

# Sreća, zdravlje, vjerovanje...

Vladimir Gruden

e-mail: vladimir.gruden@zg.tel.hr

UDK: 159.947.2-5

Stručni rad

Primljeno: 30. listopada 2003.

Prihvaćeno: 12. studenoga 2003.

Sreća je nositeljica života. Sreća je sklad, ponajprije unutar sebe sama, a potom između sebe i drugih. Sreća i mir u duši bitna su kvaliteta života. Muškarci i žene mogu biti podjednako sretni. Sreća je zdravlje. Ona je dar i cilj života. Ona je također unutrašnja sloboda. Prema Publiliusu Syriusu, sretan je onaj koji misli da je sretan. Sreća je stanje duha. vjerovanja su obično povezana s religijom. No vjerovanje ima šire značenje. Može se vjerovati u neku ideju, autoritet, čak u znanost. Vjerovanje je, prema psiholozi- ma, prihvaćanje nekog načela ili stvarnosti, više ili manje popraćeno uvjerenjem. Valja razlikovati vjerovanja od vjere. Vjera je jedna, vjerovanja su mnoga. Oni su, jedno i dru- go, dio naše egzistencije. U svagdanjem životu vjera je bitna sastavnica svega, čak zdra- vlja. Najvjerniji saveznik liječnika, kada pacijent vjeruje u zdravlje, jest vjera. O njoj se tu malo govori a ona tako mnogo znači. To su dokazali istraživači. Isto je i u psihoterapi- ji. Vjera pridonosi ne samo zdravlju nego i sreći.

## Sretan je onaj koji misli da je sretan

*Publilius Syrius*

Znanost je nepravedna prema svojim štovateljima. Ne dopušta bavljenje sva- gdašnjim životnim sastavnicama. Zna- nost malo zna o ljubavi; radije taj pojam zamjenjuje nazivom libido. Ista je sudbi- na sa srećom. Rijetko, točnije nikada, sreća ne postaje objektom znanstvene pozornosti. U psihoanalitičkim je promi- šljanjima zamjenjuje pojam gratifikacija. Sigmund Freud i njegovi sljedbenici gra- tifikaciju smatraju motivacijom sveukup- ne ljudske djelatnosti. Immanuel Kant sreću smatra višom od zadovoljstva a nižom od blaženstva. Friedrich Nietz- sche, pak, slavi sreću riječima: ipak sva veselja žele vječnost, žele duboku, dubo- ku vječnost...

Bez obzira koliko se tko bavi više ili manje srećom nedvojbeno je sreća život-

ni smisao. Sve činimo zbog sreće; sreća je nositeljica života. Nerijetko je skrivena i teže prepoznatljiva; međuciljevi kao što su moral, istina, poštenje, pravičnost i slično ideali su koji, na kraju, usrećuju svojega štovatelja.

U medicinu se sreća uvodi preko hu- mora kao jedne od terapijskih tehnika. Danas se sreća smatra uspješnim lije- kom protiv stresa i njegovih posljedica.

Sreća je sklad. To je ponajprije sklad unutar sebe sama; na unutrašnjem se skladu osniva i skladnost između sebe i okoline.

Nije sramotno težiti sreći. Nemojmo imati predrasuda prema sreći. Sreća nije grijeh. Sve što je grijешno ne usrećuje dugo; grijeh je nesklad i usrećuje privre- meno samo bolesne umove. Mazohi-

stički je užitak rasterećenje agresije koja je usmjerena prema samome subjektu. U takvim je slučajevima uz užitak nazočan i nemir.

Sreća povezana s mirom definicija je kvalitetna života. U takvome jedinstvu sreća postaje putokaz istine. Bez straha od predrasuda i krivih usmjerenja svi putovi koji nas usrećuju vode k istini. Nije lako usvojiti ovu tvrdnju. Učili su nas kako je put do istine bolan. To je krivo učenje; patnja je, u ostvarivanju istine, nazočna samo u onih osoba kojima je teška promjena. Čovjek, generacijama naučen živjeti »u dolini suza«, odgojen od tjeskobnih i depresivnih odgajatelja, mora promijeniti životnu tugu u životnu radost. Inertni će duh promjenu bolno doživjeti; no ako je riječ o promjeni prema istini, tj. sreći, tada i na samome početku promjene ta bol nosi u sebi osjećaj blaženstva prema kojemu se mora biti otvoren.

Sreća je osnovno pravo proklamirano u Američkoj Deklaraciji. Riječ je o neotuđivom pravu svake osobe. Svaki ozbiljniji filozofski i religiozni sustav otvara put prema individualnoj i skupnoj sreći. U svagdašnjem je poimanju sreća sadržana u zadovoljstvu, odsustvu boli, intelektualnom dubokom razmatranju, jedinstvu s Bogom, prijateljstvu, djeci, blagostanju, osjećaju časti, uspješnoj djelatnosti i željenom društvenom položaju. Ozbiljni bi znanstvenik sreću proglasio »subjektivnim blagostanjem«.

Benjamin Franklin je pisao kako se sreća ne ostvaruje rijetkim darovima dobre sudbine nego svagdašnjim malim doživljajima. Time je ukazano na praktični put dosizanja sreće. Psiholog El Diener nastavlja Franklinova razmišljanja sličnim stavom; za njega je sreća akumulacija mnoštva malih pozitivnih iskustava kao što su: opušteni izlet, zadovoljstvo putovanjem u prirodu, ugodan razgovor s prijateljem ili mirno ispijanje čaja.

Postoje određene predrasude glede sreće. Što je npr. s bogatstvom? Nedvojbeno je bolje biti bogat nego siromašan. Siromaštvo se ne smije romantizirati. I Aristotel i kralj Solomon su smatrali bogatstvo jednim od čimbenika sreće, ali ni u kojem slučaju bogatstvo nije apsolutno osiguranje sreće. Znanstvena istraživanja su pokazala više sretnih ljudi u bogatijim zemljama kao što su SAD, Danska, Švicarska i Holandija. No, postoji i paradoks: Irci su, npr., sretniji nego Nijemci. Myers smatra kako je sreća u pojedinim državama posljedica tradicije stabilnog, demokratskog i slobodoljubivog upravljanja. Mnoštvo novaca nije osiguranje sreće; bogata je, pak, ona osoba koja je sretna s onim što ima.

Mladost izgleda sretnija nego starost, no sreća ne mora ovisiti o godinama ako je osoba sposobna na prilagodbu promjenama koje donosi starenje. Odrastanje je povezano sa stresovima koje donose odgoj djece, promjena mjesta stanovanja, odvajanja od voljenih osoba, bolesti i umirovljenje; no zrelost uključuje ostvarenje sretnih mjesta u kojima se s bračnim partnerom ostvaruju nove slobode, otkrivaju vlastite dimenzije i potiču razne djelatnosti među kojima dominira radost rasta s vlastitim djetetom. Istraživanja iz 1992. godine su pokazala kako sretni doživljaji nisu umanjeni kod žena u menopauzi.

Oba spola mogu podjednako biti sretna. Problema, nedvojbeno, ima: žene su više izložene stresu zbog primarne odgovornosti u odgoju djece te napornom radu kod kuće i na radnom mjestu. Žene su više sklone depresiji a muškarci alkoholizmu. Istraživanja su pokazala kako je za oba spola život podjednako težak i podjednako sretan.

Razina edukacije također ne osigurava sreću bez obzira što edukacija daje određenu prednost u životu. Nije nađena

ni bitna razlika u sreći među raznim rasama.

Nakon boravka u prirodi i u mirnom okruženju ljudi se više smješkaju i sretniji su; lakše je, dakle, biti sretan izvan velikog, iscrpljujućeg grada. Unatoč tome, nema razlike u trajnijem osjećaju sreće između stanovnika u ruralnim i urbanim sredinama.

Mlađe obitelji bez djece su sretnije nego one s djecom ili u usporedbi s nevjenčanim pojedincima. Kasnije su sretnije obitelji s djecom. Mala djeca ne pružaju baš mnogo sreće no odrasla djeca pružaju veliku gratifikaciju svojim roditeljima. Veći dio ljudi je nesretan što nema djece; riječ je o frustraciji zbog neispunjene želje a ne o samome neimanju djece.

Zaključak ovih razmatranja jest, dakle, kako sreća ne ovisi bitnije o bogatstvu, edukacijskoj razini, dobi, mjestu stanovanja, spolu, rasi ili djeci. Ne može se naći odnos između sreće i vanjskih životnih uvjeta. Sreća je stanje duha. Sreća je rezultat naših doživljaja i naših misli, pozitivnoga odnosa prema drugima i usklađena života, što podrazumijeva veliku težnju obogaćenja svoje osobnosti. Nismo sretni ili nesretni zbog događaja nego zbog doživljaja. Sreća se ostvaruje putem kontrole duševnoga stanja.

Ključ za ostvarenje sreće leži u ovim preduvjetima: samopoznavanje, samopoštovanje, optimizam, osobna kontrola, društveni odnosi, životna usklađenost i transcendentnost.

Lao Ce je rekao: tko poznaje druge je učen a tko poznaje sebe je mudar. »Upoznaj sama sebe« je pisalo i na Apolonovu hramu Stare Grčke. Sretan i uspješan život uključuje znanje o tome tko smo, koliko vrijedimo i čemu težimo. Emocionalno zdrava je ona osoba koja, prema Freudu, slijepe želje zamijeni samopoznavanjem.

François Rabelais, francuski pjesnik, rekao je: čovjek je onoliko vrijedan koliko štuje samoga sebe. Samopoštovanjem nestaju granice sreće i uspjeha. Samopoštovanje jest uvjet duševna zdravlja.

James Cabell je govorio: optimist smatra kako živimo u najboljem od svih mogućih svjetova, pesimist se plaši kako to nije istina. Dva čovjeka stoje iza iste ograde: jedan gleda u blato, drugi u zvijezde. Pesimist smatra kako je objektivniji, no optimist je elastičniji, zdraviji i produktivniji. Optimizam je, nedvojbeno, bolji od pesimizma.

Snažan je onaj koji vlada sa sobom, govorio je Seneka. Nenazočnost kaosa smanjuje stres. I zatvorenik i vojnik imaju sličnu stegu. Vojnik je, međutim prihvatio kontrolu sebe sama i njegov je život sretan za razliku od zatvorenika.

U Bibliji piše kako je vjeran prijatelj životni lijek. Ekstrovertirane osobe koje lako komuniciraju s drugima sretnije su od introvertiranih. Ekstrovert lakše ulazi u brak, nalazi dobar posao i nove prijatelje. Prijateljstvo je klasičan put k sreći. Najsretniji su oni koji trebaju jedni druge. Bolesti suvremena društva su rezultat lomova socijalne kohezivnosti. Socijalna podrška i obitelj čuvari su zdravlja. Za sreću i dug život dvoje (ili više) je bolje nego jedan.

Ne koračaj izvan središta ravnoteže, govorio je slavni Pitagora. Ne treba se, dakle, plašiti uz sretne trenutke i povremena nezadovoljstva. To daje životnu ravnotežu. Ne tražimo savršenstvo nego sklad.

Suvremeno je doba povratak religiji. Vjera jedina može nadomjestiti znanstvenu nesavršenost. Riječ je, dakako, o zreloj religioznosti. Fanatizam je bolesniji od ateizma.

Sreća je zdravlje. Ostvarujemo ih tjelesnom, emocionalnom i transcendentnom ravnotežom. Svakom djelu treba naći

mjeru. Sreća je životni dar, životni cilj. Čemu ljubomora? Ona je svjedok nepovjerenja u sebe. Čemu oporba? Živimo u ovom trenutku. Pripadajmo sebi! Sreća je unutrašnja sloboda. Sloboda ne od nečega, već slobodna odluka za kontrolom. Kontrola nije potiskivanje. Kontrola je promatranje i biranje najboljeg, tj. najsigurnijeg u sebi. Postanimo najprije prijatelji samome sebi, tek tada potražimo prijatelje u vanjskoj stvarnosti.

Uobičajeno je vjerovanje vezati uz religioznost. Ta povezanost upućuje na užu vezanost vjerovanja i transcendencije. Vjerovanje, međutim, ima znatno šire značenje od religioznosti. Vjerovati se može u Boga, ali i u neku ideju, domovinu, autoritet, pa čak i u znanost.

Vjerovanje je, prema psiholozima, prihvaćanje nekog principa, tvrdnje ili postojanja koje je praćeno većim ili manjim uvjerenjem. Psiholozi smatraju kako neke objektivne indicije da bi predmet vjerovanja bio opravdan učvršćuju vjerovanje; oni istodobno tvrde kako vjerovanje može biti čvrsto i bez objektivne potvrde. Vjerovanju ne smetaju ni objektivni protudokazi. Religija poznaje potpun stupanj uvjerenja; vjernik ima svoje osobno »iskustvo« što odbacuje i najmanju dvojbu u objekt vjerovanja.

Vjerovati znači predmijevati i smatrati. Vjera je subjektivno dostatna. Jaspers smatra kako je u vjerovanju važan čimbenik vlastita odluka. Vjerujemo bez dokaza; u vjeri nema znanstveno-predmetnog znanja. Odlučujući se za objekt vjerovanja postavljamo se nasuprot nesigurnosti. Vjerovanjem transcendiramo u beskonačnost i tako dotičemo apsolutno što ne bismo ostvarili logičnim putem...

*Credo ut intelligam* – vjerujem kako bih spoznao; to je metoda mišljenja koju je postavio Augustin kao osnovni zahtjev u teološkom istraživanju. Rano su velika misli prepoznali ograničenost logičnih

zakona. »Ne tražim spoznaju kako bih vjerovao nego vjerujem kako bih spoznao«, razvija Anselmo iz Catenburyja dalje Augustinovu misao. Čovjek je skloniji slijediti logiku i kauzalitet. Narcizam nam ne dopušta prihvatiti ono što ne razumijemo. Istinitim smatramo smo one pojave koje možemo objasniti nama dostupnim pojmovima. Koliko je ograničenosti u takvom stavu! Koliko li je čovjek oštećen pozitivističkom znanošću koja nas drži okovanima lancima misaonih zakona. Depresivna stanja, tjeskobni osjećaji i očaj bezizlazja posljedica su prihvaćanja vladavine uma.

Vjerovanje je izlaz iz labirinta života. Treba u nešto vjerovati, upozorava Carducci, treba vjerovati u neki ideal pa bio on kakav mu drago: ideal domovine, civilizacije, čovječanstva. Izgubili smo, u tijeku ratovanja, mnoge ideale. Tada odaberemo druge; ne zbog dokazane im vrijednosti, nego zbog potrebe vjerovanja. Vjerujemo u nešto ne zato što to postoji, već je postojanje nečega posljedica našeg vjerovanja. Postavimo još jednom: za vjerovanje nam nije potrebno znanje. Ni u što se tako čvrsto ne vjeruje kao u ono što se najmanje zna, tvrdi Montaigne. Neruda kaže: tko ništa ne zna, mora svemu vjerovati. Mi bismo ovoj tvrdnji dodali: zbog toga i moram vjerovati jer vidim kako malo znam, a još manje razumijem. Vjerovanje nije predmet uma već proizvod srca. Ne treba vjerovati zato što to tvrdi neki stari spis, niti zato što je to običaj, što su nas tome učili od djetinjstva, upozorava Buda. On, dalje nastavlja: vidite li kako je nešto dobro drugima, vjerujte u tu stvar, živite je i pomognite drugima kako bi je živjeli...

Je li vjerovanje osjećaj? Ne, ono je nešto više, čišće i snažnije od osjećaja. Tek vjerovanje daje smisao životu. Kako se o vjerovanju najviše zna kada je ono povezano s religijom, usmjerimo ponov-

no pozornost prema vjerovanju u Boga. Ljudi su otkrili Boga, najvjerojatnije, tražeći spas pred tjeskobom od smrti. Ne prihvaćajući svoju prolaznost, koja je logički neminovna, čovjek je odlučio razbiti logiku i pronašao je vjerovanje. Vjerovanje u zagrobni život, u seljenje duša, u ponovni povratak i slično ublažilo je tjeskobu nestanka, onog nestanka zauvijek...

Vjerovanje je najbolji lijek za svaku bolest. »Tvoja te je vjera spasila«, govorio je Isus. Danas se ljudi gotovo jednako često, ako ne i češće, obraćaju alternativni kao i službenoj medicini. Što umne osobe, čak i akademike, dovodi iscjeliteljima? Vjerovanje u njih. Sljedbenici smo one ideologije u koju vjerujemo a ne one koja ima najbolje argumente. Čak i kada vjerujemo u snagu argumenata, to je ipak samo vjerovanje.

Vjerovanje u bolje sutra ublažava a nerijetko i otklanja patnju. Prigovor ovakvu veličanju vjerovanja može se upirati o činjenicu što je olakšanje patnje samo subjektivni fenomen. No subjektivni je doživljaj početak objektivnih promjena. Kod psihosomatskih bolesti oštećenje je posljedica unutar društvenih sukoba. Uklonimo li te sukobe, nestaju i simptomi, nestaje oštećenje. Kako zaustaviti svoj unutrašnji rat? Kako riješiti svađu sa samim sobom? Jednostavno. Kao što je Aleksandar Makedonski rasjekao Gordijev čvor. Ne treba mudrovati, treba vjerovati. Vjerujemo zbog rezultata vjerovanja. I to nam je dovoljan razlog. Kada vjerujemo tada se ne oslobađamo samo psihosomatskih smetnji nego smo sposobni i za veće promjene u svojoj okolini. Otkrivanje zemaljskih polova, pobjeda nad Himalajom i niz drugih pothvata posljedica su vjerovanja. Najbogatiji su ljudi nastali od siromaha koji su vjerovali u svoje snage. Najvažnije je vjerovati kako imamo pravo na sve: na zdravlje, boga-

tstvo, položaj i sve ostalo što postoji. To pravo nemaju samo izabrani pojedinci. Svaki čovjek treba vjerovati kako je i on izabran za ono što želi. Prepreke vjerovanju nisu izvan nas, nego u nama. One se najčešće nalaze u logici. »Zdrav razum« nerijetko govori kako nam je nešto nedostižno. Dovoljno smo ukazivali na slabost i ograničenosti našeg uma. Kant je to uspješno izveo na najvišoj razini. Ne nastojmo biti mudriji od Kanta. Ostavimo razum neka se njime igraju djeca. Odrastimo u spoznaji putem »skokova«. Ne dajmo se zavesti uvjerenjem u vlastitu nemoć. Vjerujemo u neotkrivene sposobnosti. Ne vjerujemo li kako je vjerovanje iznad logike, pokušajmo nešto odlučiti, ako ni zbog čega drugoga a ono igrajući se. Uspjeh nam je najbolji dokaz kako je odluka koja proizlazi iz vjerovanja sigurnija i učinkovitija od drugotrajnog izvođenja zaključaka...

Vjera je prihvaćanje događaja onako kao se nižu a ne kako smo ih mi planirali. Vjera je mir i na dan majčine smrti. Vjera je hodanje u neizvjesnost. Vjera je življenje i kada smo, konačno, prepoznali bescilnost pojavnosti. Sunce tako lijepo sja bez obzira na duševnu tamu. Vanjska se stvarnost ni malo ne obazire na unutrašnju. Jedno je događaj a sasvim drugo doživljaj. Čovjek živi po doživljaju; za mnoge događaje ne zna, nije o njima informiran ili ih nije subjektivno doživio. Vjera je subjektivni doživljaj.

Vjera je jedna a vjerovanja su mnoga.

Danas nas i najvjerniji nositelj zakona – znanost uvjerava kako više ne možemo računati na dosadašnja pravila. Teorija kaosa, točnije pronalazak atraktora i rubnih pravila upozoravaju kako više ništa nije sigurno. Iznenađenja su uvijek moguća. Postoji hirovitost ne samo u ljudi nego i u neživoj prirodi; pravilnije bi bilo reći: postoji svugdje u prirodi slobodna volja. Te, slobodne odluke mo-

no pozornost prema vjerovanju u Boga. Ljudi su otkrili Boga, najvjerojatnije, tražeći spas pred tjeskobom od smrti. Ne prihvaćajući svoju prolaznost, koja je logički neminovna, čovjek je odlučio razbiti logiku i pronašao je vjerovanje. Vjerovanje u zagrobni život, u seljenje duša, u ponovni povratak i slično ublažilo je tjeskobu nestanka, onog nestanka zauvijek...

Vjerovanje je najbolji lijek za svaku bolest. »Tvoja te je vjera spasila«, govorio je Isus. Danas se ljudi gotovo jednako često, ako ne i češće, obraćaju alternativni kao i službenoj medicini. Što umne osobe, čak i akademike, dovodi iscjeliteljima? Vjerovanje u njih. Sljedbenici smo one ideologije u koju vjerujemo a ne one koja ima najbolje argumente. Čak i kada vjerujemo u snagu argumenata, to je ipak samo vjerovanje.

Vjerovanje u bolje sutra ublažava a nerijetko i otklanja patnju. Prigovor ovakvu veličanju vjerovanja može se upirati o činjenicu što je olakšanje patnje samo subjektivni fenomen. No subjektivni je doživljaj početak objektivnih promjena. Kod psihosomatskih bolesti oštećenje je posljedica unutar društvenih sukoba. Uklonimo li te sukobe, nestaju i simptomi, nestaje oštećenje. Kako zaustaviti svoj unutrašnji rat? Kako riješiti svađu sa samim sobom? Jednostavno. Kao što je Aleksandar Makedonski rasjekao Gordijev čvor. Ne treba mudrovati, treba vjerovati. Vjerujemo zbog rezultata vjerovanja. I to nam je dovoljan razlog. Kada vjerujemo tada se ne oslobađamo samo psihosomatskih smetnji nego smo sposobni i za veće promjene u svojoj okolini. Otkrivanje zemaljskih polova, pobjeda nad Himalajom i niz drugih pothvata posljedica su vjerovanja. Najbogatiji su ljudi nastali od siromaha koji su vjerovali u svoje snage. Najvažnije je vjerovati kako imamo pravo na sve: na zdravlje, boga-

tstvo, položaj i sve ostalo što postoji. To pravo nemaju samo izabrani pojedinci. Svaki čovjek treba vjerovati kako je i on izabran za ono što želi. Prepreke vjerovanju nisu izvan nas, nego u nama. One se najčešće nalaze u logici. »Zdrav razum« nerijetko govori kako nam je nešto nedostižno. Dovoljno smo ukazivali na slabost i ograničenosti našeg uma. Kant je to uspješno izveo na najvišoj razini. Ne nastojmo biti mudriji od Kanta. Ostavimo razum neka se njime igraju djeca. Odrastimo u spoznaji putem »skokova«. Ne dajmo se zavesti uvjerenjem u vlastitu nemoć. Vjerujemo u neotkrivene sposobnosti. Ne vjerujemo li kako je vjerovanje iznad logike, pokušajmo nešto odlučiti, ako ni zbog čega drugoga a ono igrajući se. Uspjeh nam je najbolji dokaz kako je odluka koja proizlazi iz vjerovanja sigurnija i učinkovitija od drugotrajnog izvođenja zaključaka...

Vjera je prihvaćanje događaja onako kao se nižu a ne kako smo ih mi planirali. Vjera je mir i na dan majčine smrti. Vjera je hodanje u neizvjesnost. Vjera je življenje i kada smo, konačno, prepoznali besciljnost pojavnosti. Sunce tako lijepo sja bez obzira na duševnu tamu. Vanjska se stvarnost ni malo ne obazire na unutrašnju. Jedno je događaj a sasvim drugo doživljaj. Čovjek živi po doživljaju; za mnoge događaje ne zna, nije o njima informiran ili ih nije subjektivno doživio. Vjera je subjektivni doživljaj.

Vjera je jedna a vjerovanja su mnoga.

Danas nas i najvjerniji nositelj zakona – znanost uvjerava kako više ne možemo računati na dosadašnja pravila. Teorija kaosa, točnije pronalazak atraktora i rubnih pravila upozoravaju kako više ništa nije sigurno. Iznenađenja su uvijek moguća. Postoji hirovitost ne samo u ljudi nego i u neživoj prirodi; pravilnije bi bilo reći: postoji svugdje u prirodi slobodna volja. Te, slobodne odluke mo-

gu stvarati neki oblik, ali nikad se ne zna kako i gdje će se pojaviti. Pomirenje s kaosom je nužnost...

Vjera je dio našega postojanja. Svijest o vjerovanju dio je sveopćega vjerovanja naše osobnosti. Vjerujemo nesvjesno. Najveći ateisti, kada je riječ o religioznom vjerovanju, vjeruju u svoju ideju. Dokazi za bilo kakvu teoriju neozbiljni su pokušaj umirenja tjeskobnih opsesivnih znanstvenika. Zanimljivo je kako je malo analiza o motivaciji povijesnih velikana, posebno u znanosti. Što ih je poticalo na odricanje od svagdašnjeg života, što im je davalo energiju za nezaustavljiv trud, što ih je nadahnjivalo za dogmatski stav glede njihove teorije, teorije koja se u kasnijim godinama pokazuje pogrešnom? Zar nitko od suvremenih znanstvenika ne dvoji u istinitost vlastitih otkrića kao i onih koja su iza, ali i ispred njih? Odgovor na to pitanje jest obično: ne budimo pesimisti, pustimo ljude neka budu sretni u svojem vjerovanju. Ta upravo je o tome i riječ. Ponovimo, stoga, još jednom kako su najveća znanstvena otkrića u prošlosti i budućnosti – vjerovanja. I vjera kako su ta otkrića istinita jest ono što nam otklanja tjeskobu. Ali, u pitanju je vjera a ne istina. Do vjere se, međutim, dolazi mnogo lakše no što su nas učili. Nisu potrebna mukotrpa znanstvena istraživanja, matematički dokazi ili mišljenja tzv. autoritetâ. Dovoljno je jednostavno vjerovati. Prihvaćanjem vjere samo osvještavamo svoje nesvjesno vjerovanje. Vjerovanje je nužno čovjeku kako bi bio potpun. Rečeno je kako je biti čovječan drugi izraz za biti – ograničen. Čovjek svoju težnju za beskrajem ostvaruje putem vjerovanja koje je dio njegove prirode, njegova postojanja...

Ateisti i strogi deterministi, koji misle da u ništa ne vjeruju, imaju višestruka čvrsta vjerovanja. Kao prvo, oni čvrsto

vjeruju u svoje nevjerovanje, nadalje oni vjeruju u tzv. stvarnost ni malo ne dvojeći u relativnost percepcije i mišljenja. Ateisti vjeruju u nemogućnost ostvarenja bilo kakvog vjerovanja. Oni zatvaraju oči pred istinom vjerovanja. Vjera je stvarala i stvara povijest, ona je snaga koja pokreće pojedinca i narode.

U svagdašnjem životu vjera je bitna sastavnica svega, pa i zdravlja. Najpouzdaniji partner liječnika i lijeka jest vjera bolesnika u zdravlje. O toj se vjeri malo govori a tako mnogo znači...

Uvijek se, kao najsnažniji čimbenik, upliće vjera u ozdravljenje. Pokuši istraživača s placebom, tj. lijekom bez kemijski opravdanog djelovanja glede bolesti koja se istražuje, svjedok su koliko je snažno djelovanje vjere u lijek. Jednoj se skupini bolesnika, u istraživanju pojedinog lijeka, daje djelotvorna tvar a u drugoj skupini nedjelotvorna, ali istoga izgleda. Često su razlike učinkovitosti u obje skupine vrlo malene; nerijetko je skupina s placebom imala bolje rezultate nego ona s djelotvornim lijekom. Uvijek je najdjelotvorniji čimbenik bila vjera. U psihoterapiji je vjera presudna. Poznati slogan: »Ne liječi tehnika, nego liječnik«, vezan je uz vjerovanje. Vjerovanje bolesnika ne ostvaruje tehnika nego osobnost terapeuta. Otuda pravilo kako je etičan samo onaj terapeut koji vjeruje u svoje liječenje. Malo je, međutim, takvih liječnika. Mnogima je liječenje posao, drugima je stalo do vlastite slave, trećima je liječenje dio znanstvenog rada. Malo je liječnika koji liječe svojega bolesnika vjerujući u svoju djelatnost; takve osobe moraju neprestano učvršćivati i razvijati svoju vjeru u liječenje koje sami provode.

Nije vjera presudna samo u liječenju. Kvalitetan život je nezamisliv bez vjere. Osobnost bez vjere nije osobnost. Vjera pretvara osamljenog i slabog čovjeka u

beskonačno i postojanja vrijedno biće. Vjera je snaga koja ne proizlazi iz čvrstoće nego iz prozračnosti. Vjera je prozračna kao voda – taj fluid prodire svugdje i daje rješenje mnogim materijalnim problemima. Vjera je duševna voda. Nigdje se ne zadržava, ne obazire se na zapreke i ne traži odobrenje za svoj prolaz. Ona ide, prodire, nosi i sve povezuje...

Mijenjati možemo jedino sebe, svoj stav prema svemu što postoji. Od straha ne smijemo bježati niti ga smijemo pretvarati u agresiju. Ali prva nam je zadaća otkloniti tjeskobu. Strah pak treba po-

bijediti vjerom – vjerom u rješenje, vjerom kako za sve postoji rješenje. To rješenje nije poznato, mi ne znamo izlaz ni iz jednog labirinta ali vjerujemo kako izlaz postoji. Ne znamo kuda ćemo s prolaznošću, smrtnošću ali vjerujemo kako ima i za to rješenje. Ne razumijemo ovaj svijet, ne razumijemo sebe, zbunjuju nas suprotnosti u nama samima i u našim bližnjima, ali nam vjera pomaže podnijeti nerazumijevanje... Ne zaboravimo kako je vjera transparentna, točnije čini sve transparentnim. Ona se ni na čemu ne zaustavlja, obilazi prepreke, prodire u sve i nosi nas u zdravlje, u sreću...

## LITERATURA

- S. FREUD, *Gesammelte Werke I*, Frankfurt am Main, S. Fischer, <sup>5</sup>1969.
- V. GRUDEN, Novo ustrojstvo osobnosti – preduvjet za suživot, u: *Djeca u ratu i poslije rata*, Zavod za školstvo ministarstva kulture i prosvjete Republike Hrvatske, Osijek, 1993.
- V. GRUDEN, Z. GRUDEN, *Ožiljci na duši Hrvatske*, Medicinska naklada, Zagreb, 1995.
- V. GRUDEN, *Osnovne vježbe autogenog treninga*, Alkaloid, Skopje, 1980.
- V. GRUDEN, *Budućnost je u nama*, vlastita naklada, Zagreb, 1987.
- V. GRUDEN, *Vježbom do sreće*, Sveučilišna naklada Liber, Zagreb, 1987.
- V. GRUDEN, *Srećom do uspjeha*, Školska knjiga, Zagreb, 1990.
- V. GRUDEN, *Uspjehom do istine*, Školska knjiga, Zagreb, 1990.
- V. GRUDEN, *Istina je u prirodi*, Belupo, Koprivnica, 1992.
- V. GRUDEN, *Psihoterapija*, Medicinska naklada, Zagreb, 1992.
- V. GRUDEN, *Psihomenadžment*, Grad Zagreb, 1994.
- C. G. JUNG, *Gesammelte Werke*, Rascher, Zürich, 1958.
- J. LAPLANCHE, J. B. PONTALIS, *Vocabulaire de la psychanalyse*, PUF, Paris, 1967.
- C. RYCROFT, *A Critical Dictionary of Psychoanalysis*, Nelson, London, 1968.



## Summary

### *Happiness, health, belief*

Happiness is undoubtedly a sense of life. Happiness is harmony, first of all in oneself, then with others. Happiness and peace in one's soul are an essential quality of life. Both men and women can be equally happy. Happiness is health. It is a life's gift and goal. It is also an inner liberty. According to Publilius Syrus, happy are those who believe to be happy. Happiness is a state of mind. Beliefs are usually connected with religion. Still, they have a broader meaning. One can believe in an idea, authority, even science. Beliefs, according to psychologists, are acceptance of a principle or reality, accompanied more or less by conviction. One should distinguish between beliefs and faith. Faith is one, beliefs are many. They are both part of our existence. In the everyday life faith is an essential component of everything, even health. The most faithful partner of a doctor is the patient's belief in health. One speaks little about it although it means very much. That is proved by researchers. It is the same in psychotherapy. Faith contributes not only to health but to happiness as well.