niski“ i „visoki“ moždani put. „Niski put je sistem kola koji deluje ispod praga naše svesnosti, automatski i bez napora, ogromnom brzinom. Izgleda da najvećim delom onoga što radimo upravljaju obuhvatne neuronske mreže koje dejstvuju preko niskog puta – naročito u našem emocionalnom životu. Kad nam pažnju zarobi neko

---

<sup>3</sup> Za detaljniji prikaz različitih komponenti emocije, videti Milivojević, T. (2015). Inflacija upotrebe reči empatija i emocionalizacija etike, *Komunikacija i kultura online*, godina VI, br. 6, str. 277-306.

privlačno lice, ili zajedljivost u nečijoj primedbi, za to treba da zahvalimo niskome putu. [...] 'Visoki put', suprotno tome, proteže se kroz neuronski sistem koji dejstvuje metodičnije i korak po korak, sa smotrenim naporom. Mi smo svesni visokog puta, i on nam daje bar nekakvu kontrolu nad našim unutrašnjim životom, što nam niski put ne dopušta. Dok razmišljamo kako da pridemo nekoj privlačnoj osobi, ili tražimo vešt utuk na zajedljivost, idemo visokim putem. [...] Niski put prenosi sirova osećanja, visoki obzirno razumevanje onoga što se zbiva. Niski put omogućuje nam da smesta osećamo s nekim drugim; visoki put daje nam da razmislimo o onome što osećamo. Ti putevi se obično neprimetno spajaju. Našim socijalnim životom upravlja sadejstvo ta dva modusa. [...] Ta dva puta registruju informacije veoma različitim brzinama. Niski put više je brz nego što je ispravan; visoki put, iako sporiji pomaže nam da stignemo do ispravnijeg viđenja onoga što se dešava" (Goleman, 2007:26)

Vladati sobom znači uključiti funkcije visokog moždanog puta; odmaknuti se od trenutne emocije i promisliti, pre nego što se ona „izlije“ spolja. Koristimo bezlično „se“, jer u refleksnom emocionalnom reagovanju, pojedinac ne učestvuje kao subjekat i vlasnik svog ponašanja. Osoba koja ima dobru samokontrolu ne reaguje „na prvu loptu“, ishitreno, nepromišljeno. Ona ne dopušta sebi da bude preplavljena afektom, bez prethodnog „zaustavnog vremena“ za procenu situacije i njenih učesnika, opcija i posledica: ona reaguje *refleksivno*, a ne *refleksno*. „Ova unutrašnja akcija započinje zastajanjem. Zastajanje je izuzetno važno zato što prekida vašu prirodnu reakciju, daje vam vremena da razmislite [...] (Juri, 2013: 42). Međutim, iako je visoki put sporiji od niskog, proces rasuđivanja pokrenut emocijom ne zahteva u svakoj socijalnoj interakciji osetno usporavanje ili pauzu. A što se duže uvežbavamo u korišćenju funkcija visokog puta, to one bolje rade za nas. „Visoki put dodaje ogromnu fleksibilnost mnogo nepromenljivijem i ograničenijem repertoaru niskog puta. Dok milisekunde otkucavaju i visoki put aktivira svoju prostranu oblast neuronskih ogranaka, mogućnosti za reagovanje eksponencijalno rastu“ (Goleman, 2007:76). Brzi tokovi niskog puta i meandri visokog puta, iako različite brzine, odvijaju se paralelno. Uvežbanost, kao i u svakoj veštini, čini lakim i neosetnim pribegavanje metakognitivnim strategijama visokog puta.

Uvežbanost se postiže „neuronskim obučavanjem“ (Onfre, 2007:101), što je suština procesa vaspitanja i socijalizacije, koji se sastoji u progresivnom jačanju sposobnosti odlaganja zadovoljenja neposrednih potreba i želja, tolerancije na frustracije i kontrole nad impulsima i ponašanjem. Za odrasle osobe koje podležu

svojim impulsima, kaže se da su nevaspitanje, nezrele, neuravnotežene, a nedostatak samosavlađavinja je najdirektniji put u antisocijalna, delikventna ponašanja. Ne vladati sobom je moralni pad, a ne bolest, ako izuzmemo naravno organska ili psihička oboljenja, kao i teže poremećaje ličnosti. Čoveka koji je sebe izgradio „kroz niz egzistencijalnih postupaka koji su od njega napravili biće nesposobno da sklopi ugovor, dakle, da održi bilo kakvu etičku vezu“, Onfre naziva „relacionim delinkventom“ (Onfre, 2007:106-107). Izraz „izgraditi sebe“ upućuje na to da se ne radi o nekakvom urođenom, *a priori* utvrđenom karakternom determinizmu, već o „izgradnji sebe“ ili svog karaktera nizom svojih postupaka.

Ako se vratimo Bandurinoj sociokognitivnoj teoriji, samoregulacija je dinamički proces koji se odvija u svakom trenutku života, čak i u toku odluka koje se donose u trenu. U skoro svakom trenutku (osim neke vitalne opasnosti), čovek pravi izbore koji imaju posledice po njega samog i njegovo okruženje. On se služi svojim sposobnostima samoregulacije i samokontrole u pokušaju da konkretizuje budućnost koju želi i predupredi budućnost koju ne želi (Bandura, 2009).

Važno je naglasiti da se konceptom vladanja sobom ili samokontrole ne potcenjuje čulno-afektivna dimenzija čovekovog postojanja. Emocije predstavljaju suštinski aspekt mentalnog i društvenog života pojedinaca i pružaju im veoma moćan mehanizam za regulisanje njihovog ponašanja. Poetično kazano: „umovi bez emocija nisu pravi umovi. To su duše uhvaćene u ledu – hladna stvorenja, beživotna, lišena svake želje, straha, bola, patnje i svakog zadovoljstva“ (LeDoux, 1996:25). Danas, zahvaljujući napretku neuronauka, konkretno neuropsihologije, zna se da su kogniciji potrebna osećanja da bi pravilno funkcionisala (Damasio, 1994). Nova koncepcija emocija i osećajnosti uopšte, radikalno se razlikuje od klasičnog shvatanja koje je dominiralo na Zapadu još od Antike, prema kojem su emocije remetilačke, dezorganizujuće sile, koje sprečavaju čoveka da se efikasno prilagodi okruženju (Syssau, 2006:16).

Na naučnom planu danas nije više moguće suprotstavljati emociju i kogniciju niti „odrediti vremenski primat jedne nad drugom. [...] Fiksni vremenski redosled koji bi započinjao bilo telesnim reakcijama bilo (kognitivnim) evaluacijama nije više važeći“ (Syssau, 2006:48). „Sve naše kognitivne operacije su deo izuzetno kompleksnog funkcionalnog skupa [...] Pojam „čistog razuma“ je teško održiv jer izdvaja i izoluje (jednu komponentu) iz neprestane i uzajamne igre odnosa između mišljenja, emocionalnog doživljaja i ponašanja. Međutim, iako te dve velike psihološke dimenzije nisu odvojive, iako su racionalnost i afektivnost „dve strane iste

realnosti" (Trocmé-Fabre, 1999:76), to ne znači da treba da se odrekemo njihovog pojmovnog razlikovanja. Izazov koji je pred nama je da otkrijemo njihovu artikulaciju, da razumemo njihovu saradnju, ujedno ističući nemogućnost da se jedna proučava nezavisno od druge. Potrebno je, dakle, stalno imati na umu kompleksne i dinamične veze između tela, kognicije, svesti i emocija.

Prema Banduri, motivisati samog sebe i intencionalno usvajati ponašanja dva su procesa ukorenjena u kognitivnoj aktivnosti (Bandura, 2003:122). I, značajno za opravdanje našeg ovdašnjeg pristupa od viših ka nižim nivoima psihičkog funkcionisanja: „Pitanje postojanja procene u emocionalnom procesu nije više predmet rasprave. Naime, u svakom emocionalnom doživljaju postoji kognitivna evaluacija situacije (Syssau, 2006:43). To dalje opravdava uverenje u realnost slobode izbora i odlučivanja, odnosno mogućnosti upravljanja sobom jer „[...] ipak, ako mi tako odredimo, visoki put može pregaziti niski, bez ograničenja. Upravo zahvaljujući toj sposobnosti mi u životu imamo izbor (Goleman, 2007:314). Tačno je da su naše nagonske, refleksne, arhaične strukture brzodelujuće i moćne, da su „automatski procesi niskog puta difolt-mod mozga" (Goleman, 2007:313), ali, iako niski put „dejstvuje hiperbrzo, dok pucnemo prstima [...] mi nismo prepušteni na milost i nemilost svega što stiže tako brzo (Goleman, 2007:75).

## **12. Vladanje sobom u komunikaciji: moralna obaveza i moralna brižnost**

Ljudsko biće gradi svoj identitet, postaje osoba, ličnost, samo u intersubjektivnom komunikativnom prostoru. „Komunikacija jest način na koji ljudsko biće uopšte postoji. Komunikacija, dakle, nije neka osobita karakteristika ljudskog bića koja bi ga odvajala od drugih bića, nego je to sama supstancija čovjeka, ono što ljudsko biće čini ljudskim bićem" (Simeunović, 2005:120). Komunikacija, uticajem na naše emocije, menja našu biologiju (Goleman, 2007, Sirilnik, 2010). Od kvaliteta naše komunikacije, zavisi naše fizičko i psihičko zdravlje i ukupni kvalitet našeg života. Upravo je život u komunikativnoj zajednici, u koju čovek ulazi odmah po rođenju, razvio njegove kognitivne i afektivne sposobnosti kao i moralne dispozicije. Zato je način na koji komuniciramo s drugima, rečima, gestima i ponašanjem, rodno mesto etike. „Etika je stvar svakodnevnog života i beskrajno sitnih otelovljenja u tananom tkivu ljudskih odnosa, a ne stvar čistih ideja ili apstraktnih pojmova. Naši odnosi s drugima zahtevaju mentalnu i etičku napetost, moralnu brižnost i pravično delanje" (Onfre, 2007:110). Moralnu brižnost,



dobronamernost, ljubaznost, ne dugujemo samo svojim spontanim duševnim pokretima, već i razvijenoj svesti o drugome, kao drugom ja i vladanju sobom, kada ne želimo da ga povredimo i unizimo ni onda kad smo neraspoloženi, nervozni, razfražljivi, ljuti...

Fundamentalni etički postulat jeste poštovanje drugog kao cilja po sebi (Kantov drugi kategorički imperativ), a to tvori našu obavezu i odgovornost da ga načinom na koji komuniciramo ne obezvređujemo i ne povređujemo. Ovo važi u privatnoj kao i u javnoj komunikaciji. Ne postoji nijedan opravdani izuzetak od tog etičkog pravila. Ono važi i u najoštrijim polemikama, u kojima se moraju konfrontirati samo argumenti, a ne ponižavati i sagovornik. *Normalizovanje* (pseudo)argumenata *ad hominem*, znači samo omasovljenje nedopustivog etičkog prekršaja, ne i *normalno* ponašanje. U ovom slučaju, normalno se izvodi iz korena „norma“, kao načela i merila za procenu ispravnosti nekog mišljenja, delanja ili ponašanja. U domenu međuljudske komunikacije, bilo koje vrste i obima, norma se izvodi iz ključnih, nadređenih etičkih vrednosti. Kako je tačno tvrdio Kant, proba moralnosti jednog moralnog zakona nije da li ga svi ljudi ili većina njih prihvataju. Provera je da li bi ga sva racionalna bića, koja misle racionalno, prihvatila bez obzira na to jesu li počinoci ili žrtve – jer u svakom momentu od počinioaca mogu postati i žrtve. Niko od onih koji vređaju ili na drugi način agresivno komuniciraju sa drugima, ne želi i ne trpi da drugi sa njime postupa na isti način. Iz toga sledi racionalno i na načelu uzajamnosti utemeljena moralna obaveza vladanja svojim impulsima u komunikaciji. Pristojnost i učtivost u ophođenju s drugima je civilizacijska tekovina, ako se slažemo da je mera razvoja civilizacije mera njenog očovečenja. „Neučtivost je osobina divljaštva“, kaže Mišel Onfre, i dodaje: „Samo narušene civilizacije koje su na putu da utonu u varvarstvo ili da nestanu lančano koriste neučtivost“ (Onfre, 2007:114).

U međusobnoj komunikaciji se ispoljava i moralna brižnost. „Ne postoji Prijateljstvo, nego samo dokazi prijateljstva; ne postoji Ljubav, nego samo dokazi ljubavi, ni Mržnja, nego dokazi mržnje, itd., te postupci i gestovi ulaze u aritmetiku koja omogućava da se na osnovu utvrđivanja činjeničkog stanja zaključuje o prirodi odnosa: prijateljstvo, ljubav, nežnost, drugarstvo, ili obrnuto [...] Ta etika je dinamična, nikad se ne zaustavlja, uvek je u pokretu, uvek u odnosu na ponašanje drugog“ (Onfre, 2007:109-110). To znači da je i u najbližijim odnosima, kao što su bračni, porodični, prijateljski, neophodno upravljati svojim emocijama i ponašanjem, odnosno negovati i primenjivati socijalne vrline. Slično onome što smo ranije rekli o pogrešnom shvatanju spontanosti, nepažljivo, neosvešćeno, nekontrolisano

ponašanje u bliskim odnosima odraz je pogrešnog razumevanja bliskosti, iskrenosti i intimnosti.

Briga za međuljudsku komunikaciju, razumevanje fundamentalnog značaja njenog kvaliteta u ličnom i profesionalnom životu, u privatnoj i javnoj sferi, podstakla je veliko interesovanje stručnjaka iz različitih naučnih oblasti. Mnoga istraživanja i radovi, univerzitetski kursevi, kao i obuke, radionice, seminari, posvećeni su komunikacijskim veštinama. Veštine komuniciranja izvode se iz teorije emocionalne i socijalne inteligencije, koje se, usled svoje međuzavisnosti, objedinjuju pod nazivom - „socioemocionalna inteligencija“. U okviru konstrukta socioemocionalne inteligencije poseban akcenat se stavlja na upravljanje sobom kao najslabijom i najzahtevnijom komponentu te vrste inteligencije. To uključuje održavanje konstruktivnih i moduliranje (ublažavanje, preusmeravanje) ili prevazilaženje nekonstruktivnih, disfunkcionalnih stanja. Time čovek postiže osećaj samoefikasnosti, samouzročnosti i samoodređenja, naspram pada u bespomoćnost, konfuziju i anksioznost. Upravljanje sobom omogućava istrajnost u naporima, toleranciju na osujećenja, nepredvidljivosti i neodređenost, obuzdavanje impulsivnosti, odgađanje trenutka zadovoljenja želja, regulisanje svojih raspoloženja, misli, emocija i motivacije i kanalisanje, oblikovanje i svrsishodno korišćenje energije emocija, što sprečava da uzrujanost zaguši sposobnost adekvatnog opažanja i razmišljanja (Milivojević, 2011: 185).

Poznati modeli asertivne i nenasilne komunikacije, bazirani su na umeću vladanja sobom koje podrazumeva socijalno adekvatno verbalno i neverbalno izražavanje emocija. Umesto uobičajenih, automatskih reakcija na komunikacione stimuluse, čovek je pozvan da se *odaziva* drugome, da mu *odgovara* (za svoje reči, postupke, dela), što nalazimo u korenu reči „odgovornost“. Jasno je da se ne radi ni o kakvom pokušaju potiskivanja i ućutkivanja naših potreba, emocija i želja, već o načinu na koji ih izražavamo u socijalnom komunikacijskom polju tako da ne kršimo fundamentalni postulat poštovanja prema drugome i prema sebi.

### **13. Zaključak**

Vladanje sobom se ne može svesti niti poistovetiti sa hladnokrvnom samokontrolom, kojom se planiraju i izvode bezočni pa i zločinački poduhvati, a koja se zasniva na bezosećajnosti, moralnom slepilu i bezobzirnosti. Vladanje sobom, takođe, nije isto što i autokratsko i neprijateljsko odnošenje dela našeg ja prema drugim delovima sebe. Ono ne preslikava obrasce moći nad drugima samo okrenutim

ka sebi samom, već više načine na koje odgovorni i brižni roditelji i pedagozi vaspitavaju decu. Da li to ima prizvuk paternalističkog, snishodljivog odnosa prema samom sebi? S obzirom da se lični razvoj ne odvija sam od sebe, po nekakvom prirodnom sledu, poput organskog fiziološkog rasta i razvoja, izlaskom iz detinjstva, postajemo vaspitači sebi samima. Lični razvoj je krivudav, nikad dovršen, raznim novim iskušenjima i krizama uvek podložan proces, koji zahteva odupiranje zovu lakšeg puta, liniji manjeg otpora. Drugim rečima, to je neprekidni proces samovaspitavanja, samosocijalizovanja i samokultivisanja koji, posle početnih socijalizacijom nametnutih i interiorizovanih ograničenja i uslovljavanja, stupa na put slobodnog, autonomnog samoograničavanja.

Vladanje sobom sagledavamo kao nužni uslov i potporu celovitom, čulnom, osećajnom i mentalnom razvoju i samousavršavanju ličnosti. Subjekti koji češće i lakše kontrolišu svoje neprijatne i neadekvatne (po intenzitetu, obliku, smeru, vrsti u odnosu na povod...) emocije i ponašanja, koji su u stanju da se odupru trenutnim impulsima, psihološki su snažniji, socijalno kompetentniji i delotvorniji. Nedostatak ove sposobnosti vodi tome da je osoba u stalnom emocionalnom i mentalnom previranju, u borbi sa osećajima konfuzije, ogorčenosti i mučnine, koji je onesposobljavaju za produktivan rad i odnose. Posedovanje samokontrole utiče na brži oporavak od životnih nemira i padova i uliva u čoveka samopoverenje, poverenje u život i nadu. Moć distanciranja (ne i disociiranja, potiskivanja i poricanja,) od trenutnih, jakih impulsa, poriva i emocija obezbeđuje realističnije, tačnije opažanje i procenu situacije, samim tim i adekvatnije ponašanje. To je uslov razvoja socijalne kompetencije, koja se, u najkraćem, definiše kao vladanje veštinama bitnim za održavanje konstruktivnih i skladnih odnosa sa svojim društvenim okruženjem.

Direktnu negativnu potvrdu značaja te sposobnosti imamo u tome što njeno odsustvo onemogućava lični razvoj, ugrožava međuljudske odnose i destabilizuje socijalno okruženje. Fenomen 'neuspeha samokontrole' (*self-regulation failure*) daje tome upečatljiv negativan dokaz. Nesposobnost pojedinaca da vrše bolju kontrolu nad svojim ponašanjem uzrok je raznih socijalnih patologija. S obzirom da smo društvena bića, koja za svoj opstanak i lični razvoj, zavise od društvenog okruženja na koje takođe utiču, pitanje svesti i stepena svesne kontrole koju ljudi vrše nad svojim stavovima, odlukama i ponašanjima, bez sumnje je jedno od najvažnijih i fundamentalnih pitanja ljudske egzistencije.

## Literatura

- Aristotel, <https://www.pshg.net/download/filozofija/Aristotel-Nikomahova-etika.pdf>
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory : An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Bergson, A. (1932). *Stvaralačka evolucija*, edicija Karijatide, Beograd: Kosmos.
- Bojanin, S. (2011). *Velika zabuna ili kriza psihijatrijske misli*, Beograd: Konras.
- Bourdieu, P. (2015). *Les méditations pascaliennes*, Paris: Points
- Brewer, S.S. (2015). Entre émotions et contrôle de soi : un enjeu essentiel pour l'autonomie dans l'apprentissage des langues: <http://journals.openedition.org/lidil/3331>
- Vidović, Ž. (2008) „....I vera je umetnost!“, prir. Matej Arsenijević, Beograd: Zavod za unapređivanje obrazovanja i vaspitanja.
- Goleman, D. (2007). *Socijalna inteligencija. Nova nauka o ljudskim odnosima*, Beograd: Geopoetika.
- Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*, New York: Putnam Publishing.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1991). A motivational Approach to Self: Integration in Personality. in R. A. Dienstbier (dir.), *Perspectives on Motivation* (p. 237-288). Nebraska Symposium on Motivation, 1990, vol. 38. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Jalom, I. (2013). *Svakim danom sve bliže*, Novi Sad: Psihopolis.
- Jalom, I. (2017). *O sebi*, Novi Sad: Psihopolis.
- Juri, V. (2013). Moć pozitivnog NE: Kako da kažete Ne, a da iak stignete do Da, Novi Sad: Psihopolis
- LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York : Touchstone.
- Maslov, A. (2001). *O životnim vrednostima*, Beograd: Žarko Albulj.
- Milivojević, T. (2011). *Psihologija stvaralaštva*, Beograd. Megatrend univerzitet.
- Milivojević, T. (2012) Kultura i sreća, *Kultura*, (137), 26-48, Beograd: Zavod za proučavanje kulturnog razvitka.
- McGonigal, K. (2012). *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It*. New York: Avery (Penguin Group).

- MacLean, P. (1990). *The Triune Brain in Evolution. Role in Paleocerebral functions*, New York : Springer Publishing
- Monsen, K. (2006). *Osoba koja voli*, Sremski Karlovci – Novi Sad: IKZS.
- Niče, F. (1982). *Tako je govorio Zaratustra*, Beograd: Grafos.
- Ognjenović, P. (1997). *Psihološka teorija umetnosti*, Beograd: Institut za psihologiju.
- Onfre, M. (2007). *Moć postojanja: hedonistički manifest*, Beograd: Dosije.
- Pek, S. (1994). *Svet koji čeka da se rodi: ponovo otkrivana ljubaznost*. Beograd: Narodna knjiga – Alfa.
- Pens, G. (2004). Teorija vrline u *Uvod u etiku*, prir. Piter Singer, Sremski Karlovci: IKZS.
- Peri, M. (2000). *Intelektualna istorija Evrope*, Beograd: Clio.
- Piaget, J. (1971). *Biology and Knowledge*, Chicago : University of Chicago Press.
- Ridley, D. S. (1991). Reflective Self-Awareness: A Basic Motivational Process. *Journal of Experimental Education*, 60 (1), 31-48.
- Roeser, R. W., & Peck, S. C. (2009). An Education in Awareness: Self, Motivation, and Self-Regulated Learning in Contemplative Perspective. *Educational Psychologist*, 44 (2), 119-136.
- Sander, D. (2013). Models of emotion: the affective neuroscience approach, in *Handbook of Human Affective Neuroscience*, Cambridge University Press.
- Sapolsky, R.M. (2004). The Frontal Cortex and the Criminal Justice System. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, Series B, Biological Sciences*, (359), 1787-1796.
- Sarroul, C. (2011). Être conscient de soi est-ce être maître de soi? Preuzeto sa: <http://lewebpedagogique.com/terminale-philo/2011/11/etre-conscient-de-soi-est-ce-etre-maitre-de-soi/>
- Simeunović, V. (2005). Intersubjektivnost, dijalog, komunikacija, *Arhe*, II (4), 117-131. Preuzeto sa: <http://epub.ff.uns.ac.rs/index.php/arhe/article/viewFile/374/389>
- Sirilnik, B. (2010). *O telu i duši*, Novi Sad: Akademska knjiga.
- Sveti apostol Pavle, Poslanica Rimljanima, glava 7, 45, *Sveto pismo*, prevod Daničić-Karadžić. Preuzeto sa: <https://www.pouke.org/svetopismo/>.
- Syssau, A. (2006). Émotion et cognition, dans Blanc, N. (dir.), *Émotion et cognition. Quand l'émotion parle à la cognition*. Paris: In Press.
- Tournebise, T. (2001). Assertivité, l'affirmation de soi dans le respect d'autrui. Preuzeto sa: <https://www.maieusthesie.com/nouveautes/article/assertivite.htm>

Trocme-Fabre (1999). *Réinventer le métier d'apprendre*. Paris : Éditions d'Organisation.

Frankl, V. (2009). *Psihoterapija i egzistencijalizam*. Beograd: Žarko Albulj.

Hartmann, N. (2009). *Moral Values (Vol. 2 of Ethics)*, New Brunswick (U.S.A.): Transaction Publishers.

Carré, P. (2004). Bandura : une psychologie pour le XXI<sup>e</sup> siècle ? Preuzeto sa: <https://www.cairn.info/revue-savoirs-2004-5-page-9.htm>

### Summary

#### **SELF-GOVERNMENT: NECESSARY CONDITION OF PERSONAL DEVELOPMENT, EFFICIENT COMMUNICATION AND GOOD INTERPERSONAL RELATIONSHIPS**

The topic of self-government is closely related to the issues of ethics, morality, character and virtues, which are the study subject of both philosophy and psychology. Therefore, some scientific, sociocognitive and neuropsychological research which we refer to in our paper, have been approached from a philosophical perspective. In simple terms, science shows us *what* is possible and *how* self-regulation - which includes the function of self-control - works. Philosophy explains *why*, for what *purpose* is the capacity of personal self-government important. However, the boundary between the two disciplines is not immovable and impermeable. The philosopher uses and reflects on experience and scientific knowledge, and the psychologist relies on value assumptions and address value issues, as for example: what does it mean to be or become an integrated, mature, productive person.

The terms of self-government, self-control, and self-management, in essence, have the same meaning, but different connotations. The first belongs to traditional philosophical and the others to contemporary scientific discourse. We have chosen as our primary expression "self-government" in order to highlight the continuity between the long tradition of philosophical thinking and the latest psychological scientific knowledge on this complex ability. Whether we are observing it from a philosophical or psychological standpoint, we regard self-governance as a prerequisite for all life achievements and virtues. It is not an end in itself, but a capacity that enables the development of other potentials, competencies and skills, as well as the realization of values essential for the individual and society. Self-governance is a component inherent to patience, perseverance, endurance, moderation, fairness, objectivity, decency, kindness, and so on. It is indispensable in education, in negotiations, conflict management, informed decision making, in improving oneself and one's social relations. Just how instrumental the ability to regulate oneself can be is best shown in the fact that it can also serve negative, antisocial goals, when it is, for example, ingrained in calculative, vindictive behavior, in lying, deceit, prevarication, manipulation, and the like. In this paper, however, we are going to be dealing with self-governance as the ability that determines the qualities aimed at personality development where a person is both an individualized and a social being. So we observe self-governance through the prism of virtues modeled after the ancient Greek ethics as skills of excellence in the art of living with others in a community. Community life not only implies, but it *is* communication. As social beings who actualize their distinctiveness and uniqueness in interpersonal relations and communication, the issue of consciousness and the level of conscious control that we exert over our behavior when interacting with others is undoubtedly one of the most important and fundamental issues of human existence. The aim of this paper is to restore the repute of the idea of self-governance or self-control, which is nowadays perceived as, to say the least, dubious. Today, when individualism and hedonism are the order of the day, this concept is viewed as unpopular, it is perceived as an offshoot of the regressive and (self) repressive moralism. Contrary to that, we perceive self-government as a means of gaining freedom and the ability of self-determination,

of crafting a well-rounded and balanced personality capable of forging harmonious and socially beneficial interpersonal relations.

Some people are critical of the concept of self-control due to the misconception that this concept is just another form of the phenomenon of repression. When psychoanalysis, which introduced the notion of repression, spilled over into popular culture, people started identifying self-control with the traditional, undue and neuroticizing repression over oneself. However, self-control is the ability to keep under control, not repress below the threshold of consciousness one's emotions and reactions in different life circumstances, in order to survive and realize oneself in the community and achieve the goals one deems important. Unlike repression, self-control entails awareness of internal states, feelings, thoughts, emotions. Someone with a good command of himself doesn't suppress his impulses and feelings, rather he consciously avoids succumbing to them, while someone else is going to succumb to them, disregarding possible or probable devastating consequences. Repression is an unconscious defense mechanism. Not only is person unaware of the repressed content, he/she is not aware of the very process of repression. On the other hand, self-control is based on conscious metacognitive strategies.

The automatism of binary thinking, functioning according to the principle "or - or", imposes, as self-evident, the question whether developing the capacity of self-control implies lack of spontaneity and authenticity. Authenticity and spontaneity are associated with being faithful to one's emotions ("following one's feelings" or "one's heart"), which are believed to constitute the essence of individuality, whereas self-control sounds like a necessary evil, a toll that has to be paid in order to adapt to society, which implies losing one's uniqueness and singularity. Here, the perception of both spontaneity and authenticity is rather problematic, and so is the superficially imposed equals sign between them. Often we interpret as spontaneous reactions that we have learned and that have become our unconscious automatisms. Misconceptions about the notion of spontaneity originate from the faulty and romanticized assumptions about the so-called "genuine" human nature, to which society is imposing artificial, arbitrary norms and rules. Thus, the authenticity is superficially interpreted as faithfulness to one's allegedly primordial nature. The rate and immediacy of unconscious automatisms deceives us into thinking that those are our authentic feelings. However, authenticity is something you have to work on. Higher developmental levels and the freedom of self-determination, which are the core of authenticity, cannot be reached following primordially predetermined paths, the way our body grows without our conscious participation. Individual ruled by the necessity of his natural spontaneity is by no means the same as someone who is a creature of freedom, someone who decides for himself, who relies on the act of decision making. On the path of becoming an authentic person, individual must overcome a host of external and internal resistances and obstacles, which requires strengthening of its capacity to govern itself.

Instincts, urges, basic emotions are part of our nature, just as it is the case with animal species, whose behavioral tendencies are inborn, inadvertent, imperative. However, even the highest and most complex psychical functions of a human being have their roots in its biological nature. This is also true of the will coupled in the self-governing, that is, in the ability to choose the harder path, not conforming to our immediate urges. Neurosciences confirm the findings of the sociocognitive theory implying that almost every minute (except in case of a vital danger) man makes choices that impact both him and his surroundings. He employs his powers of self-regulation and self-control in an attempt to substantiate the future he wants and avoid the future he doesn't want. In our everyday life, however, we are often under the impression that the neurologically rooted self-regulation ability doesn't serve us as well as we would like it to, or that it doesn't function as naturally as the instincts and emotions that it should be regulating. Many factors are blamed for impairing the capacity of self-governance and the "reserve of will", among others - those of physiological and psychological nature, and factors arising from the natural and social surroundings. But we are interested in the question that science is not equipped to raise or answer: Do we have a moral *obligation and responsibility* to develop our more neuro-mental structures that, among other things, allow us to govern ourselves? If we know that a human being builds his identity, becomes a person, a personality, only in intersubjective communication space; that it is the very life in a community that person enters immediately after birth, that develops his cognitive and affective capacities as well as moral dispositions, then we believe that we are *obliged* to learn

to govern ourselves. Therefore, we have chosen as the subject and the objective of this paper to rehabilitate and revive the old, and, in our opinion, everlastingly worthy concept of self-governing.

**Key words:** self-government, virtues, achievements, emotions, volition, freedom, self-determination, self-transcendence, interpersonal relationships, communication.