



Dr. sci Vahida Djedović

Ostani sa sobom

Otkako je počela ova vanredna situacija, na svakom programu, u gornjem desnom uglu piše da ostanemo kod kuće, a mnogi od nas su, na svojim društvenim mrežama, počeli pisati 'ostani priseban'.

Izgleda da su naša vlada i ministarstvo zdravlja dobro zakazali u donošenju mjera i prevenciji, jer pored izolacionih šatora, trebali su postaviti i šatore za pružanje psihološke pomoći građanstvu. Kad se sve ovo završi, a i ako se ne završi, veliki su izgledi da će u svakoj opštini biti potrebna makar jedna psihijatrijska ustanova.

I, kao što su mnogi već i napisali, važno je ostati priseban, a ja bih rekla da je važno ostati sa sobom.

Ako bismo krenuli od gramatike našeg jezika, mogli bismo puno naučiti o ovoj povratnoj zamjenici. Zamjenici, sebe/se.

Naprimjer, ako bismo je deklinirali, u nominativu je nećemo naći, kao ni u vokativu. Nominativ je prvi padež i odgovara na pitanje ko, šta? Prema tome, sebe ne možemo staviti na prvo mjesto. Vokativ je padež dozivanja, dakle, sebe ne možemo ni dozvati.

Sam naslov teksta je u instrumentalu: sa sobom.

Korijen riječi instrumental je instrument. Ako bismo zamislili sebe kao da smo klavir, kako bismo udarali po tipkama? Da li bismo pravili muziku koja je ugodna za naše uho, (prema tome i za um, duh i tijelo), ili bismo stvarali buku i osjećali se nervozno i neugodno? Dakle, do nas je.

Ali, hajde da vidimo šta kažu religija i filozofija za sobstvo.

Sobstvo, po religijskom i filozofskom simbolizmu predstavlja ujedinilački faktor, koji na ljudsku dušu (savjest), djeluje isjeliteljski, odnosno spasiteljski.

U psihoanalizi, sobstvo treba izraziti ono nepoznato suštastvo koje prevazilazi naše poimanje shvatanja.

Upravo zato je izuzetno važno pronaći sebe. O tome, kako pronaći sebe, pisala sam u nekim ranijim člancima, a u tome nam uveliko može pomoći savjest. Ona je naša sposobnost kojom smo u stanju (pr)ocijeniti moralnu vrijednost svojih postupaka. Tako, kad radimo nešto protiv sebe, osjećamo se loše, a kad uradimo nešto korisno, osjećamo se dobro.

U jednom primjeru, iz književnosti, u knjizi o Makabejcima, starac Eleazar, židov, podvrgava se smrtnoj kazni koja je zapriječena svima onima koji odbiju jesti svinjsko meso: "...junački se odričući života, pokazat ću se dostojnim svoje starosti i mladićima ostaviti plemenit primjer kako se, za časne i svete zakone, valja spremno i velikodušno izložiti smrti."

Svako od nas ima neke svoje zakone i pravila po kojima živimo i/ili želimo da živimo. Ako zanemarimo te zakone, ako se ponašamo protiv njih zbog nekih drugih dobiti, udaljavamo se od sebe. Svaki put, kad zažmirimo na ono što smo jako dobro vidjeli, odemo nekoliko centimetara ili metara od sebe. Kada često kršimo vlastita pravila, budemo toliko daleko od sebe, pa postajemo anksiozni, depresivni, nesretni, ne možemo da spavamo i često smo pod stresom.

Tako rizikujemo i svoje psihičko, ali i fizičko zdravlje, a često nam bolest i dođe kao upozorenje. Upozorenje da smo se previše odmakli od sebe i da treba da se vratimo sebi.

Jer, ako hoćemo da budemo sa sobom, prvo treba da se vratimo sebi.

Treba da preispitamo svoja uvjerenja, uključimo kritičku misao i pogledamo šta kažu činjenice. Ono što smo ponijeli iz djetinjstva, a duboko se ukorijenilo u nama, ne mora da znači da je tako. Vjerujemo da nismo dovoljno vrijedni, jer smo možda imali oca koji nikada nije bio zadovoljan onim što napravimo. Ali, sada smo

odrasli i ne treba nam otac da potvrdi nešto u čemu smo zaista dobri. Poslušajmo svoju savjest: šta nas smiruje, a šta uznemirava? Koliko smo se odmakli od sebe, radeći protiv svojih pravila, a sve kako bimo bili prihvaćeni? Ili dobili neke druge ustupke. Najvažniji zakon je da sebe prihvatimo, jer i imamo samo sebe.

S toga, vratite se sebi dok još imate kome.

I, ostanite sa sobom.

02.05.2020.

PR
DIOGEN pro kultura
<http://www.diogenpro.com>