

TEMIDA  
Decembar 2015, str. 17-30  
ISSN: 1450-6637  
DOI: 10.2298/TEM1504017V  
Pregledni rad  
Primljeno: 20.09.2015.  
Odobreno za štampu: 15.1.2016.

## **Pozitivna psihologija i njen doprinos razvoju pozitivne viktimologije<sup>1</sup>**

DANICA VASILJEVIĆ-PRODANOVIĆ\*

*Razvoj pozitivne psihologije, novog pravca u psihologiji, označio je početak pozitivnog pokreta u društvenim naukama koji je imao uticaj na razvoj kriminološke i viktimološke misli. U ovom radu su predstavljeni osnovni principi pozitivne psihologije, studije o pozitivnim emocijama, pozitivnom karakteru i institucijama koje to omogućavaju. Cilj rada je, takođe, analiza doprinosa pozitivne psihologije pozitivnoj viktimologiji. Autorka smatra da pristup pozitivne psihologije može doprineti pozitivnoj viktimologiji u pomezanju fokusa sa slabosti i rizika na pozitivne elemente koji promovišu oporavak i posttraumatski rast žrtve.*

**ključne reči:** pozitivna psihologija, pozitivna kriminologija, pozitivna viktimologija.

### **Uvod**

Unapređenje naučnog znanja viktimologije, između ostalog, ostvaruje se kroz rešavanje realnih problema, korigovanje zaključaka, proširivanje tema, kritičko preuzimanje i adaptiranje modela drugih naučnih disciplina. Jedan takav izazov predložili su Natti Ronel i Tyra Ya'ara Toren, kriminolozi sa Bar Ilan univerziteta u Izraelu. U zapaženom tekstu u časopisu Temida autori su

<sup>1</sup> Ovaj tekst je nastao kao rezultat rada na projektu *Razvoj metodologije evidentiranja kriminaliteta kao osnova efikasnih mera za njegovo suzbijanje i prevenciju*, br. 179044, koji finansira Ministarstvo prosvete, nauke i tehnološkog razvoj Republike Srbije, a implemetira Fakultet za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju Univerziteta u Beogradu. Rukovoditeljka projekta je prof. dr Vesna Nikolić-Ristanović.

\* Dr Danica Vasiljević-Prodanović je docentkinja na Fakultetu za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju, Univerzitet u Beogradu. Email: vp.danica@gmail.com.

izložili osnovne napomene i skicirali konture nove perspektive u viktimologiji, pod nazivom pozitivna viktimologija. Osnovno obeležje ovog pristupa je ideja da se pitanje oporavka žrtve rešava jačanjem njenih pozitivnih potencijala kako bi se „razvijala na personalnom i socijalnom nivou uprkos povredi koja je rezultat traumatičnog iskustva“ (Ronel, Toren, 2012: 173). Ovaj cilj se ostvaruje korišćenjem pozitivnih emocija i tranzicijom negativnog iskustva u pozitivno. U pokušaju određenja definicije pozitivne viktimologije autori su izdvojili tri osnovne komponente: (1) integracija usmerena na pojedince koji su iskusili viktimizaciju, i to na barem tri nivoa: proces socijalne inkluzije, iskustvo samo-integracije i izazov duhovnog sjedinjavanja; (2) proces terapije i oporavka treba shvatiti kao pozitivno iskustvo koje doprinosi otklanjanju bola koji može biti razotkriven tokom tog procesa; (3) težnja da se od strane uključenih pojedinaca postigne zatvaranje pitanja vezanih za primarnu viktimizaciju, kao i sprečavanje sekundarne viktimizacije (Ronel, Toren, 2012). Pitanja kojima se bavi pozitivna viktimologija nisu nova, što govore i autori naglašavajući da je ona pre svega „novi pogled na teorije i komponente uspešnog oporavka pozajmljene od drugih akademskih svetova“ (Ronel, Toren, 2012: 176). Koji su akademski uzori pozitivne viktimologije?

Perspektiva pozitivne viktimologije prvenstveno je bazirana na iskustvima pozitivne kriminologije, pravca koji je predstavljen kao inovativno polje u proučavanju kriminaliteta. Za razliku od kriminologije koja je fokusirana na negativne aspekte života pojedinca, koji su povezani sa devijantnošću i kriminalitetom, pozitivna kriminologija proučava pozitivna iskustva i faktore koji bi mogli uticati na prevenciju devijantnosti i kriminaliteta. Zastupnici ovog pravca smatraju da se „jačanjem pozitivnih emocija i iskustava mogu redukovati negativne emocije i iskustva, a sledstveno tome, i negativni stavovi i ponašanja“ (Ronel, Segev, 2014: 1393). Modeli na kojima je pozitivna kriminologija zasnovana obuhvataju: faktore fleksibilnosti i zaštite; posttraumatski rast; pozitivni subjektivni značaj faktora rizika; izloženost altruizmu i ljudskoj dobroti; socijalno prihvatanje; uzdržavanje od kriminaliteta; mirotvoračka kriminologija; restorativna pravda; reintegrativno posramljivanje (Ronel, Elisha, 2011). Jedan od primera prakse pozitivne kriminologije je primena vipassane, drevne indijske tehnike meditacije, u tretmanu zatvorenika. Pozitivno iskustvo vipassana kursa je doprinelo poboljšanjima u funkcionisanju zatvorenika na socijalnom planu (u smislu pojačanog osećaja inkluzije), a takođe i u individualnoj i duhovnoj dimenziji. Doživljaj dobrote, pozitivan odnos sa zatvorskim osobljem, pozitivna socijalna atmosfera i prevazilaženje

iskušenja su komponente pozitivne kriminologije koje su imale značajan uticaj na rehabilitaciju zatvorenika (Ronel, Frid, Timor, 2013).

Drugi značajan teorijsko-aplikativni koncept koji doprinosi razvoju ideja pozitivne viktimologije je kriminologija koja usrećuje (Nikolić-Ristanović, 2014b). Ovaj koncept je zasnovan na pretpostavci o postojanju veze između kriminaliteta/viktimizacije i osećanja sreće, na šta ukazuju i rezultati pojedinih istraživanja. Dostupni nalazi sugerišu da „sreća može biti snažan faktor u prevenciji kriminaliteta i viktimizacije“ (Nikolić-Ristanović, 2014b: 404), što ukazuje na značaj daljih istraživanja pitanja o odnosu sreće i viktimizacije/kriminaliteta. U prilog ovoj tezi idu novije inicijative za implementaciju programa tretmana prestupnika koji obuhvataju pozitivne elemente kao što su nada, zahvalnost, sreća i optimizam (Ronel, Elisha, 2011). Zajednička odlika većine ovih programa, od kojih neki obuhvataju elemente duhovnosti i istočnjačke filozofije (kao što su joga, meditacija, tehnike disanja i slično) jeste to što teže da doprinesu reintegraciji prestupnika „povećanjem njegove sreće i promovisanjem procesa pozitivnih promena“ (Nikolić-Ristanović, 2014b: 405). Primena joge nidre, tehnike duboke relaksacije, pokazala je određene pozitivne rezultate u pružanju podrške žrtvama, uz naznake da bi mogla biti od značaja i za osuđena lica kao podrška u okviru pripreme za izlazak na slobodu (Nikolić-Ristanović, 2014a). Na temelju ovih rezultata i nalaza postojećih istraživanja autorka je izrazila čvrsto verovanje da „usrećivanje ljudi predstavlja najbolju prevenciju i odgovor na kriminalitet, barem za one koji mogu da se promene i postanu srećniji“ (Nikolić-Ristanović, 2014b: 406).

Pored pozitivne kriminologije i usrećujuće kriminologije, jedan od glavnih izvora saznanja i iskustava pozitivne viktimologije je pozitivna psihologija, nova grana psihologije koja proučava pozitivne aspekte ličnosti. Može se, zapravo, reći da je pozitivna psihologija postavila temelje pozitivnog pokreta u društvenim naukama, na kojima se grade koncepti pozitivne kriminologije i pozitivne viktimologije. Uprkos ocenama kritičara da su njene postavke naivne, pristup isključiv, a metodologija neadekvatna, pozitivna psihologija je privukla tako veliko interesovanje stručne javnosti, da je za kratko vreme u recenziranim časopisima zabeleženo „gotovo 1000 članaka o temama koje obuhvataju blagostanje, ponos, oprostaj, sreću, svesnost i psihološke snage“ (Azar, 2011).

Imajući u vidu da je pozitivna viktimologija pristup novijeg datuma, u literaturi još uvek nema dovoljno radova koji se bave njenim odnosom prema pozitivnoj psihologiji. Cilj ovog rada je predstavljanje osnovnih principa poziti-

tivne psihologije, kao jednog od izvora pozitivnog pokreta, i analiza njenog mogućeg doprinosa razvoju pozitivne viktimologije.

## Šta je pozitivno u pozitivnoj psihologiji?

Pozitivna psihologija, kao pravac u psihologiji koji se bavi pozitivnim aspektima ljudskog funkcionisanja, pojavila se poslednjih godina dvadesetog veka. Osnovna premisa pozitivnih psihologa je da bi proučavanjem dobra i vrline u ljudskom biću trebalo da se bavi posebna naučna disciplina. Pioniri ovog pravca, Seligman i Csikszentmihalyi, naglašavaju potrebu za pomerenjem fokusa psihologije sa proučavanja patoloških, negativnih aspekata ličnosti na one elemente koji doprinose razvoju, napredovanju i opštem blagostanju pojedinca i njegovog okruženja. Pažnju bi trebalo usmeriti na vredna subjektivna iskustva, kao što su „blagostanje, zadovoljstvo i satisfakcija (u odnosu na prošlost); nada i optimizam (za budućnost); *flow* – stapanje sa aktivnostima i sreća (u sadašnjosti)“ (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000: 5). Značaj pozitivnog razvoja ličnosti isticali su mnogo ranije predstavnici humanističke psihologije (Rogers, Maslow, Fromm, Laing, May i drugi) koji su holističkim pristupom pokušali da ostvare uvid u funkcionisanje čoveka (Sheldon, Kasser, 2001).

U svom tumačenju značenja reči pozitivna u nazivu ovog pravca Taylor upravo ukazuje na pozitivistički pristup pozitivne psihologije (Taylor, 2001). Pozitivizam kao naučni metod bi ipak trebalo razgraničiti od termina pozitivna u nazivu pravca, koji označava tri osnovne teme kojima se pozitivna psihologija bavi: pozitivna iskustva, pozitivna ličnost i omogućavajuće institucije. Pozitivna psihologija pokušava da proširi saznanja o tome „kako, zašto, i pod kojim uslovima se razvijaju pozitivne emocije, pozitivan karakter i institucije koje to omogućavaju“ (Seligman i dr., 2005: 410). Jednostavnu definiciju pozitivne psihologije predložili su Sheldon i King: „To je naučna studija o uobičajenim ljudskim snagama i vrlinama“ (Sheldon, King, 2001: 216).

Kao pandan DSM klasifikaciji psiholoških poremećaja, Peterson i Seligman su ponudili CSV klasifikaciju vrлина i snaga karaktera (*Character Strengths and Virtues*) koja se sastoji od šest sveobuhvatnih vrлина priznatih u skoro svim kulturama u svetu, pri čemu su svakoj od vrлина dodeljene snage karaktera: (1) mudrost (kreativnost, radoznalost, rasuđivanje, ljubav prema učenju, perspektivnost); (2) hrabrost (autentičnost, junaštvo, istrajnost, polet); (3) huma-

nost (ljubaznost, ljubav, socijalna inteligencija); (4) pravednost (poštenje, liderstvo, timski rad); (5) umerenost (praštanje, skromnost, razboritost) i (6) transcendentnost (poštovanje lepote i izvrsnosti, zahvalnost, nada, duhovitost, religioznost) (Seligman i dr., 2005: 412). Kriterijumi na osnovu kojih su autori izdvojili 24 snage karaktera su sledeći: (1) da je opšteprihvaćena u različitim kulturama; (2) doprinosi ispunjenosti pojedinca, zadovoljstvu i sreći shvaćenoj u širem smislu; (3) moralno je vredna sama po sebi, a ne na osnovu rezultata koje proizvodi; (4) uzdiže druge, izaziva divljenje, a ne zavist; (5) ima jasne antonime – suprotnosti koje su „negativne“; (6) označava individualne razlike, stabilna je i može se generalizovati; (7) može se izmeriti; (8) razlikuje se od drugih snaga karaktera; (9) predstavlja uzor, izrazito je prisutna kod nekih pojedinaca; (10) ispoljava se u ranom uzrastu kod pojedine dece i mladih; (11) selektivno izostaje kod nekih pojedinaca; (12) institucije društva je neguju kroz socijalnu praksu i rituale (Park, Peterson, Seligman, 2004). Peterson i Seligman su dizajnirali VIA (*Values in Action*) klasifikaciju snaga, a za procenu snaga karaktera u istraživačke svrhe inventar pod nazivom VIA-IS (*VIA Inventory of Strengths*) (Park, Peterson, Seligman, 2004).

Jedan od glavnih zadataka pozitivne psihologije je otkrivanje faktora koji doprinose da ljudi osećaju sreću i blagostanje. Iako se termini blagostanje i sreća u literaturi veoma često prepliću i koriste u sinonimnom značenju, u fokusu proučavanja pozitivne psihologije je sreća shvaćena u širem značenju, koja obuhvata ne samo subjektivni osećaj zadovoljstva životom (hedonističko blagostanje), već sveukupnu ispunjenost čoveka svojim postojanjem, odnosom sa okruženjem i smislom života (eudamonijsko<sup>2</sup> blagostanje). Eudamonijsko blagostanje prema modelu Carol Ryff obuhvata sledeće dimenzije: (1) samoprihvatanje (pozitivan stav prema sebi); (2) pozitivan odnos prema drugima; (3) lični rast (razvoj potencijala i samoaktualizacija); (4) svrha u životu; (5) okruženje (suočavanje sa izazovima, biranje konteksta u skladu sa ličnim potrebama i vrednostima); (6) autonomija (samoodređenje i nezavisnost) (Ryff, Singer, 2008).

Seligman je razložio pojam blagostanja na tri merljive komponente: (a) ugodan život, koji podrazumeva uvećanje zadovoljstava, prijatnih iskustava i pozitivnih emocija; (b) angažovan život, koji je fokusiran na aktivnost, otkriva-

<sup>2</sup> Pojam eudamonija (od grčkih reči *eu*=dobar; *daimon*=duh) potiče iz starogrčke filozofije. Prema Aristotelu, svaki pojedinac dolazi na svet sa jedinstvenom svrhom koja je povezana sa njegovim potencijalima. Zadatak čoveka je da prepozna svoje vrline i ispuni svrhu svog života, što predstavlja suštinsko blagostanje.

nje i korišćenje sopstvenih talenata i istaknutih snaga (Peterson i Seligman ih u svojoj klasifikaciji označavaju kao *signature strengths*); i (c) smislen život, koji označava usmeravanje snaga i talenata u ciljeve koji su prema verovanju pojedinca vredniji od selfa (npr. posvećivanje radu u korist „pozitivnih institucija“, kao što su porodica, zajednica, nacija, religija, politika i slično) (Seligman prema Seligman, Rashid, Parks, 2006).

Prema modelu blagostanja koji su predložili Lyubomirsky, Sheldon i Schkade, stepen blagostanja čoveka zavisi od tri seta faktora: (a) genetski faktori, koji su stabilni i koji su odgovorni za 50% varijanse individualnih razlika; (b) životne okolnosti (materijalno stanje, bračni status, religioznost i slčno), koje objašnjavaju 10% varijanse; i (c) pozitivne aktivnosti čiji je doprinos individualnim razlikama 40% (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005). Poslednja grupa faktora predstavlja glavni predmet istraživanja pozitivnih psihologa, koji tvrde da je postizanje i održavanje nivoa sreće moguće. Na osnovu rezultata longitudinalne eksperimentalne studije Lyubomirsky i saradnici su zaključili da je održivo pojačanje osećanja sreće moguće pod optimalnim uslovima koji podrazumevaju da je osoba motivisana da obavlja pozitivne aktivnosti, da uloži trud i pokaže upornost, i da je aktivnost legitimno efikasna (Lyubomirsky i dr., 2011).

Pozitivna psihologija pruža značajan doprinos istraživanju prirode i funkcije emocija. Po uobičajenoj definiciji, emocije su povezane sa akcionim tendencijama. Kod negativnih emocija, koje su najčešće bile predmet istraživanja psihologa stvari su logične: emocije poput straha i besa su signal za suženi repertoar akcija koje imaju funkciju samoodržanja (bekstvo, napad). Pozitivne emocije se ne uklapaju u ovaj model jer one u velikom broju slučajeva nisu direktno povezane sa akcijom. Prema modelu Fredrickson pozitivne emocije, kao što su radost, interesovanje, zadovoljstvo proširuju trenutni misaono-akcioni repertoar i izgrađuju čovekove fizičke, intelektualne i socijalne resurse. S druge strane, negativne emocije sužavaju trenutni misaono-akcioni repertoar. Jedna od najznačajnijih pretpostavki ovog modela jeste da pozitivne emocije imaju dejstvo poništavanja negativnih emocija (Fredrickson, 2000).

Pored gore navedenih dostignuća, pozitivni psiholozi pokušavaju da pruže novi pogled na psihoterapiju pokazujući da ona ne mora da se bazira samo na redukovanju negativnih emocija (npr. tuga), već i na razvoju pozitivnih emocija, optimizma, osećanja smisla i slično. Psihoterapija u budućnosti bi, stoga, mogla postati proces pomoću koga će osobe tragati za svojim snagama, a ne samo govoriti o problemima. Takvu psihoterapiju Seligman naziva

pozitivnom psihoterapijom i ona obuhvata dve vrste pozitivnih intervencija: intervencije taktike i intervencije duboke strategije (Seligman, 2002).

## Kritički osvrt na pristup pozitivne psihologije

Kada se pojavila sa svojim, kako autori navode, evolutivnim pristupom, pozitivna psihologija je dočekanu sa velikim odobravanjem, ali i brojnim kritikama. Jedna od zamerki se odnosila na zanemarivanje humanističkih korena, uz primedbu da naziv pravca implicira da je ostatak psihologije negativan. Glavna tačka neslaganja se odnosila na razdvajanje pozitivnog od negativnog iskustva čoveka, što je suprotno sveobuhvatnom pristupu humanističke psihologije. Jedan od eminentnijih kritičara, Lazarus, označio je novi pravac u psihologiji kao ideološki pokret, pomodarstvo koje će biti kratkog daha. Poruka koju pozitivna psihologija implicitno upućuje shvaćena je kao poziv na razdvajanje pozitivnog od negativnog, koja prema Lazarusu čine „dve strane jednog novčića, kao struktura i proces, stabilnost i promena, stres i suočavanje, i takozvane pozitivne i negativne emocije“ (Lazarus, 2003: 94).

Prema Barbari Held, pozitivna psihologija nas zasipa porukama da „moramo da mislimo pozitivno, da gajimo pozitivne emocije i stavove, i da se oslanjamo na svoje snage kako bismo bili srećni, zdravi i mudri“ (Held, 2004: 12). Ovakav pristup autorka naziva „tiranijom pozitivnih stavova“, objašnjavajući da bi on mogao biti izvor dodatne povrede. Naime, ako se neko oseća loše zbog različitih životnih teškoća, i ne uspeva da ublaži bol ma koliko se trudio da nauči da bude optimista, može završiti tako što će prebacivati na sebe krivicu zato što nema dovoljno pozitivan stav (Held, 2004). Na ovaj način poruka pozitivne psihologije bi mogla da prebaci krivicu na žrtvu. Smith u prikazu knjige *Handbook of Positive Psychology* primećuju da je „značajan deo poruke koju pozitivna psihologija upućuje negativan, suprotstavljen medicinskom modelu čovekovih relacionih, bihejvioralnih i iskustvenih problema“ (Brewster Smith, 2003: 160).

Dihotomni ton koji su kritičari uočili u ranim radovima sledbenika pozitivne psihologije se ogleda u stavu da je pozitivnost dobra, a negativnost loša. Ovaj nedostatak je prepoznat od strane predstavnika pozitivnog pokreta koji su saglasni da je do saznanja o ljudskim snagama moguće doći samo ukoliko se ispituje međusobni odnos pozitivnih i negativnih iskustava čoveka i njihovo uzajamno delovanje (Aspinwall, Staudinger, prema Held, 2004). Euda-

monijski pristup konceptu blagostanja potvrđuje da pozitivna psihologija ne isključuje negativno iz svojih istraživanja, već traga za smislom u negativnom, odnosno pozitivnim ishodima negativnog iskustva.

Iako je pozitivna psihologija za samo desetak godina doživela ogroman procvat, pojedini kritičari upozoravaju da njena praktična primena napreduje suviše brzo, daleko brže od same nauke, i da je forsirana od strane popularne kulture, gurua za samopomoć i trenera životnih veština (Coyne, prema Azar, 2011). Prezentovanje dostignuća i zaključci o moćima pozitivnog su veoma često preuveličani u medijima i sve većem broju senzacionalističkih publikacija u kojima se spekulira i opasnim verovanjem da se optimizmom mogu otkloniti i bolesti. Aspinwall naglašava da glavna opasnost pretilosti od „popularne verzije pozitivne psihologije“ koja previše naglašava značaj optimizma, sreće i ličnog razvoja u suočavanju sa teškim oboljenjima, kao što je npr. kancer. Na taj način bi se mogla stvoriti lažna slika da se kancer može pobediti pozitivnim mislima, a ukoliko izostanu dobri rezultati to znači da osoba „ne misli dovoljno pozitivno, ne smeje se dovoljno, i nije dovoljno spiritualna“ (Aspinwall, Tedeschi, 2010: 10). Autorka, međutim, ne osporava blagotvoran uticaj pozitivnih misli i osećanja na ljudsko zdravlje, i smatra da su „intervencije koje promovišu psihološko blagostanje čoveka, same po sebi, korisne“, bez obzira na njihov uticaj na tok bolesti (Aspinwall, Tedeschi, 2010: 11-12).

## **Doprinos pozitivne psihologije razvoju pozitivne viktimologije**

Značajan deo istraživanja pozitivnih psihologa je posvećen konstruktivnom blagostanju, odnosno sreće shvaćene u širem smislu. Psiholozi ovog pravca se ne ograničavaju na otkrivanje faktora koji čine ljude srećnima, već tragaju za intervencijama koje bi mogle doprineti povećanju nivoa pozitivnih emocija, optimizma, osećanja smisla i slično. U literaturi se može naići na primere različitih vežbi koje se praktikuju u okviru tretmana, kao što su: „zapisivanje blagoslova“, „pet činova ljubaznosti“ (Lyubomirsky i dr., 2011), „poseta zahvalnosti“, „tri dobre stvari“, „najbolje u tebi“, „korišćenje snaga na novi način“, „identifikovanje snaga“ (Seligman i dr., 2005), od kojih pojedine mogu imati dugotrajniji efekat na povećanje osećanja sreće. Otake i saradnici pokazuju da se povećanje subjektivnog osećanja sreće može postići putem ljubavnog ponašanja (Otake i dr., 2006).



Pozitivne intervencije u okviru psihoterapije koju promovišu pozitivni psiholozi bi, takođe, mogle naći primenu u viktimološkim intervencijama. Tretman depresivnih stanja nakon traumatičnog događaja bi se mogao dopuniti pozitivnim intervencijama taktike (kao što su „pažnja“, „sticanje poverenja“, „otvaranje u komunikaciji“, „imenovanje problema“) i intervencijama duboke strategije (npr. „ulivanje nade“, „izgradnja snaga“) (Seligman, 2002). Jedno istraživanje je pokazalo da pozitivne intervencije, posebno ako se sprovode uz učesće terapeuta, mogu imati znatan efekat na povećanje osećanja sreće i trajno umanjene simptoma depresivnih poremećaja (Seligman i dr., 2005). Drugi nalazi pozivaju na oprez, uz zaključak da kod nekih osoba pozitivne intervencije mogu da izazovu i suprotan efekat – povećanje depresivnih simptoma (Fava i dr., 2005; Seligman, Rashid, Parks, 2006). Neka istraživanja su pokazala blagotvoran uticaj terapije opraštanja na depresivnost, anksioznost i simptome posttraumatskog stresa kod žena koje su bile žrtve emocionalnog zlostavljanja od strane supruga (Reed, Enright, 2006).

Istraživanje emocija iz perspektive pozitivne psihologije je značajno za viktimologiju jer na drugačiji način osvetljava prirodu i funkciju pozitivnih emocija. Prema modelu Barbare Fredrickson, pozitivne emocije imaju kapacitet za poništavanje dejstva negativnih emocija, drugim rečima, „pomažu ljudima da brže prevaziđu negativne emocije i izgrade otpornost na buduće nedaće“ (Fredrickson, 2000: 2). Pokazano je da one takođe doprinose jačanju personalnih resursa pojedinca (fizički, intelektualni, socijalni) i pobuđuju emocionalno blagostanje (Fredrickson, 2002). Postoje brojne intervencije i strategije koje su bazirane na pozitivnim emocijama i koje doprinose njihovom pojačanju, kao što su različite relaksacione terapije; bihejvioralne terapije koje doprinose učestalosti prijatnih aktivnosti; kognitivne terapije putem kojih se uči optimističko objašnjavanje događaja i pronalaženje pozitivnog smisla (Fredrickson, 2000).

U literaturi se može pronaći mnoštvo intervencija koje su zasnovane na principima pozitivne psihologije, a koje bi mogle doprineti razvoju prakse pozitivnih intervencija usmerenih na oporavak i osnaživanje žrtve. Nalazi studije Burton i King ukazuju na „lekovitu moć pisanja“, odnosno pokazuju da je pisanje o izrazito pozitivnim životnim iskustvima povezano sa dobrim raspoloženjem (Burton, King, 2004). Wing sa saradnicima govori o efektima pozitivnog pisanja na emocionalnu inteligenciju i zadovoljstvo životom (Wing i dr., 2006). Istraživanje King je pokazalo da pisanje o traumatičnim događajima može doprineti poboljšanju zdravlja jednako kao pisanje o životnim ciljevima

(King, 2001). Cheavens sa saradnicima je pokazala da terapija ulivanja nade može doprineti jačanju psiholoških snaga i smanjenju simptoma psihopatologije (Cheavens i dr., 2006). Nekoliko studija je potvrdilo pozitivan uticaj izražavanja zahvalnosti na subjektivni osećaj blagostanja (Emmons, McCullough, 2003; Watkins i dr., 2003; Froh, Yurkewicz, Kashdan, 2009). Učenje veština planiranja i postavljanja ciljeva bi takođe moglo doprineti subjektivnom osećaju blagostanja (MacLeod, Coates, Hetherington, 2008).

## **Zaključak**

U ovom radu su prikazani osnovni principi pozitivne psihologije i predstavljen deo dostignuća koja bi mogla imati praktične implikacije za viktimološka razmatranja. Suštinu doprinosa pozitivne psihologije naučnim disciplinama koje prihvataju pozitivan pristup možemo tražiti, pre svega, u promovisanju sistema zasnovanog na unutrašnjim snagama čoveka. Teza o moći pozitivnih emocija i iskustava svakako nije novog datuma, ali je u okviru pozitivne psihologije zaokružena u jedan konzistentan koncept koji postavlja stroge naučne standarde za testiranje svojih pretpostavki.

Iako su pozitivni psiholozi jasno isrcitali glavne teme, mora se konstatovati da je malo rečeno o trećem elementu pozitivnog koncepta – institucijama društva koje bi trebalo da omogućе pozitivan razvoj pojedinca, identifikovanje i jačanje njegovih snaga. Upravo je sociološki teren mesto gde se teorija pozitivnih emocija i iskustava susreće sa realnošću odnosa društva prema čoveku. U ovom segmentu svoj doprinos pozitivnom pokretu mogla bi da pruži sociologija, koja još uvek samo sporadično obrađuje pitanja čovekove sreće i blagostanja. Pretraživanjem interneta sa ključnim rečima pozitivna sociologija može se doći do svega nekoliko izvora, što bi moglo značiti da ova nauka još uvek nije dovoljno zainteresovana za izučavanje tema koje predlaže pozitivni pokret.

Na osnovu izlaganja predstavljenih u ovom radu nameće se zaključak da viktimologija može imati koristi od saznanja pozitivne psihologije. Ne ulazeći u diskusiju da li je viktimologija dovoljno pozitivna, možemo konstatovati da su brojni pozitivni elementi i intervencije koje predlaže pozitivna psihologija odavno sastavni deo prakse orijentisane ka žrtvi. Ono što je novo jeste pomeranje fokusa na pozitivne elemente i snage žrtve. Ovaj novi pogled na status žrtve ističu i zagovornici nove perspektive u viktimologiji pozivajući da „ume-

sto naglašavanja slabosti i rizika, pokušamo da cenimo njene snage i mogućnosti za rast“ (Ronel, Toren, 2012: 175).

Fattah je svojevremeno upozorio da viktimologija mora biti vrlo obazriva kada predlaže nove intervencije iza kojih ne stoje čvrsti naučni dokazi kako bi se izbegla nepotrebna viktimizacija (Fattah, prema O'Connell, 2008). S druge strane, potreba da se žrtvi blagovremeno pruži podrška podrazumeva da „nije uvek pogodno čekati da se kompletiraju naučna saznanja“ (O'Connell, 2008: 97) kako bi se ponudila intervencija. U skladu sa upozorenjem koje je uputio Fattah, trebalo bi imati u vidu da pojedine intervencije zasnovane na pozitivnim elementima mogu imati i negativne posledice po žrtvu.

Postoji još jedna dilema koja je povezana sa praktičnim aspektom primene pozitivnih principa u viktimologiji: Da li je korisno sve što je pozitivno? Autori klasifikacije snaga i vrlina nedvosmisleno su postavili kriterijum prema kome se vrlina bira na osnovu njene moralne vrednosti, a ne prema rezultatima koje proizvodi (Park, Peterson, Seligman, 2004). Uzmimo kao primer praštanje, konstrukt koji bi „mogao biti kamen temeljac programa oporavka žrtve“ (Freedman, Enright, prema Ronel, Toren, 2012: 175). Postavlja se pitanje da li je uvek prikladno doslovno slediti preporuke programa ili je u pojedinim slučajevima delotvorniji i bezbedniji pristup sa pozicija defanzivnog pesimizma – negativnog razmišljanja koje ima pozitivnu moć? Drugim rečima, pažljivo analizirati rizike i moguće negativne ishode programa kako bi se lakše izašlo na kraj sa strahovima i pritiscima koji mogu uslediti. Nije li u nebrojeno slučajeva upravo praštanje, vrlina koja je visoko kotirana u klasifikaciji pozitivne psihologije, predstavljala faktor koji je dopustio da dođe do ponovljene viktimizacije žrtve nasilja u porodici?

Stiče se utisak da je ideja izraelskih kriminologa Ronela i Toren došla u pravom trenutku i da se logično nadovezuje na izučavanja pozitivne kriminologije i psihologije. Autori su ipak oprezni u izjašnjavanju o potrebi razvijanja posebnog pravca u okviru viktimologije. Interesantna viktimološka perspektiva je, u svakom slučaju, dobila zaštićeno ime, a vreme će pokazati u kojoj meri će principi pozitivnog pokreta pronaći mesto u teoriji i praksi nauke o žrtvama.

## Literatura

- Aspinwall, L., Tedeschi, R. (2010) The Value of positive psychology to Health Psychology: Progress and Pitfalls in Examining the Relationship of Positive Phenomena to Health. *Annals of Behavioral Medicine*, 1, str. 4-15.
- Brewster Smith, M. (2003) Positive Psychology: Documentation of a Burgeoning Movement. *American Journal of Psychology*, 1, str. 159-163.
- Burton, C., King, L. (2004) The Health Benefits of Writing about Intensely Positive Experiences. *Journal of Research in Personality*, 2, str. 150-163.
- Cheavens, J., Feldman, D., Gum, A., Michael, S., Snyder, C. (2006) Hope Therapy in a Community Sample: A Pilot Investigation. *Social Indicators Research*, 1, str. 61-78.
- Emmons, R., McCullough, M. (2003) Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, str. 377-389.
- Fava, G., Ruini, C., Rafanelli, C., Finos, L., Samaso, L., Mangelli, L., Sirigatti, S. (2005) Well-being Therapy of Generalized Anxiety Disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, str. 26-30.
- Fredrickson, B., Joiner, T. (2002) Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-being. *Psychological Science*, 2, str. 172-175.
- Froh, J., Yurkewicz, C., Kashdan, T. (2009) Gratitude and Subjective Well-being in Early Adolescence: Examining Gender Differences. *Journal of Adolescence*, 3, str. 633-650.
- Held, B. (2004) The Negative Side of Positive Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 1, str. 9-46.
- King, L. (2001) The Health Benefits of Writing About Life Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2, str. 798-807.
- Lazarus, R. (2003) Does the Positive Psychology Movement Have Legs? *Psychological Inquiry*, 2, str. 93-109.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K., Schkade, D. (2005) Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 2, str. 111-131.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J., Sheldon, K. (2011) Becoming Happier Takes Both a Will and a Proper Way: An Experimental Longitudinal Intervention to Boost Well-being. *Emotion*, 2, str. 391-402.
- MacLeod, A., Coates, E., Hetherington, J. (2008) Increasing Well-being Through Teaching Goal-setting and Planning Skills: Results of a Brief Intervention. *Journal of Happiness Studies*, 2, str. 185-196.

- Nikolić-Ristanović, V. (2014a) Joga i žrtve. *Temida*, 1, str. 47-64.
- Nikolić-Ristanović, V. (2014b) Making People Happy is the Best Crime Prevention: Towards Happy-making Criminology. *European Journal of Criminology*, 4, str. 401-409.
- O'Connell, M. (2008) Victimology: A Social Science in Waiting? *International Review of Victimology*, 2, str. 91-104.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., Fredrickson, B. (2006) Happy People Become Happier Through Kindness: A Counting Kindness Intervention. *Journal of Happiness studies*, 3, str. 361-375.
- Park, N., Peterson, C., Seligman, M. (2004) Strengths of Character and Well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, str. 603-619.
- Reed, G., Enright, R. (2006) The Effects of Forgiveness Therapy on Depression, Anxiety, and Posttraumatic Stress for Women after Spousal Emotional Abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 5, str. 920-929.
- Ronel, N., Elisha, E. (2011) A Different Perspective: Introducing Positive Psychology. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 2, str. 305-325.
- Ronel, N., Toren, T. (2012) Positive Victimology - An innovation or „More of the Same“? *Temida*, 2, str. 171-180.
- Ronel, N., Frid, N., Timor, U. (2013) The practice of Positive Criminology: A Vipassana Course in Prison. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 2, str. 133-153.
- Ronel, N., Segev, D. (2014) Positive Criminology in Practice. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 11, str. 1389-1407.
- Ryff, K., Singer, B. (2008) Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-being. *Journal of Happiness Studies*, 1, str. 13-39.
- Seligman, M. (2002) Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. U: C. Snyder, S. Lopez (ur.) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, str. 3-9.
- Seligman, M., Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 1, str. 5-14.
- Seligman, M., Steen, N., Park, N., Peterson, C. (2005) Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 5, str. 410-421.
- Seligman, M., Rashid, T., Parks, A. (2006) Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 8, str. 774-788.
- Sheldon, K., Kasser, T. (2001) Goals, Congruence and Positive Well-being: New Empirical Support for Humanistic Theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 1, str. 30-50.

Sheldon, K., King, L. (2001) Why Positive Psychology is Necessary. *American Psychologist*, 3, str. 216-217.

Taylor, E. (2001) Positive Psychology and Humanistic Psychology: A Reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology*, 1, str. 13-29.

Watkins, P., Woodward, K., Stone, T., Kolts, R. (2003) Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-being. *Social Behavior and Personality*, 5, str. 431-452.

Wing, J., Schutte, N., Byrne, B. (2006) The Effects of Positive Writing on Emotional Intelligence and Life Satisfaction. *Journal of Clinical Psychology*, 10, str. 1291-1302.

## Internet izvori

Azar, B. (2011) Positive Psychology Advances with Gowing Pins. *Monitor on Psychology* (online). Dostupno na: <http://www.apa.org/monitor/2011/04/positive-psychology.aspx>, stranici pristupljeno 3.9.2015.

Fredrickson, B. (2000) Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. Dostupno na: [http://www.unc.edu/peplab/publications/Fredrickson\\_2000\\_Prev\\_Trmt.pdf](http://www.unc.edu/peplab/publications/Fredrickson_2000_Prev_Trmt.pdf), stranici pristupljeno 1.9.2015.

DANICA VASILJEVIĆ-PRODANOVIĆ

## Positive psychology and its contribution to the development of positive victimology

The development of positive psychology, a new direction in psychology, marked the beginning of a positive movement in the social sciences, having an impact on the development of criminology and victimology thought. This article presents basic principles of positive psychology, the study of positive emotions, positive character and institutions that make this possible. Additionally, the aim is to analyse the contribution of positive psychology to positive victimology. The author is of the opinion that the positive psychology approach may contribute to positive victimology in shifting the focus from weaknesses and risks to positive elements that promote recovery and post-traumatic growth of the victim.

**Key words:** positive psychology, positive criminology, positive victimology.