

## Intrapsihički i interpersonalni konflikti

### Dijagnoza i terapija

Mijo Nikić\*

#### *Sažetak*

*Autor analizira dinamiku intrapsihičkih i interpersonalnih konflikata koji se mogu javiti u samoj osobi i u međuljudskim odnosima. Intrapsihički konflikti su: 1) konflikt dvostrukog privlačenja; 2) konflikt dvostrukog odbijanja, 3) konflikt istovremenog privlačenja i odbijanja te 4) dvostruki konflikt istovremenog privlačenja i odbijanja. Obradene su također prilagođene i neprilagođene strategije u rješavanju spomenutih konflikata.*

*U drugom dijelu obrađena je dinamika interpersonalnih konflikata koji se najčešće javljaju zbog sukoba interesa u afektivno nezrelih osoba. I ovdje autor sugerira prihvatljive savjete psihološko–duhovne naravi.*

*Konačno, autor daje do znanja da se svi konflikti u biti svode na onaj temeljni konflikt u ljudskom srcu, koje je u sebi podijeljeno. S jedne strane privlače ga ideali iz kojih stoje objektivne vrijednosti, u konačnici sam Bog kao najveće dobro, dok je s druge strane srce zarobljeno iskonskim grijehom, i pod velikim je pritiskom raznih prisila da zadovolji svoje potrebe koje mogu biti legitimne i opravdane, ali također i nesvjesne, grešne i pogubne za dobrobit čitave osobe. Izlazak iz ove mučne situacije nalazi se u istinskom obraćenju i opredjeljenju čitavog srca za Boga, odnosno prihvaćanju Božje volje koja nam je najjasnije pokazana u životu i djelu Isusa Krista.*

*Na koncu autor donosi više psihološko–duhovnih savjeta u nadvladavanju interpersonalnih sukoba.*

*Ključne riječi: intrapsihički konflikti, interpersonalni konflikti, egzistencijalni konflikt, idealni ja, stvarni ja, psihološko–duhovni savjeti*

\* Doc. dr. sc. Mijo Nikić, Filozofski fakultet Družbe Isusove, Zagreb. Adresa: Jordanovac 110, p. p. 169, 10 001 Zagreb, Hrvatska. E-pošta: mnikic@fdi.hr

## Uvod

Pojam *konflikt* »dosta je širok, i odnosi se uglavnom na sve one situacije u kojima postoje neki *suprotni* (antagonistički) motivi, događaji, svrhe, impulsi i slično«.<sup>1</sup>

Konflikti u obitelji, ako se na vrijeme ne prepoznaju i prihvate te uspješno nadvladaju, često su izvor nasilja, pa i raspada čitave obitelji. U ovom predavanju najprije ću obraditi intrapsihičke ili intrapersonalne konflikte koji se mogu svesti na četiri glavna: 1) konflikt dvostrukog privlačenja; 2) konflikt dvostrukog odbijanja, 3) konflikt istovremenog privlačenja i odbijanja te 4) dvostruki konflikt istovremenog privlačenja i odbijanja. Obradit ću također uspješne i neuspješne strategije suočavanja s konfliktima.

U drugom dijelu analizirat ću narav interpersonalnih sukoba, koji se najčešće javljaju zbog sukoba interesa. Što su osobe afektivno nezrelije, to će i njihovi konflikti biti pogubniji po međuljudske odnose sukobljenih pojedinaca ili grupa. I za ovu grupu sukoba donijet ću psihološko–duhovne savjete kako prepoznati, prihvatiti i nadvladati interpersonalne konflikte.

Konačno, pokušat ću odgovoriti na pitanje zašto je uopće čovjek konfliktno biće. Odgovor je u činjenici da su izvori svih sukoba u srcu svakog čovjeka, a to je srce iskonski podijeljeno. Iskonski grijeh je podijelio čovjeka u njegovu iskonu, zato mu cjelovito ozdravljenje ne može dati sam čovjek, nego je za to potrebna Božja milost. Bog je to i učinio po žrtvi Isusa Krista, koji je u sebi pobijedio neprijateljstvo. Zato je On naš istinski mir. »On koji od dvoga učini jedno: pregradu razdvojnici, neprijateljstvo razori u svome tijelu (...) od dvojice sazda jednoga novog čovjeka te obojicu u jednome Tijelu izmiri s Bogom po križu, ubivši u sebi neprijateljstvo.«<sup>2</sup>

### 1. Intrapsihički konflikti

Intrapsihički konflikt je sukob unutar vlastite psihe, u samoj osobi. Događa se onda kad stojimo pod utjecajem dvaju ili više inkompatibilnih ili nepomirljivih motiva. Uzroci tome mogu biti višestruki: suprotni motivi za neko djelovanje, suprotne želje, suprotni ciljevi kao i alternativni putovi do postizanja nekog cilja. Najpoznatija su ova četiri konflikta: 1) konflikt dvostrukog privlačenja; 2) konflikt dvostrukog odbijanja, 3) konflikt istovremenog privlačenja i odbijanja te 4) dvostruki konflikt istovremenog privlačenja i odbijanja. Intrapsihički konflikti su izvori i generatori raznih neuroza koje mogu oštetiti organizam na svim razinama života. Svakim prepoznavanjem konflikta i njegovim dovođenjem u svijest oslobađa se zarobljeni dio osobnosti, što za posljedicu ima bolje osjećanje i

1 Borislav Petz, »Zašto dolazi do sukoba među ljudima?«, u: Kolesarić, V., Krizmanić, M., Petz, B. (ur.), *Uvod u psihologiju*, Grafički zavod Hrvatske, 1991, str. 233.

2 Ef 2, 14–16.

funkcioniranje osobe na psihofizičkoj kao i na društvenoj i duhovnoj razini osobnosti.

### *1.1 Konflikt dvostrukog privlačenja*

Ovaj se konflikt javlja kad u osobi postoje dva jednako privlačna cilja koja se ne mogu oba ostvariti. Osoba se mora odlučiti za jedan cilj, a time se nužno gubi drugi, koji je dinamički veoma snažan i privlačan. Što su ciljevi sličniji, to je sam konflikt jači. Ukoliko se u ovoj situaciji osoba ne može odlučiti, javlja se stanje neprekidnog konflikta. Primjer ovog konflikta može biti situacija u kojoj se nađe osoba koja u isto vrijeme osjeti ljepotu i privlačnost duhovnog zvanja i zamamnost i atraktivnost druge osobe s kojom bi željela sklopiti brak i osnovati obitelj. (Buri-danov magarac je umro od gladi kad se našao između dva jednaka plasta sijena. Nije se mogao odlučiti kojemu će se prvo približiti).

### *1.2 Konflikt dvostrukog odbijanja*

Javlja se onda kad se osoba nađe u situaciji da mora odabrati jedan od dva odbojna cilja. Ovaj konflikt stvara ipak manje tjeskobe jer postoji mogućnost da osoba ostane što duže u stanju neodlučnosti. Primjer za to nalazi se u Bibliji: nakon što je David sagriješio pred Bogom naredivši da se izbroji izraelski narod, Bog mu šalje poruku preko proroka Gada: »Idi kaži Davidu: Ovako govori Gospodin: Troje ti predlažem; izaberi što da ti od toga učinim!« Gad pođe k Davidu i navijesti mu: »Hoćeš li da na tvoju zemlju dođe sedam godina gladi, ili da bježiš tri mjeseca pred svojim neprijateljima i da te oni progone, ili da bude tri dana kuga u tvojoj zemlji?« David odgovori Gadu: »U velikoj sam mucu. Mi ćemo radije pasti u Gospodnje ruke, jer je njegovo milosrđe veliko, a u ruke ljudima ne bih htio pasti.«<sup>3</sup>

### *1.3 Konflikt istovremenog privlačenja i odbijanja*

Ovo je najdestruktivniji konflikt i javlja se onda kad jedan te isti cilj istovremeno privlači i odbija. Zbog nečega nas jako privlači, a zbog nekoga drugog razloga nas silno odbija. To je ambivalentni cilj i on izaziva veliku tjeskobu u psihi osobe koja ga ima. Primjer: djevojka koja jako voli svoje roditelje, a zaljubila se u dečka druge vjere i druge nacije ili čak druge boje kože, za što njezini roditelji ne žele niti čuti. Ona je u velikoj mucu jer silno voli svog dečka, ali isto tako i svoje roditelje koji su joj afektivno veoma bliski i dragi, a i financijski o njima ovisi.

Ovaj se konflikt može javiti i onda kad je sam cilj pozitivan, ali postoji negativna zapreka na putu do njegova ostvarenja: npr. neko zabranjeno zadovoljstvo koje za sobom povlači gubitak samopoštovanja.

3 2 Sam 24, 12–15.

#### 1.4 Dvostruki konflikt istovremenog privlačenja i odbijanja

Ovdje je riječ o dva podjednako privlačna i odbojna cilja od kojih jedan treba odabrati.

Mladi ljudi, koji se još školuju, često se nađu u tom konfliktu kad vjeruju da su našli osobu s kojom bi željeli osnovati brak, a istovremeno žele završiti školovanje i ostvariti profesionalnu karijeru. Oba su cilja istovremeno i privlačna i odbojna: osoba koju su sreli čini im se osobom njihova života, ali brak znači odgovornosti, obveze i gubljenje »slobode«; s druge strane studij i profesionalna karijera donose intelektualno zadovoljstvo, ugled i status u društvu, ali zahtijevaju veliki trud, samodisciplinu i različita odricanja. Pored toga čini se da izbor bilo kojeg od ta dva cilja ujedno otežava ili onemogućuje postizanje onog drugog.<sup>4</sup>

#### 1.5 Ponašanje u konfliktnim situacijama

Život je takav da se čovjek često nađe u raznim konfliktnim situacijama jer ga nutarnje potrebe ili neki vanjski poticaji usmjeruju na neku aktivnost koja se ne može ili ne smije aktualizirati bez većih zapreka i poteškoća.

##### 1.5.1 Prilagođeno ponašanje

Prilagođeni načini ponašanja u konfliktnim situacijama mogu biti sljedeći:

- a) Pojačati intelektualni napor da se otkrije neki važan aspekt jednog cilja, zbog čega ćemo se onda za njega odlučiti i uložiti sve sile da ga postignemo.
- b) Promijeniti sredstva kojima se postiže cilj: ukoliko vidimo da se ne možemo odlučiti za jedan cilj ili ga ne uspijevamo postići uobičajenim sredstvima, treba se ohrabriti i promijeniti dotadašnja sredstva. Utrtim putem ne stiže se baš daleko, kaže narodna poslovice. Često su genijalna otkrića nastajala tako da su se pojedini genijalci odvažili krenuti posve novim, neuobičajenim putem.
- c) Zamijeniti ciljeve ili tražiti alternativne putove: npr. studentu koji tri godine ponavlja prvu godinu studija istog fakulteta očito bi bilo pametnije da promijeni fakultet, ako već želi studirati pod svaku cijenu.
- d) Redefinirati čitavu situaciju: riječ je o tome da se što više uključi razum koji logički misli i objektivno prosuđuje te se čitavu situaciju pokuša redefiniirati kako bi se otkrio neki novi detalj koji bi mogao ubrzati donošenje odluke i ostvarenje željenog cilja.
- e) »Prepušti Gospodinu putove svoje, pouzdaj se u njega i On će sve voditi.«<sup>5</sup> Čovjek je često nemoćan pred izazovima života. Međutim, Bog uvijek ima pravo rješenje za sve naše probleme. Bogu ništa nije nemoguće. Kad se osoba u duhu djetinjeg povjerenja obrati svome Ocu Nebeskom, nalazi naj-

4 Kuzmanić, Mirjana, »Čuvstva i motivacija«, u: *Psihologija*, Šverko, B. (ur.), Školska knjiga, Zagreb, 1992, str. 118.

5 Ps 37, 5.

bolji odgovor na sve nedoumice koje joj se pojave u životu. Bog nam pomaže tako da nas prosvijetli svojim Duhom i pomogne nam da u njegovu svjetlu pronađemo pravo rješenje. Važno je ovdje imati na pameti da nije uvijek pravo rješenje ono koje se nama čini najboljim. Kad istinski tražimo Božju volju, onda vrijedi ovo pravilo: »Kad nam se ne događa ono što želimo, događa nam se ono što je za nas bolje.« Drugim riječima, ostvaruje se istina koju donosi sv. Pavao kad kaže: »Onima koji ljube Boga, sve se okreće na dobro.«<sup>6</sup> Kad se nađemo u velikoj nevolji koju i kakvu odluku trebamo donijeti, onda je najbolje izmoliti Himan Duhu Svetome: »Dođi Duše Presveti, sa neba me posjeti (...))«

Ukoliko se pronađe i usvoji prilagođeno ponašanje, doći će do smanjenja nultarnje napetosti i osoba će prije ostvariti svoj cilj i zadovoljiti svoju potrebu, a da pritom neće pasti u neku novu konfliktnu situaciju.

### 1.5.2 Neprilagođeno ponašanje

Ukoliko se osoba duže vremena nalazi u nemogućnosti da zadovolji svoje osnovne potrebe ili se češće nađe u bezizlaznoj situaciji izbora koji mora učiniti kad je riječ o konfliktu istovremenog privlačenja, istovremenog odbijanja i istovremenog privlačenja i odbijanja, onda može nastupiti teško stanje emocionalne napetosti, nemira i nezadovoljstva koje se zove frustracija. Poznato je da je u stanju frustracije ljudsko ponašanje obično loše prilagođeno, budući da tada čovjek uglavnom reagira samo emocionalno, dok racionalna strana osobnosti biva blokirana ili usporena. Prema Zoranu Milivojeviću »ponašanja koja proistječu iz neugodnih osjećaja a ne uspijevaju promijeniti podražajnu situaciju i ugasiti razloge koji su ih pokrenuli nazivamo *neadaptivna ponašanja*«. <sup>7</sup>

Najtipičniji načini neprilagođenog ponašanja u stanju frustracije su: agresija, regresija, fiksacija i rezignacija.

a) Agresija se očituje u izravnom napadu na izvor frustracije. Može imati različite forme: fizički napad, verbalni napad, napad u mašti. Postoji također i pasivna agresivnost kao oblik izražavanja ljutnje, a događa se onda kad osoba procijeni »da bi izravno izražavanje ljutnje i agresivnosti bilo neprihvatljivo. Pasivna agresija može biti svjesna, kada osoba zna što radi iako negira da je ljuta, ali može biti i nesvjesna, kada osoba nije svjesna svojih osjećaja i agresivnih pulzija«. <sup>8</sup> Često dolazi do generalizacije agresije, tj. ona se proširuje na mnoge objekte koji nemaju nikakve veze s frustracijom. Postoji također mogućnost premještanja agresije. To se događa onda kad se zbog bilo kojeg razloga agresija ne može ili ne smije izraziti prema stvarnom izvoru frustracije, pa se prenosi na neke zamjenske objekte. Tako

6 Rim 8, 28.

7 Milivojević, Zoran, *Emocije — psihoterapija i razumijevanje emocija*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2010., str. 52.

8 Milivojević, Zoran, *Emocije — psihoterapija i razumijevanje emocija*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2010., str. 284.

se npr. frustrirani radnik ne smije pobuniti protiv nepravednog šefa na poslu, pa onda svoju nakupljenu srdžbu i agresivnost prenosi na suprugu i djecu kod kuće.

b) Regresija je nesvjesno vraćanje na ranije oblike ponašanja koji su nekoć bili primjereni, ali bi u sadašnjem stadiju razvoja trebali biti prevladani. Regresija se očituje u vidu impulzivnog i nekontroliranog ponašanja kad emocije prevladaju nad intelektom. Istraživanja su pokazala da frustrirana djeca padaju s naprednije razine konstruktivne igre na manje zrelu razinu igre i ponašanja.

c) Fiksacija je ustrajanje u aktivnosti za koju je očigledno da nije prilagođena situaciji i ne dovodi do željenog cilja. Dugoročno frustrirane osobe upadaju u rigidno i stereotipno ponašanje slično prisilnoj neurozi. U narodu se to kaže: »Ide glavom kroz zid.«

d) Rezignacija se očituje kao pasivan stav prema okolini i životu općenito. Zbog doživljaja razočaranja i neuspjeha pri pokušaju da se zadovolje važne potrebe organizma, može doći do značajnog gubitka samoinicijative, apatije i predanja osjećaju bespomoćnosti, što onda vodi u depresivno stanje.

## 2. *Interpersonalni konflikti*

Interpersonalni konflikti su sukobi između pojedinaca ili grupa ljudi koji imaju različite i nepomirljive misli, potrebe, želje, interese, stavove i vrijednosti od kojih ne žele odustati. Nije sporno da svatko od nas ima svoje misli, želje i životne stavove koje štiti i po njima živi. Na to svatko ima pravo i to konačno i sam Bog Stvoritelj očekuje od ljudi kojima je dao pamet i slobodnu volju. Svrha sukoba mišljenja je u tome da proizvede nešto dobro i korisno za one koji se sukobljavaju i da ih dovede do boljih i kreativnih rješenja. Konflikt je ponekad i potreban jer pomaže osvijetliti problem s više strana i tako ga uspješnije riješiti na dobrobit sviju.

»No kao što znamo, kada sukobi prijeđu neku određenu granicu, oni gube i ono malo koristi što je možda od njih u početnom stanju bilo, i u većini situacija postaju društveno nepoželjni, subjektivno neugodni, a objektivno sve opasniji.«<sup>9</sup>

Problem nastaje kad pojedinci ne prihvaćaju različitost drugih i ne priznaju njihovo pravo na posjedovanje vlastitosti. Sukobi nastaju i onda kad pojedinci nameću drugima svoje mišljenje i svoje stavove, ne poštujući pritom njihovu slobodu i pravo na samoodlučivanje.

### 2.1 *Konflikti zbog različitih mišljenja*

Često konflikti među ljudima nastaju zbog toga što nemaju ista mišljenja o nekim važnim stvarima. Ukoliko je osoba dovoljno intelektualno jaka i afektivno zrela, ona će uvažiti činjenicu da druga osoba ima pravo na svoje mišljenje, i kao takvu će je prihvatiti. Ukoliko netko nije zreo za sučeljavanje mišljenja i racionalno ar-

9 Borislav Petz, »Zašto dolazi do sukoba među ljudima?«, u: Kolesarić, V., Krizmanić, M., Petz, B. (ur.), *Uvod u psihologiju*, Grafički zavod Hrvatske, 1991, str. 218.

gumentiranje, s njime je bolje ne ulaziti u raspravu. Problem nastaje ako je riječ o supružnicima, a predmet nesporazuma i različitog odnosno divergentnog mišljenja su važne obiteljske stvari kao npr. odgoj djece ili obiteljska zajednička financijska politika. Teško je živjeti zajedno, a da se u tako važnim stvarima ne postigne zreli kompromis. On se može postići ukoliko se ima bar malo dobre volje i minimum afektivne zrelosti i racionalne inteligencije. Problem je teško rješiv ukoliko jedna strana zauzme rigidno mišljenje i ustraje u svojoj tvrdoglavosti da je nepogrešiva.

### *2.2 Konflikti zbog različitih životnih stavova*

Ukoliko osobe koje zbog bilo kojeg razloga moraju živjeti zajedno (brak, redovnička zajednica, zatvor, sportska ekipa) imaju dijametralno oprečne životne stavove, odnosno nepomirljive životne filozofije, to je često veoma jaki okidač za pojavu sukoba među njima. Zajednički život je takav da i manji nesporazumi mogu dovesti do sukoba, a kamo li ne nespojivi životni stavovi.

### *2.3 Konflikti zbog niske frustracijske tolerancije*

Svi imamo svoj prag tolerancije onoga što nam je teško i mučno. Kad frustracija koju nam drugi nanese prijeđe taj prag, najčešće se aktivira potisnuta ili latentna agresivnost koja dovede osobu u sukob s objektom koji je izazvao frustracijsku situaciju. Vjera pomaže puno u prihvaćanju i osmišljavanju raznih križeva, a time povećava sposobnost osobe da ne gubi glavu pred težim izazovima i poteškoćama života.

### *2.4 Konflikti koji nastaju zbog pretjerano egoističnih stavova*

Plodan i sretan zajednički život u braku ili nekoj drugoj zajednici moguće je samo ako osobe imaju istinsku ljubav i spremnost da prihvate drugu osobu onakvu kakva jest, a ne kakva bi, po nečijem mišljenju, trebala biti. Drugim riječima, pretjerano egoistične osobe koje misle samo na sebe, a sve druge koji se s njima ne slažu doživljavaju kao svoje neprijatelje, opasni su izvor raznih sukoba, a da one same nisu toga svjesne. Egoist vidi samo sebe, a kod drugih vidi samo ono što bi njemu moglo koristiti. Kad se zajedno nađu dvije izrazito egoistične osobe, onda je tu sukob neizbježan.

### *2.5 Konflikti koji nastaju zbog svade tko je u pravu*

Suvremeni hrvatski psiholog Boris Petz smatra da su u krajnjoj liniji svi konflikti »konflikti uvjerenja, jer svaka strana smatra da ima pravo«. <sup>10</sup> Svatko ima pravo smatrati da je u pravu dok se argumentirano i uvjerljivo ne dokaže da nije. Afektivno nezrele osobe koje trpe od osjećaja manje vrijednosti teško podnose

10 Borislav Petz, »Zašto dolazi do sukoba među ljudima?«, u: Kolesarić, V., Krizmanić, M., Petz, B. (ur.), *Uvod u psihologiju*, Grafički zavod Hrvatske, 1991, str. 234.

istinu da nisu u pravu. Kad im se to objektivno argumentira, i dalje su sklonije ustrajati u svojoj tvrdoglavosti, nego priznati da su imale krivo. Naime priznanje da nisu u pravu doživljavaju kao tešku povredu vlastitog dostojanstva, što im izaziva preveliku tjeskobu, i zato su sklonije ustrajati u iluziji, nego ponizno priznati da su imale krivo. Kukavicama i labilnim osobama je teško priznati istinu koja ne ide njima u prilog. Samo izgrađene i ponizne osobe imaju hrabrosti priznati istinu koja otkriva njihove rane i tamne strane osobnosti.

## 2.6 *Konflikti koji nastaju zbog aktiviranja ranjenog djeteta u nama*

Svi mi u svojoj afektivnoj memoriji nosimo uspomene svoje prošlosti. Sadržaj naše podsvijesti čini sve ono što smo doživjeli. Ima tu sigurno i lijepih i dragih uspomena, međutim, čini se da je puno više bolnih i psihotraumatskih, koje su duboko potisnute jer su izazivale puno tjeskobe i emocionalne patnje. Svi mi u sebi negdje duboko nosimo ranjeno dijete koje je preosjetljivo, i premda je duboko potisnuto, ima veliki utjecaj na sve što činimo, kako se osjećamo, pa i na način kako razmišljamo. Često roditelji sprečavaju zdravo osamostaljivanje djece, što kasnije u životu dovodi do velikih poteškoća.

Dominantan roditelj guši dijete prisilnim redom, posebno u hrani i higijeni. Dijete se ponižava i posramljuje kad god ne postupa prema roditeljskim očekivanjima. Roditelji ne vode računa o djetetovim emocionalnim potrebama. Dijete se buni, ali gubi bitku. U odrasloj dobi takva će osoba sama sebe ponižavati i dopuštati će to isto drugima. Stalno će biti u dvojbi: ako se pobuni, bit će ponižena, a ako se ne pobuni, opet će se osjećati poniženo. Razvija lažnu pokornost, a iznutra u njoj sve kipi, pa se inati. Kad se te karakteristike terapijom promijene u pozitivne, osoba razvija duboko razumijevanje drugih, jer ona zna što je patnja.<sup>11</sup>

Moguće je također da u međuljudskim odnosima dođe do malih uvreda koje ipak dovedu do velikih sukoba jer je povrijeđeno dijete burno reagiralo. Često reakcije povrijeđene osobe nisu razmjerne veličini uvrede koju smo joj nanijeli. To je moguće zbog toga što neke makar male uvrede probude u ranjenom djetetu one teške potisnute rane koje su nastale u ranom djetinjstvu i nikad nisu zacijelile.<sup>12</sup>

## 2.7 *Konflikti koji nastaju zbog nepoznavanja i nepoštivanja razlika*

Zbog emocionalne nezrelosti i intelektualne zaostalosti skloni smo ne vidjeti i ne poštivati razlike koje je Bog dao. Biblija lijepo kaže, a zdrav razum vidi: »Muško i žensko stvori ih«. No današnji naraštaj, bolje reći liberalni lobi koji preko globalnih masovnih medija diktira pogled na svijet, ne želi to tako vidjeti, nego želi iz-

11 Gračner, Vesna, Mataušić, Mirko, *Ranjeno dijete i ja*, Tražimo istinu d.o.o., Zagreb, 2009, str. 89.

12 Tajnoviti svijet naše afektivnosti satkan od skrivenih želja, potreba, radosti, strahova i rana iz čitave naše prošlosti uvjetuje našu percepciju, odnosno opažanje vanjskog svijeta. Tako npr. u ranom djetinjstvu doživljeni strahovi i razne psihotraume koje su potisnute u podsvijest imaju moć da osobu predisponiraju da se ponaša regresivno, tj. infantilno, odnosno djetinjasto u negativnom smislu te riječi i da donosi nezrele prosudbe o drugima, odnosno da ih pogrešno optužuje za svoje probleme. U ovom slučaju osoba je zarobljena svojom prošlošću kroz koju gleda svoju sadašnjost i budućnost.

brisati tu razliku. Međutim, brisanjem prirodnih razlika nanosi se nepravda osobi jer joj se niječe vlastitost naravi. Bog je stvorio razlike da se ljudi obogaćuju međusobnim druženjem. Prihvatiti da je druga osoba drukčija, različita od mene, ali da nije moj neprijatelj, nego saveznik i drug, to je zdrav životni stav i za njega je potrebna ljudska zrelost. Poštivati različitost i jedinstvenost druge osobe znači poštivati njezin identitet, njezin bitak, priznati je onim što ona jest.

### 2.8 Konflikti koji nastaju zbog emocionalne nezrelosti

Mnogi problemi u međuljudskim odnosima nastaju onda kad osobe ne znaju primjereno izraziti svoje emocije. Dva su kriva načina postupanja s vlastitim emocijama. Prvi je da se emocije izražavaju impulzivno. Na taj način se povrjeđuje druga osoba i nanosi se emocionalna patnja. Impulzivno izražavanje agresivnosti može biti verbalno ili neverbalno, odnosno fizičko zlostavljanje. Drugi neprihvatljivi oblik izražavanja emocija je potiskivanje. Osoba često nije ni svjesna kako potisnutu agresivnost izražava na pasivni način hladnom šutnjom, izbjegavanjem druge osobe, emocionalnom odsutnošću i slično. Napose je opasno pasivno izražavanje agresivnosti prema djeci. To najviše ranjava njihove duše. Jedini ispravni način postupanja s emocijama je njihovo kontrolirano izražavanje.

Na području afektivnosti događa se istinski susret ili ranjavanje druge osobe, grubo manipuliranje ili nesebična ljubav izražena kroz velikodušno služenje. Imajući na pameti takvu ulogu i značenje ljudske afektivnosti za cjelokupni osobni život pojedinca, kao i zajedničku sreću u društvenom životu, očito je da onaj koji želi u svojem životu postići nešto veliko, koji želi iskreno voljeti druge, svojeg partnera u braku i svoju djecu u obitelji, mora najprije dozreti u svojoj afektivnosti. A to nije lagan posao, već dugotrajno strpljivo oslobađanje od sebičnosti i otvaranje vlastita srca za ljubav i služenje drugima.

Posebni vid emocionalne nezrelosti očituje se u ljubomori, koja može biti razlog teških sukoba, napose među bračnim partnerima. »Ljubomora je vrsta straha koji subjekt osjeća kada procjenjuje da postoji opasnost da osoba koju on voli zavoli nekog trećeg.«<sup>13</sup> Emocionalne pretpostavke za pojavu osjećaja ljubomore su ljubav, a zatim strah od gubitka ljubavi. Prema Zoranu Milivojeviću reakcija na ljubomoru javlja se u ova četiri osnovna sklopa osjećanja i ponašanja: »*ljutnja–napad, mržnja–uništenje, tuga–povlačenje i strah–ugađanje*«. <sup>14</sup> Posebni oblik sklopa *ljutnja–napad* je *kontraljubomora*. Javlja se onda kad osoba osjeti ljubomoru i nastoji je nadvladati tako da počinje svojim ponašanjem u partnera izazivati isti takav, ako ne i jači osjećaj ljubomore. Osoba koja na ljubomoru reagira sklopom *mržnja–uništenje* postaje destruktivna i svoju volju prema uništenju može usmjeriti na voljenu osobu ili na biće suparnika kojega doživljava kao neprijatelja. Osoba

13 Milivojević, Zoran, *Emocije — psihoterapija i razumijevanje emocija*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2010, str. 505.

14 Milivojević, Zoran, *Emocije — psihoterapija i razumijevanje emocija*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2010, str. 506.

koja je zauzela stav *tuga–povlačenje* želi u voljene osobe izazvati osjećaj krivnje. Povlačenje je poruka koja glasi: »Patim zbog tebe i ako me voliš, prestat ćeš se tako ponašati i ponovno ćeš me učiniti sretnim.«<sup>15</sup> Konačno, sklop *strah–ugađanje* zauzima ona osoba koja se toliko boji gubitka voljene osobe da čini sve kako bi joj što više ugodila i tako je zadržala uz sebe.

Američka psihologinja Wendy Grant s pravom kaže da je ljubomora nalik čudovištu »koje se skriva ispod kreveta, spremna u svakom trenutku pokazati zube i preokrenuti vaš život. Korijeni ljubomore obično se nalaze u iskustvima iz djetinjstva te ju je vrlo teško suzbiti. I najvjerniji partner kojega možemo zamisliti može, ne znajući, prouzročiti ljubomornu reakciju.«<sup>16</sup> Kad se ljubomora pojavi među bračnim partnerima, potrebno je što prije razgovarati i podijeliti svoje strahove s partnerom i tako mu dati priliku za razuvjeravanje, ukoliko ste uvjereni da niste dali povoda percipiranoj ljubomori. U težim slučajevima potrebno je potražiti pomoć profesionalnog psihoterapeuta.

### 2.9 Konflikti koji nastaju zbog pomanjkanja komunikacije

Problemi često nastaju zbog siromašne komunikacije među osobama koje žive ili rade zajedno. Mnogi konflikti bi se mogli izbjeći kad bi ljudi jasnije artikulirali svoje mišljenje, želje, potrebe i očekivanja. Zbog višestruke ograničenosti naše percepcije skloni smo tumačiti namjere, stavove i postupke druge osobe prema našim željama, strahovima i očekivanjima, i na taj način iskriviti stvarnost i krivo optužiti drugu osobu. Zato je nužno potrebno razjašnjavanje namjera i tumačenje postupaka, što se može postići kroz bolju, zreliju i dobronamjernu komunikaciju.

### 2.10 Konflikti koji nastaju zbog nespremnosti na opraštanje

Osobe koje nisu spremne priznati svoj dio krivnje i koje nisu spremne od srca oprostiti drugoj osobi pripremaju pogodno tlo za pojavu raznih konflikata. Da se oslobodimo svoje »izranjene« prošlosti, potrebno je zaista od srca, tj. i na afektivnoj, a ne samo racionalnoj razini, oprostiti onima koji su nas uvrijedili. Tako ćemo moći više živjeti u istini i manje iskrivljavati objektivnu stvarnost. Na taj se način otvaramo Božjoj milosti koja djeluje u nama, ako joj ne stavljamo zapreke. Za sretan život u međuljudskim odnosima nužno je potrebno imati spremnost i volju za opraštanjem. To traži od nas zdrav razum, a to je i Božja volja. Bog će nas suditi prema mjeri kojom budemo sudili druge. Tko ne bude htio opraštati, »zadesit će ga sud bez milosrđa.«<sup>17</sup> Zato, »oprosti da oslobodiš u sebi sile ljubavi«, poručuje nam francuski filozof i psiholog Marc Oraison.

15 Milivojević, Zoran, *Emocije — psihoterapija i razumijevanje emocija*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2010, str. 508.

16 Grant, Wendy, *Kako riješiti sukobe i pretvoriti ih u suradnju*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2005, str. 92.

17 Jak 2, 13.

## 2.11 Konflikti koji nastaju zbog različite percepcije stvarnosti

Način na koji osoba doživljava i spoznaje stvarnost, dakle njezina subjektivna percepcija objektivne stvarnosti, ima odlučujuću ulogu u formiranju vrijednosnih sudova o toj stvarnosti. Percepcija vanjskog svijeta nije čisti odraz vanjske stvarnosti u našem mozgu, nego je to prije svega čovjekova psihonervna aktivnost, kojom zahvaća, upoznaje (registrira) i interpretira objektivnu realnost. Percepcija je uvijek subjektivna, i kao takva, u opasnosti je da više ili manje iskrivi objektivnu stvarnost. Filozofski princip: »Što god se prima, prima se na način onoga koji prima /spoznaje/«<sup>18</sup>, vrijedi i u psihologiji kad je u pitanju naša percepcija stvarnosti. Ona ovisi i o drugim raznim kvalitetama osobe, njezinoj motivaciji, željama, strahovima, kulturi, naobrazbi i individualnim stanjima. Percepcija je funkcija triju faktora: fizičkog podražaja, psihološkog stanja promatrača i fiziološkog mehanizma kao što su receptori, živčane veze i mozak.

U formiranju konačnog suda ili neke odluke, osoba prolazi kroz sljedeći perceptivno-spoznajni proces:

- a) *Percepcija*: na početku mora biti neki impuls izvana ili neka ideja ili viđenje iznutra. Ono prvo što nam dođe na pamet ili što zamijetimo vanjskim ili »nutarnjim« osjetilima pokreće lanac spoznaje i djelovanja.
- b) *Afektivna memorija*: to je živa uspomena naše prošlosti; uspomena povijesti osjećajnog (emocionalnog) života svake osobe. Budući da nam je uvijek na raspolaganju, igra važnu ulogu u procjeni i interpretaciji svega oko nas, i kao takva može se nazvati matricom svakog iskustva i djelovanja. Iskustva afektivne naravi koja smo doživjeli u prošlosti odmah se aktiviraju kad se otkrije bilo kakva veza između onoga što trenutno vidimo ili doživljavamo i onog što smo nekada u prošlosti vidjeli ili doživjeli. Takva »probuđena« afektivna iskustva imaju moć da stvarnost koju trenutno doživljavamo »oboje« svojim bojama, odnosno »filtriraju« prema vlastitim željama, strahovima i očekivanjima.
- c) *Afektivna prosudba*: događa se na temelju afektivne memorije. U našem prvom kontaktu sa svijetom — bilo vanjskim, bilo nutarnjim, najprije dolazi do afektivne prosudbe i prosuđivanja stvarnosti. Ova se prosudba ravna prema subjektivnom kriteriju koji zaključuje da je nešto dobro i istinito samo zato što mi se sviđa, odnosno da nije dobro ni istinito ako mi se ne sviđa. Riječ je dakle o posve egoističnom i subjektivnom kriteriju koji iskrivljuje stvarnost. To je prvotna prosudba koju osoba čini nesvjesno, i to samo na temelju svojih iskustava emocionalne naravi iz prošlosti.
- d) *Emocionalni odgovor*: spomenuta afektivna prosudba pokreće određene emocije koje predisponiraju osobu da reagira na određeni način, tj. da se približi objektu koji joj se sviđa ili da se udalji od svega što je procijenjeno

18 Toma Akvinski, *Summa Theologiae*, 1a, q. 75, a. 5: »Quidquid recipitur, per modum recipientis recipitur«.

kao nepoželjno. Na temelju emocionalne prosudbe aktiviraju se pozitivne ili negativne emocije koje pokreću osobu na djelovanje. Takva odluka i djelovanje svojstveni su djeci i nezrelim osobama, makar su odrasle.

- e) *Razumska prosudba*: nakon afektivne prosudbe i aktiviranih emocija, prije nego stupimo u djelovanje, trebala bi se dogoditi razumska prosudba. Ona se ravna prema kriteriju istine. Osoba koja misli razumski pita se je li ono što joj se sviđa zaista dobro za nju, je li istina ili nije. Aktivirajući razumsku prosudbu prije odluke i djelovanja, osoba će uvidjeti kako se često događa da je istinito baš ono što joj je teško i što joj se ne sviđa.
- f) *Pročišćene emocije*: nakon razumske procjene stvarnosti aktiviraju se pročišćene ili nesebične emocije. One su nam potrebne da nas pokrenu na djelovanje.
- g) *Odluka i djelovanje*: nakon razumske prosudbe i pročišćenih emocija može se donijeti zrela odluka i zauzeti ispravan stav te se dati na djelovanje koje će sada biti dostojno čovjeka i koje će doprinosti njegovu dozrijevanju i istinskom ostvarenju u svakom pogledu.

## 2.12 Sukobi na radnom mjestu

Najčešći su uzroci sukoba na radnom mjestu, prema navođenju samih zaposlenika, sljedeći:

- nedostatak komunikacije o tome koje zadatke treba izvršiti i što se događa;
- šefovi koji nemaju pojma o čemu pričaju;
- kolege koji ne preuzmu dio tereta;
- šefovi koji ne preuzmu dio tereta;
- šefovi koji ne slušaju;
- kolege koji ne žele pomoći preuzimanjem poslova izvan opisa njihova radnog mjesta;
- nepravedne optužbe bez mogućnosti da se optužena osoba obrani ili objasni što se dogodilo;
- bježanje od odgovornosti;
- nepravedno kritiziranje i optužbe;
- prevelika očekivanja šefova od zaposlenika;
- osjećaj podcijenjenosti: nedostatak priznanja i pohvale;
- nerazumna očekivanja;
- povlašteni položaj;
- glupa pravila i sitničarenja;
- dvoličnost;
- seksualna diskriminacija i sukobi koji nastaju zbog razlika između spolova.<sup>19</sup>

19 Usp. Grant, Wendy, *Kako riješiti sukobe i pretvoriti ih u suradnju*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2005., str. 141–142.

### 3. Psihološko–duhovni savjeti u nadvladavanju međuljudskih sukoba

#### 3.1 Prihvati zdravi pluralizam mišljenja i razlike u naravi

Već u obitelji djeca trebaju od svojih roditelja naučiti kako je moguće biti drukčiji, imati svoje mišljenje i svoje stavove koji su različiti od stavova osoba s kojima živimo, a da se ipak volimo i živimo zajedno u ljubavi i miru. Zrela i uravnotežena osoba znade da postoje različitosti, prihvaća ih, ne osjeća se ugroženom; život ne smatra ratom u kojem netko gubi, a drugi pobjeđuje, nego se uzajamno obogaćujemo.<sup>20</sup> Za sretan i radostan život u braku važno je i potrebno prihvatiti istinu da se muškarac i žena međusobno duboko razlikuju. »Upravo zato oni se međusobno teško razumiju, a istodobno toliko trebaju jedno drugo da bi se razvijali. Čak mislim da muškarac nikada ne može potpuno razumjeti ženu, niti žena može potpuno razumjeti muškarca. Muškarac posjeduje teoretski duh, a žena više osobni duh.«<sup>21</sup>

#### 3.2 Pokušaj vidjeti stvari očima drugoga

Kad uspijemo izaći iz sebe i pokušamo vidjeti stvarnost iz perspektive druge osobe, vidjet ćemo je jasnije i objektivnije. Često roditelji ne uspijevaju shvatiti probleme svoje djece jer se ne znaju uživjeti u njihovu psihu i u njihov način razmišljanja, a to ih onda frustrira i može potaknuti na agresivno ponašanje. Roditelji, dopustite i potičite osamostaljivanje mladih u obitelji! Da bi se doživjeli odraslima, odgovornima i slobodnima, mladi se moraju na pametan način odijeliti od roditelja.

#### 3.3 Razvijaj stav povjerenja i empatije

Stav empatije izražava razumijevanje, pažnju, interes i brigu za druge. Takav stav izražava Pavlovu misao: »Trpjeti s onima koji trpe, veseliti se s onima koji se vesele.«<sup>22</sup> Kad se tako postavimo prema drugome, on neće imati razloga ni potrebe biti agresivan, nego će biti zahvalan što smo spremni suosjećati s njim.

#### 3.4 Nauči primjereno izražavati svoje emocije

Prema Aristotelu, emocionalno inteligentna je ona osoba koja se zna naljutiti na pravu osobu, u pravo vrijeme i na pravi način. Prema Zoranu Milivojeviću, primjerena ljutnja je ona koja zadovoljava prvih pet od sljedećih šest uvjeta:

20 »Muškarac može smisao za osobu steći jedino od žene i pod njezinim utjecajem. Civilizacija koju izgrađuje jedino muškarac biva apstraktna, hladna, tehnička, nečovječna« (Tournier, Paul, *Više razumijevanja u braku*, Biblioteka Oko tri ujutro, IX. izd., Zagreb, 2007, str. 42).

21 Tournier, Paul, *Više razumijevanja u braku*, Biblioteka Oko tri ujutro, IX. izd., Zagreb, 2007, str. 41.

22 Rim 12, 15.

- 1) u stvarnosti je zaista ugožena neka subjektivna vrijednost; 2) to ugrožavanje zaista nije opravdano; 3) intenzitet i trajanje ljutnje odgovaraju stupnju stvarne ugroženosti; 4) ljutnja je izražena odgovornoj osobi; 5) ljutnja je izražena na socijalno prihvatljiv način; 6) izražavanje ljutnje utječe na drugu osobu da promijeni ponašanje.<sup>23</sup>

### 3.5 Pretvori srdžbu u nadu

Srdžba je sama po sebi neutralna. Ona može postati destruktivna kad se nekontrolirano usmjeri na drugoga, a može postati i konstruktivna ako se sublimira i usmjeri na ostvarenje pozitivnih ciljeva. Stvaralačka nam srdžba pomaže da nadvladamo teškoće i postignemo potrebnu samostalnost u životu. Kad je dobro sublimirana, tj. dignuta na višu razinu, srdžba može ojačati i ohrabriti našu nadu. Sveti Toma Akvinski kaže da je nada prva među krjepostima u kojima ima srdžbe<sup>24</sup>.

Prema psihologu Paulu Haucku, postoje četiri pogrešna uvjerenja koja stvaramo kad se naljutimo:

Prvo, ljudi ili stvari vas mogu naljutiti. Pogrešno. Vi se naljutite zbog toga što ste ogorčeni, a trenutak kasnije osjetite nelagodu svuda po tijelu. Ne reagirajte u srdžbi i ne ljutite se (...)

Druga pogreška koju radimo je što vjerujemo da ako nešto želimo, to moramo i imati. Pogrešno. Pomisao kako bi bilo prekrasno kad bismo dobili sve što želimo, nije potvrda da moramo imati sve što poželimo (...) Kada se mi odrasli naljutimo, svaki se put vraćamo na razinu djeteta, zbog toga što isto tako sami sebe uvjeravamo kako moramo imati sve što želimo (...)

Treća pogreška koju čine ljutiti ljudi je što vjeruju da kada ljudi učine nešto loše, da su oni također loši. Pogrešno. Ne možete suditi najgore o osobi na temelju jednog ili nekoliko djela (...)

Zadnja pogreška koju čine ljutiti ljudi je da su uvjereni kako strog i okrutan postupak pretvara loše ljude u dobre. Pogrešno. Time će oni još više mrziti svoje optuženike, šansa za promjenom postat će sve manja ili će se oni pretvoriti u neurotičare koji imaju nisko samopoštovanje.<sup>25</sup>

### 3.6 Promijeni način razmišljanja ako treba

»Preobličavajte se obnovom svoga uma kako biste mogli spoznati što je volja Božja, što je dobro, ugodno i savršeno.«<sup>26</sup> Potrebno je dakle, prema Pavlu, a to zastupa i moderna psihoterapija, najprije promijeniti način svojega mišljenja, početi drukčije razmišljati, promijeniti svoju životnu filozofiju kako bi moglo doći do promjene u djelima i osjećajima. »Naučite prepoznati vlastite reakcije, a potom se zapitajte zašto se tako osjećate. Ljudi koji imaju loše mišljenje o sebi često krivo

23 Milivojević, Zoran, *Emocije — psihoterapija i razumijevanje emocija*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2010, str. 286.

24 »Spes prima est inter passiones irrascibiles.«

25 Hauck, Paul, *Kako s ljudima koji vas izluđuju*, Škorpion, Zagreb, 2010, str. 108–110.

26 Rim 12, 2.

protumače riječi ili postupke drugih ljudi kao uvrede ili pokušaje omalovažavanja.«<sup>27</sup>

### 3.7 Upoznaj »Joharijev prozor«

Čovjek je u velikoj napasti da kod samog sebe ne vidi ono što ne želi vidjeti. U psihologiji ljudskog ponašanja i njegove percepcije poznat je termin *Joharijev prozor*, kroz koji gledamo ovaj svijet i sve što nam se događa. Taj prozor ima četiri dijela ili okna. Kroz prvo okno gledam i vidim ono što je poznato o meni, ono što ne mogu nikako sakriti od drugih. To je moj javni *ja*. Kroz drugo okno vidim samo ja, a drugi ne vide ništa; to su moje tajne, moj privatni svijet u koji može imati uvid samo onaj komu se povjerim. To je moj tajni *ja*. Kroz treće okno ili prozor ja ne vidim ništa, ali drugi vide mnogo toga. To je moj slijepi *ja*. On je skriven meni, ali poznat drugima. To je ono što ne mogu sakriti od drugih, što o sebi otkrivam svojim govorom, ponašanjem, mimikom, načinom odijevanja i slično. Konačno, postoji i četvrti prozor kroz koji ne vidim ni ja ni drugi; to je moj nepoznati, nesvjesni *ja*. On zauzima veliki dio moje osobnosti i utječe na sve što činim. Nešto od njegove naravi možemo otkriti savjesnim ispitom savjesti, zatim pravilnim tumačenjem svojih snova te pomoću psihoterapije, odnosno uz profesionalnu pomoć preko raznih projektivnih psiholoških testova.

Nas ovdje sada napose zanima onaj naš slijepi ili skriveni *ja*. Njega želimo staviti u kontekst Isusove opomene, u kojoj on kaže: »Što gledaš trun u oku brata svojega, a sam u svom oku brvna ne vidiš?«<sup>28</sup> Naime to nije samo lijepi pjesnički i simbolički govor. Riječ je o živoj istini koja se potvrđuje u svakodnevnom životu. U nama postoji naš skriveni *ja* koji mnoge stvari koje nam se ne sviđaju jednostavno ne želi vidjeti. To su najčešće oni negativni i nama neprihvatljivi elementi, odnosno negativne karakteristike naše naravi i našeg karaktera. Kao što naše oko vidi sve, a sebe ne vidi, tako i mi često ne vidimo na sebi ono što ne želimo ili što nam je teško promijeniti. No nema nam druge nego priznati istinu o sebi, priznati kako moramo najprije vaditi trunje iz svojih očiju, priznati kako moramo najprije mijenjati sebe, pa tek onda druge.

### 3.8 Nauči se konstruktivno svadati

Za to je potrebno naučiti i usvojiti sljedeću strategiju:

- problemi se ne potiskuju, nego se razmatraju otvoreno;
- načelno treba najprije vjerovati da je moguće riješiti sukobe;
- ulaže se dodatni trud i aktivno se traže rješenja;
- budi se najprije dobra volja te se izbjegavaju provokacije i vrijeđanja;
- osobe traže istinu i zaista slušaju jedna drugu;
- svatko se poštuje te ima priliku dati svoj doprinos;
- nitko se ne povlači i ne bježi od mučne situacije koja nastane;

27 Grant, Wendi, *Kako riješiti sukobe i pretvoriti ih u swadnju*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2005, str. 54.

28 Mt 7, 3.

- problemi su riješeni i donesene su odluke;
- nitko se ne smatra pobijeđenim, svi su pobjednici.

Drugim riječima, treba naučiti napadati problem koji treba riješiti, a ne ljude koji nam izgledaju problematičnima. Ključ za rješavanje sukoba među osobama je razvijanje pozitivne strategije i vjera da se konflikti, uz dobru volju i veliki trud, mogu riješiti.

### 3.9 *Napravi limunadu*

Narodna izreka lijepo kaže: »Ako ti život pruža limune, napravi limunadu.« Nemoj se odmah dati u borbu ako te netko uvrijedi. Nemoj reagirati impulzivno. Promatraj stvari malo dublje. Imaj hrabrosti prekinuti lanac osвете i nasilja. Budi junak pa oprosti i počni tako graditi bolji svijet. Od limuna se može napraviti limunada. Osladi je svojom strpljivošću i velikodušnošću. Budi svjestan da to ne možeš postići samo svojim silama. Moli se Bogu i vjeruj u snagu njegove milosti koja čini čuda u poniznom srcu koje ima dobru volju.

### 3.10 *Živi po Deset Božjih zapovijedi*

Ukoliko svoj život uskladiš s Božjom voljom i trudiš se, uz Njegovu milost, svaki dan živjeti po Njegovim zapovijedima, nećeš biti konfliktna osoba, nego ćeš uvijek imati dovoljno pameti da vidiš stvarnost na pravi način, da na vrijeme uočiš problem, a imat ćeš tada i dovoljno ljubavi u srcu da postupiš onako kako Bog želi. Tada ćete i ti, i svi s kojima živiš imati u duši mir i radost.

## *Zaključak*

U Svetom pismu na više mjesta čitamo kako se Bog brine da naši međuljudski odnosi budu dobri i korektni. Uz prvu zapovijed ljubavi prema Bogu, Isus odmah nadodaje i drugu zapovijed koja govori o tome kako treba voljeti drugoga kao samoga sebe. »Druge zapovijedi veće od ovih nema«, kaže Isus<sup>29</sup>. A sv. Ivan apostol kaže da se djeca Božja razlikuju od djece đavolske upravo po tome što djeca Božja ljube jedna druge, dok djeca đavolska čine nepravdu i mrze jedna druge (usp. 1 Iv 3, 10).

Uz ljubav prema Bogu, Bog želi da se svi članovi obitelji, a i čitavog svijeta, međusobno vole i poštuju. Sv. Pavao u Poslanici Kološanima daje recept za sretnu obitelj. Taj je recept iskušan i sigurno djelotvoran. A evo kako glasi: »Braćo, zadjenite se, kao izabranici Božji, sveti i ljubljeni, u milosrdno srce, dobrotivost, poniznost, blagost, strpljivost te podnosite jedni druge praštajući, ako tko ima protiv koga kakvu pritužbu. Kao što je Gospodin vama oprostio, tako i vi! A povrh svega — ljubav! To je sveza savršenstva!«<sup>30</sup>

29 Mk 12, 31.

30 Kol 3, 12–14.

## *Intrapsychological and Interpersonal Conflict*

### *Diagnosis and Therapy*

Mijo Nikić\*

#### *Summary*

*The author analysis the dynamics of intrapsychological and interpersonal conflict which may arise within the person himself and also in interpersonal relationships. Intrapsychological conflicts are as follows: 1) the double approach conflict, 2) the double avoidance conflict, 3) the approach–avoidance conflict and 4) double approach–avoidance conflict. Also, appropriated and unappropriated strategies in solving these conflicts are discussed. In the second section the author deals with the dynamics of interpersonal conflict which most frequently occurs due to conflicts of interest in affectively immature persons. Here, too the author suggests some welcome psychological–spiritual advice. Finally the author points out that all conflicts can essentially be reduced to the fundamental conflict in the human heart which is divided in itself. On the one hand, it is attracted by ideals supported by objective values, ultimately God himself as the Supreme Good. On the other hand, the heart imprisoned by original sin is under great pressure by various compulsions to satisfy needs which may be legitimate and justified, but also unconscious, sinful and ruinous for the wellbeing of the whole person. The way out of this excruciating situation lies in true conversion and the resolve to give one’s heart completely to God, or rather of accepting the will of God which is most clearly illustrated in the life and works of Jesus Christ. In conclusion the author offers psychological–spiritual counsel as to how to overcome interpersonal conflict.*

*Key words: intrapsychological conflict, interpersonal conflict, existential conflict, the ideal self, the true self, psychological–spiritual counsel*

\* Doc. dr. sc. Mijo Nikić, Faculty of Philosophy of the Society of Jesus in Zagreb. Address: Jordanaovac 110, p. p. 169, 10 001 Zagreb, Croatia. E-mail: mnikic@fdi.hr