

Edicija

*Docta dicta*

**HERA***edu*

Tijana Mandić  
REZILIJENTNOST  
Drugo dopunjeno izdanje

Izdavač  
HERAedu  
www.heraedu.rs

Za izdavača  
Zorica Stablović Bulajić

Lektura  
Miloš Stević

Dizajn korica  
Dr Maja Milinić Bogdanović

Tehnički urednik  
Slađana Pantelić

Štampa  
Kolor pres, Lapovo

Tiraž  
500

Godina izdanja  
2023.

© 2023, Tijana Mandić i HERAedu, Beograd

Nije dopušteno nijedan deo ove knjige reprodukovati ili distribuirati  
bilo kom obliku bez odobrenja izdavača i autora.

Tijana Mandić

# REZILIJENTNOST

Knjiga O HRASTU I TRSCI iz ugla psihologa

Umeće prevladavanja  
teških životnih izazova

*Drugo dopunjeno izdanje*

**HERA***edu*

# Sadržaj

Uvod.....	9
1. REZILIJENCIJA, ŠTA JE TO? .....	11
Hrast i zelena trska .....	14
2. UOPŠTENO O REZILIJENTNOSTI .....	17
3. MODELI REZILIJENTNOSTI.....	23
4. NEVEROVATNA PRILAGODLJIVOST TELA.....	37
Somatski ego.....	38
Rezilijentna zona pobuđenja .....	40
Smireno srce.....	42
Progresivna mišićna relaksacija .....	44
Mirni snovi .....	46
5. REALNO I SIMBOLIČKO SIGURNO MESTO .....	49
6. STVARANJE USLOVA ZA REZILIJENCIJU.....	55
Granice .....	55
Grounding.....	58
Vizuelizacija.....	59
Vežbe pokreta.....	62
Veštine disanja.....	65
7. NAJBOLJI MOGUĆI REZILIJENTNI SELF.....	69
8. ORIJENTACIJA KA BUDUĆNOSTI .....	71
9. OPTIMIZAM I NADA.....	77
10. UMETNOST OPRAŠTANJA .....	83
Samoopraštanje.....	85
Razviti saosećanje prema samom sebi.....	91
11. SOCIJALNA INTELIGENCIJA I EMPATIJA.....	95
Empatija.....	97
Uticaj na ponašanja koja pomažu drugima.....	101

Problemi sa empatijom.....	102
Praktična strana.....	104
12. TUGOVANJE I ZAHVALNOST.....	105
Zahvalnost.....	111
13. SAMOPOUZDANJE.....	115
Vežbe za rad na samopouzdanju.....	118
Inat.....	122
14. FLEKSIBILNOST I KREATIVNOST.....	125
15. RADOST I SREĆA.....	127
Stubovi sreće.....	128
Radost je ponekad dovoljna.....	133
16. HUMOR I TERAPIJA PISANJEM.....	135
Prednosti humora.....	137
Terapija pisanjem.....	138
Narativna terapija.....	141
17. PRISUTNOST SMISLA U ŽIVOTU I TRAGANJE ZA SMISLOM ŽIVOTA.....	143
Razlozi zbog kojih živimo.....	146
Self u kontekstu: sociokulturalni i faktori okruženja.....	153
Prednosti.....	155
18. MORALNA SNAGA I ALTRUIZAM.....	157
Dan činjenja dobrih dela.....	160
Gerilska dobrotu.....	161
Širenje lepih priča.....	161
ZAKLJUČAK.....	163
Interpersonalni faktori.....	165
Intrapersonalni faktori.....	166
Temporalni faktori.....	167
Humanistički i egzistencijalni faktori.....	168
Literatura.....	171
Pogovor .....	177

# Hrast i trska

Žan de La Fonten

Hrast će jednom trsci: „Vas priroda kinji,  
Da vas svako žali razloga je dosta.  
I carić je mali za vas teret sinji,  
Laki povetarac što slučajem posta  
I što raspe vodu u hiljade bora  
da pognete glavu uvek vas primora.  
Dotle, gorda čela, ja ko Kavkaz stojim,  
param azur plavi i oblake sure,  
sunce mrčim žarko i stoleća brojim,  
bez straha od bure.  
Što je za vas oluja, za me je vetrić maja.  
Pa još da ste srećom amo bliže nikli  
patnjama bi vašim možda bilo kraja,  
ja bih vas štitio. Ali vi ste svikli  
da rastete onde gde se vetri care,  
kraj močvarne brade.”  
„Saučešće vaše”, na to trska reče,  
„iz dobroga srca prijateljski teče.  
No man’te se briga, meni vetar nije  
ni blizu opasan k’o što vama preti.  
On me ne salomi, nego samo svije;  
vi mu prkosite, a otpor se sveti.  
Istina, do danas ne pognuste vrata,

no mrim život visi o tananoj vlasi,  
sudbina se naša menja svakog sata.  
Stoga pričekajmo: konac delo krasi.”

Još je tanka trska u rečima bila,  
kad s kraja vidika, eno se pomalja  
grozni sin severa razmahnutih krila,  
natušten i hladan i gromove valja.

Drvo drži hrabro, a trska se giba;  
vetar riknu gnevom i udvoji tresom  
i najzad iščupan beše posred gliba,  
salomljenih grana i pobeđen besom  
džin, čija se glava beše, neba takla,  
a noge prodrle u dubinu pakla.