



*Мирјана Мира Васић — Психотерапејски  
ролеркосџер*

Copyright © 2022 Мирјана Васић  
Copyright © 2022 за Србију Талија издаваштво

Ова публикација се у целини или у деловима не сме умножавати, прештампавати или преносити у било којој форми или било којим средством без дозволе аутора или издавача, нити може бити на било који други начин или било којим другим средствима дистрибуирана или умножавана без одобрења издавача. Сва права за објављивање ове књиге задржавају аутор и издавач по одредбама Закона о ауторским правима.

[www.talijaizdavastvo.rs](http://www.talijaizdavastvo.rs)

Мирјана Мира Васић

# ПсИхоТераПијски РолЕркОсТер

Проширени приручник за обуку

Мала школа психотерапије

[www.malaskolapsihoterapije.com](http://www.malaskolapsihoterapije.com)

Талија издаваштво

Ниш, 2022



ПсихоТераПијски РолЕркОсТер



## Предговор

Драги читаоци,

Пред вама је запис жене психолога која се дуги низ година бавила психотерапијом, пролазећи истовремено и као студент (едукант) и као клијент (пацијент) кроз различите психотерапијске школе, учећи од више различитих едукатора. Ова прича је испричана језиком чињеница, научних појмова и теорија, али и језиком субјективних, личних утисака, запажања, осећања и размишљања. За мене је искуство које ћу овде описати слично узбудљивој вожњи (одатле и назив – *ПсихоШерапијски ролеркосџер*) која ево још увек траје, више од двадесет година. Намера ми је била да хронолошки прикажем нека од најзначајнијих психотерапијских учења кроз која сам лично прошла, како бих своја искуства на том путу, поделила са вама. Не сумњам да ће то некоме бити занимљиво и корисно, баш као што не сумњам ни у супротно. Зато ова књига за некога јесте, а за некога није.

*Драги сви ви за које ова књига јесте, хвала вам на ин-Шересовању!* Моје путовање је било и јесте занимљиво, испуњавајуће и аутентично, али хоћу да знате да му ви дајете квалитет више. Ви сте круна мог искуства, јер ако

је то искуство било само моје, то је лепо, али ако оно постане наше, онда је оно обogaћено заједништвом! Управо то му даје крајњи, виши смисао.

Интересовање за психологију и бављење психотерапијом је у великој мери обележило мој живот. Надам се да би овај мали полудокументарац есејистичког типа некоме могао бити подршка на неком сличном путовању. Такође, он је истовремено и једна мала сличица реалности психотерапије у Србији у периоду од 2000-2021. године, погледа усмереног ка будућности.

У поменутом периоду, бавећи се психотерапијом, истовремено сам имала и велико интересовање за питања вере, па сам се интензивно теоријски и практично бавила и том темом. Читала сам „лектиру“ из области српске православне духовности, од дела владике Николаја (Велимировића), преко православне литературе једног од најзначајних српских духовника аве Јустина (Поповића), па све до богатог стваралаштва Владете Јеротића у којем сам се ипак, највише проналазила.

Живот Цркве ми је отворио врата новог, до тада непознатог света, за који нисам ни знала да постоји, упознавши ме са својим праксама, које су постале део мог свакодневног живота. То је допринело да још тада, као дипломирани психолог и студент психотерапије, почнем да сањам сан који је долазио из дубине мога бића, инспирисан мојим потребама и жељама – да бављење психотерапијом у својој пракси „зачиним“ вером. Оне би једна другу надопуњавале, за једно опште добро и на начин који не може никоме нанети неку штету, већ само може донети добробит конкретном човеку, трагаоцу. Никада



нисам сумњала у то да психологија и психотерапија могу бити корисне верујућим људима, на један практичан и универзалан начин, као што је нпр. сваком човеку користан зубар ако га боли зуб. Чудило ме је међусобно одбацивање присутно код неких истакнутих представника и једног и другог света, тај став о непомирљивости религије и психологије, та искључива позиција или-или. Мени је тај став био не само стран, већ и одбојан. Одувек сам трагала за скривеним *зрном слања*, јер сам знала да оно постоји, и то ме је радовало. То место спајања различитих светова, та слика два круга која се у једном свом делу преклапају чинећи тако свој заједнички простор. Е зато су ме тако одушевљавала дела Владете Јеротића! Никада и нигде јасније, директније и отвореније нисам налазила то *јоље сусрећа* ове две области, него у његовим књигама! Како време одмиче све је јаснији непроцењиви значај стваралаштва овог изузетног човека љубави и знања, нарочито за нове тенденције у националној психотерапији. На једном од његових многобројних предавања којима сам присуствовала, која су увек била са назнаком *слободан улаз* и пунила сале до последњег места и на којима је по правилу много људи увек стајало, Жарко Требјешанин га је назвао „феноменом наше културе, неодгонетнутом загонетком о којој ће се тек писати, невероватне младачке радозналости и страсти за сазнањем”.

Сва моја горе поменућа искуства су ме довела до ове књиге и до овог места на ком је наша професија оплемењена универзалним вредностима заједништва и захвалности. Посебно се *захваљујем свим својим учитељима*, а нарочито проф. Владети Јеротићу на пресудној подршци на мом путу. Захваљујем се и онима који ме нису подржали нити разумели, јер су ми помогли да преусмерим пажњу,

погледам у себе и да тамо нађем одговоре. А тамо сам видела наговештај *рађања једној новој шерајијској љравца који је иншїтрашїван и духован*. И као што Андре Малро рече: „21. век ће бити век духовности или га неће ни бити”. Време је за једну еволуцију психотерапије у духовну науку. Наравно да не морају сви кренути тим путем, нити ће то учинити. Ово је само предлог за оне који препознају ту потребу и виде себе на том путу. И наравно, да ја нисам ни прва ни једина која о овоме говори. Знам да многе моје колеге користе духовне праксе у свом раду, али више стидљиво и незванично. Дошло је време да се ми, психотерапеути духовне оријентације, јасно и гласно представимо. Да се сретнемо, упознамо и обрадујемо том сусрету. Да разменимо искуства, удружимо се и заплешемо, па да поделимо своје дарове млађима, који ће своје дарове поделити својим млађима итд. итд, као у чувеној поуци Владете Јеротића о кругу добрих дела.<sup>1</sup> Можда се баш о томе овде ради.

Тесла је рекао да ће наука када се посвети духовности за десет година напредовати више него за све време свог постојања. То важи и за психотерапију. То је пут њеног развоја у који не сумњам.

Заплешимо онда, од сна до јаве, баш као и у свакој причи у којој главни јунак остварује своје снове.

P. S. Ако је руска држава могла ове године (2020) да уведе Бога у устав, зашто га ми не бисмо увели у психотерапију? :)

<sup>1</sup> Једном приликом је неки студент хтео да професора почасті пићем у знак захвалности, а професор је рекао да када ти неко учини неко добро дело не треба њему лично узвратити по систему *ја теби, ти мени* што је сматрао основном корупције, већ ти онда треба да учиниш неком другом, а он опет неком трећем и тако даље, да би се на тај начин ширио круг добрих дела...

## Увод — Како је за мене све почело...

Била сам девојчица од око девет-десет година када ми је са ТВ екрана пажњу привукла непозната жена кратке црне косе, средњих година, окружена групом младих људи. Повремено је понављала реченицу: „Останите с тим...” , после чега би уследила тишина. Тек након много година сам сазнала да се ради о Десанки Јоковић, гешталт терапеуткињи и емисији тадашње РТБ „Хајде да радимо на себи”. Тада нисам знала ко је она нити шта то ради, само се сећам своје привучености тим ТВ садржајем. О смислу и значењу тог дешавања нисам ништа знала, али сам га наслућивала, читајући нешто непознато, привлачно и тајанствено између редова. Можда сам баш тада пожелела да и ја радим нешто слично када порастем. Углавном, то је био тренутак када сам први пут видела психотерапеута на делу, ни не знајући да се та професија тако зове, али ми је било јасно да је то нешто што је оставило на мене веома јак утисак. Прошло је доста времена од тада до тренутка када ћу као студент Филозофског факултета поново видети психотерапеута, овај пут уживо.

А у међувремену, сећам се да сам у основној школи у неком од оних дечијих споменара на питање чиме бих

волела да се бавим када порастем, одговорила да бих волела да будем „познати психолог“.

Нешто касније, у средњој школи, тачније у трећем разреду гимназије, након увођења у наставу предмета психологија, веома лако сам одбацила претходне идеје о студирању српског језика и књижевности или можда — али баш, баш можда — историје уметности. Моје одушевљење тим новим школским предметом, психологијом, било је озбиљно до те мере да сам једном приликом плакала у школском тоалету због оцене којом нисам била задовољна! (Напомена: у то време, са 15-16 година могло се плакати због различитих, углавном љубавних проблема, али не и због оцена, то је стварно било у најмању руку необично!)

Свеска из психологије из тог периода је једина свеска из средње школе, која је до данас успела да преживи све моје многобројне селидбе. На њеним црвеним корицама нацртана су два јака симбола – крст и срце, што је из данашње перспективе једног интегративног арт терапеута веома занимљиво. И тако, та свеска и након више од 25 година има и даље своје почасно место у мојој приватној, личној архиви.

Моја средњошколска заљубљеност у психологију развила се у нешто озбиљније одлуком да је то мој избор за студије, па тако 1993. године постајем студент Филозофског факултета у Новом Саду на одсеку- психологија. Тада, а мислим и сада, психологија је, поред енглеског језика, била и остала најпопуларнији смер. Иако је конкуренција била велика, успела сам да упишем жељени смер, највише захваљујући одлично урађеном пријемном испиту. У

то време злогласних деведесетих година у Србији и медијског мрака који је владао, нисам била у потпуности свесна страховитих ратних дешавања у најближем окружењу, те страшне патње и страдања недужних људи... Нисам била свесна ни терета који су поднели моји родитељи, али и ближа фамилија, да би у то време највеће инфлације финансирали моје школовање. И мајка и отац су много радили да би могли платити трошкове мог студирања. Мајка је радила цео дан, са једног државног посла ишла би на други код приватника, који је плаћао у то време у најцењенијој валути – немачким маркама. Оне су све до последње бивале прослеђене мени, најчешће ушукане међу стварима, у пакетима хране и чисте гардеробе који су ми редовно стизали. Они који су из провинције долазили да студирају у великим градовима разумеће о чему говорим. Били су то пакети који миришу на кућу, на мајку, на родни град, истовремено будећи и радост и тугу.

Прва и друга година факултета су прошле у општим предметима, све до треће године, када су на моју велику радост коначно стигли стручни предмети који су у мени изазвали велико интересовање. Све је постало јако занимљиво, до те мере да сам у једном испитном року положила чак 5 испита! Ипак, највише од свега ме је заинтересовао предмет *Основе психотерапије и савешовања* код професорке др Снежане Миленковић (која је управо тај претходно поменути први психотерапеут ког сам упознала у свом животу). Испоставило се да ће баш она у наредном периоду одиграти важну улогу у мом даљем професионалном усавршавању, јер ћу након дипломирања 2000. године као психолог приправник у Клиничком центру Војводине уписати едукацију под њеним вођством из Интегративне арт психотерапије. Из данашње перспекти-

ве гледано, била су то за мене два веома важна догађаја – почетак рада на Институту за психијатрију, неурологију и ментално здравље у Новом Саду и почетак едукације из психотерапије у Београду. Стручно и практично знање које сам за тих годину дана стекла као психолог приправник, углавном радећи на одељењу женске психијатрије, заиста је непроцењиво. Не знам како бих дочарала то богатство струке са којим сам се упознала кроз примену различитих психодијагностичких инструмената као што су: Минесота мултифазни инвентар личности (чувени ММРI), Беков депресивни инвентар (BDI), Ајзенков упитник личности (EPQ), Тест недовршених реченица (TNR), Роршахов тест ; затим свакодневни сусрети са хоспитализованим пацијентима најразличитијих дијагноза – депресије, психозе, неурозе, поремећаји личности; убице, психопате, суицидални пацијенти, анорексични, болести зависности – алкохоличари и наркомани, хипохондрије, соматизације... Био је то прави концентрат најразличитијих психијатријских садржаја и тема. Свакодневно сам била укључена у психодијагностику а на основу тога и у израду *налаза и мишљења* о конкретном пацијенту, најчешће на захтев главног лекара, неуропсихијатра. Такође, део свакодневне праксе, осим дијагностике и израде *налаза и мишљења*, била је и примена трансакционе анализе и Ребт-а у психотерапији пацијената, од стране искусних колега психолога који су едуковани из поменутих терапијских праваца, па сам имала ту срећну околност да незванично (о томе немам никакву потврду), али директно и непосредно учим од њих. Често су пацијенти добијали у оквиру терапијског рада и домаће задатке типа: похвалити себе, неговати себе, водити евиденцију неког понашања или нпр. неких ирационалних уверења, негативних мисли и сл, да би се на наредној сеанси то

анализирало са терапеутом. Тек касније, и што више време пролази, постајем свесна колико сам пуно научила за тих годину дана приправничког стажа! То је једно од оних професионалних искустава које остави неизбрисив траг и које је немогуће заборавити.

Када сте запослени годину на таквом месту, као што је одељење психијатрије у великом граду као што је Нови Сад, видели сте све психијатријске дијагнозе, читав дијапазон, али да ли сте видели и човека? Да ли сте од шуме видели дрво? Моја прва асоцијација на то питање је чињеница да сам првих пар месеци, свакодневно радећи у болници, имала интензиван осећај неке тескобе у грудима. Речено ми је да је то највероватније соматска манифестација туге, и да је она нормална реакција на велику количину патње са којом се човек свакодневно суочава у контакту са пацијентима, а после се „навикнеш“. Приметила сам да је велики број пацијената имао у свом репертоару религиозне теме, које су, нажалост, углавном биле део болести и ишле јој у прилог у негативном смислу, јер што више причаш о Богу, то си болеснији. То запажање ми је изазивало јаку нелагоду, јер сам тада, као почетник у вери, била несигурна по свим питањима у вези са том темом. Осим тога, таква ситуација „на терену“ ми је указивала на дубоки јаз између религије и медицине, бар ми је то тада тако изгледало. И како Р. Далке у књизи *Животиње кризе као ђрилика за развој* између осталог каже „ове кризе није лако разграничити од психијатрије, поготово зато што се психијатрија, која нема готово никаквог разумевања за духовне теме, код нас бави читавим збиром људских патњи које веома често имају везе са духовним проблемима.“ Такође, он каже да се: „Иза дијагноза често крију духовни проблеми“. Одговоре

на овакве упитаности сам тражила у књигама проф. Владете Јеротића, који је, као што сам већ претходно нагласила, имао велики утицај на мене и био ми често једина утеха и путоказ у мојим лутањима.

Завршетак студија и почетак приправничког стажа су се подудариле са мојим духовним буђењем, тј. рађањем, јер сам након крштења 1998. године, на дан Св. Николе, што је и моја девојачка слава, почела редовно да идем на богослужења, недељне и празничне литургије, и тако сам почела да откривам један нови свет. И како то обично бива када се човек упознаје са нечим новим што га привуче, са великим заносом почела сам да упознајем православље кроз теорију, литературу и праксу Цркве. Пуно сам читала у потрази за одговорима на питања којих је било безброј. За почетак, литературу су чинили владика Николај (Велимировић), ава Јустин (Поповић) и *Нови завети*. Дешавало се да загризем и неку „тврду храну“ као што је нпр. била књига *Животи њосле смрти*, па ми после тога буде лоше, али и то је била лекција да треба бити обазрив и у одабиру литературе, да је добро консултовати се са искуснима.

Често сам одлазила у прелепи и у то време веома посећени манастир Ковиљ, познат између осталог по византијском појању монаха које је давало изузетну лепоту и посебност самој литургији. Великој посећености манастира је допринела и харизма тадашњег игумана Порфирија, каснијевладике, а садашњег српског патријарха (од 2021. године) који је уживао велику популарност међу младима. Међу посетиоцима је било и познатих људи из света уметности, као што су били чланови чувеног бенда *Партизани* *Дрејкери*, затим познати београдски глумци, од



којих се сећам Тање Бошковић. Осим тога, манастир Ковиљ је постао један од најугледнијих духовних центара који се бавио лечењем болести зависности. Мислим да и данас њихов рехабилитационо-терапијски центар „Земља живих” спада у једне од најуспешнијих код нас у бављењу терапијом болести зависности.

Осим редовног учешћа у литургијама, често сам одлазила на предавања у оквиру Цркве, а осим наведеног, велики значај су за мене имале књиге *О болесџи и лечењу душе* Јеротеја Влахоса, и *Јеванђеље љрег ојасношћу ог љсихоанализе* Франсоаз Долто. Тако се почетак ових мојих откривања подудариио како са почетком приправничког стажа, тако и са уписом на едукацију из Интегративне арт терапије код проф. Снежане Миленковић, о чему ћу говорити нешто касније. Иза сваких од тих одшкринутих врата кроз која сам прво вирила, а онда их и отварала, откривала сам нове непознате просторе, истовремено их упознавајући. Они су често деловали контрадикторно, али иако збуњена, одувек сам *осећала јаку унуљрашњу љољребу да све ље разлике љомирим у себи*. То је био за мене велики изазов.

Када је истекло годину дана рада у Клиничком центру у Новом Саду, убрзо је потпуно непланирано и некако изненада почела моја каријера просветног радника. У време док сам студирала увек сам на питање: „Где би волела да радиш?” одговарала са чувеним: „Само не у школи”. И, наравно, моје наредно радно место је било баш у школи, и то у средњој школи у Шапцу, у којој сам и сама некада била ученица, у Шабачкој гимназији! Био је то веома леп и необичан осећај, вратити се после доста времена у своју средњу школу, сада као запослени, и то

на радном месту — стручни сарадник психолог. То је било ангажовање са непуним радним временом и на одређено време, па је након истека уговора дошло до престанка рада. У потрази за запослењем уследио је дефиле кроз више средњих школа као професор психологије и грађанског васпитања, док након неколико година рада на одређено време, у неколико средњих школа у Шапцу, нисам 2007. године добила „државни посао за стално”, што је био знак да коначно могу мало да одахнем и да се опустим! То је значило да не морам свако наредно лето да проводим у стрепњи да ли ће ми уговор бити продужен или ћу остати од септембра без посла и у којој школи ће се тражити који проценат радног ангажовања, да ли ћу радити у две или три школе истовремено, па ујутру кад устанем док не погледам у распоред не знам у коју школу тог дана идем итд. Те теме су годинама биле саставни и веома стресни део летњег распуста, праћен неизвесношћу до последњег тренутка (некада се то није поуздано знало чак ни до половине септембра). Коначан престанак бригае тог типа за мене је заиста био огромно олакшање. И тако потпуно без жеље и плана да тако буде, остадох у школи 20 година!

Шта бих вам најкраће могла рећи о свом раду у школи? У Србији, школа је место на ком законски и званично психотерапија не постоји, што није добра вест за психотерапијски оријентисаног психолога као што сам ја. Али то је чињеница која се мора уважити. Оно што такав психолог у школи може да ради, а да је најближе његовом афинитету, јесте саветодавни рад, који опет није пожељан, нарочито у затвореним мањим срединама у каквим сам радила, оптерећеним предрасудама и страховима од откривања скривених породичних тајни и табуа. Услед

таквих околности, у школи сам се често осећала бескорисном. Тешко сам проналазила себе, јер послови који су били у понуди су били тако општег, административног типа, да сам се често осећала као неки „ћата”, бирократа, службеник који пише неке извештаје и записнике са неких састанака, на теме које мало кога заиста занимају. Све те активности су било више у циљу испуњавања прописаних законских форми и нису имале много везе са мојим позивом. Иако сам морала да прихватим да је то тако, била сам свесна своје неиспуњености. Најлепши период рада у школи је свакако био када сам радила у настави у средњим школама као професор психологије и грађанског васпитања. Лепота тог посла се огледа у непосредној размени и контакту са ученицима. Касније, добивши посао за стално у основној школи, што ми је дало одређену законску и економску сигурност, ослобођење од егзистенцијалне бригае и неизвесности, ипак се нисам добро осећала. Константно сам осећала као да губим време на том месту, да сам углавном бескорисна, чекајући неког свог Годоа. Последњих пар година се ситуација променила набоље, јер сам се осамосталила у свом раду, почела да преузимам више одговорности за своје послове, већи акценат стављајући на непосредни контакт са ученицима. Ипак, најлепши део рада је било вођење радионица, како за ученике тако и за колеге и родитеље. За школски часопис сам написала неколико текстова, што ми је такође донело одређено задовољство. Моја добитна комбинација која ми је доносила испуњеност су биле *радионице и њисање*. Све остало ме је мање занимало. Упркос делимично нестимулативном окружењу или можда баш захваљујући њему, неко лично интересовање које ми је враћало полет и осећај да сам жива, увек ме је спашавало од те устајале атмосфере и гурало напред,

у правцу даљег стручног усавршавања, како се то озбиљно и званично зове. То је резултирало мојим неуморним терапијским радионичарским путошћима, која су од мене и направила „радионичара“, како ме је приликом једне посете нашој школи назвала наша поштована тадашња просветна саветница Снежана Јадрановић, приметивши ту моју склоност. Велика посвећеност учешћу на разним радионицама је допринела томе, да смисао свог рада у школи пронађем управо у вођењу радионица за ученике, родитеље и колеге.

Са друге стране, моје посећивање разноврсних едукативних радионица, независно од школе, је једноставно временом постало мој приоритет, па могло би се чак рећи и *мој начин живота*. Уколико би ми се ишло на неку радионицу, семинар и слично, нисам питала „шта кошта“. За то сам увек имала новац, чак и онда када га нисам имала. Те прилике су за мене биле сунчана острвца смисла, на којима сам се бавила упознавањем и разумевање себе и других на неке потпуно нове начине. Мој унутрашњи позив ме је увек непогрешиво водио на права места, а о некима од њих ћу овде писати. На свој начин ћу вам кратко представити најважније школе кроз које сам прошла, у жељи да моја искуства поделим са вама и у нади да ће то и вама бити занимљиво и корисно. Овом књигом желим да представим концентрат садржаја учења и рада на себи и свом развоју, пропуштен кроз лични и субјективни филтер важности и лепоте.

Тако се, као плод тог дугогодишњег бављења и моје жеље за разменом, пре пар година почео рађати **Психотерапијски ролеркојсер** (првобитног назива *Како сам ѿсијала ѿправославни ѿсихотерапеуѿи?*) из ког је спонта-