

Zašto je važna dosada?

U dobu pre mogućnosti da se lista ekran ili p.s.e. (pre smartfon ere), postojao je svaki oblik dosade. Ali postojala je i vrlo popularna „bleja“ („izblejali smo malo“), kao dokoličarenje ili aktivno gubljenje vremena u kojem se na neki specifičan i ispunjujući način uživa

Piše Zorica Marković

Nema težih reči od „smarati se“. Prazan hod u protoku vremena nivoa „ubija koliko je dosadno“ može da izazove nivo psihofizičkog bola ravnog osećaju odumiranja. Dosada praćena nemogućnošću da se promeni aktivnost i preusmeri pažnja – kao sa čitanja ovog teksta – na nešto zbog čega će prestati da bude zamorno ili teskobno, najgori je oblik dosade. Onaj ko je iskusio tu želju za iskakanjem iz kože, zna i stepen olakšanja koji nastaje sa „ubijanjem“ dosade. Ne kaže se uzalud „smrtno dosadno“, pa je stalna borba hoće li dosada ubiti čoveka ili će čovek ubiti dosadu.

JEDNA ČESTO CITIRANA STUDIJA IZ SEDAMDESETIH GODINA POKAZALA JE DA KADA ISPITANICIMA DATE MNOGO VREMENA DA REŠE PROBLEM, ONOG TRENUTKA KADA SE ISCRPE SVI OČIGLEDNI ODGOVORI, UČESNICI NASTAVLJAJU DA DAJU ODGOVORE, KOJI BIVAJU SVE INOVATIVNIJI I KREATIVNIJI, KAO ODGOVOR NA DOSADU

Sanjarenje ili lutanje misli dok neko govori duže od minuta počelo je još u školi, kada smo želeli da budemo na nekom zanimljivijem mestu, u nekom drugom sastavu ekipe.

Kažu i da je uvek kontrarevolucionarna. Tako je i nastao pank, između ostalog. Ali zato su i letele glave po odluci dokonog vladara. U dobu pre mogućnosti da se lista ekran ili p.s.e. (pre smartfon ere), postojao je svaki oblik dosade. Ali postojala je i vrlo popularna „bleja“ („izblejali smo malo“), kao dokoličarenje ili aktivno gubljenje vremena u kojem se na neki specifičan i ispunjujući način uživa. Svi oni koji su nas uveravali da nije moguće osećati dosadu jer je uvek moguće raditi nešto, konačno su dobili potvrdu da su u pravu – uz gledanje u ekran bilo kojih dimenzija. Smaranje je nastalo kao gradacija u kojoj je dosada u našim životima postala nešto od čega se beži kao od onoga što ubija u pojam.

„Doživljaj dosade ne govori o spoljašnjem svetu, već o unutrašnjem, psihološkom stanju osobe“, kaže Bojana Škorić, psiholog iz Psihološkog centra Temenos. „Konkretnije, upućuje da su osobi potrebni određeni sadržaji ili aktivnosti da bi imala doživljaj da joj se dešava nešto zanimljivo. Upućuje na to da kognitivni sistem ima preferenciju nekih sadržaja. Da li nam se odre-



deni sadržaj sviđa, može da zavisi od toga da li nam je on uopšte poznat, da li smo ranije bili u sličnom okruženju. Ukoliko je osoba navikla na određene sadržaje, pa se nađe u situaciji bez njih, tada može da ima doživljaj dosade. Sistem navika utiče na kognitivni sistem na način da je zanimljivo ono što je barem malo poznato ili o čemu imamo neka predznanja. Pored toga, zavisi od naših interesovanja.

Postoje i oni koji misle da je priznati dosadu isto što i priznati slabost karaktera. Dosada se treba rasterati kao magla, hobijem, čitanjem, čišćenjem kuće, sviranjem instrumenta, razgovorom, svadom, elektrošokovima... samo ne ostati u dosadi. Da, elektrošokovima jer mnogi bi pre izabrali bol nego dosadu. Verovali ili ne, dve trećine ispitanih muškaraca i četvrtina žena u studiji objavljenoj u časopisu *Science* 2014. godine, pre bi sebe izložili doziranim elektrošokovima nego sedeli petnaest minuta nasamo sa sobom. U nekom obliku nastavka studije, čak su ispitanici koji su doživljavali najviši stepen dosade sebi povremeno davali dozirane elektrošokove, radi ubijanja (bolne) dosade. Zašto bi dosada morala da bude problem koji treba rešiti, pa makar i bolnom aktivnošću? Zašto je ulupati kamenom, kad je to oduvek bila privilegija slobodnog, mislećeg uma?

„**To može biti zbog toga što** jednostavno nisu razvili sposobnost da budu sami sa sobom, već imaju naviku da su okruženi drugim ljudima ili drugim sadržajima koji im skreću pažnju sa njihovih misli i emocija“, kaže Bojana Škorić. „To može da se desi osobama koje su rasle u velikim porodicama, gde je stalno bilo komunikacije i manjka prostora i vremena da osoba nauči da bude sama sa sobom. Osobe, takođe, mogu da imaju strah od emocija koje osećaju i imaju pogrešan utisak da neće moći da podnesu neku emociju ukoliko nisu u nečijem društvu ili se posvete nekoj aktivnosti.“

Može da bude i stvar navike.

Kada je tempo života brži, sa dosta svakodnevnih obaveza, nekada može doći do toga da se stvori navika kod ljudi, navika na nivou kognitivnog funkcionisanja, da su stimuli koji su zanimljivi oni koji se dešavaju odmah, koji su brzi i intenzivni, kaže naša sagovornica.

Tako će današnja deca osećati dosadu čak i na moru, i ne samo deca već i

DVE TREĆINE ISPITANIH MUŠKARACA I ČETVRTINA ŽENA U STUDIJU OBJAVLJENOJ U ČASOPISU SCIENCE 2014. GODINE, PRE BI SEBE IZLOŽILI DOZIRANIM ELEKTROŠOKOVIMA NEGO SEDELI PETNAEST MINUTA NASAMO SA SOBOM

svi oni navikli da budu priključeni na izvor informacija, na pusheve, na svaki ispunjeni trenutak, makar i površnim aktivnostima bez značaja. I posle nekoliko dana želeće da se konektuju na izvor onoga što im drži pažnju.

„Kada deca odu na more, njihova svakodnevna rutina je promenjena“, ističe psihološkinja Bojana Škorić. „Ukoliko su navikli da idu u zabavište, gledaju TV i igraju igrice, hotel, plaža i bazen su za njih novo okruženje i u njemu ona ne znaju šta da rade. Tu je izuzetno važna uloga roditelja, da upoznaju dete sa novim aktivnostima u takvom okruženju. To je novi prostor u kojem deca uče da strukturiraju svoje vreme na drugačiji način. U prvom momentu, možda im to neće izgledati kao najzabavnija aktivnost, zbog sistema navika koji imaju. Zbog toga su tu roditelji, da im predstave te nove aktivnosti kao zanimljive i da pohvale razvoj novih veština i znanja kod dece.“

Pa opet, kada neko kaže da mu je često dosadno, to upućuje da ima usku definiciju toga šta mu je zanimljivo u realnosti, kaže naša sagovornica. „Čest doživljaj dosade može takođe biti rezultat toga da osoba očekuje da se zanimljivi i interesantni sadržaji sami stvore u realnosti. To znači zauzimanje pasivne pozicije u odnosu na svoje želje. Primer toga mogu biti osobe koje kažu: ‘Ne gledam filmove u poslednje vreme, na TV-u nema dobrih filmova.’ Kada nekome brzo sve dosadi, to upućuje na dinamiku kako osoba dolazi do doživljaja da joj je nešto zanimljivo. Informacije koje su interesantne su na nivou kratkoročne senzacije, a u takvom stanju osoba ne razvija svoje sposobnosti. Da bi se ovakav način funkcionisanja promenio, potrebne su aktivnosti koje zahtevaju usmerenost pažnje, veći kognitivni angažman i ponašanje u skladu sa kognitivnom aktivnošću.“

Antički mislioci teško da bi smislili išta da su morali da idu da kopaju ili da se bore u arenama. Bila je to privilegija slobodnih ljudi i slobodnog duha. U stvari, treba razlikovati dokolicu od dosade. Kao što je neko rekao, kada obratite pažnju na dosadu, ona postaje neverovatno interesantna. Šta je suprotnost dosadi? Zabava? Ne baš. Jedan profesor iz Pensilvanije rekao je svojim studentima da je u pitanju razmišljanje. Misli, uključiti glavu, to je opozit dosadi. Dosada nam se obraća i govori o našem unutrašnjem stanju.

Bežati od nje, značilo bi bežati od sopstvenih misli. Ona na određeni način utiče na unutrašnje „podešavanje“ i sanjarenje, a tako podstiče i kreativnost. Jedna često citirana studija iz sedamdesetih godina pokazala je da kada ispitanicima date mnogo vremena da reše problem, onog trenutka kada se iscrpe svi očigledni odgovori, učesnici nastavljaju da daju odgovore, koji bivaju sve inovativniji i kreativniji, kao odgovor na dosadu.

„Doživljaj dosade može se javiti kada se ispune dnevne aktivnosti i osoba može da uhvati sebe sa impresijom ‘dosadno mi je, jer nemam šta da radim’. To upućuje da osoba očekuje da zadaci budu postavljeni od drugih, i da je u tom procesu zapostavila neka interesovanja i talente koji nisu podsticani od sredine u kojoj osoba živi. Trenuci dosade mogu da se pojave i dok osoba aktivno ispunjava neki svoj cilj. Na primer, zamislimo višesatno čekanje u redu na graničnom prelazu. Vrlo verovatno se tad može javiti nestrpljenje i doživljaj da bi osoba radije bila negde drugde. Koliko će čekanje na granici da traje, to je van naše kontrole, ali nestrpljenje nije jedini način kako se može ispuniti vreme. Ta situacija je korisna da nas pripremi za neka buduća čekanja, da razvijemo načine da određenu vrstu frustracije svoje želje podnesemo bez negativnih emocija. Recimo, da imamo svest da je trenutna dosada kratak deo puta ka krajnjem cilju, i da iako nam je dosadno, ipak ispunjavamo nešto što nam je važno. Ili sa druge strane, na put možemo poneti novine, knjige, muziku, sadržaj na koji možemo da usmerimo pažnju“, ističe Bojana i dodaje da ti trenuci dosade mogu da „budu pokretač u neki kreativni proces: to se naročito odnosi na osobe koje imaju određene talente i sposobnosti koje su zapostavili“. **N**