

*Mihály Szentmártoni*

## KATARZA PSIHE UNIVERZALNOG MOLITELJA \*

### *Uvod*

Čovjek po svojoj naravnoj težnji nije prvotno zainteresiran za vlastito psihičko stanje, nego je okrenut prema svijetu, čiji smisao i svrha mogu biti postignuti samo po njemu. Ovu dalekosežnu misao izrekao je glasoviti psihijatar Viktor E. Frankl.<sup>1</sup> Možda je suviše posebno istaknuti da je to istodobno i duboko kršćanska misao. Već na prvim stranicama Sv. pisma, u opisu stvaranja, čitamo da je čitav svijet predan čovjeku kao zadatak. U Novom pak zavjetu Krist Gospodin šalje svoje učenike da idu do nakraj svijeta naviještajući Evanđelje. To znači, zadužuje ih za svijet i za sve ljude: oni, kršćani, odgovorni su za to da ljudi i svijet postignu svoju konačnu svrhu. Dobro je znati da se osnovni evanđeoski zahtjevi podudaraju s čovjekovim naravnim težnjama. To vrijedi za apostolat molitve: on nije samo proizvoljna organizacija pobožnih osoba nego odgovara naravnoj težnji vjerničke duše da, prihvaćajući svoj dio odgovornosti za svijet i ljude, ostvari sebe. U ovom ćemo se predavanju zaustaviti upravo na tom vidiku apostolata molitve. Tvrdimo, dakle, ovo: Apostolat molitve odgovara naravnoj težnji ljudske duše da svoju sreću traži u okrenutosti prema drugim ljudima, pa, kao takav, on proizvodi dubinsku katarzu, čišćenje duše. Našu ćemo tezu nastojati dokazati služeći se analizama suvremene psihologije. Učinit ćemo to u tri poglavlja: 1. Otvorenost prema drugima kao osnovna ljudska težnja; 2. Pozitivni učinci molitve za druge i 3. Molitva za druge liječi bolesnu dušu.

---

\* Predavanje održano u sklopu „Konferencija o apostolatu molitve” 22. veljače 1986., u Zagrebu, Palmotićeva 31.

<sup>1</sup> V. E. FRANKL, *Psychotherapy and Existentialism*, Penguin, Aylsbury 1970., str. 48.

Svaki čovjek teži za srećom, za ispunjenjem svojega života, za samoostvarenjem. Međutim, uгода, zadovoljstvo i ostvarenje sebe ne mogu se tražiti izravno – oni mogu biti samo posljedica nekog ostvarenja. Što netko više trči za srećom kao srećom, ugodom ili zadovoljstvom kao takvima, to ih teže postiže, budući da su to po sebi samouništavajuće nakane. Kao primjer može nam poslužiti mirna savjest. Ako netko izravno hoće postići mirnu savjest, onda je neće nikad postići, nego će upasti u farizeizam. Sjetimo se samo farizeja iz evanđelja koji se hvali svojom „mirnom savješću“; ipak ga to nije opravdalo (Lk 18,9–14). Mirna savjest može se postići samo tako da čovjek nešto radi: dobro djelo, žrtvu za drugoga, molitva itd. Mirna savjest posljedica je dobrog djelovanja za druge.

Ili uzmimo kao primjer težnju da dobrim zdravljem. Svi, što je naravno, želimo biti zdravi. No, onoliko koliko se netko izravno bori za to, toliko je već bolestan, jer sve više postaje umišljeni bolesnik koji je pretjerano zabrinut za svoje zdravlje. Prema Franklu, i suvremena manija za lijekovima znak je da je čovjek postao žrtvom iluzije da se sreća može postići izravnim putem: uzimamo ih za najmanju glavobolju, u nesanicu, prije nastupa, ispita itd. Dodajmo još i to da istinski moral počinje tek tada kada čovjek djeluje za nekog ili radi nečeg/nekog drugoga, a ne radi samog djelovanja.<sup>2</sup>

Iz svega ovoga slijedi da se čovjekov život može osmisliti samo tako da je okrenut prema ljudima i svijetu, a ne prema samom sebi. On se osmišljava kao što se sređuju čestice pod utjecajem magnetske sile. Naša je magnetska sila „živjeti za druge“. To je osnovna evanđeoska logika. Tko traži svoj život, izgubit će ga, a tko ga žrtvuje, naći će ga. Ili: sjeme mora pasti na zemlju, inače neće donijeti roda. Ili: nitko nema veće ljubavi od onoga tko svoj život daje za prijatelje. Ovo „dati život“ ne mora nužno značiti stvarnu smrt, nego i posvećivanje sebe drugima.

Često griješimo u tome što osmišljenje života vidimo samo po tome što mi dobivamo od života. A to je uvijek malo, premalo. Potrebna je i druga dimenzija: što ja mogu pružiti životu. Još točnije: što život očekuje od mene. Frankl to ilustrira primjerom iz logike. Jednog dana našao se je pred dvojicom koji su odlučili dokrajčiti svoj život. Obojica su ponavljala istu rečenicu: „Nemam više što očekivati od života!“ On im je tada skrenuo pažnju na jednu drugu istinu: „Što život očekuje od Vas?“ Rezultat je bio neočekivan: sjetili su se da ih čekaju članovi obitelji, prijatelji, nedovršeni poslovi.<sup>3</sup>

Mi vjernici moramo otići još korak dalje i uvijek se pitati: Što Bog očekuje od mene? Apostolat molitve (=AM) osigurava nam ovu dimenziju naše čovječnosti, jer tu se stalno pitamo, odnosno imamo pred očima ono što ljudi, ili Bog očekuje od nas. Prema AM, čovjek sve dublje ulazi u istinsko shvaćanje života kao zadatka i poslanja. Stoga je jedna stvar sigurna: dokle god je neka osoba spremna i sposobna moliti za druge, ona ne može izgubiti smisao života i ne može se osjećati izgubljenom ili suvišnom. Pogledajmo sada s nešto više detalja pozitivne učinke molitve za druge.

<sup>2</sup> V. E. FRANKL, *nav. dj.*, str. 49.

<sup>3</sup> V. E. FRANKL, *nav. dj.*, str. 102–103.

Molitva za druge, vidjeli smo, podudara se s osnovnom težnjom ljudske duše da svoj život osmisli otvorenošću prema ljudima i svijetu. Mi na taj način, posredno, ostvarujemo, izgrađujemo sebe. Pozitivne učinke AM možemo izreći trima tvrdnjama.

### *1. Molitva za druge pomaže da bolje prihvatimo sebe*

Osnovna je poruka evanđelja da je Bog postao čovjekom i neko vrijeme prebivao među nama. To bi se danas reklo: postao je solidaran s ljudima: sa siromašnima, s napuštenima, s udovicama, s bolesnima, sa svakim čovjekom. Isus je jasno rekao da ta njegova solidarnost obvezuje i njegove učenike, tj. da je put do njega jednak putu koji vodi do bližnjega. Stoga onaj tko ne voli bližnjega ne voli ni Boga. Svaki naš odnos prema našim bližnjima nužno se odražava i u našem odnosu prema Bogu: ako mrzim bližnjega, mrzim i Boga; ako prezirem ljude, prezirem i Boga; ako sam nepažljiv prema ljudima, takav sam i prema Bogu. A vrijedi i obratno: ako poštujem ljude, ako im činim dobro, onda je moja ljubav i prema Bogu autentična.

Mi, naime, volimo Boga našim, ljudskim srcem. I nemamo dva srca: jedno čisto, uzvišeno i savršeno kojim ljubimo Boga i jedno sebično, uprljano i nepovjerljivo kojim ljubimo odnosno ne ljubimo ljude. Imamo samo jedno srce i njime volimo i Boga i ljude. Stoga, ako netko želi znati kakav je njegov odnos prema Bogu, dovoljno je da preispita svoje međuljudske odnose i oni će pokazati kakav je njegov odnos prema Bogu.

Pokušajmo ovu usporedbu između ljubavi prema Bogu i ljubavi prema ljudima ilustrirati malom statistikom. Pretpostavimo da živimo u sredini u kojoj se neposredno susrećemo sa stotinu osoba. Od tih stotinu osoba mrzimo trideset, prema četrdeset smo ravnodušni, a ostalih trideset naši su prijatelji. U tom slučaju naše je srce jednako tako podijeljeno, pa se istovjetan omjer ostvaruje u našem odnosu prema Bogu: imat ćemo „zonu” od 30% u kojoj mrzimo Boga, zonu od 40% u kojoj smo ravnodušni prema njemu, a samo ćemo ga u 30% zone smatrati našim prijateljem i ljubiti ga.<sup>4</sup>

Ovo razmišljanje moramo proširiti s još nekim vidicima. Naš odnos prema Bogu očituje se ne samo u našem odnosu prema pojedincima nego i prema zajednici u kojoj živimo, odnosno u našoj sposobnosti da se uključimo u život neke zajednice. Ta zajednica kreće od obitelji, preko, možda župske zajednice, sve do velike svjetske zajednice svih ljudi, prema kojima moramo osjećati solidarnost. Zanimljiva je Isusova ideja da će nebo biti kao vječna gozba, to znači savršena zajednica, kada naše međusobne odnose ništa neće ometati, nikakve strasti ili slabosti neće ih prljati. Stoga svoj odnos prema Bogu možemo testirati i po tome, koliko smo solidarni s ljudima iz naše uže i šire okoline, odnosno čitavog čovječanstva. Već sada možemo ustvrditi da AM širi upravo te horizonte ljudskoga duha, a utješno je i korisno uočiti kako je to ujedno put Božje ljubavi.

<sup>4</sup> F. JALICS, *Tanuljunk imádkozni* (Naučimo moliti), Prugg Verlag, Eisenstadt 1977., str. 16–17.

Međutim, ovdje bismo htjeli istaknuti nešto drugo, jedan drugi vidik te solidarnosti s ljudima, a to je uklapanje u Božji plan o čovjeku i svijetu. Onaj koji se moli za druge, preporučuje njihove potrebe i patnje Bogu, moli se za širenje Božjeg kraljevstva, za širenje Isusove radosne vijesti, taj uključno priznaje i to da ovim svijetom vladaju Bog i njegova Providnost. Naravno, onda ne može a da i sebe ne vidi unutar toga vječnog Božjeg plana, pa shvaća da njegov život nije slučajna, da su njegove sposobnosti i darovi duha i tijela od Boga dani talenti. Ukratko, sposoban je sebe prihvatiti kao djelo Božje osobne ljubavi. A to je, kako nam svjedoči suvremena psihologija, jedan od osnovnih uvjeta duševnog zdravlja. Čovjek, koji ne može sebe prihvatiti, koji se čitav život buni protiv svoje „glupe sudbine“, taj prije ili kasnije postaje neurotičan. Onaj koji ne prihvaća Božji plan o svijetu, ne može prihvatiti ni sebe, i, obratno, tko je prihvatio Božji plan o svijetu, prihvatio je i sebe. Kada, dakle, molimo za druge, za ljude, pa i za materijalni svijet, onda uključno kažemo DA na Božju ljubav i sebe smještamo u kontekst te ljubavi. To je, bez sumnje, golem psihološki profit za mentalno zdravlje što nam ga pruža AM.

## 2. Molitva za druge oplemenjuje

Podimo još korak dalje. Molitva za druge ne samo da pomaže prihvaćanju samoga sebe nego nas i oplemenjuje. U molitvi općenito, a pogotovo u molitvi koja je okrenuta prema drugima, čovjek postaje osjetljiviji za slabije impulse, za nijanse, koje u životnoj vrevi inače ne primjećuje. To je ono što obično nazivamo: molitva oplemenjuje. Nizozemski isusovac Piet van Breemen, učitelj novaka, inače atomski fizičar, a sada iskusni učitelj molitve našao je prekrasne riječi za taj učinak molitve: „Molitva je čekanje. To čekanje opečačuje, oblikuje moju osobnost. Ako sam spreman čekati, postat ću drukčiji. Molitva čini čovjeka pažljivim, kontemplativnim. Čovjek koji moli ne manipulira ovim svijetom, nego ga osluškuje. On ne trga, nego miluje; ne grize, nego dotiče; ne ispituje, nego se divi i klanja.”<sup>5</sup>

Kada se molimo za druge, u nama se nužno bude socijalni osjećaji: poštovanje drugoga, prihvaćanje, suosjećanje, želja da se shvati drugi, da mu se pomogne, jer se istodobno ne može moliti za nekoga i mrziti ga. Poučno je čitati živote svetaca: nigdje ne možemo susresti ni sjenku osude ili odbacivanja drugih ljudi. Ono što je Pavao rekao Korinćanima o duhovnim darovima, mogli bismo, uz male preinake, primijeniti i ovdje. On, naime, kaže ovo: „Zato vam dajem do znanja da kao što nitko pod djelovanjem Duha Svetoga ne može reći 'Proklet Isus', tako ne može priznati Isusa kao Gospodina nego pod djelovanjem Duha Svetoga” (1 Kor 12,3). Ove bismo Pavlove riječi ovdje preveli ovako: nitko ne može istodobno moliti za druge i gajiti neprijateljske osjećaje prema njima. Ta se dva osjećaja isključuju po zakonu psihologije, tj. ne potječu od istoga Duha.

## 3. Molitva za druge čisti od negativnih osjećaja

Naši međuljudski odnosi, na žalost, često su zasjenjeni nesporazumima, ljudskom slabošću, katkad možda zlobom. Uvrede nas ranjavaju i mi dugo nosimo ogorče-

<sup>5</sup> P. VAN BREEMEN, *Wie Brot das gebrochen wird*, Echter, Würzburg 1973., str. 33.

nost, teško opraštamo, Ogorčenost, međutim, šteti psihičkom, čuvstvenom i duhovnom zdravlju. Doista, nije lako oprostiti, često ni iskrena želja još nije dovoljna da se iz mašte izbace sav gnjeng i osvetičke misli. A ipak je, želimo li duhovno napredovati, potrebno da naše srce bude potpuno očišćeno od svake pomisli na osvetu. Molitva za druge može biti izvrstan put da očistimo dušu od negativnih osjećaja. Naznačit ćemo jednu vježbu za oslobađanje od osjećaja ogorčenosti. Zadnja etapa, zadnja karika u lancu te vježbe jest molitva za druge. Vježba se sastoji od triju koraka.<sup>6</sup>

Prvi korak: *Izbacite ogorčenost iz svojeg obzora!* – U tu svrhu zamislite da pred sobom imate osobu kojoj se želite osvetiti, na koju se ljutite. Recite joj kako ste ogorčeni na nju: svoju ogorčenost iskažite na najjači mogući način. Nemojte se ustručavati upotrebljavati teške riječi. Pritom može pomoći ako svoju ogorčenost izrazite nekim tjelesnim radnjama, npr. gnječenjam jastuka, trganjem novina i sl. Ljudi često gomilaju u sebi ogorčenost zbog toga što se boje biti jaki pa samo muče sebe.

Drugi korak: Pošto ste izrekli svu svoju ogorčenost, ali samo poslije toga, čitav incident koji je uzrokovao vašu ogorčenost pogledajte s *točke gledišta drugoga*. Uživate se u njega, i protumačite cijelu stvar, kako je ona mogla izgledati u njegovim očima. Imajte na umu da jedva kada postoji situacija da vas netko želi raniti ili napasti iz zlobe. U većini slučajeva, pa makar je netko namjeravao da vas rani, uvreda je rezultat neke duboko ukorijenjene nesreće u drugoj osobi. Iskreno sretni ljudi nikada nisu pokvareni ili zlobni! Štoviše, u većini slučajeva vi osobno i niste meta tuđih napada. On traži nešto ili nekoga u vama, što ili koga projicira u vas. Razmotrite sada svoje osjećaje: nakon ove vježbe osjećate *samilost* prema toj osobi, a ne više mržnju ili ogorčenost.

Treći korak: Da biste učvrstili svoju odluku da ćete oprostiti, učinite slijedeće:

Pređočite Isusa na križu... Zadržite se na toj slici koliko vam je potrebno da pređočite sve detalje...

Sada se vratite na scenu svoje ogorčenosti, mislite na osobu koja vas je uvrijedila... Ostanite kod toga neko vrijeme...

Vratite se rassetom Isusu i ponovno ga gledajte...

Nastavite naizmjenice to promatranje scene koja je uzrokovala vašu ogorčenost i sliku rassetog Isusa... sve dok ne osjetite da vaša ogorčenost nestaje i vi se osjećate slobodnim, radosnim, olakšanim.

U toj vježbi osobu koja vas je uvrijedila „prenijeli” ste pred križ, tj. preporučili je Isusu i to vas je oslobodilo vaše ogorčenosti.

### *Molitva za druge liječi bolesnu dušu*

Analizom ogorčene duše dotaknuli smo zapravo jedan novi vidik apostolata molitve: njegovo terapeutsko djelovanje. Psiholozi su uočili (ponajprije V. Frankl, ali i drugi) da danas u svijetu postoji nova vrsta neuroze, tj. egzistencijalna neuroza čiji

<sup>6</sup> A. DE MELLO, *Sadhana: a Way to God*, Anand Press, Gujarat (India) 1979., str. 69.

je uzrok nedostatak životnoga smisla.<sup>7</sup> Suvremeni je čovjek, naime, u silnoj težnji za srećom, zadovoljstvom i samoostvarenjem zaboravio jednu osnovnu istinu (uostalom biblijsku): da čovjek nije samo biće u svijetu nego također biće za svijet. Svijet mu je povjeren kao zadatak da ga privede Bogu.

Kada smo već kod religiozne terminologije, dobro je uočiti i ovo: posljednje riječi Krista Gospodina bile su riječi poslanja. Svojim apostolima i drugim sakupljenim učenicima rekao je neka idu u svijet i naviještaju evanđelje, neka uče ljude svemu onome što im je on govorio i neka svjedoče o njemu. Nigdje ne čitamo da bi Isus rekao svojim učenicima neka idu i mole se za sebe, da se brinu za vlastito spasenje, da se trude oko savršenstva. Kršćani su poslani za druge, oni su po svojoj definiciji apostoli, poslanici, misionari. A ni Crkva se ne moli za sebe – ta ona je već spašena – nego se moli za svijet, za ljude kojima mora nositi radosnu vijest.

Ova evanđeoska istina savršeno se ugrađuje i u naravnu težnju ljudske psihe. Čovjek koji promatra samo sebe, defektan je čovjek. Već citirani Frankl ilustrira to jednom pojavom iz medicine. Oko ne može vidjeti sebe, osim u jednom stanju, tj. u bolesti koja se sastoji upravo u tome da oko vidi samo sebe. Ispravnost oka sastoji se u tome da vidi svijet, a ne samo sebe.<sup>8</sup> To vrijedi i za čovjeka–kršćanina: samo je onda „ispavan” ako ne gleda sebe, nego ono (one) za što (za koje) je poslan!

Ovdje već naslućujemo implikacije i vezu s AM. Molitva za druge pomaže nam da ne gledamo samo sebe, nego okreće naš pogled na druge ljude i tako čuva duševnu ravnotežu. Što je netko sposobniji moliti za druge, to je zdravija duša. Pogledajmo iscrpnije ovu tezu na dva područja suvremenog života.

### 1. Molitva za druge čuva nas od neuroze

Vratimo se ponovno psihološkoj analizi duše. Čovjek može ostvariti sebe samo toliko koliko je ispunio konkretni smisao svojega života. Ako je smisao kršćanina poslanje, biti tu za druge, onda on sebe ne može ostvariti drukčije, nego u toj perspektivi okrenutosti prema drugima. Stoga je molitva za druge istodobno put vlastita posvećenja i ostvarenja. Međutim, može se otići još dalje. Psiholozi kažu da je današnji čovjek neurotičan, da je neuroza gotovo postala kolektivnom bolešću naših dana. Pogledajmo simptome toga nezdravog stanja.

a) *Besperspektivnost*: gubitak smisla za budućnost. Ljudi žive od danas do sutra, bez plana. Logika im je otprilike ova: Zašto da planiram kada sutra atomska bomba može sve razoriti? Zbog toga svakog trenutka grabe užitke i zadovoljstva, a to ih ispunjava još većom prazninom jer im se uvijek čini da im izmiče veće dobro, ili da drugi imaju više i bolje. U njima se pojavljuje osjećaj trajnog nezadovoljstva.

b) *Fatalizam*: izručenost slijepoj sudbini. Budući da čovjek ne može kontrolirati svoju budućnost, osjeća se izručenim životnim okolnostima, robom svoje naravi, društvenog stanja itd. Više ne vjeruje u vlastitu slobodu, pa se i odriče kreativnog

<sup>7</sup> Usp. V. E. FRANKL, *Bog podsvijesti*, Biblioteka „Oko tri ujutro”, Zagreb 1980.; također P. KOESTENBAUM, *The New Image of the Person*, Greenwood Press, London 1978.

<sup>8</sup> V. E. FRANKL, *Bog podsvijesti*, str. 81.

pristupa mijenjanju sebe i svoje okoline. U njemu se rađa osjećaj bespomoćnosti i izručenosti.

c) *Prosječnost*: Onaj tko živi samo za sadašnji trenutak, nužno upada u prosječnost, jer sebe mjeri drugima. Ne usudi se misliti drukčije od svoje okoline, jer se boji da će ga isključiti iz društva pa da će dobiti manje od svojih susjeda. To dovodi do bijega od vlastite osobnosti, valstite originalnosti. Čovjek otupljuje, postaje broj, statistički podatak. A to u duši ostavlja ogorčenje i razočaranje jer se osjeća prevarenim.

d) *Fanatizam*: Dok fatalist niječe vlastitu osobnost, fanatik niječe osobnost drugog čovjeka. Samo svoju misao, svoju životnu filozofiju smatra ispravnom. Stoga svakoga nastoji pridobiti za svoje uvjerenje. Tko to ne prihvaća, njega odbacuje. Postaje ciničan, izruguje se svakome tko ne živi po mjerilu prosječnosti. U njemu se budi osjećaj mržnje prema ljudima, jer u svakome vidi mogućeg neprijatelja.<sup>9</sup>

Onaj koji moli za druge, neće upasti u ovu kolektivnu neurozu našega vremena. Ili, drugim riječima, AM čuva nas od neuroze. Konkretno:

a) *Molitva za druge osloboda dušu od besperspektivnosti*. Autentična molitva, naime, uvijek znači egzistencijalno predanje sebe Bogu, tj. Priznanje da je sudbina svijeta konačno u njegovim rukama.<sup>10</sup> Svijest o Božjoj prisutnosti u svijetu i u svakom događaju rađa u kršćanina čudesnu duševnu ravnotežu. To kršćaninovo raspoloženje lijepo opisuje poznati teolog, pokojni Ladislav Boros: „Na licu kršćanina—vjernika morao bi titrati stalan smiješak koji poručuje ovo: Ljudi, nemojte biti nerazumni, nemojte se praviti važnima! Sve prolazi, u biti nama se ne može dogoditi ništa zlo. Ne daje se zaluditi ni od koga. Živimo u Bogu koji je iznad svih svjetova i naš je život usmjeren prema njemu. U našoj kršćanskoj nadi već smo zapravo stigli 'ovamo preko', pa stoga ništa ne može izbaciti naš život iz kolotečine. Naša je sreća s onu stranu svakog zemaljskog. Mi ovdje nemamo trajnog boravka. Krist je ponio naš život.”<sup>11</sup> No, upravo ova nadnaravnost kršćanina nuka da se toliko angažira za ovaj život da gotovo zaboravi na onostranost. Jedini vjernik može biti istinski zabrinut za boljitak svijeta i čovjeka, jer to shvaća kao bogomdani mu zadatak. A to je nespojivo s besperspektivnošću.

b) *Molitva za druge čuva nas od fatalizma*. Moliti za druge znači vjerovati u promjenu. A to nužno uključuje vjeru i u vlastitu slobodu, općenito u slobodu ljudske osobe. Pavao je to shvatio kad je uskliknuo: „Tko će nas rastaviti od ljubavi Kristove?” (Rim 8, 35). I nabrojivši moguće opasnosti, zaključuje: Ništa! Ništa vjernika ne može odijeliti od Isusa i njegove ljubavi protiv njegove volje. To je govor onoga tko vjeruje u slobodu djece Božje. A tko vjeruje u osobnu slobodu, ne može biti neurotičan, jer se neurotičan uvijek osjeća žrtvom neke sile koju ne može kontrolirati: zle okoline, neriješenih konflikata iz djetinjstva i lošeg odgoja i sl. Temeljna oznaka svakog neurotizma jest osjećaj nemoći pred vlastitom sudbinom. Stoga, dokle god neka osoba moli za druge, ne prijete joj fatalizam.

Time, naravno ne želimo nijekati da i kršćanin—vjernik nema svojih osobnih problema. I on se mora suočiti s ograničenjima naravi. No to ne mora nužno roditi

<sup>9</sup> V. E. FRANKL, *The Doctor and the Soul*, Vintage Books, New York 1973., str. XVII.

<sup>10</sup> Usp. B. J. TYRRELL, *Christotherapie*, Styria, Graz 1978.

<sup>11</sup> L. BOROS, *Im Menschen Gott begegnen*, Matthias-Grünewald-Verlag, Mainz 1969.

fatalizmu. Frankl, razmišljajući o ljudskoj slobodi ovako piše: I ograničenja naravi dokaz su za slobodu. Čovjek, naime, nije slijepo ovisan ni o biološkim (spol, rasa), ni o društvenim (klasa, nacija), a ni o psihološkim činiocima (narav, temperament), jer uvijek može zauzeti stav prema tim datostima. Uz jedan uvjet: da ih percipira kao izazov.<sup>12</sup> Mi bismo još rado dodali: slično stoji vjernik pred grijehom (u sebi i u svijetu), pred nepravdom, pred nevjeroj. To su izazovi za njega, za njegovu vjeru. Odgovor nalazimo u apostolatu molitve: on je izražaj uvjerenja da nismo robovi ovih ograničenja koja pred nas stavlja život, već ih uvijek možemo prevoriti u spasiteljske datosti po zauzimanju stava prema njima.

c) *Molitva za druge čuva nas od prosječnosti.* Čovjek je važan u svijetu upravo po tome, ili zato, što je – nesavršen. To je genijalna misao V. Frankla. Naime, kada bismo svi bili savršeni, onda bi svatko mogao stajati na mjestu svakoga. Ovako ne. Nitko od nas nije dovoljan da svijet bude savršen. Mi smo kao kameleoni u mozajku: nijedan nije dovoljan u sebi za sliku i upravo stoga su nezamjenljivi. Što iz toga slijedi? To da smo za usavršenje samih sebe kao i svijeta potrebni jedni drugima, potrebna je zajednica ljudi. Ta apostolat molitve savršeno izražava: uključujući i vlastitu vrijednost i originalnost pa se ne možemo miriti s time da naša mjera bude prosjek, već tražimo svoje specifično mjesto u Božjem planu, u Božjem mozaiku.

d) *Molitva za druge čuva nas od fanatizma.* Fanatici su uvijek i sektaši: smatraju sebe izabranima, druge izgubljenima; sebe važnima, druge manje vrijednima. Fanatični sektaši nikada ne mole za druge, samo se bore da ih pridobiju za sebe, za svoje mišljenje. Apostolat molitve ne poznaje takve razdiobe. Za njega su svi ljudi djeca Božja, Bog ih sve jednako ljubi, a mi se molimo za to da svi ljudi upoznaju Božju ljubav. To je bitna razlika između sektaša i evangelizatora: sektaši vjeruju da Bog ljubi njih, ostale ne. Mi vjerujemo da Bog voli sve ljude, samo smo mi svjesni te ljubavi, a drugi možda još nisu toga svjesni. Tko se moli za druge neće postati fanatik.

Da ponovimo kratko: Apostolat molitve, po tome što proširuje horizont naše duše prema svim ljudima kao osobama, dostajnama Božje ljubavi, čuva nas od opasnosti kolektivne neuroze koja se očituje u bezvoljnosti, fatalizmu i fanatizmu.

## 2. Molitva za druge kao terapija u depresiji

Depresija je postala prava epidemija. Vjerojatno se radi u prvome redu o tzv. egzistencijalnoj neurozi, depresiji koja se očituje u gubitku životnoga smisla. Za depresiju je karakteristično da se perceptivni svijet osobe sužava: ova vidi samo sebe, i to u terminima gubitka. Suvremena, tzv. kongnitivna psihologija nalazi da su u depresiji prisutne obično tri teme: percepcija osobne nedostatnosti koja rađa osjećajem suvišnosti, negativno vrednovanje sebe, osobito svoje prošlosti, koje rađa osjećajem krivnje i negativno vrednovanje budućnosti koje rađa osjećajem bezizglednosti i dovodi do samoubilačkih misli. U depresiji se radi, zapravo o iskrivljenom mišljenju.<sup>13</sup>

<sup>12</sup> V. E. FRANKL, *The Doctor and the Soul*, str. 21.

<sup>13</sup> A. T. BECK, *Depression: Causes and Treatment*, Univ. of Pennsylvania Press, Philadelphia 1978.



Otud i nova terapija u depresiji: bolesniku se nastoji pomoći da počne drukčije misliti o sebi, ljudima i stvarima. Mora ponajprije shvatiti da je njegov život vrijedan, jer je potreban za bogatstvo ovoga svijeta, a ta zadaća traje i u buduće. Prema tome, nije točno da nema više što očekivati od života, od budućnosti. Život i budućnost očekuju nešto od njega. Stoga je prvi korak u tom liječenju širenje vido-kruga, horizonta osobe sa svrhom da prestane misliti samo na sebe, baviti se sobom i svojim problemima, već da uoči druge ljude kao zadatak. To se izvrsno može postići tako, da se osoba pozove, da počne moliti za druge. Rezultati takve orijentacije katkad su vrlo značajni. Kao primjer neka nam posluži ovaj slučaj iz savjetovališta:

Osoba šezdesetih godina, činovnica, tek nedavno otišla u mirovinu, neudana. Od jednom ne vidi smisao svojega života, čini joj se da je dosad sve bilo promašeno, uzaludno, ona nikome nije potrebna. Zbog toga je potištena, nemirna, ne može spavati. Dogovorili smo se za ovakav postupak. Napraviti će „kalendar nakana”. To znači ovo: za čitav slijedeći mjesec unaprijed svaki će dan posvetiti jednoj osobi, odnosno jednoj nakani. Točno će napisati uz dan ime osobe. Taj će dan biti potpuno posvećen toj osobi: sve misli, djela, žalosti, patnje, ali i radosti i ostvarenja. Ukratko, čitav se dan prikazuje za tu osobu.

Takav postupak ima višestruku korist, neposredno i dugoročno terapijsko djelovanje. Prvo, proširuje se perceptivni horizont osobe, tj. više nije usredotočena samo na sebe, a to znači neposredno olakšanje od depresivne tegobe. Drugo, rađa se novi osjećaj da joj je dan ispunjen korisnim sadržajem, što oslobađa od osjećaja suvišnosti i beskorisnosti. Treće, dugoročno ispunjava život novim smislom, jer osoba osjeća da još mnogo toga mora obaviti, dakle, stoji pred zadatkom, pa je to oslobađa beznadnosti i negativnog vrednovanja budućnosti.

### *Zaključak*

Ovo naše razmišljanje o pozitivnim učincima apostolata molitve s obzirom na duševnu ravnotežu univerzalnog molitelja imalo je kao svrhu da nas oduševi za taj apostolat. Međutim, na kraju naše analize osjećamo da smijemo izreći i jedan, općenitiji zaključak. Ustvrdili smo, naime, da moliti za druge odgovara dubokoj ljudskoj težnji da se život osmisli u okrenutosti prema drugim osobama, shvaćajući ga tako kao zadatak, kao poslanje. Tu bismo istinu sada proširili na ostale molitvene i liturgijske prakse i crkvene pobožnosti. One nisu samovoljne izmišljotine „pobožnjaka”, nego su izražaji dubokih potreba ljudske psihe da svoj odnos prema Bogu i svoje samoshvaćanje izrazi na vanjski način. Različiti blagoslovi, hodočašća, devetnice, obredi, procesije i sl. – sve su to takvi oblici vjerskog života. Kada to znamo, možemo ih obavljati s više ljubavi i oduševljenja.