

Deset zapovijedi biblijske psihoterapije

Isus Krist kao psihoterapeut

Mijo Nikić*

Sažetak

Biblija ili Sveto pismo sadrži u sebi riječ Božju koja je upućena ljudima s namjerom da oni otkriju i vrše volju Božju. To je riječ spasenja i poziva u život vječni. Iako je Biblija prije svega navještaj života vječnoga, ona također sadrži i mudre i spasonosne savjete i za ovaj naš život zemaljski, za naše dobro duševno i tjelesno zdravlje. Spomenuti mudri biblijski savjeti Starog i Novog zavjeta formulirani su u ovom članku u deset zapovijedi biblijske psihoterapije.

Isus Krist je, prije svega, spasitelj svijeta i njegovo je otkupiteljsko djelo usmjereno na to da čovjeku daruje život vječni. Međutim, činjenica je da je Isus mnogima pomagao u njihovim ovozemaljskim duševnim i tjelesnim potrebama. Tako je mnoge bolesnike ozdravio i mnogim tjeskobnim osobama vratio istinski mir duše. Svojim je riječima i svojom neverbalnom komunikacijom postavio temeljne principe uspješne psihoterapije koja bi i danas mogla i trebala biti aktualna.

Spomenuti mudri biblijski savjeti, kao i Isusov način postupanja s ljudima, mogu se izraziti kao zapovijedi koje, kad se provode u životu, donose čovjeku mir duše i zdravlje tijela. Mogu se svesti na deset sljedećih zapovijedi: 1. Upoznaj samoga sebe!; 2. Prihvati sebe!; 3. Zavoli sebe!; 4. Promijeni sebe — obrati se!; 5. Živi u istini!; 6. Imaj čistu savjest i budi kao dijete!; 7. Vjeruj u Boga i osmišljavaj svoj život prihvaćajući svoj križ!; 8. Opraštaj da oslobodiš u sebi sile ljubavi!; 9. Budi slobodan i usudi se izgubiti vremeniti kako bi postigao život vječni!; 10. Ljubi Boga iznad svega, a bližnjega svoga kao sebe samoga i nećeš se morati ničega bojati!

Uvod

Biblija je sveta knjiga koja sadrži u sebi poruku spasenja koje Bog nudi svakom čovjeku u Kristu i po Kristu. Osim što naviješta vječno spasenje poslije smrti, Biblija nas uči kako trebamo živjeti da već ovdje na Zemlji budemo sretni i imamo mir i radost u svojoj duši. Biblijski mudri savjeti formulirani su ovdje u obliku zapovijedi uspješne psihoterapije.

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

U ovom članku želim također pokazati kako je Isus u svojim susretima s ljudima daleko prije Freuda i drugih psihoterapeuta postavio norme uspješne i djelotvorne psihoterapije. On je pomagao ljudima da se upoznaju, zatim da se prihvate, zavole, da se mijenjaju, da žive u istini, da imaju čistu savjest, da nauče živjeti kao djeca te da znaju u svakom trenutku osmisliti svoj život prihvaćajući svoj križ, i tako na zadovoljavajući način odgovoriti na pitanje zašto žive, da znaju i žele oprostiti sebi i drugima, da budu istinski slobodni, i kao takvi spremni izgubiti svoj vremeniti život kako bi postigli onaj vječni, i na koncu, ono najvažnije, da ljube Boga iznad svega, a bližnjega svoga kao same sebe.

Spomenuta biblijska, odnosno Isusova metodologija predstavlja najbolju shemu ili model uspješne psihoterapije, koja počinje dobrim upoznavanjem samog sebe, a završava spremnošću da se izgubi vremeniti život kako bi se postigao život vječni.

1. Upoznaj samoga sebe!

»Upoznaj samog sebe« (»Gnothi seauton«) mudri je savjet upisan zlatnim slovima na ulazu hrama u Delfima u staroj Grčkoj. Svaka promjena nabolje, svaka uspješna psihoterapija mora početi od činjeničnog stanja, od prave istine kako god ona bila bolna i teška. Malo je ljudi koji istinski poznaju sebe. Uglavnom je riječ o površnoj spoznaji kojom imamo neki uvid u ono što činimo i kako se ponašamo. Međutim dublji korijeni ili temelji naše ličnosti, skrivene nesvjesne motivacije koje nas pokreću na djelovanje, ostaju nam često skriveni i nepoznati. Da se što bolje upoznamo, trebamo se pitati ne samo što činim, nego i zašto to činim; pokušati otkriti skrivene motive, duboko potisnute emocije koje nas pokreću na djelovanje.

Odlično sredstvo u procesu upoznavanja sebe pronalazimo u našoj duhovnosti kroz ispit savjesti. To je privilegirana metoda dubljeg ulaženja u dušu i otkrivanja razloga zašto se ponašamo upravo tako. Nema istinskog napretka u duhovnom životu bez refleksije, bez dubljeg poniranja u svoje srce. Tko svakodnevno čini ispit savjesti u velikoj je prednosti da ne ponavlja gluposti i grijeha koje je nedavno činio. Svaki puta kada se pokajemo za svoje grijeha i propuste istovremeno odlučimo da to nećemo više ponavljati. Iako zbog slabosti i ranjivosti naše naravi to opet činimo, ipak je za očekivati napredak ako svakodnevno napravimo ispit savjesti i često odlučujemo da ćemo se čuvati grijeha.

Isus je najbolji psihoterapeut jer do kraja poznaje ljudsku dušu, ima uvid u duboke, skrivene motive našeg djelovanja. On nam najviše može pomoći da se što bolje upoznamo. Pomoći nekome da se bolje i dublje upozna, čin je ljubavi i poštovanja prema toj osobi. Tako je i Isus iskazao čin velike ljubavi prema svome učeniku Petru kad ga je suočio sa samim sobom, odnosno s onim drugim, unutarnjim Petrom u sebi, kojeg vanjski Petar nije poznao. Na Posljednjoj večeri Petar je uvjeravao Isusa da je spreman prije ići u smrt, nego ga izdati. Isus mu je tada rekao: »Zaista, kažem ti upravo ćeš me ti, još noćas prije nego pijetao dvaput zapjeva, triput zatajiti« (Mk 14, 30). Očito da Petar nije dobro poznao sebe. On je

iskreno izrazio svoju spremnost da umre za Isusa, ali u svom srcu još nije bio spreman trpjeti ni umrijeti za njega, zato ga je u času iskušenja izdao. Tek nakon što ga je izdao i gorko zaplakao, Petar je spoznao koliko je slab. Isus mu je dakle pomogao da bolje upozna sebe tako što mu je otkrio istinu o njemu, odnosno njegovoj slabosti.¹

Prvu zapovijed uspješne psihoterapije koja glasi »Upoznaj sebe!«, najbolje ćemo ostvariti ako sebe upoznamo u cjelovitoj istini, a ona kaže da je čovjek grešnik kojeg Bog ljubi. To je prava istina o nama ljudima. Ako želimo biti iskreni prema sebi, moramo priznati da smo grešnici, da svaki dan činimo grijeh i gluposti; nešto zla učinimo zbog svoje zloće, a nešto zbog svoje ograničenosti. U svakom slučaju, Biblija ima pravo kad kaže da »nema čovjeka koji ne griješi« (1 Kor 8, 46) te kako i pravednik sedam puta na dan pogriješi. Međutim, treba odmah nadodati da čovjek nije samo grešnik, on je prije svega ljubljeno dijete Božje, grešnik kojega Bog ljubi.

U psalmu 139. izražena je istina kako samo Bog do kraja proniče čovjeka, samo Bog već izdaleka poznaje naše misli. Riječi ovoga psalma, kad se čitaju s vjerom i pouzdanjem u Božju providnost, imaju moć unijeti u dušu duboki mir i istinsku radost. Psalm završava iskrenim vapajem koji bi trebalo često ponavljati kako ne bismo skrenuli s pravoga puta koji vodi u život: »Pogledaj ne idem li putem pogubnim, i povedi me putem vječnim« (Ps 139, 24).

Mnogi žive u iluziji misleći da su bez grijeha samo zato jer ne vjeruju u neizmjernu Božju ljubav; ne mogu shvatiti da ih Bog ljubi i onda kad su grešnici, kad sami Bogu okreću leđa. Istinu o Bogu koji nas neizmjerno voli i onda kad smo daleko od njega Isus nam je najbolje pokazao u genijalnoj prisposobi o izgubljenom sinu, koji je živeći razvratno, daleko od oca, potrošio sve što mu je otac dao. Međutim, kad mu se vratio, ovaj mu velikodušno sve oprašta i naređuje da se napravi veliko slavlje, jer »bijaše mrtav i opet oživje, bijaše izgubljen i nađe se!« (Lk 15, 32) Ovom prisposobom o izgubljenom sinu, odnosno o velikodušnom Ocu koji oprašta, Isus nam je želio poručiti da se ne bojimo priznati kako smo i sami izgubljeni kad odlutamo od Boga, ali da nas ta spoznaja ne zatvori u naš svijet nemoći, nego da izađemo iz sebe i da se uputimo Ocu nebeskom s uvjerenjem da će nam sve oprostiti i velikodušno nas primiti u svoju kuću.

2. *Prihvati sebe!*

Druga zapovijed uspješne psihoterapije, odnosno uspješnog napredovanja u duhovnom životu, poziva nas da prihvatimo sebe. Naime sve ono što spada u našu ličnost, u naš karakter, a što ne možemo ili ne želimo prihvatiti, svjesno ili nesvjesno potiskujemo u podsvijest. A sve ono što je potisnuto postaje naša sjena, i kao

1 Nikić, Mijo, »Ti znaš da te volim« (Iv 21, 17b). Iskustvo pada sv. Petra apostola i snaga Božjeg oproštenja. Psihološko-teološka refleksija. U: *Synthesis theologica*, Zbornik u čast p. Rudolfa Brajičića SJ u povodu 75. obljetnice života. Uredio Marijan Steiner, FTI, Zagreb 1994, str. 173–189.

takva se promeće u prisilu koje se nije lako riješiti. Poznato je da je opsesivno–kompulzivna neuroza nametanje prisilnih misli ili radnji koje nemaju smisla, ali se nameću velikom silinom, tako da ih osoba uz najbolju volju sama ne može udaljiti od sebe. Spomenuta neuroza nastala je kao rezultat potiskivanja nečega što za osobu nije bilo prihvatljivo.² Često je riječ o sadržajima seksualne i agresivne naravi s kojima se osoba nije imala hrabrosti svjesno susresti i razumno ih razriješiti, nego ih je potisnula u podsvijest da izbjegne tjeskobu koju su izazivali. Međutim, jednom potisnuti, ti su se sadržaji prometnuli u prisilnu opsesivno–kompulzivnu neurozu koju sada treba liječiti psihoterapijom, a mogla se izbjeći da je osoba na vrijeme prepoznala i prihvatila istinu da ima u sebi i te »neprihvatljive« sklonosti seksualne i agresivne naravi.

Međutim, nije se dovoljno samo upoznati; potrebno je prihvatiti sebe takvog kakav jesam i uvjeriti se kako je dobro što postojim, kako ja obogaćujem ovaj svijet. To je bitni uvjet da bi se čovjek mogao promijeniti, da bi mogao nadvladati svoj strah. Mudar je onaj koji prihvaća i voli sebe. Kukavica je onaj koji od sebe bježi. Svjesno izgrađeni i realno utemeljeni stav pouzdanja u samog sebe najbolji je odgovor na strah bilo koje vrste. Da se izgradi zreli stav samopouzdanja, najviše pomaže vjera u Boga koji prihvaća i voli svoja stvorenja. Najjači razlog da prihvatim sebe nalazi se u činjenici i istini da je Bog prvi mene prihvatio. Ako me sam Bog voli i prihvaća takvog kakav jesam, onda nema nikakvog razloga da se i ja sam ne prihvatim. Osoba koja je povjerovala da je od Boga prihvaćena, imat će hrabrosti da i sama sebe prihvati, a kad to učini na jednoj dubljoj razini, bit će zaštićena od strahova koji napadaju one koji bježe od sebe, koji se ne prihvaćaju.

Isus je kao najbolji psihoterapeut dobro poznao ljudsku potrebu da budemo prihvaćeni takvi kakvi jesmo. U susretu s grešnicima i onima koje, prema uvjerenju farizeja, nije trebalo prihvaćati niti prema njima imati razumijevanja, Isus čini baš suprotno. On ih prihvaća i iskazuje im beskrajno povjerenje i ljubav. Zakeju, koji je bio omražen u narodu jer je za Rimljane skupljao porez, Isus govori: »Zakeju, sidi brzo, treba da se danas zadržim u tvojoj kući« (Lk 19, 5). Također i ženi koja je uhvaćena u preljubu i dovedena pred Isusa da bude osuđena i na smrt kamenovana, Isus govori: »Ni ja te ne osuđujem. Idi i od sada ne griješi više« (Iv 8, 11).

U Bibliji je na više mjesta izražena ova temeljna istina kako Bog prihvaća i voli sva svoja bića. Isus, utjelovljeni Bog, u susretu s grešnicima jasno im daje do znanja da ih prihvaća kao grešnike. To je izričito rekao: »Nisam došao da zovem pravednike nego grešnike« (Mk 2, 17). Tko želi biti dobar psihoterapeut, tko želi pomoći osobi koja je u nevolji, mora postupiti kao Isus: prihvatiti je takvu kakva jest i po-

2 U opsesivno–kompulzivnoj neurozi sadističke i mazohističke tendencije nalaze svoj izražaj, a onda ostavljaju u duši jaki osjećaj krivnje. Također, u psihi osobe koja je opterećena ovom neurozom koja je nastala potiskivanjem neprihvatljivog sadržaja s kojim se osoba nije znala ili nije smjela izravno suočiti i razumno ga razriješiti, nego ga je potisnula u podsvijest odakle je sada još više opterećuje, prisutni su magijski način mišljenja te razni oblici praznovjerja. (Usp. Cameron, Norman — Rychlak, Joseph F., *Personality Development and Psychopathology — A Dynamic Approach*, II. Ed., Houghton Mifflin Company, Boston 1985, str. 203–230).

moći joj da se i ona sama prihvati. To je osnovni i nužni uvjet da se osoba promijeni i izađe iz svoje nevolje.

3. *Zavoli sebe!*

Sposobnost i spremnost voljeti Boga, druge i sebe glavni je kriterij dobrog duševnog zdravlja. Zrela, u sebe sigurna i zdrava osoba izlazi iz sebe, iz svoga egoizma i ispravno voli sebe, Boga i svoga bližnjega. Što je osoba labilnija, nesigurnija u sebe i izranjenija nedostatkom ljubavi, više težiti će da bude »objekt« tuđe ljubavi. Umjesto da izađe iz sebe i voli druge, ona će imati jaku potrebu da bude voljena, da se sve vrti oko nje, da uvijek bude u centru pozornosti i ljubavi drugih osoba. Da osoba mogne ispravno voljeti Boga i druge, treba najprije ispravno voljeti sebe.

Prema Isusovu naučavanju ljubav prema sebi je mjerilo kako treba ljubiti druge. »Ljubi bližnjega svoga kao samoga sebe« (Mt 19, 19), kaže Isus. Kad je govor o ljubavi prema sebi, treba dobro razlikovati autentičnu ljubav od narcističkog stava koji netko može usvojiti, smatrajući kako je narcizam ljubav prema sebi. Istina, Narcis je prema mitologiji mladić koji je zaljubljen u samoga sebe. Međutim, prema istoj mitologiji upravo ga je ta nezrela, odnosno patološka zaljubljenost u sebe odvela u smrt. On je naime diveći se sebi pao u vodu i utopio se. Narcisoidna ili narcistička ličnost zapravo ne voli sebe. Ona se u dubini svoje psihe doživljava kao nešto nevrijedno, što nije dostojno biti voljeno. Budući da ne može podnijeti tjeskobu koja nastaje na temelju takvog razmišljanja, narcistička osoba zaogrće svoju nemoć i lošu sliku o sebi jednim u mašti stvorenim megalomanskim »plaštem« infantilne svemoći i onda se zaljubljuje u taj oklop ili masku kojom prikriva svoju nemoć. Prema tome, narcisoidna osoba ne voli sebe. Tko god se previše hvali i traži da mu se drugi dive, samim tim pokazuje da se sam jadno osjeća i da ne voli i ne prihvaća sebe.

Isus, najbolji poznavatelj ljudske duše, dobro zna da će osoba autentično, dakle nesebično voljeti druge ako najprije ispravno zavoli samu sebe. A da bi netko mogao prihvatiti i voljeti sebe, mora najprije doživjeti da je voljen. Taj osjećaj prihvaćenosti i ljubavi osoba bi trebala dobiti u svojoj obitelji. Dijete koje nije bilo dovoljno voljeno čitav će život u svojoj duši nositi »zaleđeni« osjećaj nevrijednosti, nemoći i beskorisnosti. Drugim riječima, formirat će u sebi osjećaj manje vrijednosti koji će ga opterećivati kroz čitav život. Taj se osjećaj može nadvladati vjerom u dobrog Boga koji neizmjerljivo ljubi svoja stvorenja. Tko u vjeri prihvati da je stvorenje Božje, vrlo lako će učiniti i drugi korak, naime povjerovat će u Božju dobrotu i ljubav. Tko povjeruje da ga sam Bog voli, taj će onda bez problema voljeti sebe i druge. Depresija je teška bolest u kojoj osoba ne prihvaća i ne voli sebe, nego se okrivljuje i podsvjesno mrzi. Povjerenje u Boga i njegovu ljubav najbolji je lijek protiv depresije. Ljubav je jača od apaurina i svih drugih lijekova! Spoznaja da me Bog voli donosi duši radost, tjera strah i aktivira skrivene energije da mogu činiti

dobro, da i ja mogu nesebično voljeti druge. Poznati su slučajevi da su pojedinci vrlo brzo ozdravili od teških bolesti kad su povjerovali da ih Bog voli.

Glavna istina koju je Isus želio navijestiti, upravo je ono što nama ljudima najviše treba, a to je činjenica i spoznaja da nas Bog voli. Tu je istinu izrazio u svom poticaju da imamo više pouzdanja u Boga i njegovu providnost. »Pogledajte ptice nebeske! Niti siju, niti žanju, niti sabiru u žitnice, i vaš ih Otac nebeski hrani. Zar vi niste mnogo vredniji od njih?« (Mt 6, 26) Drugim riječima, Isus nam je ovom usporedbom želio reći: Ne budite zabrinuti, pa vaš nebeski Otac vas neizmjerljivo voli! Kad se toliko brine za biljke i životinje, kako neće daleko više za vas koji ste njegova ljubljena djeca! Ne samo da je govorio o Očevoj ljubavi prema nama; Isus nam je svojom spremnošću da za nas umre najzornije pokazao tu Božju ljubav. Tu je istinu lijepo izrazio sv. Pavao kad je u Poslanici Rimljanima napisao: »Ako je Bog za nas, tko će biti protiv nas? On koji čak nije poštedio vlastitog Sina, već ga predao za sve nas, kako nam neće dati sve ostalo s njime?« (Rim, 8, 31–32)

Treću zapovijed uspješne psihoterapije, da zavolimo i trajno volimo sebe, moguće je ostvarivati u životu ako najprije povjerujemo da smo prvenstveno mi voljeni od Boga. Čovjek je stvoren iz ljubavi Božje. Mi postojimo samo zato što nas Bog voli i što nas je On želio imati. Lijepo kaže prorok Jeremija: »Prije nego što te oblikovah u majčinoj utrobi, ja te znadoh«. Ja postojim jer me Bog voli. A on me voli jer tako hoće, to je njegova radost. Sve što Bog čini, čini iz svoga uvjerenja da je najbolje, i tako i jest najbolje. Bog je apsolutna mudrost i zato ništa ne može biti mudrije ni bolje od onoga što sam Bog čini. Bog u kojeg mi kršćani vjerujemo jest Ljubav sama. Bog je ljubav i tko ostaje u ljubavi, u Bogu ostaje i Bog u njemu.³ Ljubav je najveća i zbog toga što smo mi u konačnici stvoreni jedino za ljubav i što će ona biti naša jedina dužnost kroz čitavu vječnost.

4. Promijeni sebe — obrati se!

Cilj svake terapije jest promjena postojećeg, više ili manje patološkog stanja, zbog kojega je i poduzeta određena terapija. Cilj Isusova propovijedanja bio je obraćanje. Prema Markovu evanđelju, prve Isusove riječi u njegovu javnom nastupu bile su: »Ispunilo se vrijeme, blizu je kraljevstvo Božje. Obratite se i vjerujte u Radosnu vijest« (Mk 1, 15). Također, i Stari zavjet obiluje poticajima na istinsko obraćenje srca. Prorok Joel naviješta svojim suvremenicima, kao i svim ljudima, Božji poziv na obraćenje: »Vratite se k meni svim srcem svojim posteć, plaćuć i kukajuć. Razderite srca, a ne halje svoje! Vratite se Jahvi, Bogu svome, jer on je nježnost sama i milosrđe, spor na ljutnju, a bogat dobrotom, on se nad zlo ražali.« (Jl 2, 12–13). Promijeniti sebe, odnosno obratiti se, moguće je tek nakon što smo dobro poznali, prihvatili sebe, te zaključili da se želimo i moramo mijenjati.

3 Da bismo mogli istinski voljeti sebe, trebamo najprije povjerovati da nas Bog prihvaća i voli takve kakvi jesmo. Drugim riječima, potrebno je imati u svojoj duši pravu sliku Boga. »Slika Božja je, bez sumnje, najtajnije središte ljudske egzistencije i ona nam daje do znanja da smo i sami stvoreni prema toj slici Božjoj.« (Rudin, Josef, *Psicoterapia e religione*, Borla, Roma 1968, str. 161)

U svojim propovijedima Isus je pozivao narod na integralno, odnosno cjelovito obraćenje: intelektualno, emocionalno i nagonско. Obraćenje mora najprije početi na intelektualnoj razini. Moram uvidjeti, spoznati što želim promijeniti i zašto to činim. Svaka ozbiljna i djelotvorna promjena počinje u našoj glavi, u našem razumu, a onda prelazi na emocije i nagone.

Budući da Isusova radosna vijest usređuje čitavog čovjeka, potrebno je da i obraćenje koje Isus traži zahvati čitavo naše biće, naš razum, naše srce, naše emocije, pa i naš nagonски život. Drugim riječima, traži se najprije racionalno, zatim emocionalno, a onda i nagonско obraćenje.

Racionalno ili *razumsko obraćenje* tiče se našega razuma. Moramo se najprije obratiti na razini svojega uma. To znači da moramo naučiti drukčije razmišljati. Čovjekova psihička struktura je takve naravi da svaka promjena najprije počinje u glavi, to jest u našem načinu razmišljanja. Jer ono što čovjek najviše misli, o čemu najviše razmišlja, počinje se utjelovljivati u naše emocije, u naš osjećajni svijet, da bi se, kao navika, utjelovilo i u naš nagonски svijet. Zato i obraćenje mora najprije početi u glavi, odnosno na razini našega načina razmišljanja i zaključivanja. Ako želimo biti Božji i prihvatiti Isusovu radosnu vijest, moramo biti spremni usvojiti Božje misli i njegov način razmišljanja. A Biblija nam jasno daje do znanja kako Božje misli nisu naše misli. Mi se moramo odreći svojih misli koje se protive Božjima kako bismo mogli usvojiti Božji način razmišljanja i zaključivanja. Zato je potrebno čitati Sveto pismo u kojem upoznajemo što Bog misli i kakve on donosi odluke. U 12. poglavlju Poslanice Rimljanima sveti Pavao govori o tome kako naše obraćenje mora početi u našem razumu, u našoj glavi. On doslovno kaže: »Preobličavajte se obnovom svoga uma da možete uočavati što je volja Božja, što je dobro, ugodno i savršeno« (Rim 12, 1–2). Savršeni primjer razumskog obraćenja Isus je pokazao u prisposobi o izgubljenom sinu, i to u onom dijelu kad mlađi sin, daleko od očeve kuće, gladan i jadan zaključi da je daleko pametnije vratiti se kući, svome ocu, jer tamo i sluge žive bolje nego on ovdje. »Tada dođe k sebi i reče...« (Lk 15, 17). Ovo »dođe k sebi« znači obratiti se na intelektualnoj razini, uvidjeti nešto što se prije nije vidjelo, doći do nove spoznaje koja duboko zahvaća u život i motivira osobu da zauzme novi životni stav i donese pravu odluku, što je mlađi sin i učinio.

Drugo obraćenje je *emocionalno obraćenje*. Emocije su naš nutarnji svijet koji nas pokreće na djelovanje. One su po svojoj naravi jaka, ali slijepa sila. To znači da će čovjek, ako reagira samo emocijama, djelovati sebično i egocentrično. Čovjek koji reagira samo po njima, odnosno po svojim osjećajima, tražit će samo ono što je za njega važno, gdje može profitirati. Obično se emocije vežu uz srce, pa se može čuti, a tako se zove i jedna knjiga: »Idi kamo te srce vodi«. Ovaj savjet je riskantan. Treba ga dobro i ispravno razumjeti. Ne smijemo pustiti da nas vodi bilo kakvo srce, nego razum koji je u skladu s voljom Božjom. Samo obraćeno srce koje pristaje uz Boga i njegovu volju treba nas i smije voditi kroz život. Obraćenje na emocionalnoj razini događa se onda kada prije svake odluke isključimo sebične interese i odlučimo se za ono što je važno u sebi, svuda i na svakom mjestu, a ne samo za me ovdje i sada. Potrebno je umrijeti za mnoge stvari, odnosno za svoje

nerazumne prohtjeve kako bi se postiglo emocionalno obraćenje. Ono je veoma teško i zahtjevno. Postići ga ne znači ubiti svoje emocije. One su naša snaga. Ne samo da ih ne smijemo uništiti, nego nije dobro ni potiskivati, jer one tada preko psihosomatskih bolesti opterećuju čitav organizam. Ako se srce ne isplače kroz oči, isplakat će se preko drugih tjelesnih organa, i tako još više opteretiti čitavu osobu. Emocije treba oplemeniti i razumno kontrolirano izražavati. Ali za to se traži obraćeno srce. Ono je strpljivo i puno ljubavi. Takvo srce ima profinjene osjećaje kojima obogaćuje druge osobe.

Uspješni poziv na emocionalno obraćenje Isus je pokazao na primjeru javne grešnice koju su doveli pred njega da je i on osudi. Međutim, on je prihvaća kao takvu i na koncu joj doslovno kaže: »Ni ja te ne osuđujem, idi i od sada ne griješi više« (Iv 8, 11). Ovakav Isusov stav prema javnoj grešnici na nju je djelovao spasonosno, napose na njezine emocije; ona je duboko u sebi doživjela olakšanje i silnu bujicu ljubavi prema njemu, koja nikada više nije jenjavala, nego je sve više rasla, do te mjere da je bila spremna stajati pod Kristovim križem na Veliki petak na Golgoti.

Konačno, potrebno je ostvariti i *nagonsko obraćenje*. To znači postići stupanj slobode koju neće ugrožavati naše nagonske sile. Znati odgoditi dopušteni užitek, ne ostvariti odmah ono što jako želimo, znači pokazati nadmoć duha nad svojim nagonima.⁴ Istinski je slobodan samo onaj koji nije žrtva svojih prisila i nagona, nego može njima upravljati po svojoj volji, ravnajući se pritom po volji Božjoj.⁵

Evandeoski zahtjev za obraćenjem se ne može iscrpiti u kozmetičkom dotjerivanju i uljepšavanju duše pobožnim vježbama, pa ni dugim molitvama. To je sve nužna priprava, ali ne smijemo se zadržati samo na njoj. Isus je tu bio kristalno jasan: čovjek se treba istinski obratiti, on se mora ponovno roditi da uđe u Kraljevstvo Božje.

4 »Odlaganje zadovoljenja je proces planiranja patnje i zadovoljstva u životu, tako što se prvo suočavamo sa neprijatnošću da bismo je što prije pregurali i time povećali zadovoljstvo. To je jedini način da se pristojno živi.« (Peck, Scott, M., *Put kojim se rede ide*, Biblioteka Astra, Beograd, 1987, str. 13.

5 Istinsko obraćenje nije lako postići jer nije riječ samo o tome da pobijedimo požude i grešna nagnuća vlastitog srca, nego se moramo boriti i protiv Sotone, koji je začetnik grijeha. Karl Guido Rey, psihoanalitičar i psihoterapeut, nakon vlastitog je obraćenja priznao zablude psihoanalize, koja ne priznaje duhovnu dimenziju, praktički negira Boga, a Sotonu tumači samo kao projekciju subjektivnog doživljaja zla, te u svojoj knjizi *Novi čovjek na krhkim nogama* s pravom piše: »Ali se naše zloće često teško dađu popraviti (...) zato što su u sjeni i pod zaštitom Zla, koje ih tvrdokorno i lukavo izaziva i aktivira.« (Rey, Karl Guido, *Novi čovjek na krhkim nogama*, biblioteka »Oko 3 ujutro«, Zagreb 1983, str. 65) Sveti Pavao, prosvijetljen Duhom Svetim, dobro je znao da se na putu vlastitog obraćenja moramo boriti ne samo s požudama tijela, nego se moramo razračunati i sa začetnikom grijeha, zavodnikom i ocem laži, kako Isus naziva Sotonu. Evo što nam sv. Pavao poručuje: »Obucite se u oružje što vam ga daje Bog, da možete izdržati đavolske udarce, jer se ne borimo protiv ljudi od krvi i mesa, nego protiv Vlasti, Poglavarstava i Vrhovništava ovoga mračnog svijeta i protiv zlih duhova koji borave u nevidljivim prostorima.« (Ef 6, 11–13)

5. *Živi u istini!*

Čovjek je u velikoj napasti da bježi od istine i skriva svoje pravo stanje u iluzornoj tvrđavi laži i pretvaranja. Bježeći od istine, čovjek može pobjeći u bolest, najčešće psihosomatsku, zatim u neurozu, pa i u psihozu. Iako toga nije svjestan, u njemu proradi iracionalni mehanizam koji ima moć trenutno smanjiti tjeskobu koja nastaje od istine koja nas uvijek podsjeća na ono što jest, na bolno i teško stanje koje ne možemo ili ne želimo prihvatiti. Međutim, od istine se ne može daleko pobjeći, i osoba upada u još veću nevolju: u psihičke ili psihosomatske bolesti.

Čovjek svojim riječima, kao i svojim ponašanjem, može izraziti također i ono iza čega ne stoji čitavim svojim bićem. Moguće je glumiti i stavljati na se razne maske koje pokrivaju naše pravo lice. Međutim, kako je Bog stvorio čovjeka za istinu, a ne za laž, kad on svojim ustima, odnosno riječima laže, njegovo tijelo se buni i nastoji izreći pravu istinu. Poznat je govor tijela koje ne laže, nego otkriva naše dubinske stavove i vjerovanja. Danas već postoje razrađene tehnike razotkrivanja prave istine koju poneki govornici riječima žele sakriti, pa ako ih ne izda govor njihovih riječi, izdaje ih govor njihova tijela. I dok svojim riječima svjesno skrivaju ili maskiraju pravu istinu, podsvijest ih preko govora tijela raskrinkava.⁶

Svaka uspješna psihoterapija mora pomoći osobi da raskrinka maske kojima prikriva svoje pravo stanje, svoje strahove i tjeskobe. Neprimjereni psihološki obrambeni mehanizmi kao što su potiskivanje, projekcija, nijekanje istine, izolacija, agresivnost, kojima se istina iskripljuje, odnosno skriva pravo stanje osobe, moraju se u uspješnoj psihoterapiji razriješiti, kako bi osoba počela živjeti u istini. »Kroz interpretaciju i intervenciju (psihološku) terapeut pokušava pomoći pacijentu da pronade pravi smjer napretka, izbjegavajući zadovoljavanje infantilnih želja za regresivnim transferima u završnoj fazi psihoterapije.«⁷ Drugim riječima, uspješni psihoterapeut mora pomoći svome klijentu — pacijentu da odbaci nezrele psihološke mehanizme, odnosno maske kojima prikriva svoju tjeskobu, te da počne živjeti u istini, kako bi na dulji rok bio istinski sretan i slobodan čovjek.

Čovjek je od Boga zamišljen i stvoren da živi u istini, da svojim riječima i svojim ponašanjem, svojom dušom i svojim tijelom govori istinu, i na taj način bude odraz Boga koji je sama istina. Međutim, čovjeku je teško dugo izdržati na brisanom prostoru istine. Radije se skriva iza raznih maski. Glavni uzrok stvaranja nesvjesne maske je nedostatak unutarnje sigurnosti. Tko se boji priznati istinu o sebi, o svojim slabostima, ograničenjima i pogreškama, mora ih nečim pokriti, odnosno sa-

6 »Albert Mehrabian otkrio je da u cjelovitom utjecaju jedne poruke 7 posto pripada govornom (samo riječi), a 38 posto glasovnom (uključujući ton glasa, moduliranje i druge zvukove), a 55 posto neizgovorenome... Kao i Mehrabian, i on (Birdwhistell) je zaključio da je govorna komponenta izravnoga razgovora manja od 35 posto, a da se 65 posto komunikacije odvija neizgovorenim porukama«. (PEASE, Allan, *Govor tijela — kako misli drugih ljudi pročitati iz njihovih kretnji*, AGM, Zagreb 2002, str. 9–10)

7 Dewald, Paul A., *Psychotherapy — a dynamic approach*, Basic Books Inc, Publishers, New York, II. Ed., 1971, str. 286.

kriti od drugih. To činimo stavljajući na se maske koje skrivaju naše pravo lice. Maske stavljamo i zato da nas drugi lakše prihvate i zavole, jer se bojimo da bi nas odbacili kad bi nas upoznali onakvima kakvi stvarno jesmo. Što smo nesigurniji u sebe, to smo ovisniji o dobrom mišljenju drugih o nama. Što više i češće stavljamo na sebe masku, to ona postaje sve čvršća, i mi postajemo sve ovisniji o njoj. Što dulje živimo tako lažno, skrivajući se iza maske, to povećavamo svoju nutarnju nesigurnost i upadamo u začarani krug tjeskobe i izvještačenosti.

Kad god nam se nameće neki standard ponašanja ili se nalazimo pred nekom važnom odlukom, dogodit će se jedna od triju sljedećih stvari: prirodno prihvaćanje, otvorena pobuna, ili stvaranje maske. Prirodno prihvaćanje predloženih vrijednosti događa se onda kad se osoba sama uvjeri u ispravnost i uzvišenost predloženih ideala i svjesno ih zaželi ostvarivati u svome životu. Ako je osobnost onoga kome se nameće standard ponašanja jača od osobnosti onoga koji mu to nameće, on će se otvoreno pobuniti. Kad se neprimjereni standard ponašanja nameće osobi koja je nesigurna u sebe i puna straha pred jačom silom, tada će se dogoditi vanjsko slaganje, ali i unutrašnja nesvjesna pobuna. Ta osoba će teško postati svjesna varke koja postoji u njezinu životu jer se u njoj razvio zid između vanjskog slaganja i njezina unutarnjeg neslaganja. Taj zid, maska, se stvara najčešće nesvjesno i služi kao samoobrana i pomoć u izbjegavanju otvorene pobune, čega se osoba boji.

Stavljajući na se razne maske, zavaravamo prije svega sebe, a ne Boga. Bogu se nitko ne može sakriti. On prepoznaje svakoga, ma kako komplicirana maska bila na nama. Sjetimo se kako su se Adam i Eva počeli skrivati od Boga čim su sagriješili. Međutim, kako se Bogu nitko ne može sakriti, najbolje će biti da i mi što prije skinemo sa sebe sve maske i počnemo živjeti u istini koja nas zaboli, ali onda i oslobađa. Istina nas najprije učini jadnima, a potom nas oslobodi i omogućiti nam ostvarenje pravog dostojanstva djeteta Božjega.

U Bibliji nalazimo puno Božjih poziva da živimo u istini. U psalmu 119. čitamo kako je srž riječi Božje istina (Ps 119, 160). Knjiga Izreka kaže da su Bogu mili oni »koji zборе istinu« (Izr 12, 22). Preko proroka Zaharije Bog poručuje ljudima: »Govorite istinu jedan drugome« (Zah 8, 16). Sveti Pavao mnogo govori o potrebi da živimo u istini. U Poslanici Efežanima izričito nas poziva da »provodimo u život istinu« (Ef 4, 15).

Najizričitiiji poziv da živimo u istini Isus je izrekao onim Židovima koji su mu povjerovali: »Ako ustrajete u mojoj nauci, upoznat ćete istinu, a istina će vas osloboditi« (Iv 8, 32). Najbolju pomoć neurotičaru dat će onaj psihoterapeut ili prijatelj koji mu uspije pokazati kako živi u iluziji, i ako se ovaj odvaži prihvatiti istinu o sebi, jer će ga samo istina osloboditi. Psihofarmaci trenutno olakšavaju simptome tjeskobe i straha, ali istinsko oslobođenje i razrješenje tjeskobe događa se tek onda kad se osoba odvaži živjeti u istini, kad se usudi izaći iz umjetne tvrđave laži i iluzija. Za Isusa se kaže da je »pun milosti i istine« (Iv 1, 14), a Isus sam za sebe govori: »Ja sam put, istina i život« (Iv 14, 6).

6. *Imaj čistu savjest i budi kao dijete!*

Osjećaj krivnje muči i uznemiruje čovjekovu savjest. On se najopćenitije rečeno, javlja onda kad čovjek na svom životnom putovanju krene krivim putem. Heidegger bi rekao da je krivica zabrinutost jer nije nešto što bi trebalo biti. To je *egzistencijalna krivnja*, i ona dovodi čovjeku u svijest istinu ili činjenicu da nije autentičan, da se ne kreće u smjeru razvoja svih svojih mogućnosti. Normalan čovjek ne može kršiti nutarnje moralne principe, a pri tome ne osjećati nikakvu krivnju i tjeskobu.

Kad je osoba opterećena krivnjom, nema u sebi mira; razara je tjeskoba koja muči dušu, a vrlo brzo prelazi i na tijelo. Osjećaj krivnje stoji u pozadini mnogih psihosomatskih oboljenja.⁸ Osoba koju muči osjećaj krivnje zbog počinjenih grijeha traži na razne načine kako da se oslobodi tog tereta koji je razara iznutra, a ponekad se manifestira i na van. To je lijepo opisao Shakespeare, koji je nekoliko stoljeća prije Freuda otkrio psihozu u ponašanju lady Macbeth, koja mora devet puta na dan prati ruke jer na njima vidi krv. Nije to bila krv koja se može oprati vodom, nego simbolički izražaj krivnje zbog ubojstva vlastitog muža. Duša je na dramatični način tražila razrješenje krivnje tako da ju je projicirala u simbol krvi. Poznati su slučajevi da si osobe opterećene krivnjom nesvjesno nanose razna zla, doživljavaju razne nesreće, upuštaju se u rizična i po život pogibeljna djela i ne znajući da na taj način grčevito traže razrješenje osjećaja koji ih muči duboko u duši. Krivnja se može jedno vrijeme potisnuti, ali se ne može dugo tako podnositi. Prije ili kasnije opteretit će dušu, a onda i tijelo. Karl Gustav Jung, sin protestantskog pastora, bio je uvjeren da katolici manje obolijevaju od duševnih bolesti jer imaju sakrament ispovijedi u kojem se mogu osloboditi nakupljene krivnje.

Ovdje treba razlikovati neurotični od autentičnog osjećaja krivnje. Neurotični osjećaj krivnje izvorno je nesvjestan i često se osjeća prije samog prekršaja. Pojavljuje se kao nešto opsesivno, puno tjeskobe, prisile, regresivno i destruktivno. Kajanje je ovdje cilj samom sebi. U ovom slučaju osoba je zabrinuta ne za prekršaj moralnog zakona, nego za ranjavanje vlastitog narcizma. Neurotik ne uspijeva oprostiti samome sebi, nego se »izjeda« i nakon što mu Bog i drugi oprostite. Ovaj opsesivni osjećaj krivnje samo prividno izgleda kao moralni problem, a ustvari je

8 Jednom uzrokovan osjećaj krivnje, ako nije dobro razriješen, nego potisnut u podsvijest, izaziva u čovjeku tjeskobu koju nije lako podnositi. Najčešće se i tjeskoba potisne u podsvijest, gdje uzrokuje ili povećava već postojeći osjećaj nemoći, odnosno osjećaj inferiornosti. Potisnuta krivnja i osjećaj nemoći, udruženi s već potisnutom agresivnošću, radi psihičke ravnoteže tražit će rasterećenje. Ono se može dogoditi tako da osoba okrene protiv sebe svoju agresivnost i svoju krivnju (depresija) ili da je projicira na druge i onda se doživljava progonjenom (projekcije paranoidne osobe). Potisnuti osjećaj krivnje, kao i svaka druga potisnuta bolna emocija, može se transformirati u neko psihosomatsko oboljenje, ovisno o genetskoj predispoziciji osobe i njezinoj psihičkoj konstituciji. Zbog potisnutog osjećaja krivnje osoba osjeća strah od kazne, a poznato je da strah od kazne može stvoriti potrebu za njom. Ako se potisnuti osjećaj krivnje ne razriješi na zdrav način, stvorit će u psihi patološku potrebu za samokažnjavanjem, odnosno formirat će se razne vrste sadističkih i mazohističkih tendencija.

psihološka reakcija vlastite razočarane želje za savršenstvom i apsolutnim idealom koji je želio postići svojim silama, kao i prisilnom potrebom za kažnjavanjem.

Autentični ili zdravi osjećaj krivnje sastoji se u svijesti da su svjesno i slobodno prekršeni moralni principi i tako unesen nered u osobu, svojevrsna disharmonija između idealnog i stvarnog ja, odnosno između onoga što bi osoba trebala biti i onoga što ona stvarno jest. Osoba prihvaća istinu o sebi kao grešnom biću i kroz spontani proces samokritike teži stvarnom pomirenju sa sobom, s Bogom i s drugima. Takav stav prema krivnji nije patološki regresivan, nego slobodan i stvaralački.

Neurotični osjećaj krivnje manifestira se kroz neurotično ponašanje i psihosomatske bolesti, dok se autentični osjećaj krivnje manifestira kroz ljudsku savjest, odnosno moralnu svijest osobe. Savjest poziva osobu da ostvari plan koji Bog ima s njom. »Savjest je najskrovitija jezgra i svetište čovjeka, gdje je on sam s Bogom, čiji glas odzvanja u njegovoj nutrini«. ⁹

Suvremeni čovjek je u velikoj napasti da ne vidi i ne prihvati uzročno–posljedičnu vezu između grijeha i krivnje. Osjećaj krivnje primarno spada u psihologiju i psihopatologiju, krivnja u etiku, a grijeh u sferu religije. Čovjek kao osoba djeluje uvijek kao jedna cjelina, i zato sve što mu se događa treba gledati u kontekstu te cjeline. Prema tome osjećaj krivnje na psihološkoj razini bit će ispravno razriješen tek onda kad se ukloni krivnja. To se događa kad osoba prizna svoj grijeh kroz čin iskrenog pokajanja i vjere da Bog oprašta onome tko se iskreno kaje. Priznati se grešnikom nije mazohizam, nego to znači imati hrabrosti priznati istinu o sebi i priznati da nam je potrebno spasenje i oprostjenje koje nije plod naših asketskih vježbi, nego dar čiste Božje ljubavi. Ispovijed vlastitog grijeha doista je duboka potreba ljudskoga srca, a kajanje koje se u ispovijedi obavlja nije znak slabosti, nego »najbolja revolucionarna snaga« (M. Scheler).

Isus je došao na zemlju da na sebe uzme grijeh čitavog svijeta i oslobodi čovjeka krivnje pred Bogom. Isus je najbolji psihoterapeut jer uklanja krivnju u korijenu, budući da uništava grijeh koji je uzrokuje. Za razliku od većine modernih psihoterapeuta koji ne govore o grijehu kao uzroku krivnje, Isus jasno daje na znanje da je krivnja povezana s grijehom, a korijen grijeha je u ljudskom srcu. »Jer iz srca dolaze zle misli, ubojstva, preljubi, bludnost, krađe, lažna svjedočanstva, psovke. To ukalja čovjeka« (Mt 15, 19).

Isus nam jasno svjedoči da je najbolja prevencija i ujedno najuspješniji lijek protiv depresije i mnogih drugih psihičkih poteškoća čista i mirna savjest oslobođena krivnje i grijeha. I što je još važnije, Isus nas može osloboditi krivnje jer je proljevanjem svoje krvi i svojom smrću na križu uništio naše grijeh. ¹⁰

9 Drugi vatikanski sabor, GS, 16.

10 U oprostjenju što ga čini čovjek najviše što se može postići jest iskrena želja i spremnost da se učinjeno zlo tako oprost da se smatra kao da nije nikada ni učinjeno. Međutim nanese zlo ostaje prisutno i u povijesti i u afektivnoj memoriji i onda kad ga je čovjek svim srcem oprostio. Nasuprot čovjeku, Bog u svom činu oprostjenja aktivira svoje stvaralaštvo u smislu da ne samo oprašta i za-

Biblija nas na više mjesta poziva da imamo čistu savjest. Sveti Pavao poručuje Timoteju: »Čuvaj vjeru i dobru savjest!« (1 Tim 1, 19), te mu daje do znanja da Bog od nas očekuje da imamo »ljubav iz čistog srca, dobre savjesti i iskrene vjere« (1 Tim 1, 5).

Uz poziv da imamo čistu savjest, ova nas biblijska zapovijed poziva da budemo kao djeca, da sačuvamo u sebi djetinju dušu, punu pouzdanja u svoga Boga, Oca nebeskoga. Njemački pjesnik J. W. Goethe je rekao da su tri stvari iz neba ostale na zemlji: zvijezde, cvijeće i djeca. Djeca su ono lijepo, dragocjeno i nevino što ovaj naš planet posjeduje. Nasuprot Freudu koji je dijete vidio kao »polimorfno perverzno«, Isus je veoma volio i cijenio djecu, te je pozvao svoje učenike i sve one koji ga žele slijediti da budu kao djeca. »Ako ne postanete kao djeca, nećete ući u kraljevstvo nebesko«. Kad su jednom Isusovi učenici branili djeci da dođu do Isusa, on im je rekao: »Pustite dječicu i nemojte im priječiti da dođu k meni, jer takvima pripada kraljevstvo nebesko« (Mt 19, 14).

Djeci i onima koji imaju djetinju, a to znači, čistu, nevinu dušu, osigurano je kraljevstvo nebesko. Nadalje, biti kao dijete znači imati veliko pouzdanje u Boga kao svoga nebeskog Oca. Biti kao dijete u psihoterapijskom smislu znači ne brinuti se tjeskobno za mnoge stvari, nego shvatiti ono bitno i činiti ono što možemo, a sve ostalo prepustiti Bogu s velikim povjerenjem u njegovu ljubav i brigu za nas.

7. Vjeruj u Boga i osmišljavaj svoj život prihvaćajući svoj križ!

Čovjekov život na Zemlji je borba, kaže mudri i prokušani Job. Najtežu borbu čovjek mora voditi sa samim sobom, sa svojim sumnjama i tjeskobama, svojim još neukroćenim strastima i neodgojenim emocijama, svojim požudama i svojim iluzijama. U osmišljavanju te borbe i cjelokupnog života najviše nam pomaže vjera. »Vjera je sila koja pobjeđuje ovaj svijet«, kaže sv. Ivan apostol.

Prava vjera otvara neograničene mogućnosti čovjeku koji svoju nadu stavi u ruke svemogućeg i dobrog Boga. »Sve je moguće onome koji vjeruje«, kaže Isus (Mt 9, 23). Snaga vjere nadilazi moć sugestije i autosugestije jer se u činu vjere aktiviraju sve čovjekove sposobnosti: njegov razum i srce, misli i emocije, tako da čovjek vjeruje u cijelosti. To je, istina, vrlo teško postići jer u nama postoje svjesne, a još češće nesvjesne blokade. Postoji sumnja koja nastoji uništiti snagu vjere.

Prava vjera je u vezi s onim što je s druge strane mogućega, zato se može reći kako je ona povezana sa svim mogućnostima. »Zato smijemo tvrditi da vjera, s biblijskog gledišta, otvara život i onda kad je naizgled zatvoren, dapače i kad je u potpunosti zatvoren vratima smrti. Vjera seže svojom snagom, prema tome, i s onu

boravlja grijeh, nego ispunjava prazninu u srcu onog koji je sagriješio. Božje oprostjenje ne samo da zaboravlja grijeh i njegove učinke, nego stvarno *ponovno stvara čovjeka*. Onaj kome Bog oprašta trebao bi se i sam tako osjećati, naime kao onaj koji je stvarno od Boga voljen i činom oprostjenja ponovno stvoren.

stranu granica smrti...«.¹¹ Istinska vjera je moć u nemoći. S pravom smijemo reći da vjerovati znači prekoračivati granice običnoga i mogućega, prekoračivati svijet pojavnoga i ulaziti u Božji svijet, u svijet njegove vladavine, a to znači u svijet bezgranične ljubavi.

Prije svega treba vjerovati u Boga, u njegovo postojanje, njegovu ljubav i dobrotu. Ali to još nije dovoljno; potrebno je također i vjerovati Bogu, što znači prihvatiti da je najbolje i najispravnije postupati u životu onako kako on traži. Vjerovati Bogu znači imati neograničeno povjerenje u njega i vjerovati u njegovu ljubav, te prihvaćati i usvajati njegove misli kao svoju životnu filozofiju. Budući da su svi ljudi, htjeli ili ne htjeli, znali to ili ne znali, po svojoj naravi religiozna bića, u svima njima »drijema« ili možda »spava« veliki vjernik koji se može probuditi. Ako se u čovjeku ne aktivira ta sposobnost vjerovanja, on će lakše postati žrtvom raznih strahova i duševnih bolesti. »Naime, suprotnost vjeri nije toliko nevjera koliko strah. Tko nema vjere lakše postaje žrtvom iracionalnih strahova. A tko ima pravu vjeru lakše podnosi bilo koji strah, odnosno lakše i brže se oslobađa tjeskobe i straha, budući da se svojom vjerom otvara čudesnom djelovanju milosti Božje i spasonosnom učinku Božje ljubavi.«¹²

Biblija nas skoro sa svake stranice potiče na vjeru. Sveto pismo je objava Božje ljubavi čovjeku, na koju on svojom vjerom treba odgovoriti. U Knjizi brojeva čitamo riječi koje je Bog rekao Mojsiju: »Dokle će me taj narod prezirati? Dokle mi neće vjerovati unatoč svim znamenjima što sam ih među njima izvodio?« (Br 14, 11)

U susretu s bolesnicima Isus je postupao tako da je budio u njima vjeru koju je onda nagrađivao čudesnim ozdravljenjem. »Ne boj se! Samo vjeruj« (Mk 5, 36), rekao je Isus nadstojniku sinagoge čiju je kćer čudesno izliječio.

Uz aktiviranje vjere koja je nužno potrebna za ozdravljenje, osobi koja je u nevolji i koja traži pomoć potrebno je također pomoći da napusti iluziju kako život mora biti lagan i da prihvati istinu kako je on ustvari težak¹³, i kao takav nas izaziva da se u njega maksimalno uključimo, mudro rješavamo probleme, osmišljavamo ono što nam izgleda besmisleno, i tako se izgrađujemo i ostvarujemo Božji plan s nama.

Isus nije došao na Zemlju da nas oslobodi svih križeva, nego da nas nauči kako ih treba prihvaćati i nositi. »Ako tko hoće ići za mnom, neka se odreče samog sebe, neka uzme svoj križ i neka me slijedi« (Mt 16, 24).¹⁴

11 Lujić, Božo, *Isusova otvorena antropologija*, Kršćanska sadašnjost, Zagreb 2005, str. 198.

12 Nikić, Mijo, »Psihologija sugestije i snaga vjere«, u: *Vjera i zdravlje*, Jurčić, M.; Nikić, M.; Vukušić, H. (ur.), Zaklada »Biskup Josip Lang«, Zagreb, 20072, str. 15.

13 Priznati i poznati psihoterapeut M. Scott Peck u svojoj knjizi *Put kojim se rjeđe ide* kaže: »Život je težak. Ovo je velika istina. Jedna od najvećih. Ovo je velika istina, jer kada jednom sagledamo ovu istinu, mi je nadilazimo. Kada zaista shvatimo da je život težak — kada to stvarno jednom shvatimo i prihvatimo — tada on prestaje da bude težak. Kada jednom prihvatimo činjenicu da je život težak, ona nam postaje nevažna.« (Peck, Scott, M., *Put kojim se rjeđe ide*, Biblioteka Astra, Beograd, 1987, str. 9.

14 Isusovac Bernard J. Tyrrell, dobar poznavalac psihologije i psihijatrije, nakon uspješno riješene duboke religiozne krize napisao je knjigu *Kristoterapija*, u kojoj kaže: »Shvaćanja egzistencijalne psi-

Križ je sve ono što nam je teško, a što ne možemo lako promijeniti. Križ je patnja koju trenutno osjećaš. Križ je bolest koja te spopala. Križ je briga koja te muči. Križ je žalosna vijest koju si čuo. Križ je nemoć da ostvariš svoje želje i svoje ciljeve. Križ je muka od koje ne možeš pobjeći. Križ su, često puta, drugi ljudi koji te ne razumiju ili te muče. Težina križa se osjeća i onda kada te svi napuste. Križ je duboko utkan u našu ljudsku narav i od njega se ne može pobjeći. Osoba koja se ne može s njime pomiriti, koja ga ne želi ili ne može prihvatiti, jest infantilna, nezrela osoba koja bježi od stvarnosti. Budući da je križ simbolički izražaj temeljne podijeljenosti u samom čovjeku, osoba koja ga ne prihvaća, ne prihvaća ni samu sebe. On nije nešto što nam je nametnuto izvana, nego je, mogli bismo reći, konstitutivni dio naše ljudske naravi. Temeljna dijalektika ili napetost između našega idealnog ja (kakav bih želio i trebao biti) i našega stvarnog ja (kakav stvarno jesam) predstavlja naš svagdašnji križ, odnosno stvarnost koju zrela odrasla osoba odgovorno prihvaća kao izazov i šansu da još više osmisli svoj život. Što je osoba zrelija i slobodnija, to više prihvaća sebe, odnosno sve ono što u sebi nosi, pa tako i križ kao simbol sveukupne patnje i nutarnje podijeljenosti.

Tko ne prihvaća svoj križ, tj. tko ne prihvaća svakodnevne teškoće koje mu život donosi, nego ostaje u iluziji kako sve mora biti onako kako želi, a to je život bez križa, postaje neurotičar. Neurotici su ljudi koji se bune što je život takav kakav jest, dakle težak, a ne onakav kakav bi oni željeli da bude, tj. život bez križa.¹⁵

Pogrešno se misli kako psihički zdrava osoba ne smije i ne treba osjećati nikakvu nutarnju napetost i tjeskobu, odnosno kad je osjeti, da je treba pod svaku cijenu što prije ukloniti, zadovoljavajući pri tome sve svoje potrebe i infantilne želje. Afektivna zrelost ne isključuje napetost u psihodinamici osobe, nego je prihvaća kao stvarnost i kao priliku za još veće sazrijevanje. Bez te nutarnje zdrave napetosti i stvaralačke tjeskobe nema i ne može biti nikakvoga pravog napretka ni stvarne zrelosti.

Iako Pavao kaže da je križ izražaj Božje mudrosti, treba odmah reći kako on nije konačni cilj. Bog je zamislio čovjekov život bez križa, ali ga je čovjek sam svo-

hoterapije duboko se slažu s Kristovim naučavanjem, koji je rekao svojim učenicima da uzmu svoj križ i da ga slijede (Mt 10, 38). Ovo uzimanje križa na jeziku psihologije rasta može biti shvaćeno kao jedan dinamički i prosvijetljen način hvatanja u koštac s napetostima i patnjom povezanima s rastom, te se na taj način može pokazati korisno za ostvarivanje jednog višeg stupnja života, te za umiranje starog ja. Neočekivano, onom koji prihvaća križ on se čini jedan lagani teret i jedan blagi jaram (Mt 11, 30), jer on vodi do jednog višeg oblika života. Onaj koji odbija da uzme križ biva protiv svoje volje raspet i iz toga izvlači samo jednu tešku patnju i nesklad umjesto da osjeti radost vlastite punine i vlastite očajne zrelosti«. (Tyrrell, Bernard J., *Kristoterapija — kako ozdraviti pomoću prosvjetljenja*, UPT, 2. izd. Đakovo 1995, str. 143–144).

- 15 U psihoterapiji neurotičara koji radije bježe u bolest, nego da se izravno suoče s poteškoćama koje im izazivaju tjeskobu, najbolja je metoda koja se zove »optimalna frustracija«. Ona se primjenjuje i u psihoanalizi. To znači da se osoba opterećena nekom neurozom optimalno frustrira, odnosno da joj se uskrati zadovoljenje njezinih infantilnih želja i potreba u onoj mjeri u kojoj to može podnijeti, a da se ne povratu na još primitivniji stupanj svoga psihičkog razvoja. U svojim postupcima s ljudima Isus je upotrebljavao tu metodu. Petra, koji je odgovarao Isusa od križa, Isus je strogo ukorio: »Idi mi s očiju, sotonu, jer tvoje misli nisu Božje, već ljudske!« (Mk 8, 33).

jim grijehom unio u ovaj svijet i u svoj život. A Isus je onda, želeći uništiti grijeh svijeta, prihvatio taj križ koji je po grijehu ušao u ovaj svijet.

Križ je simbolički izražaj umiranja samog sebe, koje je nužno potrebno proći da se u nama rodi novi, Božji čovjek, koji će se u svemu slagati s Božjom voljom. Bog je po Kristu dokinuo svaki križ koji je pritiskao čovjeka na njegovu putu traženja istinske sreće. Bog će otrti svaku suzu s naših očiju i u Kraljevstvu Božjemu neće više biti ni križa, ni smrti, ni starog svijeta, nego će sve biti novo i neizrecivo lijepo. Međutim ulazak u taj čudesno lijepi Božji svijet bez križa događa se prihvaćanjem križa na ovome svijetu. Kad se Isus približavao svojoj mucu, rekao je: »Došao je čas da se proslavi Sin čovječji«. Isus nam kao najbolji psihoterapeut želi pomoći da i mi slično reagiramo kad se na horizontu našega života pojavi neki križ. Kad nam se neka patnja i bolest približe i uđu u naš život, Isus nam tada pomaže da se i mi snagom Duha Svetoga odvažimo i reknemo: »Došao je čas da se i ja proslavim«. Psihoterapeut koji pomogne osobi da se tako postavi pred križem, odnosno pred bolešću i patnjom, pa i samom smrću, najbolji je psihoterapeut.

8. Opraštaj da oslobodiš u sebi sile ljubavi!

Većina osoba koje zatraže psihološku pomoć opterećena je potisnutom agresivnošću, a počesto i nagomilanom mržnjom koja iznutra opterećuje psihi, ugrožava psihosomatsko zdravlje te uzrokuje stvaranje osjećaja krivnje. Zato i svaka uspješna psihoterapija mora pomoći osobi da se oslobodi nagomilane agresivnosti i mržnje, i tako oslobodi u sebi prostor za pozitivne emocije kao što su ljubav, radost i nutarnje zadovoljstvo. Mržnja sužuje ili čak ubija nutarnju slobodu duše, a istinsko oprostjenje donosi pravi mir i radost ljudskom srcu, koje je stvoreno za ljubav, a ne za mržnju.

Mržnja je emocija koja se formira u osobi kad doživi neko bolno iskustvo koje ranjava njezin afektivni svijet. Ona je izrazito afektivna (čuvstvena) reakcija, koja se očituje u intenzivnoj netrpeljivosti, bijesu i neprijateljstvu prema osobama ili predmetima koji su postali objekt mržnje. »Očituje se u težnji da se objektu emocije nanese šteta ili bol i u osjećaju zadovoljstva koji proizlazi iz nesreće i neprijatnog stanja u kojem se objekt mržnje nalazi.«¹⁶

Na tjelesnoj ili fiziološkoj razini utjecaj mržnje je poguban za čitav organizam. Već je Descartes dobro uočio kako mržnja stvarno šteti, ne samo duševnom nego i tjelesnom zdravlju. On kaže: »... kod mržnje primjećujem da je puls neravnomjeran, slabiji, a često i brži, da se u grudima osjeća hladnoća, pomiješana s nekakvom oporom i oštrom toplotom, da stomak prestaje da radi i da je sklon povraćanju i izbacivanju unesene hrane, ili u najboljem slučaju — da je pokvari i preobrati u štetne sokove.«¹⁷

16 *Psihološki rječnik*, B. Petz (ur.), Prosvjeta, Zagreb 1992, str. 257.

17 R. Descartes, *Strasti duše*, Grafos, Beograd, str. 61.

Spomenuta Descartesova intuicija o štetnom djelovanju mržnje na zdravlje tijela može se vrlo lako opravdati teorijom nastanka psihosomatskih bolesti. Prema toj teoriji potisnute emocije još više ojačaju u podsvijesti i onda »grčevito« traže da se na bilo koji način rasterete. Ukoliko osoba ne nađe prikladan i društveno prihvatljiv način izražavanja svojih potisnutih emocija, one će se tada u osoba sklonih somatiziranju izraziti preko tijela, tj. uzrokovat će neke psihosomatske bolesti. Doći će do organskog oboljenja nekih tjelesnih organa, a glavni uzrok bit će potisnute i neizražene emocije, u našem slučaju potisnuta i nerazriješena mržnja.¹⁸

Osoba opterećena svjesnom ili potisnutom mržnjom ugrožava svoj duhovni identitet. Destruktivno izražavanje emocije mržnje ranjava druge ljude, a u svom najgorem obliku dovodi i do ubojstva, odnosno do likvidiranja objekta mržnje, i u tom slučaju iznutra razara također i samu osobu koja mrzi. S pravom se može ustvrditi da takvo izražavanje mržnje »raščovječuje« čovjeka, jer na taj način umanjuje ili čak ubija njegovu sposobnost i prvotnu dužnost da ljubi. Osoba koja nema dobar uvid u svoj afektivni svijet, koja nije svjesna svojih pozitivnih i negativnih emocija, može postati žrtvom vlastitih čuvstava koja se zbog svoje »plastičnosti« mogu prikriti i zavaravati onoga koji bi trebao biti njihov gospodar. Clive Staples Lewis tvrdi da naši ljudski afekti mogu postati objekt prave pobožnosti koja se duguje samo Bogu. Kad se to dogodi, tj. kad svojim osjećajima pridamo božanske atribute, oni se idoliziraju, pretvaraju u »bogove«, da bi se vrlo brzo transformirali u »demone«. Na kraju spomenuti afekti uništavaju nas, a s nama i sami sebe. To se događa zato što naravni afekti koje smo uzdigli na razinu božanstva, koje smo idolizirali i prepustili im se bez ikakve kontrole, ne uspijevaju za dugo zadržati svoju prvotnu narav, pa iako ih mi još nazivamo afektima, oni su se već promijenili u različite oblike mržnje.¹⁹

Treba razlikovati emociju mržnje od emocije srdžbe. Gnjev, srdžba ili bijes kao intenzivna srdžba jest relativno kratko uzbuđenje osjećaja koje je svima poznato. Po naravi stvari, svaka nepravda bi trebala izazvati našu srdžbu, i u tom smislu je dobro da osjetimo u sebi gnjev na nepravdu, odnosno onoga tko je čini. Bilo bi žalosno i neljudski prolaziti pokraj nepravdi ili se pomiriti s nepravdom i grešnim strukturama društva i ne poduzimati ništa da se takvo nepravdom stanje promijeni. Sv. Pavao kaže: »Srdite se, ali ne grijehite« (Ef 4, 26).

18 S tim u svezi dr. Carl Simonton donosi sljedeće rezultate istraživanja koja su potvrdila jasnu vezu između stresa i raznih oboljenja: »Veliki emocionalni stres povisuje osjetljivost na bolest. Kronični stres uzrokuje kočenje imunološkog sustava, koje opet povisuje osjetljivost na bolest, osobito na rak. Emocionalni stres, koji koči imunološki sustav, dovodi do hormonalne neravnoteže. Ova bi neravnoteža mogla poticati razmnožavanje anomalnih stanica baš u vrijeme kad je tijelo najmanje sposobno da ih uništi. Odlučujuće je pritom što je količina emocionalne opterećenosti, koja nastane utjecajem izvanjskih događaja, zavisna od toga kako pojedinac takav učinak svaki puta protumači i kako se s njime snađe (...) Svatko je od nas naučio da se ovako ili onako snađe sa stresom, te ili zaustavi njegovo emocionalno bujanje ili reducira njegovo djelovanje na organizam.« (Carl Simonton, *Kako da opet ozdraviš*, Biblioteka »Oko tri ujutro«, Zagreb 1987, str. 49)

19 Usp. C. S. Lewis, *I quattro amori: affetto, amicizia, eros, carità*, Jaca Book, Milano, 1990, str. 17.

Nasuprot srdžbi stoji mržnja kao trajni duševni proces koji sa svoje strane stalno rađa nove negativne procese i tako uzrokuje dugotrajni stres i napetost, ugrožavajući zdravlje duše i tijela. Srdžba motivira osobu da mijenja nepravdu i grešne strukture, dok mržnja potiče na osvetu i primarni cilj joj nije vratiti pravdu, nego nanijeti novo zlo. Osveta je, kaže Jean Monbourquette, »instinktivna pravda koja dolazi od primitivnih bogova podsvijesti. Ona ide za tim da uspostavi jednakost koja se temelji na patnji, koja se zadaje na recipročan način.«²⁰

Isus nam kao psihoterapeut ne uskraćuje izražavanje emocije srdžbe. Čak što više, on nam sam daje primjer kako se treba rasrditi kad su ugrožene istinske vrijednosti. U Evanđelju (Mt 21, 12–15) čitamo kako je Isus uzeo bič i istjerao trgovce iz hrama te im isprevrtao stolove. Prema Isusovu savjetu i primjeru, srdžbu smijemo ne samo osjećati nego i konstruktivno izraziti, odnosno usmjeriti je na mijenjanje nepravednih struktura.²¹

Za razliku od srdžbe koju treba pametno izraziti, mržnju kao izrazito destruktivnu emociju treba nadvladati. U tom smislu Isus nas potiče da mržnju nadvladamo ljubavlju. Poziva nas da ljubimo čak i svoje neprijatelje i da činimo dobro onima koji nas progone. Oproštenje na koje nas poziva treba biti ostvareno čitavim našim bićem. U Evanđelju po Mateju Isus nas poziva, svatko od srca oprostite svome bratu. (Usp. Mt 18, 35) Autentično oproštenje je slobodno ili ga uopće nema. Ono ne može biti nametnuto niti iznuđeno. S tim u svezi sv. Pavao kaže: »Kao što je Gospodin vama oprostio, tako i vi!« (Kol 3, 13)

Na pitanje koliko puta treba oprostiti svome bratu, Isus odgovara da mu treba oprostiti sedamdeset puta sedam, što praktički znači uvijek. On je svjestan da je to ljudima koji još nisu do kraja obraćeni veoma teško. Istinsko oproštenje nije rutinska stvar, nešto što se svakodnevno događa. Ono je »skriveni cvijet koji se rascvjeta na temelju boli i pobjede nad samim sobom.«²² Pa ipak, Isus ne odustaje od svoga zahtjeva da uvijek budemo spremni oprostiti onima koji nas uvrijede. On to zahtijeva jer nas svojom milošću koju primamo u svetim sakramentima za to osposobljava. Prema Božjem promišljanju, stvoreni smo za ljubav, a ne za mržnju, zato: »Oprostite da oslobodiš u sebi sile ljubavi« (Martin Gray).

9. Budi slobodan! Usudi se izgubiti vremeniti život kako bi postigao vječni život!

Deveta zapovijed uspješne psihoterapije jest poziv na slobodu do te mjere da budemo spremni izgubiti svoj vremeniti život kako bismo postigli onaj vječni. Sa-

20 J. Monbourquette, *L'arte di perdonare* — guida pratica per imparare a perdonare e guarire, Edizioni Paoline, Milano 1994, str. 21–22.

21 Priznati, a ne potisnuti srdžbu i želju za osvetom znak je zrelosti i jakosti ličnosti. Ako ne priznamo svoju srdžbu i ako se njome ne okoristimo, ona će, nakon što je potisnemo u podsvijest, još više bujati i konačno se pretvoriti u neprijateljstvo i mržnju, negativne i razorne emocije koje će biti jaka motivacija u mnogim našim odlukama i djelima, a da toga i nismo svjesni.

22 M. Rubio, »La vertu chretienne du pardon«, u: *Concilium*, 204 (1986), str. 101.

mo onaj tko je istinski slobodan moći će se ohrabriti na takav korak i upustiti se u takvu avanturu.

Prava psihoterapija treba pomoći pacijentu da uvidi područja svoga robovanja, da dobro »detektira« svoje ovisnosti te da iz toga nutarnjeg svijeta ropstva izađe na slobodu. »Vi ste, braćo, na slobodu pozvani«, kaže sv. Pavao i nadodaje da nas je za tu slobodu »Krist oslobodio« (Gal 5, 1).

Kad god je Isus pozivao svoje učenike, pa i ostali narod, da budu siromašni, pozivao ih je da budu slobodni. Tako bi se njegove riječi »Blago siromasima duhom, njihovo je kraljevstvo nebesko« (Mt 5, 3) s pravom mogle prevesti kao »Blago istinski slobodnima, njihovo je kraljevstvo nebesko«. Slobodno je samo ono srce koje još nije zarobljeno bogatstvom ovoga svijeta. Istinski slobodan čovjek si ne zgrće prolazna blaga, nego svim silama čuva svoju neumrlu dušu za nebeske radosti koje mu je Bog obećao i pripremio.

Tko nije do kraja slobodan i tko nema vjere, ljubomorno čuva svoj život pod svaku cijenu. A tko je istinski slobodan i tko ima pravu vjeru, taj je spreman žrtvovati i svoj ovozemaljski život kako bi zadobio onaj vječni, neprolazni.

Poziv na slobodu i spremnost da zbog Isusa izgubimo i vlastiti život on je izrazio sljedećim riječima: »Tko hoće sačuvati svoj život, izgubit će ga, a tko izgubi radi mene svoj život, naći će ga. Što koristi čovjeku ako dobije sav svijet, a izgubi svoj život?« (Mt 16, 25–26)

Sloboda je najveći dar što nam je višnji Bog dao, pjeva zanosno o njoj naš veliki pjesnik Ivan Gundulić. Ona je duboka čežnja i potreba ljudskog srca. O slobodi sanjaju robovi, a pjesnici o njoj zanosno kliču i pjevaju. Sloboda je vrijednost koja daje dostojanstvo i snagu svim drugim krepostima. Ono što je učinjeno u slobodi i ljubavi ostaje za vječnost. Nažalost, čini se da je puno onih koji slobodu ne shvaćaju ozbiljno, koji je doživljavaju kao mogućnost da čine što se njima prohtije. Neki je shvaćaju kao potpunu neovisnost o Bogu. Prema Bibliji, to je potpuno izobličenje njezino. Izvor slobode je sam Bog, prema tome, što mu je čovjek bliže, što ga više ljubi, samim tim je i slobodniji, odnosno pokoravajući se Bogu, postaje još slobodniji. Ovu istinu je na izvanredno lijep i uvjerljiv način izrazila majka Yvonne–Aimée de Malestroit: »Bogu ćemo prikazati svoju volju, svoj razum, svoju inteligenciju, cijelo naše biće po rukama i po srcu Presvete Djevice. Tada će naš duh posjedovati onu dragocjenu slobodu duše kojoj su potpuno strani tjeskobna napetost, žalost, depresija, prisila, skućenost duha. Plovit ćemo u predanju, oslobađajući se sebe samih da bismo se vezali uz Njega, Beskrajnog«.

Prava sloboda je unutarnja sloboda duše u kojoj se čovjek odlučuje za ono što je dobro, što omogućuje njegov duhovni rast, što ga vodi u puninu života. Tu nutarnju slobodu ne mogu ugroziti nikakve vanjske sile, ali je mogu ograničiti ili priгуšiti unutarnje prisile emocionalne naravi, kao što su razni potisnuti konflikti i »zamrznute« i u podsvijest potisnute psihotraume. Međutim najveća opasnost nutarnjoj slobodi duše prijete od grijeha kojim se čovjek udaljuje od Boga, a to znači od temelja vlastite slobode. Prema Isusovim riječima, istina nas oslobađa i pomaže nam da budemo i ostanemo autentični, onakvi kakvima nas je Bog stvorio. Za tu nas je slobodu Krist oslobodio. »Gdje je Duh Gospodnji, ondje je i sloboda«, uv-

jerava nas sveti Pavao u Drugoj poslanici Korinćanima. Kršćanstvo, odnosno Isusovo evanđelje, nije prije svega propis moralnih obveza i zapovijedi, nego je kršćanski zakon, »zakon slobode«, kako uči sveti Jakov apostol (Jak 2, 12).

Duh Sveti donosi slobodu, i zato je važno osigurati sve uvjete da on djeluje u duši. Svjesni egoizam i grijeh ugrožavaju njegovo djelovanje. Priznanje vlastitih grijeha, što se može nazvati i životom u istini, te iskreno kajanje za uvrede koje smo nanijeli Bogu i bližnjemu otvaraju dušu Duhu Svetome koji povećava njezinu slobodu te razlijeva u nju Božju ljubav. Ljubav, i to ona božanska, u najvećoj mjeri usrećuje čovjeka, a takve ljubavi nema bez istinske slobode u kojoj se osoba odlučuje za Boga i vrši njegovu volju. Svako umiranje sebe, odnosno vlastite sebičnosti, povećava slobodu duše i omogućuje joj doživljaj autentične Božje ljubavi. Sloboda daje vrijednost ljubavi, a ljubav je uvjet za sreću. Sretan je onaj koji u slobodi nesebično ljubi. Da bi čovjek mogao tako ljubiti, potrebno je da najprije vjeruje kako je on sam već prije od Boga upravo tako voljen.

10. Ljubi Boga iznad svega, a bližnjega svoga kao sebe samoga i nećeš se morati ničega bojati!

Čovjek je stvoren iz ljubavi Božje. Mi postojimo samo zato što nas Bog voli i što nas je On htio imati. Lijepo kaže prorok Jeremija: »Prije nego što te oblikovah u majčinoj utrobi, ja te znadoh«. Ja postojim jer me Bog voli. A on me voli jer to tako hoće, to je njegova radost. Sve što Bog čini, čini iz svoga uvjerenja da je najbolje tako, i tako i jest najbolje. Bog je apsolutna mudrost, i zato ništa ne može biti mudrije ni bolje od onoga što sam Bog čini. Bog u kojeg mi kršćani vjerujemo jest Ljubav sama. Sveti Ivan apostol kaže: »Tko ne ljubi nije upoznao Boga, jer Bog je ljubav« (1 Iv 4, 8).²³ Bog je ljubav, i tko ostaje u ljubavi, ostaje u Bogu i Bog u njemu. Ljubav je najveća i mi smo u konačnici stvoreni jedino za ljubav, i ona će biti naša jedina dužnost kroz čitavu vječnost. U ovome svijetu su potrebne vjera, nada i ljubav, ali najveća je među njima ljubav, jer ona ostaje za čitavu vječnost, dok vjera smrću prestaje i prelazi u gledanje Boga, kao i nada, koja će proći kad jednom ugledamo Boga licem u lice. Jedino će ljubav i tada ostati ona je vječna, nikada neće proći.

Zato je i naša jedina dužnost na ovome svijetu naučiti autentično ljubiti. Kako ćemo to ostvariti? Treba najprije imati na pameti riječi svetog Ivana apostola: »Nismo mi ljubili Boga, nego je on prvi ljubio nas«. Treba dakle najprije povjerovati u Božju ljubav u svome životu i onda svojom ljubavlju odgovoriti na Božju ljubav. Kakva treba biti ta naša ljubav, opisao nam je sveti Pavao u svome himnu o ljubavi. On kaže: »Ljubav je strpljiva, velikodušna, dobrotiva; ljubav ne zavidi, ne hvasta

23 S tim u svezi jedan kontemplativni monah kaže: »Čini se da Bog nema ništa drugo raditi nego da nas ljubi. Ljubav je potpuni dar sebe. Zbog toga se Bog za nas ogoljuje u Utjelovljenju i kasnije se za nas na križu posve predaje i dopušta da bude satrven«. (Un monaco contemplativo, *Dio è amore*, Elle di ci, Leumann /Torino/, 1992, str. 77)

se, ne nadima se, nije nepristojna, ne traži svoje, nije razdražljiva, ne pamti zlo, ne raduje se nepravdi, a raduje se istini; sve pokriva, sve vjeruje, svemu se nada, sve podnosi«. Prava ljubav nikada ne prestaje. U trinaestom poglavlju svoje Prve poslanice Korinćanima Pavao donosi glasoviti himan ljubavi. To je nešto najljepše što je o ljubavi rečeno i zapisano u svjetskoj književnosti. Pavao najprije govori da čovjekov život nema smisla ako u njemu nema prave ljubavi. Pa i onda ako bi netko imao silnu vjeru da njome premiješta brda, a ne bi imao ljubavi, ništa mu to ne bi koristilo za osobnu sreću i vječno spasenje. Kad bi imao sve moguće znanje i darove prorokovanja, a ne bi imao ljubavi, bio bi mjed što ječi i cimbal što zveči, kako se Pavao slikovito izrazio. Potrebno je doduše imati i vjeru i pravo znanje, ali to još nije dovoljno, ako nema ljubavi.

Zanimljivo je da Pavao na prvo mjesto stavlja strpljivost. Ljubav je strpljiva. Bog je strpljiv s nama, zato i mi moramo biti strpljivi sa sobom i s drugima. A to nije lako. Poznato je da su neurotične osobe jako nestrpljive. Željele bi imati sve i to odmah. Što je osoba zrelija i izgrađenija, strpljivija je sa sobom i s drugima. Koliko se brakova moglo spasiti da su supružnici imali više autentične ljubavi koja zna biti strpljiva, koja zna i hoće podnositi drugoga!

Na koncu postavimo sebi najvažnije pitanje: kako je moguće imati takvu ljubav o kojoj govori sv. Pavao? Je li to čovjeku moguće? Pavao nam svjedoči da jest, ali pod ovim uvjetima: treba imati srce koje se kaje za svoje grijehе i koje ima jaku vjeru. Naime »Ljubav je Božja razlivena u našim srcima po Duhu Svetom koji nam je dan«, a Duh Sveti se daje prema mjeri veličine vjere i čistoće srca. Čisto srce i jaka vjera privlače Duha Svetoga koji onda božansku ljubav razlijeva u naša srca. Samo je tako moguće imati velikodušnu ljubav koja nikada ne prolazi.

Sveti Ivan apostol kaže da autentična ljubav pobjeđuje svaki strah, pa tako i strah od smrti, jer »straha u ljubavi nema, nego savršena ljubav izgoni strah« (1 Iv 4, 18).

Zaključak

Isus Krist, Sin Božji koji je postao čovjekom, za nas je spasitelj svijeta. Došao je na svijet da objavi ljudima potpunu istinu o Bogu i o čovjeku. Svojom smrću na križu pomirio je ljude s Bogom i svojim uskrsnućem ušao u slavu Oca Nebeskog, gdje je pripremio mjesto svima koji mu povjeruju i pođu njegovim putem. Za vrijeme svoga zemaljskog života liječio je ljude od raznih bolesti, iako cilj njegova utjelovljenja nije bio u tome da ljude liječi ni da u potpunosti ukloni patnju iz njihovih života. Također, nije došao ni zato da provodi uspješnu psihoterapiju neurotičnih i psihotičnih pacijenata, iako je svojim djelovanjem, svojim riječima i gestama unosio u ljude mir, a udaljavao tjeskobu i strah.

Drugim riječima, Isus je najbolje znao da je čitav čovjek Božje djelo i da čitavog čovjeka treba spasiti. Zato njegove riječi i njegova djela dotiču čovjeka u cjelini: njegovo tijelo, dušu i duh. Svojim naukom i svojom milošću Isus želi učiniti ljudima život ljepšim i boljim već ovdje, na ovome svijetu. Zato su njegovi savjeti i njegove

zapovijedi najbolji primjer uspješne psihoterapije koja želi čovjeka osloboditi infantilnih iluzija i staviti ga u borbu svakodnevnog života u kojoj može i mora pobijediti, kako bi već ovdje na zemlji bio istinski sretan. Isusova psihoterapija nas uči i potiče da najprije pobijedimo sebe, da »umremo sebi« kako bismo kao novi, posve Božji ljudi, uživali istinsku sreću i život u izobilju Božjeg mira i radosti, ne samo u vječnosti nego i u ovoj »suznoj zemaljskoj dolini«.

THE TEN COMMANDMENTS OF BIBLICAL PSYCHOTHERAPY

Jesus Christ as Psychotherapist

Mijo Nikić

Summary

The Bible or Sacred Scripture contains the Word of God. In it God addresses His people such that, through Sacred Scripture, they might determine and then proceed to carry out the will of God. This is the Word of salvation and It invites us to enter into the eternal life. Even though the Bible primarily proclaims that the eternal life exists, it also contains sage and salvific counsel for our earthly life, for our spiritual and physical well-being. In this article the afore-mentioned wise Biblical sayings of the Old and New Testament have taken shape as the ten commandments of Biblical psychotherapy.

Jesus Christ is first and foremost the Saviour of the world, and the purpose of His work of redemption is to grant man eternal life. However, it is important to note that Jesus also supported many people in their earthly spiritual and physical needs. He healed the sick and gave to those who were burdened with anxiety a genuine peace of soul. Through His words and non-verbal communication he laid down the fundamental principles of a very effective type of psychotherapy which could and should become the prevailing tendency in this day and age.

The wise sayings found in the Bible and Jesus' encounters with people may be seen as commandments which, when applied in our daily lives, bring us peace of soul and soundness of body. We can summarize these ten commandments as follows: 1. Know yourself! 2. Accept yourself! 3. Love yourself! 4. Change yourself — convert! 5. Live by the truth! 6. Have a clear conscience and be as a little child! 7. Believe in God and give meaning to your life by accepting your cross! 8. Forgive others so that you can set free the power of love within you! 9. Be free and dare to lose your temporal life in order to gain eternal life! 10. Love God above all else and your neighbour as your self, and your fears will be dispelled!