

## **KAKAV JE VAŠ PROZOR U SVET? (Referentni Okvir)**

### **Realnost i svesnost**

Realnost ili stvarnost je bitan koncept u životu i radu svakog čoveka. Kada stvari zaškripe, često se pitamo, koliko smo realni,?

Polazimo od uverenja da je objektivna stvarnost zapravo dostupna našim čulima, i mi je registrujemo u vidu čulnog doživljaja. Dakle, razlikujemo objektivni svet kao takav, i našu mentalnu reprezentaciju tog sveta, tj. našu predstavu istog. Ona svakako, jeste subjektivna, jer je individualna. Zato i razlikujemo događaje od ličnih doživljaja.

Kad govorimo o tome da li je neko realan, mi zapravo poredimo koliko njegova mentalna predstava odgovara ili je u skladu sa stvarnošću. U transakcionalnoj analizi zato koristimo izraz SVESTAN, tj. SVESNOST, koja implicira realističnost jer je osoba svesna onoga što postoji.

### **Pojave prvog i drugog reda**

Ono što je čest problem kod nas ljudi jeste da smo skloni da iskrivljujemo i otpisujemo stvarnost, tj da ne budemo baš realni. Iako biti realan, i nije baš jednostavno, to se dešava iz dva razloga: Postoje u svetu fenomena pojave 1. i pojave 2. reda. Pojave prvog reda su nam dostupne čulima, njih jasno vidimo, čujemo, osetimo, dodirujemo, mirišemo...i ukoliko se ne slažemo oko nečeg šta vidimo pitamo treću osobu: 'Izvini da li to piše na vratima....?' Jer stvarnost 1. reda nastaje konsenzusom. Sa njom imamo manje problema, jer 'valjda vidim svojim očima, valjda čujem....itd.' Međutim, kada govorimo o pojavama tj fenomenima 2. reda tada smo definitivno na subjektivnom terenu. Npr. šta je to 'ljubav, sreća, brak, dostojanstvo....strpljenje...politika ili vera?' Sve su to na neki način apstraktni pojmovi. Na prvi pogled mi možemo misliti da mislimo isto, ali da zapravo svako od nas ima i sasvim različitu predstavu ovih pojmova (reči). Kod pojava 2. reda nailazimo i na najčešća mimoilaženja u mišljenjima, jer iza svih nas su naše predstave, koje se grade našim iskustvima, i one su ilične, a time i subjektivne.

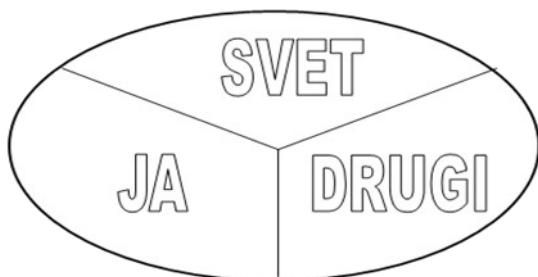
Zato govorimo i o različitim definicijama stvarnosti koje su bazirane na konstruktivizmu, u kome mi ljudi konstantno konstruišemo naš doživljaj stvarnosti, što je uočljivo, posebno u našim odnosima, jer naše ponašanje će biti detreminisano ovom predstavom. Zato i govorimo o psihičkoj strukturi, koja omogućuje ovo, tj. našem Referentnom Okviru, skraćeno RO.

### **'Mapa nije teritorija'**

Još je poljak Alfred Korzbicki neurolingvističar, izgovorio ovu rečenicu, kao dobru metaforu odnosa stvarnosti i naše predraske stvarnosti. Ipak, najčešće greške koje pravimo jesu kada poistovećujemo ovo dvoje, ne praveći razliku između događaja i doživljaja. Moj učitelj transakcione analize Zoram Milivojević često je koristio metaforu o automatskom pilotu i parametarima, koje ubacujemo u njega. Ako su parametri tačni, i u skladu sa stvarnošću, naša mentalna mapa odgovaraće 'teritoriji' (objektivnoj stvarnosti) i mi ćemo bez problema dolaziti u destinaciju ka kojoj smo se uputili...Ali ako ne,...česta su lutanja, jer nemamo realne parametre.

Sasvim je prirodno da svoje mape preispitujemo, podešavamo, i naravno 'up dejtujemo' tj osvežavamo, kako bi bile relevantne za naš svakodnevni život. Često ljudi dođu na psihoterapiju, jer imaju neku vrstu iskrivljenja ili otpisivanja delova mape. Onda uče da prave razliku između same stvarnosti (događaja) i ličnog doživljaja stvarnosti. Problem je u tome što je RO vrlo rigidna struktura, tj teža za promenu. Razlog tome je naša potreba za sigurnošću, postojanošću, ravnotežmo (homeostazom) i ne baš lakom spremnošću na novo, i drugačije. Ali kada stvari budu dovoljno loše, na žalost veliki broj osoba je tek tada biva motivisan i spreman da nešto i uradi (promeni).

### Tri polja Referentnog Okvira



Naša svesnost je uglavnom definisana našim RO koje čine 3 polja. Polje JA se odnosi na predstavu o sebi, svom telu, svojim emocijama, ponašanjima, ali i željama i težnjama i reakcijama u različitim situacijama. Polje DRUGI otvara našu svesnost o onima pored nas, bližnjima, okruženju, o njihovim željama potrebama, htenjima, ponašanjima, emocijama...U kategoriju SVET (ili SITUACIJA) spada svet fenomena iz različitih oblasti...i tu je svako od nas pothranio informacije iz svog ev. profesionalnog sveta, sveta interesovanja od biologije do astronomije, vere i duhovnosti. Ovaj deo RO može da se posmatra i kao SITUACIJA ili KONTEKST u kome se nalazimo.

### Otpisivanja polja

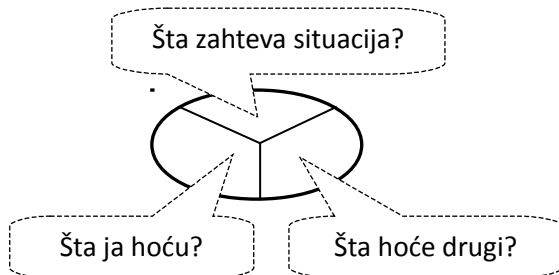
Kada osoba otpisuje polje JA, često nije u kontaktu sa sobom ili minorizuje svoje želje i potrebe. Razlog može biti roditeljska zabrana na važnost ili hiperadaptirano ponašanje u kojem osoba daje prednost drugima. Ovo je i jedna vrsta pasivnog ponašanja, jer je osoba 'diskonektovana' od sopstvene svesnosti o svojim potrebama i željama.

Otpisivanje polja DRUGI često je posledica egoističnih i narcisoidnih težnji, obično su svesne šta je to što one hoće, ali im uopšte nije važno šta drugi misli, želi...Ovo može biti posledica samo zbrinjavanja kod zanemarene i zlostavljane dece, koja su morala negde da se pobrinu za sebe vrlo rano, i time izgradila jednu 'autističnu crtu' u čijem svetu drugi nisu važni. Takođe, razmažene deca, nisu naučila da tolerišu frustraciju, pa su drugi tu da im udovoljavaju (narcisoidnost).

Otpisivanje polja SVET (SITUACIJA), osobe deluju često socijalno nespretno, jer kao da im zahtevi koje nose određene situacije, nisu važni, ili ih pak nisu ni svesni. Ove osobe često ostavljaju utisak nevaspitanja, bezobraznosti, bezobzirnosti.

Moguće su i mnoge druge kombinacije otpisivanja polja u našem RO.

Ako smo skloni otpisivanju, to možemo i promeniti. Ključna pitanja bi bilo npr. za osobu koja otpisuje polje JA da se pita: **Šta ja želim? Šta ja hoću?** Da se na neki način poveže sa sopsvenim potrebama i željama i da im da važnost. Osoba koja otpisuje DRUGE, treba da nauči da se pita: **Šta drugi hoće? Šta drugima treba u ovoj situaciji?** A ukoliko otpisujemo SITUACIJU, pitajmo se: **Šta ona zahteva od nas? Npr. Šta bi u ovoj situaciji bilo primereno?**



*Slika – Kontinuirana aktivnost referentnog okvira*

### **Roditelji boje Referentni Okvire deteta**

Mala beba koja dođe na svet donosi svoj fiziološki kapacitet za razvoj, čija je platforma osećaj prijatnosti i neprijatnosti. Takođe, bebina matrica razvoja budućeg Referentnog Okvira jeste delom genetski uslovljena, ali velikim delom je izložena vaspitnoj funkciji roditelja koji će po njoj 'slikati, bojiti' i unositi različite kodove, kao ključeve za tumačenje sveta. Roditelji praktično pomažu detetu 'pozajmljujući mu' svoj Referentni Okvir.

Što je manji repertoar pojmova kod jedne osobe, to je RO suženiji, i obrnuto. U prvom slučaju RO je rigidnija struktura koja može da 'operiše' samo sa ograničenim brojem pojmova, koje osoba poseduje. U principu, tamo gde se osoba dobro snalazi možemo pretpostaviti da ima i dobro razvijen svoj Referentni Okvir, ili svoju Mentalnu mapu. Unutrašnju konzistentnost RO narušavaju dve vrste situacija: situacije kada naša uverenja nisu u skladu sa informacijama iz stvarnosti, i kada u RO postoje međusobno konfliktna uverenja.

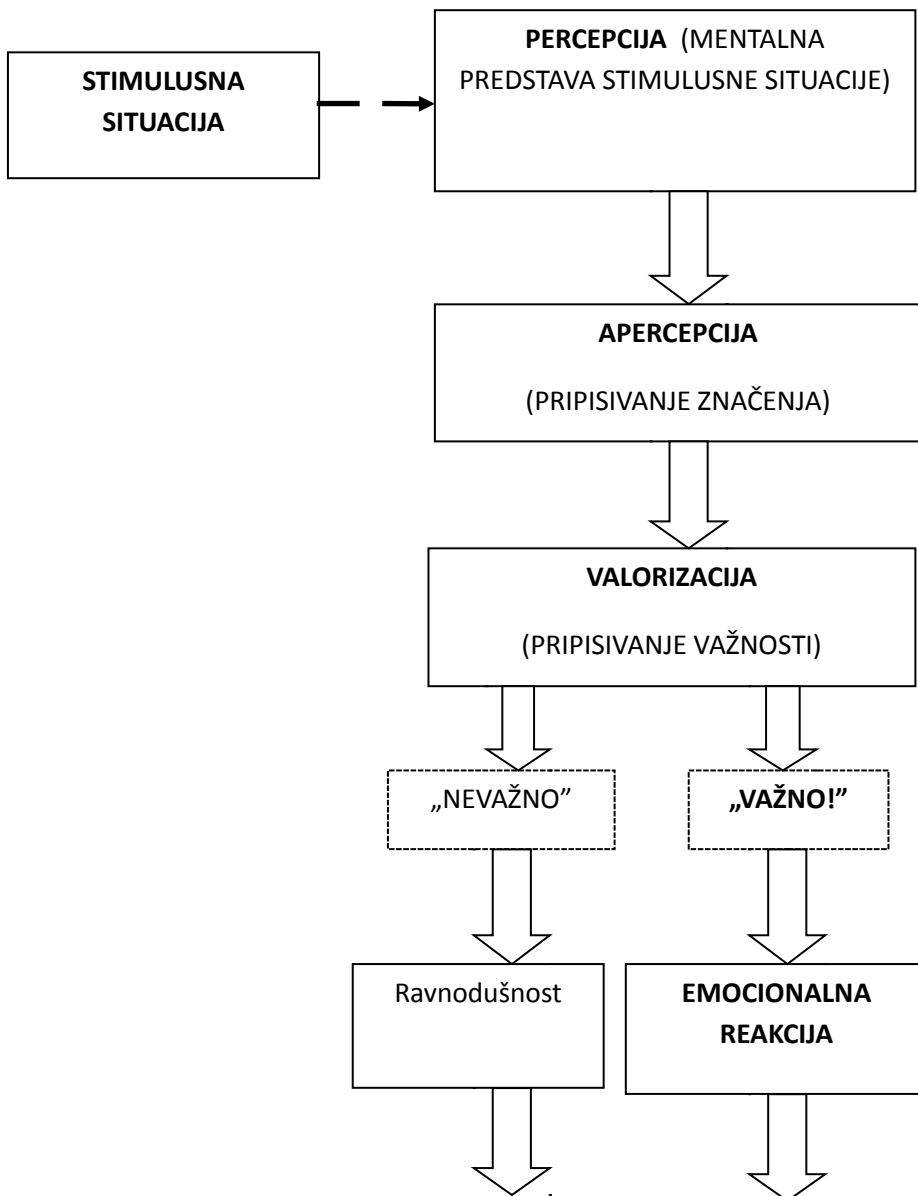
### **Značenje i značaj**

Da bi imali funkcionalni Referentni Okvir, bitno je da stimulusima pripisujemo što preciznije značenje i odmeren značaj.

Nakon opažanja (percepcija) mi pripisujemo značenje stvarima (apercepcija). Kod ovih brzih gotovo automatizovanih procesa veoma je važno da onom što vidimo damo ispravno značenje. U slučaju da grešimo važno je vratiti se i preispitati percepciju i smisao (apercepciju) koji smo nečemu dali, tj

značenje. Kada osoba shvati da je pripisivanje radnja za koju je ona odgovorna, onda je moguće i da pripisuje drugačije kako bi dobila ispravno značenje.

Značaj stimulusa sa druge strane ili tzv. valorizacija, uslovi će nečiju emotivnu reakciju. Mi emotivno reagujemo tek na nešto što nam je važno. Ukoliko to i jeste, reagujemo, ukoliko nije, ne moramo se emotivno angažovati.



Slika – Funkcije referentnog okvira tokom obrade informacija.