

**Dr.sc. Jovana Trbojević Jocić<sup>9</sup>**  
**Doktor psiholoških nauka i**  
**psihoterapeut O.L.I. integrativnog psihodinamskog pravca**

## **Prikaz knjige „Psihoterapijske tehnike za razvoj bazičnih emocionalnih kompetencija“**

Razumevanje, obrada i upravljanje emocijama predstavljaju temelj kvalitetnog ličnog, društvenog i/ili profesionalnog života. Knjiga *Psihoterapijske tehnike za razvoj bazičnih emocionalnih kompetencija* nudi sveobuhvatan i praktičan vodič za unapređenje emocionalnih kompetencija, oslanjajući se na principe OLI integrativnog psihoterapijskog pristupa. Autorke nas vode kroz tehnike koje omogućavaju dublje razumevanje sopstvenih osećanja, stvarajući prostor za lični rast i razvoj, bolje međuljudske odnose i postizanje (profesionalnih) ciljeva.

U prvom delu knjige autorke se fokusiraju na dve fundamentalne i međusobno povezane sposobnosti koje čine osnovu ljudskog razvoja i funkcionisanja: sposobnost za ljubav i sposobnost za rad. Nakon što definišu ove ključne dimenzije, autorke ih dalje razrađuju kroz prizmu sedam užih bazičnih emocionalnih kompetencija, koje predstavljaju suštinske alate za razumevanje, izražavanje i regulaciju emocija: 1. celovitost objekta; 2. sposobnost za neutralizaciju i mentalizaciju; 3. konstantnost objekta; 4. tolerancija na ambivalenciju; 5. tolerancija na frustraciju; 6. sposobnost za volju i 7. sposobnost za inicijativu.

Pre svake emocionalne kompetencije u tekstu se nudi jasno objašnjenje njenog značaja, praktične svrhe i uloge u svakodnevnom životu. Na jednostavan i pristupačan način, čitaocima se ukazuje šta konkretna kompetencija predstavlja, kako se ona može razvijati i, što je možda najvažnije, čemu može da doprinese u ličnom, emocionalnom, društvenom i profesionalnom kontekstu. Ovakav metodološki pristup ne samo da olakšava razumevanje svake pojedinačne kompetencije, već pruža i širu sliku o tome kako se one međusobno povezuju i nadopunjuju. Na taj način, čitalac stiže jasnoću o važnosti ovih emocionalnih kompetencija, dok knjiga postaje ne samo priručnik za razvoj emocionalne inteligencije, nego i vodič za integraciju ovih veština u svakodnevni život.

Prva kompetencija obrađena u knjizi jeste celovitost objekta, poznata i kao „lepak“ naše psihe, jer „spaja“ i održava njen balans i stabilnost. Ova emocionalna kompetencija odnosi se na mogućnost da sebe i druge doživljavamo kao složene i celovite ličnosti, koje u sebi nose i pozitivne i negativne osobine. Razumevanje i prihvatanje ove ideje omogućava nam da se oslobodimo pojednostavljenog, crno-belog pogleda na svet, gde su drugi često viđeni ili kao idealizovani uzori ili kao potpuno negativne figure – što je karakteristično za rane faze emocionalnog razvoja.

Razvijanjem celovitosti objekta, dolazimo do dubljeg uvida u ljudsku prirodu, što nam omogućava da se povežemo s drugima na zreliji i stabilniji način. Ova kompetencija igra ključnu ulogu u izgradnji autentičnih i trajnih međuljudskih odnosa, jer podstiče emocionalnu fleksibilnost, toleranciju i sposobnost sagledavanja svih nijansi ljudskog ponašanja. Upravo

---

<sup>9</sup> Jovana.trbojevic88@gmail.com

kroz ovu sposobnost dolazimo do značajnog napretka u ličnom razvoju i kvalitetnijem razumevanju samih sebe i drugih. U tom kontekstu, autorke pružaju raznovrstan izbor tehnika koje su osmišljene da podstaknu i unaprede razvoj ove emocionalne kompetencije. Ove tehnike uključuju praktične pristupe i vežbe koje pomažu pojedincima da prevaziđu jednostrane i polarizovane poglede na sebe i druge, te da izgrade dublje razumevanje složenosti ljudskih odnosa. Kroz primenu ovih metoda, čitaoci imaju priliku da razviju emocionalnu stabilnost, samopouzdanje i sposobnost za stvaranje zrelih i uravnoteženih međuljudskih odnosa.

Dalje, knjiga se bavi konstantnošću objekta, ili stabilizatorom psihe, odnosno sposobnošću da našu psihi održimo stabilnu. Konstantnost se objašnjava i kao održavanje stabilnih i doslednih ličnih granica, čak i u situacijama kada su one testirane ili ugrožene. Ova veština podrazumeva jasnu svest o sopstvenim potrebama, vrednostima i ograničenjima, kao i sposobnost da se te granice komuniciraju i zaštite u međuljudskim odnosima. Konstantnost omogućava pojedincu da ostane dosledan u odnosu prema sebi i drugima, bez obzira na spoljne pritiske ili emocionalne izazove. To uključuje sposobnost da se kaže "ne" kada je potrebno, da se prepoznaju situacije koje nisu u skladu s ličnim vrednostima i da se izbegne preuzimanje odgovornosti za osećanja ili postupke drugih. U tom kontekstu, tehnike u knjizi jesu usmerene na jačanje unutrašnje stabilnosti, razvijanje svesti o sopstvenim potrebama i ograničenjima, kao i na efikasno komuniciranje granica u različitim životnim situacijama.

Sposobnosti za neutralizaciju i mentalizaciju predstavljaju ključne aspekte emocionalne zrelosti, koje autorke knjige temeljno razrađuju. Kroz sposobnost neutralizacije, pojedinac održava svoje mišljenje uravnoteženim i razumnim, tako što kontroliše i preoblikuje svoje instinktivne emocije. Ove emocionalne energije se transformišu u neutralne, koje omogućavaju racionalno razmišljanje, efikasno rešavanje problema i donošenje promišljenih odluka. Sposobnost mentalizacije, s druge strane, predstavlja kapacitet pojedinca da razmišlja o svom unutrašnjem svetu, kao i sposobnost da razume da i drugi ljudi imaju svoja uverenja, želje i namere. Ova veština omogućava dublje povezivanje sa sopstvenim emocijama i mislima, ali i sa emocionalnim stanjima drugih, što doprinosi boljoj empatiji i izgradnji zdravih međuljudskih odnosa. Mentalizacija je ključna za pravilno tumačenje socijalnih situacija i donošenje promišljenih odluka, temeljenih na razumevanju motiva i ponašanja drugih.

U daljem tekstu knjige, autorke objašnjavaju sposobnost tolerancije na ambivalenciju. Ona suštinski omogućava pojedincima da se nose sa emocionalnim kontradikcijama i nesigurnostima u svom životu, kao i u međuljudskim odnosima. Odnosno, to je sposobnost da se odluči, da se krene ka nečemu, ili od nečega, uzimajući u obzir sve aspekte naše odluke, kao i preuzimanje odgovornosti za njih. Tehnike koje autorke predlažu oslanjaju se na postepeni rad na razumevanju i prihvatanju unutrašnjih kontradikcija, sa ciljem povećanja emocionalne fleksibilnosti, ali istovremeno i stabilnosti.

Sposobnost za toleranciju frustracije odnosi se na našu sposobnost da se nosimo sa neočekivanim životnim situacijama i/ili neprijatnim emocijama. Naime, osobe sa niskom tolerancijom na frustraciju imaju niz poteškoća u suočavanju sa preprekama koje stoje na putu ka postizanju cilja ili završavanja određenih zadataka. Ili jednostavnije rečeno, koliko brzo ili sporo "pucamo" u naboju emocija. U tom kontekstu, autorke knjige prepoznaju važnost učenja/uvežbavanja tolerancije na frustraciju kao ključne sposobnosti za emocionalnu zrelost i uspešno suočavanje s izazovima. Knjiga nudi niz praktičnih tehnika i vežbi koje pomažu u razvoju ove sposobnosti. Kroz konkretne primere i alate, čitaoci se upućuju kako da prepoznaju sopstvene obrasce reagovanja na prepreke, kako da povećaju kapacitet za suočavanje s

neprijatnim emocijama i kako da izgrade veću emocionalnu fleksibilnost. Vežbe su osmišljene tako da pomognu u postepenom jačanju tolerancije na frustraciju, čime se unapređuju i druge važne životne veštine, poput rešavanja problema, prilagođavanja promenama i očuvanja unutrašnje stabilnosti u teškim situacijama.

U završnom delu knjige, autorke se posvećuju razmatranju sposobnosti volje i inicijative. Sposobnost volje ogleda se u snazi i spremnosti pojedinca da uloži napor i istraje u ostvarivanju svojih razvojnih ciljeva, uprkos izazovima i preprekama. Jaka volja omogućava nam da preuzmemo kontrolu nad svojim životima, da izgradimo zdrave razvojne navike i da se odbranimo od trenutnih iskušenja, u cilju ostvarivanja dugoročnih ciljeva. U tom kontekstu, prikazane su različite tehnike koje omogućavaju pojedincima da razvijaju sposobnost ulaganja napora u postizanje svojih ciljeva, kao i da postanu otporniji na iskušenja koja mogu ometati njihov napredak. Kroz ove tehnike, čitaoci mogu da nauče kako da stvore dugoročne razvojne navike i kako da efikasnije upravljaju svojim željama i potrebama, usmeravajući energiju ka ostvarivanju važnih životnih ciljeva. Sa druge strane, autorke naglašavaju značaj sposobnosti inicijative, opisujući je kao tendenciju da se nešto otpočne, pokrene, voljnost da se preduzme prvi korak, ali podrazumevajući i odgovornost da se u tome istraje. Prikazane tehnike u ovom delu fokusiraju se na podsticanje aktivnog pristupa životnim izazovima, razvijanje sposobnosti da prepoznamo i preduzmemo prve korake, čak i kada su okolnosti nesigurne. Tehnike uključuju rad na samospoznaji i identifikaciji ličnih ciljeva, kao i vežbe koje pomažu u izgradnji unutrašnje motivacije, prevazilaženju straha od neuspeha i razvijanju hrabrosti da se preduzmu akcije.

Kroz čitavu knjigu, autorke jasno naglašavaju međusobnu povezanost svih gorenavedenih kompetencija, ukazujući na to da one nisu izolovani procesi, već čine skladan i integrisan sistem koji omogućava emocionalni rast i razvoj. Sposobnosti volje, inicijative, neutralizacije, mentalizacije i drugih osnovnih emocionalnih kompetencija su usko povezane i podržavaju jedna drugu u procesu postizanja emocionalne ravnoteže i zrelosti. Svaka od ovih tehnika doprinosi jačanju drugih, stvarajući tako sveobuhvatan okvir za unapređenje emocionalnih veština. Razvijanje ovih sposobnosti omogućava pojedincima da efikasno upravljaju svojim emocijama, izgradnju stabilnih međuljudskih odnosa i postizanje ličnih ciljeva. Kroz integraciju ovih tehnika, pojedinci mogu postići sveobuhvatan i održiv emocionalni razvoj.

## **Literatura**

Cmiljanović, O. i J. Škorić (2024). Psihoterapijske tehnike za razvoj bazičnih emocionalnih kompetencija. Novi Sad: Centar za nestalu i zlostavljano decu