

Upoznaj samog sebe

Psihološko–duhovna analiza

Mijo NIKIĆ*

Sažetak

Psihološko–duhovnom analizom autor odgovara na pitanje tko je čovjek i kako postiže najveći mogući stupanj ostvarenje sebe. Uz svjesnu motivaciju također naglašava veliki utjecaj nesvjesne motivacije u životu i djelovanju svakog čovjeka. Freudovoj psihoanalitičkoj koncepciji čovjeka autor suprotstavlja kršćansku antropologiju koja shvaća čovjeka kao slobodno i odgovorno biće koje postiže vrhunac svoga ostvarenja kad se iz nesebične ljubavi preda u službu Bogu i bližnjemu.

Ključne riječi: nesvjesno, podsvijest, psihoanaliza, kršćanska antropologija, idealni i stvarni ja, id, ego i superego, ostvarivanje samog sebe.

Uvod

»Upoznaj samog sebe« mudar je savjet koji nam dolazi od starih Grka.¹ Mudar čovjek nastoji što bolje upoznati sebe kako bi što bolje razumio i sebe i druge. Može se reći kako ljudi, općenito uzevši, veoma slabo poznaju sebe. Ovo nepoznavanje sebe uzrok je mnogim nevoljama, a ponekad i pravim tragedijama u koje upadne čovjek koji nema uvida u svoju psihu i svoju osobnost.

U ovom članku se govori o tome kako što bolje upoznati sebe, napose nesvjesne karakteristike svoje osobnosti, kako ih integrirati u cjelokupnu ličnost te iskoristiti njihovu snagu za još veće dozrijevanje svoje osobnosti. Poznato je da sve ono što ne razumijemo automatski ili nesvjesno, potiskujemo u zaborav — međutim, to ne biva zaboravljeno, nego zaštićeno u podsvijesti gdje se vrlo brzo promeće u našu sjenu. Karakteristike vlastite osobnosti koje nismo mogli ili nismo htjeli prihvatiti i integrirati u svoju ličnost, postaju naša sjena koja iz podsvijesti djeluje kao prisila koju više nije lako kontrolirati. Da se to ne bi dogodilo, potrebno je prihvatiti mudar savjet koji kaže: »Upoznaj, prihvati i zavoli samog sebe«. Na taj način lakše ćemo upoznati i druge, prihvatiti ih i voljeti kao različite od nas.

* Doc. dr. sc. Mijo Nikić, Filozofski fakultet Družbe Isusove, Zagreb.

1 Gnothi sautón — mudra izreka pripisivana grčkom filozofu Talesu (stajala kao natpis na hramu starogrčkog boga Apolona u Delfima).

Što se tiče metodološke strane, pristup ovom predmetu bit će interdisciplinarnе naravi. To znači da ćemo se koristiti iznašašćem dubinske i socijalne psihologije, filozofije i teologije, odnosno Objave. Najprije ćemo obraditi formiranje struktura stvarnog i idealnog ja, zatim njihovu interakcijsku psihodinamiku i na koncu donijeti nekoliko zaključnih misli.

1. Svjesno i nesvjesno

Čovjekov psihički život sastoji se od svjesnoga i nesvjesnoga. Svjesno je ono što je prisutno u svijesti i čega je čovjek svjestan kad je svjestan sebe. To su oni događaji naše prošlosti kojih brzo i lako možemo postati svjesni kad god to zaželimo. Nesvjesno je sve ono čega nismo svjesni i što ne možemo svojim voljnim prisjećanjem dovesti u svijest. Afektivno nesvjesno se razlikuje od predsvijesti, kao i od spoznajno nesvjesnoga i duhovno nesvjesnoga, koje pod određenim uvjetima ponekad ipak možemo dovesti u svijest.² Afektivno nesvjesno je tako duboko u psihi da praktički nije dostupno svijesti ni pomoću najintenzivnijeg prisjećanja. Tvrditi važnost afektivno nesvjesnoga znači »tvrditi da to nesvjesno postoji kao psihogenetska snaga, te da je jako aktivno u životu normalnih osoba, svakog čovjeka, tako da prožima mnoga njihova djelovanja i nastoji ustrajati u svome djelovanju, tj. pokazuje veliku otpornost prema umanjivanju svoga utjecaja«. ³ Afektivno nesvjesno igra veoma važnu ulogu u našem cjelokupnom životu. Što su emocije nesvjesnije, to imaju važniju ulogu u stvaranju iskrivljene slike stvarnosti, jer stvaraju selektivnu memoriju i selektivno predočavanje i na taj način ograničavaju našu objektivnu spoznaju.

1.1. Činjenice koje dokazuju postojanje nesvjesnoga

Čovjek nije nikada potpuno svjestan čitave svoje naravi. Svi mi imamo svoju prošlost koja je velikim dijelom nepristupačna našoj svijesti. Svi mi imamo također aktualne potrebe kojih nismo svjesni. Ipak ta prošlost i te potrebe čine sastavni dio našega ja i jako utječu na naše trenutno raspoloženje i ponašanje.

Za one kojima je teže prihvatiti postojanje nesvjesnog sadržaja psihe i psihičkog života donosimo dokaze koji potvrđuje postojanje nesvjesnih sadržaja u psihičkom životu bilo koje osobe.

1) Simptomatična radnja. Automatski, bez razmišljanja učinjena neka radnja, motivirana je nesvjesnom motivacijom. Zatim gestikuliranje rukama, izražaj lica otkrivaju dubinske potisnute emocije. Djela koja činimo spontano bez svjesnog

2 Predsvijest se može dovesti u svijest osobnom refleksijom i meditacijom. Spoznajno nesvjesno također može postati svjesno intenzivnim voljnim prisjećanjem. Duhovno nesvjesno, prema Maritainu, sastavljeno je od osobnog i kolektivnog nesvjesnoga, i ono predstavlja duhovnu predsvijest koja se može dovesti u područje predsvjesnog života intelekta i volje.

3 L. M. Rulla, *Antropologija kršćanskog poziva*, Zagreb, 2001, str. 59.

htijenja otkrivaju duboke psihičke procese: švrljanje olovkom za vrijeme telefonskog razgovora i sl.

2) Pogreške, npr. u čitanju. One su rezultat konflikta dviju nezavisnih psihičkih sila: svjesne i nesvjesne. Te pogreške su izraz potisnutih želja.

3) Aktivno zaboravljanje. Nešto se zaboravi ne zbog oštećenja memorije, nego zbog zapreka neke podsvjesne potisnute sile. Npr. muž ne dode na sastanak ženi jer je zaboravio, a zaboravio je zato što je »želio« izbjeći konfliktni susret.

4) Hipnoza. Poslije hipnoze osoba može učiniti ono što joj je rečeno dok je bila u transu, tj. dok je poruke primala njezina podsvijest.

5) Anestetička opažanja. Pokazuje nam ih Binetov eksperiment: stavili su jedan disk na dio tijela pod anestezijom jednoj histeričnoj djevojci. Nije vidjela disk, niti ga osjetila na vratu, a ipak je detaljno nacrtala sliku s diska. Tri godine kasnije ponovljen je uspješno isti eksperiment. Normalna, zdrava djevojka nije mogla to učiniti. Dakle, svjesni ja primio je poruku od podsvjesnog ja.

5) Umnožena ličnost. Pacijent provodi dva različita života, često nezavisna i kontradiktorna. Npr. Miss Beauchamp — studentica promatrana šest godina — imala je tri osobnosti: »svetica« — posti, moli se..., »žena s ambicijama« i treća osobnost »đavao, djetinjasta nezrela Sally«. Ona (Sally) je poznavala osobnost miss Beauchamp, dakle svjesnog ja, a miss Beauchamp nije poznavala Sally, tj. svoje podsvjesno ja.

6) Subliminalna percepcija. To je percepcija ispod praga svjesne zamjetljivosti.⁴ Za vrijeme filmova reklamiran je proizvod koji svijest nije zamijetila, ali je to zapamtila podsvijest koja je motivirala osobu da kupi upravo taj proizvod.

7) Snovi — kraljevski put do podsvijesti. Kad oslabi nutarnja cenzura svijesti, otkrivaju se nesvjesni potisnuti sadržaji. U tijeku noći postoje pet razdoblja sna koja postaju sve duža kako se približava vrijeme ustajanja.

1.2. Sadržaj podsvjesnoga

Također i čovjek s ulice zna da često radimo nešto a da ni sami ne znamo prave razloge tog djelovanja, odnosno zašto to činimo. I mnogi bi se iznenadili kad bi postali svjesni svih osjećaja koje u sebi imaju. Često se ima negativna slika o podsvjesnome i shvaća se kao koš za otpatke. Međutim, treba reći kako i podsvjesno može biti pozitivno; u svakom slučaju ono je neutralno. Kao u jednoj zgradi, tako i u temeljima čovjekove osobnosti nalazi se prostor za prikupljanje otpadaka, ali koji se također može upotrijebiti i kao mjesto za aparat za centralno grijanje. Nadalje, podsvjesno nije samo konfliktualnog podrijetla, tj. nije samo posljedica trauma i ružnih uspomena, i nije samo seksualne i agresivne naravi, kako je mislio Freud.

U podsvijesti se nalaze:

4 Opširnije o ovom fenomenu može se naći u knjizi u kojoj su donesena istraživanja subliminalne percepcije, koja dokazuju postojanje nesvjesnoga: N. F. Dixon, *Subliminal Perception: The Nature of a Controversy*, New York, McGraw Hill, 1971, str. 219–220.

- 1) Iskustva i uspomene koje su potisnute jer su traumatične i nepoželjne (skladište memorija). Npr. djevojčica je postala mucavac nakon prometne nesreće, a da to i ne zna, ili nakon nekog drugog traumatskog događaja.
- 2) Psihičke energije koje osoba još nije upotrijebila jer nije svjesna da ih ima ili jer se boji upotrijebiti ih jer još nisu zrele i prihvatljive za svijest. Tako mnoge energije ostaju neiskorištene i onda se okreću protiv same osobe, pretvaraju se u psihosomatske bolesti, uz ostale potrebne uvjete.
- 3) Impulsi koji još nisu potpuno integrirani, odnosno potisnuti su jer stvaraju konflikte. Npr., to su osjećaji seksualne i agresivne naravi, osjećaj manje vrijednosti...
- 4) Motivacijske težnje, odnosno načini uobičajenog ponašanja, navike koje su postale automatske — sjedište stilova života, tračnice po kojima krenu želje. Tu može biti prisutna latentna homoseksualnost, egzibicionističko ponašanje, isticanje sebe.

Gospodariti podsvjesnime ne znači samo poznavati uzroke traumatskog stanja nego i osloboditi veliki dio svojih želja, kreativnosti, spontanosti bez kojih bi život bio monoton. Doći u zdravi kontakt s podsvjesnim znači povećati stupanj slobode i kreativnosti.

1.3. Zakoni podsvijesti

1) Podsvijest ne priznaje zakon kontradikcije. Podsvjesni elementi, iako međusobno kontradiktorni, mogu stajati jedan uz drugoga bez konflikta dok su samo u sferi podsvjesnoga. Kontradiktorni elementi se ne poništavaju: bijelo i crno, ljubav i mržnja, poniznost i egzibicionizam mogu postojati, a da se ne poništavaju međusobno. Napetost će nastati kad osoba živi svoju razinu svijesti koja je suprotna onoj podsvjesnoj.⁵

2) Podsvjesno je izvan vremena. Podsvjesni elementi egzistiraju neovisno od vanjske stvarnosti. Ne postaju svjesni spontano s vremenom. Osoba može promijeniti mjesto, zanimanje, prijatelje, ali se neće zbog toga automatski promijeniti.

3) Podsvjesno se ne obazire na stvarnost, ali silno utječe na nju. Ima svoju logiku, drugačiju od one koju ima svijest. Podsvjesni osjećaj nesigurnosti uzrokuje osjećaj krivnje kojeg osoba (svijest) procjenjuje kao iracionalan (tj. nije opravdan

⁵ Posljedice ovoga zakona su sljedeće:

- a) Objektivno značenje nekog čina ne odgovara nužno subjektivnom značenju koje mu pojedinac daje podsvjesno, npr. spolni čin bi trebao imati značenje međusobnog darivanja, a može biti upotrijebljen kao sredstvo za izražavanje agresivnosti i podsvjesne dominacije.
- b) Ponašanje može izraziti istodobno suprotne tendencije, npr. ulazak u brak može nastati iz iskrene želje da se partneri međusobno pomažu i vole i u isto vrijeme može biti motivirano strahom, nesigurnošću, narcističkom traženju sebe...
- c) Jedno ponašanje koje je u sebi zdravo i zrelo može imati za pojedinca obrambeno značenje — npr. religiozno ponašanje da se obrani od neprihvatljivih poriva. Zato je veoma važno poznavati zašto činimo, a ne samo što činimo.

djelima), pa ipak taj osjećaj krivnje i dalje ostaje djelotvoran. Podsvjesno utječe na svjesno, a teže obratno.

4) Podsvjesno ima dinamičku snagu koja ga čuva. Odupire se introspekciji, zadržava u sebi ono što se nalazi u podsvijesti. Vrlo je teško postati svjestan obrambenih mehanizama koje psiha upotrebljava u borbi protiv promjene i popravka osobnosti.⁶

1.4. *Kako se formira podsvijest?*

1) Procesom neposrednog premiještanja iz svijesti u podsvijest. Objekt potiskivanja mogu biti prošla iskustva, posebno traumatska; instinkti, temeljne potrebe, emocije... Instinkti posjeduju energiju. Objekt, memorija, aktivnost koja je na bilo koji način povezana s instinktom dobiva od njega energiju (cathexis). Kao čavao koji se namagnetizira uz magnet. Npr. spolni instinkt zaodjene ljubljenu osobu vrijednošću tako da dobiva vrijednost sve što je povezano s tom osobom. (Potiskivanje zabranjuje i sprečava tu cathexis). Potiskivanje je automatsko, nesvjesno. Potisnuto ostaje u podsvijesti jako snažno. Potisnuti materijal ne mijenja se u podsvijesti, ostaje izoliran od vremena i ne ulazi u normalni krug restrukturacije i promjene. Afektivni naboj može se premiještati s jedne stvari na drugu (transfer). Može se dogoditi da je jedna osoba potisnula neku potrebu (npr. egzibicionizam), a da je ipak motivirana od te potrebe.

2) Procesom progresivne sedimentacije: stvaranjem navika koje postaju automatske i ukorjenjuju se u podsvijesti.

2. *Psihoanalitička antropologija*

Prema klasičnoj psihoanalitičkoj antropologiji koju je utemeljio Sigmund Freud, glavna pokretačka snaga djetetova razvoja bila bi njegova seksualna energija, odnosno njegov libido. Temeljne strukture u čovjeku bi bile: ono (id), ja (ego) i nad-ja (super-ego). Id ili ono je najdublja i najstarija psihička struktura. Radi se o nesvjesnom manifestiranju libidinalne energije, što kod djeteta stvara osjećaj zadovoljstva. Ego ili ja je struktura u čovjekovoj psihi, njegov svjesni ja koji kontrolira impulse koji dolaze iz nesvjesne strukture psihe, iz id-a ili onog. Konačno, super-ego ili nad-ja je unutarnja struktura koja kontrolira svjesni ja kako ne bi došao u sukob s društvenim normama, drugim ljudima i očekivanjima roditelja i okoline u kojoj se osoba nalazi. »Zahtjeve društva dijete ugrađuje u sebe kao svoju najvišu psihičku strukturu. Taj najviši, treći psihički sloj jest djetetov 'super-ego (nad-ja)'.«⁷

6 Prema Freudu: a) podsvjesno se vodi principom užitka; b) u podsvijesti nema negacije, sumnje, nesigurnosti; c) energija koja pripada podsvjesnim idejama slobodno se kreće i može se slučajno spojiti s drugim idejama, kao u snu.

7 I. Furlan, *Čovjekov psihički razvoj*, Zagreb 1991, str. 191.

Psihoanalitička antropologija tumači razvoj čovjeka kroz više faza. Prva faza je oralna i ona je vlastita dojenčetu koje ima najviše ugodnih osjeta u području usta (sisanje). Druga faza je analna. U toj fazi je dijete najviše zauzeto navikavanjem na čistoću i zato mora steći kontrolu svojih sfinktera. U trećoj falusnoj fazi dijete osjeti najviše ugodnih osjeta igrajući se sa svojim spolnim organom. U četvrtoj i petoj godini života aktivira se edipalna faza u kojoj dijete na poseban način počinje voljeti roditelja suprotnog spola, dok roditelja istog spola počinje doživljavati kao rivala. Slijedi faza latencije u kojoj dolazi do potiskivanja spolnog nagona i dijete se počinje identificirati s roditeljem istog spola. Konačno dolazi doba puberteta, odnosno doba prerastanja djeteta u mladića ili djevojku, te dolazi do prihvatanja heteroseksualnosti kao psihoseksualne norme društva.

Prema Freudu glavna motivacija u čovjekovu djelovanju dolazi iz nesvjesnoga i ona izražava želju da se doživi užitak, odnosno da se izbjegne ono što je neugodno i zastrašujuće.

Iako je ova Freudova psihoanalitička antropološka teorija veoma raširena i od mnogih prihvaćena, ona je ipak rezultat proizvoljnog Freudovog razmišljanja. Naime, eksperimentalna provjera o postojanju glavnih hipotetskih tvorevina ličnosti (ono, ja, nad-ja) ne potkrepljuju njihovo postojanje.⁸

Također je neprihvatljivo Freudovo tumačenje Edipovog kompleksa. Prema Rulli »Freudov pristup je prije mitološki nego ontološki«.⁹

Napose je neprihvatljiv Freudov pokušaj da moralne komponente ličnosti svede na nad-ja, koji je shvaćen kao unutarnji predstavnik tradicionalnih društvenih vrijednosti i ideala. Freudovo tumačenje strukture nad-ja znači »negiranje dviju osnovnih čovjekovih karakteristika; karakteristike da je on biće koje teži prema teocentričnom samonadilaženju, i karakteristike da ima obavezu (koju osjeća kao 'trebaš') prema moralnim i religioznim vrijednostima«.¹⁰

Kao odgovor na Freudovu psihoanalitičku antropologiju donosim glavne pojmove kršćanske antropologije koju je, prema interdisciplinarnom modelu, razradio talijanski isusovac, liječnik, psihijatar, psiholog i teolog Luigi M. Rulla.

3. *Kršćanska antropologija: psihodinamika stvarnog i idealnog ja*

Dostojanstvo čovjeka se temelji na činjenici da je on stvoren na sliku Božju: »I reče Bog: 'Načinimo čovjeka na svoju sliku, sebi slična'« (Post 1, 26). Čovjek je dakle dijete Božje koje u sebi nosi besmrtnu dušu. Međutim, puna istina o čovjeku glasi da je on također ranjen grijehom i kao takav podijeljen u sebi. Čovjek je po svojoj naravi dijalektičko biće. Kao takav, čovjek izgleda kao poprište borbe koja

8 Kline je u svome opsežnom istraživanju i ispitivanju triju struktura ličnosti kako ih je opisao Freud, došao do zaključka da se ne radi o činjenicama, nego o Freudovoj spekulaciji. (Usp. P. Kline, *Fact and Fantasy in Freudian Theory*, London, Methuen, 1972, str. 150).

9 L. M. Rulla, *Antropologija kršćanskog poziva*, Kršćanska sadašnjost, Zagreb 2001, str. 59.

10 L. M. Rulla, *Antropologija kršćanskog poziva*, Kršćanska sadašnjost, Zagreb 2001, str. 59.

se vodi u njemu samome. Na jednoj je strani svijet ideala za koji se oduševljava naš idealni ja, a na drugoj je svijet potreba i naravnih želja koji želi zadovoljavati naš stvarni ja. Sveti Pavao u svojim poslanicama tu dijalektiku stavlja između novog i starog čovjeka u svima nama. U čovjeku se vodi neprestana borba između ovih stvarnosti, između ovih dvaju svijetova koja u sebi nosi. Uistinu, »borba je čovjekov život na zemlji«, kao što kaže prokušani Job (7, 1).

3.1 *Stvarno ja: kakav stvarno jesam*

Čovjek kao osoba djeluje kao jedna cjelina. Međutim, u toj cjelini, a to znači u samom sebi, on otkriva dvije stvarnosti koje se suprotstavljaju jedna drugoj. Radi se o strukturama stvarnog i idealnog ja. Stvarni ja je jedna struktura, jedan dio ličnosti koji reflektira ili otkriva moje pravo lice, koji pokazuje mene onakvim kakav stvarno jesam. Primarna je želja stvarnog ja zadovoljavati svoje potrebe. U svom je djelovanju stvarni ja motiviran svjesnim i nesvjesnim željama i potrebama koje traže svoje zadovoljenje. U cjelokupnom razvoju ličnosti struktura stvarnog ja se najprije formirala. Da bi dijete moglo preživjeti, bilo je potrebno da se netko brine za njega, da bude prihvaćeno i voljeno. Radi se prije svega o potrebama fiziološke i psihološke naravi. Dijete treba hraniti, prati, uspavljivati, zatim igrati se s njime, prihvatiti ga takvog kakvo jest, biti strpljiv s njime, jednostavno voljeti ga. Da bolje shvatimo narav stvarnog ja, potrebno je nešto reći o djetetovu razvoju i doživljavanju sebe u prvoj godini života. Dijete je tada živjelo u tzv. simbiotskoj vezi s majkom u kojoj ono nije razlikovalo sebe od majke. Budući da još nije imalo svijesti o svojoj individualnosti koja je različita od one majčine, dijete je afektivno »razmišljalo« kako se sve ostvaruje po njegovim željama — kud ono okom, tu majka skokom. Međutim, koncem prve godine života svijest se sve više artikulirala i dijete je počelo shvaćati kako je ono zasebni identitet, a ne dio majke kako je to prije nesvjesno doživljavalo. Koncem prve godine života pukla je svojevrsna »federacija« s majkom i dijete je moralo nastaviti samo ići dalje kroz život. Ta nova spoznaja koja dovodi u pitanje vlastitu svemoć izaziva veliku tjeskobu u psihi djeteta i ono će, već u prvoj godini života naučiti upotrebljavati obrambeni mehanizam kojim svoju tjeskobu duboko potiskuje u podsvijest, a s tjeskobom potiskuje i vlastitu magijsku svijest o svojoj nekadašnjoj »svemoći« — mislilo je da ju ima budući da mu je majka zadovoljavala sve njegove želje i potrebe. Kasnije kroz život ta se magijska svijest aktivira kad osoba dođe u veću tjeskobnu situaciju, kad upadne u razne frustracije, kad doživi razne neuspjehe. Tada se magijska svijest ponudi kao čudesno, magijsko rješenje, kao svojevrsni čarobni štapić. Ako osoba na vrijeme ne uvidi zamku vlastite magijske svijesti, može pasti u razna iskušenja tražeći nerealna rješenja svoga problema (danas poplava magije i raznih alternativnih medicina) ili, što se također često događa, može optuživati druge za svoj neuspjeh i svoje nevolje. U svakom slučaju, dobro je imati na pameti ovu istinu kako je teško prihvatiti svoju nemoć. Svi smo mi majstori u pronalaženju raznih motiva i magijskih rješenja samo da ju ne moramo pokazati. Međutim, vjera kao temeljno povjerenje u Boga traži upravo to, naime da priznamo istinu o sebi, da se spustimo

u svoju nemoć, na pravu razinu svoje egzistencije i da se tamo susretnemo s potisnutom tjeskobom koju izaziva osjećaj vlastite nemoći. Tko se usudi jedno vrijeme izdržati tu tjeskobu i priznati vlastitu nemoć, ima veliku šansu da istinski zavapi Bogu i bude uslišan, jer ga Bog upravo tamo čeka. Bog nalazi svoj narod kao i svakog pojedinca u »pustinjskoj jezivoj pustoši«, kako to lijepo reče biblijski pisac (Pnz 32, 10).

Stvarni ja pod velikim je utjecajem prisila i automatskog ponašanja. Stvarni ja po svojoj naravi je nezasitan, jer svaka zadovoljena želja i potreba najprije jedno vrijeme miruje, a onda se budi i postaje još zahtjevnija. Što je više zadovoljavamo, ona postaje sve grlatija, dokle god to tijelo može fizički podnijeti. Ukoliko su u djetinjstvu sve ili većina želja djetetu bile zadovoljavane, ono će steći uvjerenje da je to normalno i da se kasnije u životu sve njegove želje i potrebe moraju automatski zadovoljavati. Kad dođe k sebi i kad se njegova razumska svijest artikulira i dosegne potrebnu zrelost, dijete će se, na toj razumskoj razini, pomiriti s činjenicom da se ne mogu zadovoljavati sve potrebe i ispunjavati baš sve želje. Međutim, čovjekova podsvijest, njegov afektivni svijet ne miri se lako s tom spoznajom, nego i dalje svom silinom traži da se zadovoljavaju sve potrebe i želje koje se pojave ili osjete. Nevolja je u tome što motivacija za takvo ponašanje sada dolazi iz nesvjesnoga pa osoba ne može promijeniti svoj stav jer jednostavno nije svjesna kako i odakle te želje dolaze. Pa i onda kad ih postane svjesna, one ostaju prisilne i traže automatsko zadovoljenje. Većina ljudi iskrivljuju stvarnost, a to znači istinu, ne poznavajući razne potisnute konflikte i svoje nesvjesne disonantne potrebe koje se protive njihovim idealima. Raznim obrambenim mehanizmima njih pokrivamo, ali u isto vrijeme iskrivljujemo stvarnost. Međutim, treba odmah reći kako nije moguće dugo ostati u takvom stanju. Ili će osoba napustiti svoje ideale ili će živjeti jedan dvoličan život nanoseći zlo svome psihičkom, a onda i tjelesnom zdravlju. Tek istinskim susretom sa sobom, sa svojim potisnutim svijetom moguće je doći do zdravog razrješenja konflikta. Ukoliko je, s druge strane, djetetu bilo puno toga uskraćivano, ono će ostati gladno ljubavi i temeljnog prihvaćanja pa će čitav život tražiti razne surogate za nedoživljenu ljubav.

Nije dobro ako se sve potrebe i želje djeteta zadovolje, a čini se, još je gore ako se ne zadovolje. Pa što je onda dobro? Ideal bi bio da se te želje zadovoljavaju umjereno i u pravo vrijeme, a to jedva da tko zna i može. Jednostavno se moramo pomiriti s time da se u nama najprije razvije ta struktura stvarnog ja koje je s jedne strane svjesno i na toj razini nam ne predstavlja problem. Kad osoba na toj razini spozna da je za nju štetno zadovoljavati određene želje i potrebe, ona će se, ako je zrela i pametna, svojevolumno odreći onoga što joj škodi, onoga što narušava njezino fizičko, psihičko ili duhovno zdravlje. Međutim, problem je u tome što je naš stvarni ja velikim dijelom nesvjesne naravi, a to znači da je u svom ponašanju motiviran, bolje reći prisiljen da djeluje po diktatu potisnutih želja, nezadovoljenih potreba, raznih strahova i svojevrsnih konflikata, a da toga ni sami nismo svjesni.¹¹

11 Prema američkom psihologu Henryju Murrayu potreba »predstavlja jednu silu u moždanom regionu, silu koja organizira opažanje, apercipciju, intelektualne procese, voljnu aktivnost i djelovanje

Što se tiče spomenutih želja i potreba, možemo reći kako želja imamo na tisuće, a potreba, prema Murrayu, dvadeset. To su: ponižavanje, želja za postizanjem uspjeha, zblizavanje, agresija, samostalnost, traženje zapreka i njihovo svladavanje, obrana, pokoravanje, nametanje, pokazivanje, izbjegavanje povrede, izbjegavanje uvrede, njegovanje, red, igra, odbacivanje, sjetilnost, seks, potpora, razumijevanje.¹²

3.2. *Idealni ja: kakav bih želio i trebao biti*

Druga struktura ličnosti je idealni ja. To je onaj moj ja koji teži za idealima, koga vrhunci zovu, koji želi učiniti nešto veliko i lijepo za Boga i ljude. Idealni ja je ono što bih ja želio i trebao biti. Idealni ja želi živjeti kao što je Krist živio. On želi vršiti volju Očevu. Njega na djelovanje motiviraju ideali, odnosno objektivne vrijednosti. On želi činiti dobro i spreman je za to platiti cijenu. Idealni ja je ono najljepše u nama. Činjenica da smo stvoreni na sliku Božju pomaže nam da lakše shvatimo narav našeg idealnog ja. U dubinama ljudskog bića postoji jedna iskra dobrote i plemenitosti, jedna čežnja za Bogom — najvećim dobrom. Dokle god čovjek živi, ta iskra u njemu tinja i ujedno gori od želje da se rasplamsa i zapali čitavu osobu vatrom ljubavi. Međutim, ta iskra može biti potisnuta, zablokirana, zarobljena, pritiješnjena. Kako čovjek zna biti okrutan prema onome što je u njemu najljepše! Čim se razum uspije bar donekle othrvati urođenoj sebičnosti, idealni ja počinje otkrivati objektivne vrijednosti i oduševljavati se za njih.

Mlada osoba je na poseban način otvorena prema idealima jer na svom životnom horizontu otkriva istinske vrijednosti koje imaju moć osmisliti njezin život i pozitivno usmjeriti čitavu njenu egzistenciju. Te vrijednosti ili ideali su: ljubav, prijateljstvo, poštenje, nesebično zalaganje za drugoga, istina, pravda, mir, istinsko povjerenje i predanje Bogu i bližnjemu.

Međutim, najveći ideal koji se pojavljuje pred čovjekom bez sumnje je osoba Isusa Krista, Jedinorođeni Sin Božji koji je postao čovjekom radi nas i radi našega spasenja. Isus Krist u sebi ujedinjuje ono što nitko od ljudi nema: on je Bog koga se može vidjeti i ostati na životu. U dubinama našega srca nas najviše fascinira, oduševljava i neodoljivo privlači ono što je božansko. Razlog tomu je činjenica da je čovjek, ostajući čovjek, zapravo neispunjeno i još do kraja nedovršeno biće koje traži svoje ispunjenje i svoj smiraj u Bogu. Sam Bog je stvorio čovjeka s konačnim ciljem da ga jednom samim sobom ispuni, da ga jednom takne iskrom božanskog života. Upravo zato ono božansko najviše fascinira čovjeka, posebno mladu neiskvarenu osobu koja na horizontu raznih vrednota i ideala spoznaje i intuitivno doživljava kako je Isus Krist jedini koji može istinski i do kraja osmisliti njezin

tako što mijenja u izvjesnom smjeru postojeću, nezadovoljavajuću situaciju... Potreba može biti jaka ili slaba, trenutna ili trajna. Ali ona obično ustrajava i dovodi do izvjesnog toka vanjskog ponašanja (ili mašte), koji... mijenja početne okolnosti tako što dovodi do završne situacije koja smiruje (ublažava ili zadovoljava) organizam« (H. A. Murray, *Exploration in Personality*, New York, 1938, str. 123–124).

12 Usp. K. S. Hall, — G. Lindzey, *Teorije ličnosti*, Beograd, 1983, str. 214–215.

život. Naš život može osmisliti samo ono što je veće od našeg života. To je Bog koji je postao vidljiv u osobi Isusa Krista.

Kako ojačati idealni ja i kako urazumiti stvarni ja?

Dužnosti stvarnog ja:

1. upoznati sebe
(Ispit savjesti)
2. prihvatiti sebe
(Živjeti u istini)
3. promijeniti sebe
(Optimalna frustracija, svim stvarima)
4. rasti — dozrijevati
(Služiti iz ljubavi)
5. sublimirati afektivnu energiju
(Samodisciplina — put do kreativne svu istinu«)

Dužnosti idealnog ja:

1. sakramentalni život
(Život po milosti)
2. molitva — meditacija
(Istinska komunikacija s Bogom)
3. familijarnost s Bogom
(Tražiti, naći, ljubiti Boga u umiranju sebi, žrtva, križ)
4. prijateljstvo s Isusom
(»Vas sam nazvao prijateljima«)
5. otvorenost Duhu Svetom
(»Duh Sveti će vas uvoditi u spontanosti)

6. Međuljudski odnosi

Stvarni ja (služiti i podnositi)

Idealni ja (ljubiti i imati povjerenja)

7. Uživati — kroz čitavu vječnost

Stvoreni smo za puninu života, istinsko uživanje. Isus je došao da imamo život u izobilju i da naša radost bude potpuna.

Kako ojačati idealni ja?

Idealni ja živi od milosti Božje. On jača u Božjoj prisutnosti. Preko sakramentalnog života idealni ja dobiva svoju snagu i jača se u želji da bude što sličniji Bogu. To je redoviti i najučinkovitiji način ostvarivanja sebe i rasta u svetosti na koju smo svi pozvani. Sakramentalni život hrani dušu i ispunjava je još većom čežnjom za Bogom. Preko sakramenata čovjek dobiva također i snagu da čini dobro, da voli druge i da im služi. Milost je snaga koja pokreće idealni ja. Milost je u konačnici ljubav Božja od koje idealni ja živi.

Meditacija ili bilo koji drugi oblik molitve jača naš idealni ja i osposobljava ga za izazove koji stoje pred njim. Svako druženje s Bogom pomaže nam da budemo što sličniji s Njim, a to se najviše ostvaruje molitvom. Ulazeći u molitvu, čovjek ulazi u zaštićeni prostor u kojemu može na poseban način osjetiti Božje djelovanje i njegovu ljubav.

Familijarnost s Bogom silno pomaže idealnom ja da ostane Bogu vjeran i ostvari sve ono što Bog od čovjeka očekuje. Razviti familijarnost s Bogom znači povjerovati da smo stvoreni na Njegovu sliku i priliku, vjerovati da smo »iz njegove familije«. Tko je svjestan dostojanstva djeteta Božjega u sebi, taj će i djelovati prema tom dostojanstvu i kao takav moći će donijeti plodove koje Bog od njega očekuje.

Prijateljstvo s Isusom jača naš idealni ja. Sam je Isus jednom rekao: »Vas sam nazvao prijateljima jer vam rekoh sve što sam čuo od Oca svoga.« Prijatelju se

povjeravamo kad nam je teško jer smo uvjereni da će nas razumjeti i utješiti. Prijatelju se također obraćamo u svojoj radosti, da s njime podijelimo radosne trenutke. Isusovi prijatelji postajemo onda kada slušamo njegove zapovijedi i živimo po njima.

Otvorenost Duhu Svetome nužan je uvjet da nas Duh Božji ispuni i suobliči slici Sina Božjega. Duh Sveti unosi u dušu mir, radost, ljubav. »Ljubav je Božja razlivena u našim srcima po Duhu Svetom koji nam je dan«, kaže sv. Pavao u poslanici Rimljanima (5, 5). Svaki put kad živimo u istini, mi se otvaramo Duhu Svetom i primamo od njega snagu da činimo dobro, da mognemo iskreno oprostiti onima koji su nas uvrijedili, da mognemo nesebično voljeti Boga i ljude. Duh Sveti nas uvodi u svu istinu i pomaže nam da skinemo sa sebe maske i počnemo živjeti u istini i ponašati se kao prava djeca Božja.

U međuljudskim je odnosima idealni ja pozvan da ima puno povjerenja prema drugima i da ih nesebično ljubi. A onaj koji autentično ljubi, on zapravo služi. On troši sebe, umire za druge vjerujući da se najbolje čuva život koji se gubi za druge.

Konačno, sedmi korak nas uvodi u život u izobilju. To je život vječni, život koji nema više kraja. U tom životu jedina čovjekova dužnost bit će uživanje. Bog je stvorio čovjeka za uživanje, ali ne za bilo kakvo uživanje, već za ono koje nije prolazno, nego vječno. Međutim, uživanje koje je Bog namijenio čovjeku ne postiže se tako da čeznemo ponajprije za tim užitkom, nego da čeznemo za tim da vršimo volju Božju, da Njega ljubimo iznad svega, a kao posljedica takvog načina života dolazi sreća u vječnom uživanju u Kraljevstvu Božjem. Sreća je kao sjena, rekao je jedan mudrac. Tko trči za srećom, nikad je neće stići jer i ona ispred njega bježi jednakom brzinom. Kako onda stići tu sreću? Treba joj okrenuti leđa i tada će ona trčati za nama. Drugim riječima treba se okrenuti Suncu i krenuti prema tom izvoru svjetla — tada će sjena ići za nama, tada će sreća trčati za nama. Ovu je istinu Isus izrazio riječima: »Tražite najprije Kraljevstvo Božje i njegovu pravdu, a sve ostalo će vam se nadodati.«

Kako urazumiti stvarni ja?

Prvi korak na putu urazumljivanja stvarnog ja sastoji se u dobrom upoznavanju samog sebe. Upoznati sebe je preduvjet da bi moglo doći do promjene onoga što ograničava ili sputava maksimalno ostvarivanje sebe. Upoznati sebe znači upoznati također dubinske, nesvjesne motivacije koje pokreću osobu na djelovanje. Ozbiljni ispit savjesti pomaže nam da dobro upoznamo sebe. Bez ozbiljne refleksije o svom životu čovjek ne može doći do istinskog rasta i samoostvarenja.

Drugi korak se sastoji u prihvaćanju samog sebe. Sve ono što osoba ne može ili ne želi prihvatiti u sebi, to postaje njezina sjena koja biva potisnuta u podsvijest gdje se pretvara u prisilu koja postaje tiranska i koju je onda vrlo teško mijenjati.

Promijeniti sebe cilj je koji bi trebalo postići u trećem koraku urazumljivanja stvarnog ja. Tko želi rasti u psihološkom i duhovnom smislu, mora se mijenjati. Biblija govori o metanoji ili obraćenju kao nužnom uvjetu povratka Ocu Nebeskom. Ljepota Božjeg stvorenja sastoji se u njegovoj sposobnosti da se promijeni i tako obnovi. Istinska promjena se događa metodom optimalne frustracije. Križ je optimalna frustracija kojom Bog odgaja svoj narod. Optimalno frustrirati osobu

znači uskratiti zadovoljenje njezinih infantilnih potreba kako bi se aktivirale skrivene mogućnosti koje se nalaze u toj osobi. Optimalno frustrirati znači frustrirati do one mjere do koje osoba to može podnijeti, a da ne regredira u primitivni stadij svoga psihičkog razvoja.

Peti korak se sastoji u neprestanom rastu i dozrijevanju osobe. Dokle god je čovjek živ, on može i treba rasti, odnosno svakodnevno se mijenjati. Najbolji i najsigurniji način rasta događa se kroz nesebičnu ljubav. Svako autentično djelo ljubavi — a to znači djelo učinjeno bez vlastitog interesa, iz čiste ljubavi koja želi služiti drugome — povećava nutarnju slobodu duše i pomaže osobi da dostigne maksimalni stupanj svoga ostvarenja.

Sublimirati afektivne energije cilj je koji se postiže samodisciplinom. Psiholozi su s pravom zaključili da svaki onaj koji sebe istinski voli, taj sebe i disciplinira. Tko sebe ne voli, taj živi u neredu, taj postaje ovisnik o drogi, alkoholu, nikotinu, grešnom užitku koji ostavlja u savjesti osjećaj krivnje, a u duši osjećaj gorčine i praznine. Unijeti reda u svoje emocije znači biti emocionalno inteligentan.

Stvarni ja sa svojom emocionalnom snagom koju u sebi nosi pozvan je da u međuljudskim odnosima traži istinsko dobro druge osobe i da joj služi. Čovjek se najbolje ostvaruje kad pomaže drugima da se oni ostvare po planu koji je Bog njima odredio. Prvi korak na putu ljubavi koja služi, često se sastoji u potrebi da se drugoga podnosi i prihvati takvoga kakav on jest. Sveti Pavao kaže u jednoj poslanici: »Podnosite jedni druge u ljubavi« (Kol 3, 13).

Konačni cilj za koji je svaki čovjek stvoren jest ulazak u puninu života, sjedinjenje s Bogom u ljubavi. Bog je stvorio čovjeka za uživanje, ali ne za ograničeno i prolazno, nego za vječno uživanje, za sreću koja nikada neće prestati. Takvo blaženstvo se na ovome svijetu ne može postići. Ono je rezervirano za život vječni, za ono stanje koje neće moći više ništa ugrožavati, pa ni sama smrt. Taj cilj čovjek ne može postići svojim silama. To je dar koji se dobiva onda kad svoj život uložimo u služenje Bogu i bližnjemu. Kome je glavni cilj života da bude sretan i ostvari sebe po svojim željama, taj će se brzo razočarati. Čovjek ne može biti sretan ako nema većih ciljeva od vlastite sreće. Sreća je kao sjena. Tko grčevito trči za njom, kome je glavni cilj života biti sretan, taj je neće stići, kao što se ni vlastita sjena ne može stići. Tek onda kad se čovjek okrene Suncu, tada će sreća trčati za njim. Tek onda kada glavni cilj čovjeku bude ostvarenje volje Božje i služenje interesima Božjeg kraljevstva, tada će biti istinski sretan i postići maksimalni stupanj samoostvarenja.

Zaključak

Cilj ovoga članka bio je upoznati sebe, otkriti dubinske, često nesvjesne motivacije koje nas pokreću na djelovanje. Međutim, nakon svega što smo rekli, moramo zaključiti kako čovjek i dalje ostaje misterij, nejasan sebi i drugima. Biblijski pisac 139. psalma s pravom je zaključio da samo Bog do kraja proniče čovjeka i pozna ga. Tek u svjetlu Božje objave moguće je otkriti pravo dostojanstvo čov-

jeka kao osobe. Činjenica da je čovjek stvoren na sliku i priliku Božju daje nam pravo da zaključimo da će se čovjek najbolje ostvariti bude li i djelovao poput Boga. Bog je ljubav i svaki koji ljubi od Boga je rođen, poznaje Boga i Bog ostaje u njemu. Nesebična ljubav prema Bogu i prema čovjeku jest najbolji put do vlastitog ostvarenja. Međutim, treba odmah reći da je i spomenuta ljubav dar Božji. Čovjek je ranjen grijehom i kao takav u sebi podijeljen. Kao takav on sam treba spasenje, treba ljubav da bi mogao preživjeti. Ljubav je dar koji Bog po Duhu Svetome daje svojoj djeci koju je stvorio na svoju sliku. Sveti Pavao je ovu istinu izrazio riječima: »Ljubav je Božja razlivena u srcima našim po Duhu Svetom koji nam je dan« (Rim 5, 5). Od čovjeka se traži poniznost i spremnost da živi u istini kako bi mogao primiti taj Božji dar. Istina oslobađa, a poniznost otvara sva vrata Božjih stanova. »Bog se protivi oholima, a poniznima daruje svoju milost«, uvjerava nas Biblija.

Nakon svega rečenoga možemo, a i moramo zaključiti da čovjek nije animalno biće kojim dirigiraju samo slijepe sile podsvijesti, odnosno seksualni i agresivni nagon, kako je to naučavao Sigmund Freud. Čovjek je, uz spomenutu dimenziju animalnosti, također i slobodno razumsko biće koje može upoznati duhovne vrijednosti i slobodno se za njih odlučiti. Prosvijetljen Božjom objavom čovjek shvaća, te obdaren Božjom milošću on i prihvaća da će sebe pronaći tek onda kada sebe izgubi, kada život svoj istroši služeći Bogu i ljudima. Osnovni zakon psihološkog dozrijevanja u potpunosti odgovara zakonu duhovnog napredovanja: zрно mora u zemlji istrunuti da donese obilan rod. Čovjek koji iz ljubavi prema Bogu i bližnjemu zaboravi sebe, otkriva, pronalazi i ostvaruje sebe u potpunosti.

LEARN TO KNOW YOURSELF

Psychological–Spiritual Analysis

Mijo NIKIĆ

Summary

The author presents a psychological–spiritual analysis in reply to the question: who is man and how can he realize himself to the utmost? He emphasizes the effect of conscious motivation in the life and activity of each person, and also the importance of the unconscious. As opposed to Freud’s psychoanalytic concept of man, the author puts forward Christian anthropology which defines man as a free and responsible creature who attains the highest degree of self–realization by abandoning himself selflessly to the service of God and his neighbour.

Key words: Unconscious, subconscious, psychoanalysis, Christian anthropology, the ideal and the real me, id ego and superego, self–realization.