



ХРАМ

Лист литургијске заједнице
при Храму Светог Саве у Краљеву



Јун 2026. године
Број 123

Издази са благословом Његовог Високопреосвештенства
Архиепископа и Митрополита нишког
и администратора Епархије жичке Г. Арсенија



АДОЛЕСЦЕНЦИЈА, ИДЕНТИТЕТ И ПСИХОСОМАТИКА

Осим значаја раног развоја, друга чворна тачка нашег узрастања ка личности представља период адолесценције. У литератури се често одређује као период од 12. до 18. године. У овом периоду развија се способност за формално-логичке операције (према познатом развојном психологу Жану Пијажеу), што значи да је сада могуће размишљати и о ономе што би могло бити, не само о ономе што јесте. Адолесценти постају способни за филозофирање, критику друштва и разумевање сложених симбола. Поред тога, све више се анализирају сопствене мисли и осећања. Иако постају интелектуално зрелији, млади пролазе кроз специфичан облик егоцентризма који се манифестује кроз уверења да су стално у центру пажње и да их сви посматрају и осуђују, а не треба занемарити и осећај јединствености, да се њихова осећања не могу упоредити ни са чијим другим и да им се многе лоше ствари не могу десити, што често води ка ризичном понашању.

Осим сазревањем мозга, честе промене расположења узроковане су и хормоналним променама, те се зато јавља и афективна лабилност. Емоције су интензивне, нагле и повремено контрадикторне. Ово има и свој неуроанатомски корелат – амигдала је упрошћено речено, центар за емоције, сазрева раније од префронталног кортекса који је условно речено, центар за контролу импулса, доношење одлука и морално резонување, и развија се све до 25. године. Треба додати и да у овом животном добу јача потреба за припадањем, где вршњачка група постаје најважнији извор подршке и валидације, а страх од одбацивања један од највећих стресора. Паралелно са тим, долази и до деидеализације родитеља који више нису „свемогући“, већ обични људи са врлинама и манама.

Најважнији задатак овог доба била би изградња идентитета која подразумева одговор на питања „ко сам ја?“, „које су моје вредности?“, „шта желим у животу?“ и сл. Због тога млади у овом добу истражују различите улоге, вредности и уверења и зато долази до конфузије улога, лутања, експериментисања са изгледом, музиком и идеологијама, као и потребе за независношћу од родитеља, што често доводи до конфликта, посебно ако ни родитељи сами не знају одговоре на наведена питања и нису у стању да на одговарајући начин помогну детету да се снађе у овом бурном периоду. Психолог Ерик Ериксон је сматрао да у овом добу друштво даје младој особи неку врсту „паузе“ како би експериментисала са различитим улогама, пре него што уђе у свет одраслих. Уколико не дође до интеграције искустава у јединствену слику о себи, може се осетити дубока несигурност или неки вид повлачења из друштва.

Идентитетске кризе које су готово неминовне у овом узрасту могу произвести специфичну врсту стреса. Примарни извори стреса у овом добу разликују се од стресова одраслих. Младе у овом узрасту брину ствари везане за сопствено тело, физички изглед, усклађивање сопствених мисли и осећања са оним у шта верују, за шта се залажу, које вредности бране, колико су паметни, привлачни супротном полу и сл. Занимљиво је да су поједина савремена неуропсихолошка истраживања указала на то да наша веровања обликују читав наш организам, наш систем за варење, пулс, процес дисања, имуни систем, као и квалитет односа у животу. Ту почиње прича о психосоматици коју треба детаљније појаснити. Узмимо на пример, у претходном тексту поменути, психоаналитички концепт лажног селфа. Може се дефинисати као идентитет у великој мери изграђен на начин да се угоди другима (пре свега родитељима, затим вршњацима и другим блиским особама). У овом процесу, особа често потискује непожељна осећања попут

беса, туге, страха јер се не уклапају у слику коју жели да пројектује. Пошто осећања немају психолошки излаз, она се соматизују (претварају у телесни симптом). Када се рецимо особа суочи са емоционалним конфликтом јер према строгом наставнику осећа бес или мржњу, а уз то се и плаши да не испадне глупа, а њен идентитет је изграђен на послушности и уверењу да је паметна, дешава се да непосредно пред важан контролни задатак добије температуру или неки од гастроинтестиналних проблема. На тај начин симптом „решава“ проблем – особа више не мора да се суочава са конфликтом, а њен идентитет „добре особе“ остаје нетакнут јер она није „непослушна“ већ „болесна“. На тај начин кроз тело изговарамо оно што нисмо у стању да представимо речима.

Покушаћу да кроз краћу анализу шведског филма „Моја мршава сестра“ (*My skinny sister*“, 2015.) још мало појасним горе наведено. Филм говори о двојма сестрама од којих је старија успешна али не баш срећна клизачица на леду, док друга, неколико година млађа, нема посебно развијене уметничке вештине. Родитељи су у доброј мери посвећени деци али на начин да су сувише усмерени на успех. Иако воле децу, важно им је да, посебно старија, постане цењена клизачица. Услед таквих очекивања, она је усвојила идентитет да мора да буде мршава, да мора стално да тренира, да не сме да пропушта тренинге. Проблем се јавља када тренинзи престану да јој причињавају задовољство, али из разлога што нема снаге да родитељима каже да би волела да престане, али и из разлога што је на вештини клизања и строгој дисциплини у великој мери изградила своју личност, престанак би створио велику празнину и на неки начин би се нашла на голој ледини. Млађа сестра која има много тога што старија себи не допушта – спонтаност, друштвени живот, другарице, заљубљивања и сл. открива да старија болује од анорексије. Родитељи у прво време одбијају да поверују јер би таква истина довела до рушења и њиховог сна о успеху али и што би ћеркина болест могла да се протумачи и као „квар“ у систему, а старија ћерка би била само „идентификовани пацијент“. Тако би се суочили не само са питањем шта са њом није у реду, већ шта се то дешава са свима нама и да ли смо можда ми одговорни опчињени „тиранијом успеха“. Анорексија је иначе позната као психосоматска болест често присутна у адолесценцији, где тело сигнализира да ствари не стоје добро на психолошком плану.

Психосоматика је увек повезана са заштитом идентитета које се штити из позиције детета које телесно види свет. У бази је најчешће неки облик беса, али има и кривице, зависти, мржње. Бес најчешће нараста када се не улази у конфликте, када сматрамо да би нас борба за себе угрозила, да ћемо испасти лоши, да ћемо осећати кривицу. Особа онда бира да прећути али на начин да

конфликт сакрије и од себе саме. Нећу себи ни признати да сам бесан, већ ћу рећи – добро, нема везе, није важно. Да би психосоматика могла да функционише као нека врста психичке одбране, мора да буде потпуно или делимично недоступна нашем свесном делу, где ни не видимо да ми имамо утицај, јер би се онда осетила кривица. Могла би се дефинисати као она врста телесног испољавања наших незадовољстава која нам помажу да нисмо у ситуацијама у којима не желимо да будемо, а да истовремено због тога не осећамо кривицу. Један од наших најбољих познавалаца ове области, конструктивистички психотерапеут Милан Дамјанац сматра да је испољавање кроз тело погодно јер може да буде недоступно, као када смо били деца, али и из разлога што се уклапа у културолошку форму – за телесне симптоме нисам одговоран ја.

Психолог Милош Благојевић



РАСПОРЕД БОГОСЛУЖЕЊА

Радним даном: Јутарње - 07:30
Вечерње - 18:00 (петком у наставку Акатист Богородици)
Суботом: Света Литургија - 08:00
Вечерње - 18:00
Недељом: Јутарње - 08:00
Света Литургија – 09:00 (и празником са црвеним словом)



hramsvetogsavekraljevo



036 314 033