

Negativni samoosjećaji, samoprihvatanje i Božja ljubav

Milina, Matea

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Catholic Theology / Sveučilište u Splitu, Katolički bogoslovni fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:202:669200>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-23**



Repository / Repozitorij:

[Repository of The Catholic Faculty of Theology
University of Split](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



SVEUČILIŠTE U SPLITU
KATOLIČKI BOGOSLOVNI FAKULTET
FILOZOFSKO – TEOLOŠKI STUDIJ

MATEA ŽULJIĆ

NEGATIVNI SAMOOSJEĆAJI, SAMOPRIHVAĆANJE I BOŽJA
LJUBAV

DIPLOMSKI RAD
iz Psihologije religije
kod dr. sc. Borisa Vidovića

Split, 2020.

Sadržaj

Uvod	2
1. O emocijama općenito	4
1. 1. Model kružne emocionalne reakcije – model KER.....	4
1. 2. Afektivnost podijeljenog subjekta.....	7
1. 2. 1. Iracionalni osjećaji	8
1. 2. 2. Metaemocije	10
2. Samoosjećaji	12
2.1. Struktura i nastanak samoosjećaja	12
2.2. Samoprezir, inferiornost i bezvrijednost.....	14
2. 2. 1. Sklop samoprezir – inferiornost i samoprezir – bezvrijednost.....	15
2. 2. 2. Internalizirani prezir autoriteta.....	16
2. 2. 3. Manifestiranje samoprezira i inferiornosti	17
2.3. Samomržnja i mortido.....	19
2.3.1. Struktura samomržnje i mortida.....	19
2. 3. 2. Manifestiranje samomržnje	20
2. 3. 3. Nastanak sklopa samomržnja – mortido	20
2. 3. 4. Eksternalizacija samomržnje.....	21
3. Samoosjećaji i mišljenje	22
3. 1. Negativni osjećaji kao posljedica iracionalnih uvjerenja.....	23
3. 2. Podučavanje principima bezuvjetnog samoprihvatanja	25
4. Negativni samoosjećaji i Božja ljubav	27
4. 1. Duhovni autori o samoprihvatanju	28
4. 2. Uzvišena vrijednost i dostojanstvo čovjeka u Ps 8 naspram samoprezira, inferiornosti i bezvrijednosti.	34
4. 3. Božja milosrdna ljubav u prisposobi o izgubljenom sinu (Lk 15,11-32) naspram samomržnje	37
Zaključak	40
Literatura	42

Uvod

Temeljni poticaj za pisanje ovoga rada pronalazimo u bitnoj karakteristici našeg društva a to je nepoznavanje, mistifikacija i tabuiziranje emocija. Ako istinski želimo rasti kao osobe, ispravnije razumijevati sebe, svijet i druge te graditi autentične živote i odnose, tada nam se kao nužan uvjet postavlja barem osnovno poznavanje čovjekove emotivnosti. Budući da smo ograničeni širinom sadržaja, u ovom radu se nećemo detaljno moći posvetiti raščlanjivanju svih emotivnih procesa i struktura, već ćemo se usredotočiti na negativne samoosjećaje i njihovu psihološko – duhovnu terapiju. No, ipak ćemo iznijeti neke osnovne crte o emocijama i mehanizmima na kojima one počivaju.

U našoj svakodnevnicu susrećemo se sa brojnim slučajevima ljudi koji pate od depresije, anksioznosti i drugih emocionalnih poremećaja. Njihovim napretkom može doći do težih psihičkih oboljenja poput psihoze, poremećaja ličnosti i u najgorem slučaju do samoubilačkih sklonosti. U podnožju većine poremećaja stoje negativni samoosjećaji, odnosno osjećaji koje subjekt osjeća prema samome sebi. Među negativne samoosjećaje ubrajamo: samoprezir samomržnju, inferiornost, bezvrijednost, samoljtnju i samokrivnju. Za razliku od ostalih emocija koje imaju adaptivnu funkciju, većini samoosjećaja, osobito samopreziru i samomržnji, se ne može otkriti nikakva pozitivna funkcija. Budući da potiču na samouništavanje možemo sa sigurnošću reći da su neprirodni i iskrivljeni osjećaji nastali zbog kulturnog ili obiteljskog utjecaja.¹ Stoga će i većina naše pozornosti u ovom radu biti posvećena upravo tim dvama samoosjećajima i njihovoj psihološko – duhovnoj terapiji.

Osim što često vode raznim prihičkim oboljenjima, negativni samoosjećaji uzrokuju još jedan veliki problem. Naime, odbacujući, mrzeći i prezirajući sebe, zatvaramo se i Bogu i njegovom djelovanju u nama. Nadalje, takvim odnosom prema samom sebi onemogućavamo si razvoj zdravog odnosa s Bogom i izgradnju zrele duhovnosti. Kao posljedica lošeg odnosa sa Bogom, ili čak nepostojećeg odnosa sa Njim, dolazi i do rušenja međuljudskih odnosa i nesposobnosti izgradnje istih. Iz

¹ Radi se o teoriji emocija koju iznosi Zoran Milivojević u svom djelu *Emocije, Psihoterapija i razumijevanje emocija*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2016.

navedenoga jasno se da zaključiti da se potreba rješenja problema negativnih samoosjećaja postavlja kao snažan imperativ.

Kako bi smo razumijeli samoosjećaje potrebno je poznavati model kružne emocionalne reakcije (KER) i mogućnost aktiviranja dvaju dijela ličnosti u čovjeku te ćemo stoga navedeno kratko iznijeti na početku rada. Nakon govora o samoosjećajima općenito i o ponekim negativnim samoosjećajima zasebno, ponudit ćemo teoriju Racionalno – emocionalne bihevioralne terapije o principima bezuvjetnog samoprihvatanja. Poveznicu teorije o samoosjećajima, koja počiva na modelu KER, i teorije REBT- a pronalazimo u tome što ona govori o iracionalnim uvjerenjima koji uzrokuju emocionalne poremećaje i negativne stavove o samima sebi te nam nudi principe po kojima se možemo osloboditi iracionalnih uvjerenja i negativnih samoosjećaja.

Na koncu ćemo sagledati negativne samoosjećaje kroz prizmu vjere u Božju bezvjetnu ljubav, vjerujući kako bi svaki samoprezir i samomžnja trebao iščeznuti pred Božjim pogledom ljubavi i milosrđa.

Osnovno polazište za ovaj rad i teorije koje ćemo iznijeti pronalazimo poglavito u djelu Zorana Milivojevića - *Emocije*² i u knjizi Alberta Ellisa i Windy Drydena – *Racionalno – emocionalna bihevioralna terapija*³, a poslužiti ćemo se također i argumentima iz Svetog Pisma te mislima nekih duhovnih autora.

² Usp, isto.

³ A. Ellis i W. Dryden, *Racionalno – emocionalna bihevioralna terapija*, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2002.

1. O emocijama općenito

*Emocije su neodvojive od živog bića koje ih osjeća u istoj onoj mjeri u kojoj je to biće neodvojivo od životne situacije u kojoj osjeća određenu emociju.*⁴

Milivojević⁵ iznosi kako su emocije zapravo reakcija bića na neko zbivanje koja je uvijek kvalitativno individualna te sukladno tomu predlaže da pojam emocije zamijenimo pojmom emocionalne reakcije. Emocijom kojom reagiramo na određeni događaj mi uspostavljamo odnos s tim događajem i s našom reakcijom na taj događaj. Nadalje, emocija se javlja uvijek u situaciji kada subjekt procijeni da je došlo do značajne promjene u odnosu između njega i svijeta, tj. emocija je rezultat te promjene, ali istovremeno i težnja da se uspostavi novi sklad. Stoga zaključimo da je njihova funkcija uvijek adaptivna. U ovom kontekstu važno je naglasiti da subjekt ne reagira emocijom na bilo kakav podražaj ili promjenu u okolini, nego samo na onaj koji ocjenjuje kao važan. Ako usporedimo tijelo i psihu možemo primjetiti kako je emocija za psihu ono što su refleksi za tijelo. To hoće reći da do emocionalne reakcije dolazi kada nešto podraži naš sustav vrijednosti i signalizira neku ugrozu, jednako tako dolazi i do aktiviranja refleksnih mehanizama.⁶

Na temelju navedenoga možemo reći da emocije nisu uvijek iracionalne i kaotične, kako smatra većina, nego su naprotiv uvijek logične. Naime, one se uvijek temelje na osobnoj logici subjekta, odnosno na njegovoj procjeni sebe, drugih i svijeta. Ta subjektova logika može biti ispravna ili pogrešna, sukladno tome i emocija može biti racionalna ili iracionalna, tj. adekvatna ili neadekvatna.⁷

1. 1. Model kružne emocionalne reakcije – model KER

Za naš rad važno nam je razumijeti osnovne mehanizme na kojima počivaju emocije kako bismo kasnije mogli razumijeti postanak i razvoj samoosjećaja. Budući da model KER nije u središtu našega rada nećemo ga detaljno iznositi, već ćemo istaknuti najosnovnije crte koje su važne za našu središnju temu.

⁴ *Emocije*, 17.

⁵ Usp, isto.

⁶ Usp, isto, 18-19.

⁷ Usp, isto, 18.

U svom djelu Milivojević⁸ iznosi kako je svaka emocija dio kompleksnog mehanizma koji je nazvao kružna emocionalna reakcija, ili skraćeno KER. On smatra da se emocije uvijek javljaju kao izraz bića u njegovu odnosu prema svijetu te da ih se ne može promatrati kao izolirane od tog konteksta. Potrebno je uvažavati procese koji prethode i koji slijede nakon određenog emocionalnog doživljaja. Stoga, ovaj model opisuje lanac događaja koji prethode nastanku osjećaja i koji se nastavljaju na njega. Lanac čine slijedeće ključne sastavnice: podražajna situacija (opažanje podražajne situacije), pripisivanje značenja podražaju, pripisivanje važnosti tom značenju, tjelesna obrada značajne informacija, spremnost za akciju, razmišljanje i biranje ponašanja i samo ponašanje, odnosno akcija usmjerena prema podražajnoj situaciji.

Kako bi pojasnili ove procese poslužiti ćemo se primjerom kojega je Milivojević naveo.⁹ Pretpostavimo da se čovjek približava medvjedu koji se nalazi u šumi i ne vidi ga, dok medvjed njega vidi. To bi bila podražajna situacija i ne postoje objektivni kriteriji na temelju kojih možemo odrediti koji to podražaji izazivaju osjećaje jer će svaka osoba reagirati na različit način. Zatim, čovjek opaža nešto krupno tamno i dlakavo u razmaku od stotinjak metara. Dakle, osoba percipira nekakvu promjenu u vanjskom svijetu i pripisuje joj značenje, u ovom slučaju čovjek shvaća da je to što je ugledao odrasli medvjed. Proces pripisivanja smisla se odvija izrazito brzo te je zapravo spojen sa samim procesom opažanja. Smisao koji dajemo nakon podražaju može biti točan ili pogrešan, o čemu ovisi i adekvatnost emocionalne reakcije koja slijedi. Nakon pripisivanja smisla slijedi pripisivanje važnosti, odnosno čovjek shvaća da je medvjed opasna životinja te da je životno ugrožen. Budući da je značenje podražaja u ovoj situaciji procijenjeno kao važno, točnije u pitanju je vlastiti život, dolazi do emocionalne reakcije. Dok u suprotnom, ukoliko bi se radilo o nekakvom nevažnom značenju podražaja, nebi došlo do emocije. Stoga, uviđamo da je valorizacija kritični trenutak o kojem ovisi nastanak emocije. Važno je spomenuti također i to da su percepcija, apercepcija i valorizacija najčešće automatski i nesvjesni procesi. Nakon što je čovjek procijenio da je životno ugrožen u njegovom tijelu dolazi do emocionalne reakcije. Naime, osjeća intenzivno uzbuđenje i srce mu radi ubrzano i snažno. Čovjek tada instiktivno odskaka u

⁸ Usp. isto, 37.

⁹ Usp. isto, 39–47.

suprotnom smjeru, njegovo tijelo je u stavu za bijeg, a na licu izraz straha (spremnost za akciju). U slijedećem koraku dolazi do mišljenja i mentalne operacije, čovjek tada grozničavo razmišlja o svim mogućnostima izlaska iz situacije i na koncu donosi odluku. Nakon odluke slijedi adaptivno ponašanje, odnosno čovjek se ponaša u skladu sa svojom odlukom. Primjerice, povlači se hodajući unatrag.

Kao što vidimo događaji započinju i završavaju na istom mjestu, a to je vanjski svijet, odnosno podražajna situacija, stoga je atribut modelu kružni. Vidljivo je također i da se emocija ne javlja neposredno nakon podražajne situacije ili nekog događaja, već joj prethodi osobno shvaćanje određene situacije i valorizacija iste. Premda se to odvija jako brzo, točnije u milisekundama, ipak nam ostavlja prostor za kontrolu emocionalne reakcije. Kontrola se odvija na način da preispitamo ispravnost vlastite percepcije i valorizacije određenog događaja i ako je potrebno promijenimo te sukladno tomu izbjegnemo neadekvatnu emociju i neželjeno ponašanje.¹⁰

U ovom kontekstu želimo spomenuti i Golemana¹¹ koji također govori o emocionalnim reakcijama. On razlikuje amigdalnu i neokorteks. Dio mozga koji je specijaliziran za pitanje emocija je amigdala, dok je neokorteks sjedište misli u kojemu se nalaze centri koji shvaćaju ono što primaju osjetila. Amigdala je kao neka vrsta psihološkog stražara, alarma koji šalje poruke u sve dijelove mozga, ovisno o vanjskom podražaju, i upozorava na krizne situacije. Ona funkcionira na način da u kori mozga pretražuje bilo kakve zapamćene podatke koje može upotrijebiti za trenutnu kriznu situaciju. Primjerice u slučaju straha potiče lučenje hormona potrebnih za borbu ili bijeg, mobilizira centre za pokrete i aktivira kardiovaskularni sustav, mišiće i utrobu. U slučaju da se prekine veza amigdale s preostalim dijelom mozga, posljedica je nesposobnost procjenjivanja emocionalne važnosti pojedinih događaja. Neokorteks osjećaju pridaje ono što o tome mislimo te omogućuje postojanje profinjenog i složenog emocionalnog života, primjerica sposobnost osjećanja o vlastitim osjećajima. Budući da je otkriveno kako postoje neuroni koji izravno šalju dio informacija iz osjetila amigdali, ona nas može potaknuti na djelovanje i prije nego neokorteks razradi svoj plan reagiranja. Međutim, negativna posljedica toga su često zastarjele hitne poruke koje upućuje amigdala zbog toga što je njezina asocijativna metoda djelovanja zapravo neprecizna i određuje nas da

¹⁰ Usp. isto, 37.

¹¹ Usp. Daniel Goleman, *Emocionalna inteligencija*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2013., 12-22.

djelujemo na sadašnju situaciju kao što smo u prošlosti reagirali na takvu sličnu situaciju, što može biti neadekvatno. Nepreciznost emocionalnog mozga u ovakvim situacijama dodatno otežava činjenica da mnogobrojna emocionalna sjećanja potječu upravo iz prvih nekoliko godina života, iz odnosa djeteta i autoriteta, kada moždane tvorbe nisu dovoljno razvijene i kada nemamo sposobnost razumijevanja i izražavanja emocionalnih iskustava. Navedeno nam objašnjava i zašto smo često zbunjeni vlastitim emocionalnim ispadima i tzv. iracionalnim osjećajima.

1. 2. Afektivnost podijeljenog subjekta

Budući da samoosjećaje ubrajamo u osjećaje podijeljenog subjekta ukratko ćemo iznijeti o čemu je tu riječ. Naime, postoje situacije u kojima osoba istodobno osjeća dva različita osjećaja što znači da ili reagira na dva različita aspekta iste podražajne situacije ili da istoj situaciji pripisuje dva različita značenja. Primjerice, izgled neke osobe izaziva u nama emociju sviđanja i želje, dok nas, sa druge strane, njezino ponašanje odbija i osjećamo prezir. U ovom slučaju radi se o reakcijama na dva različita aspekta iste osobe. Primjer za drugi slučaj, kada istom podražaju pripisujemo dva različita značenje, bi bio kada nas javni nastup u isto vrijeme veseli i plaši. Oba navedena načina dovode do aktivacije dvaju dijela ličnosti, pri čemu oba dijela ličnosti reagiraju emocijom. Podijeljenost ličnosti česta je pojava unatoč tome što svi ljudi teže ka nutarnjoj konzistentnosti i integraciji. To je univerzalna pojava i manifestira se u obliku dileme, nutarnjeg konflikta i ambivalentnosti ili zastoja.¹²

Kako bi kasnije, u nastavku rada, razumijeli principe po kojima je moguće nadvladati konflikte, važno je prije svega razumijeti slijedeće: u slučaju unutarnje inkonzistentnosti subjekt određenu situaciju definira primjenjujući istovremeno dvije različite definicije realnosti. Jedna ili obje definicije mogu biti iracionalne i stoga uzrokuju osjećaje koji su neshvatljivi i neprihvatljivi za osobu.

To je proces koji omogućava rast i razvoj ličnosti i nije po sebi patološki. Razvoj ličnosti bi se sastojao upravo u tome da se nadiđu te unutarnje podjele i postigne što veći stupanj integracije. Unutarnja podijeljenost postaje patološka samo kada traje

¹² Usp. *Emocije*, 67.

jako dugo i kada se tiče važnih životnih situacija i pitanja. Nadalje, ovisno o tome javljaju li se ti osjećaji istovremeno, ili jedan za drugim ili jedan pobuđuje drugi, razlikujemo paraemocije i metaemocije.¹³ Paraemocije se također dijele na različite oblike ovisno o kvaliteti osjećaja ali o tome u ovom radu neće biti riječ. Što se tiče paraemocija nas zanimaju tzv. iracionalni osjećaji.

1. 2. 1. Iracionalni osjećaji

Najčešći uzrok problema, zbog kojih pacijenti posežu za psihoterapijom, jest nekakav neugodan osjećaj koji pacijent vrednuje kao iracionalan, besmislen i neadekvatan. Osoba ne vidi logiku tog iracionalnog osjećaja i on je njoj stran i neprihvatljiv. U većini slučajeva osoba pokušava suzbiti taj osjećaj i osloboditi ga se, ali nažalost bez uspjeha.¹⁴

O čemu je tu riječ? Naime, u ovim slučajevima radi se o dvostrukim istovremenim obradama podražajne situacije, pri čemu jedan dio ličnosti reagira racionalno (bez osjećaja), a drugi podražajnoj situaciji pridaje veću važnost i reagira nekom emocijom. Stoga je osjećaj iracionalan samo za onaj dio ličnosti koji drugačije tumači podražajnu situaciju i koji pretendira biti »pravo Ja«. Izuzev istovremenog osjećanja ravnodušnosti i iracionalnog osjećaja, iracionalne osjećaje ne ubrajamo u paraemocije, ali oni su fenomen podijeljenog subjekta.¹⁵

Budući da je iracionalni osjećaj uvijek posljedica neke logike koja može biti ispravna ili pogrešna, zaključujemo da određeni osjećaj nikada nije sam po sebi iracionalan. Sukladno tome, potrebno je prije svega ispitati logiku koja je dovela do njega, pa tek na temelju toga procijeniti je li osjećaj iracionalan ili ne.

Karakteristike iracionalnih uvjerenja prema Miljković i Rijavec¹⁶ su sljedeće: oni iskrivljuju realnost, uključuju nelogičan način vrednovanja sebe, drugih i svijeta, sprečavaju nas u postizanju ciljeva, stvaraju intezivne emocije koje dugo traju, uznemiruju nas i blokiraju te uzrokuju ponašanja koja su štetna i za nas i druge.

¹³ Usp. isto.

¹⁴ Usp. isto, 69.

¹⁵ Usp. isto.

¹⁶ Usp. Dubravka Miljković i Majda Rijavec, *Kako postati i ostati nesretan*, Zrno soli, Zagreb, 2004., 21.

Navode također i znakove pomoću kojih možemo prepoznati da ne razmišljamo racionalno. Primjerice ako imamo problem kojega se pokušavamo riješiti, ali se vrtimo u krug i stvorimo novi ili se uopće bojimo poduzeti nekakav korak u rješanju problema, skamenjeni smo, jer nam se svaka ideja za rješanjem čini podjednako dobra ili loša te je jedini način na koji se suočavamo s njim zapravo izbjegavanje.

Često iracionalni osjećaj nastaje intuicijom i ima svoju logiku i svrhu koja je subjektu nedohvatljiva. Može se temeljiti na pogrešnoj predodžbi stvarnosti, na greškama u zaključivanju ili na neprihvatljivom vrednovanju. Štoviše, suvremeno shvaćanje emocija polazi od toga da ne postoje osjećaji koji bi *apriori* bili iracionalni. Postoje samo osjećaji koji su utemeljeni na realnoj procjeni stvarnosti i oni koji su utemeljeni na iskrivljenom doživljaju stvarnosti.¹⁷ Milivojević¹⁸ navodi Junga, koji iracionalne osjećaje čak stavlja u pozitivni vrijednosni okvir jer se u nekim istraživanjima pokazalo da je upravo taj intuitivno nastali iracionalni osjećaj bio najbolje moguća reakcija subjekta. U djelu *Emocije* ilustriran je iracionalni osjećaj primjerom jednog pacijenta koji se obratio psihoterapeutu zbog njemu neobjašnjive tuge.¹⁹

Kada se osoba nalazi u nutarnjem konfliktu između iracionalnog i racionalnog uvijek pobjeđuje iracionalno. Razlog tomu je što pobjeđuje ona strana koja ima više energije (kateksa – psihička energija – energija emocije), a to je dio koji osjeća. To nam objašnjava zašto se ljudi više angažiraju u iracionalnim aktivnostima iako su svjesni te iracionalnosti. Gore navedena psihička energija nastaje aktiviranjem neke vrijednosti, odnosno što je neki psihički sadržaj ocijenjen važnijim, to će imati više energije. Što se tiče nadzora nad umom, Goleman²⁰ tvrdi da se primjećuje stalan porast utjecaja emocionalne komponente u omjeru racionalno-emocionalno. Naime, što su osjećaji intenzivniji, to emocionalni um postaje dominantniji, a racionalni neučinkovitiji. Korijene takvoga stanja on vidi u evoluciji, tj. u prednosti koju su emocije i intuicija imali pri suočavanju s životno ugrožavajućim situacijama, kada bi nas zastajanje i razmišljanje o mogućim rješenjima moglo stajati života.

¹⁷ Usp. *Emocije*, 70.

¹⁸ Usp. isto.

¹⁹ Usp. isto, 70–71.

²⁰ Usp. *Emocionalna inteligencija*, 9.

Kako bi u navedenom konfliktu²¹ rezultat išao na ruku racionalnog dijela, potrebno je promijeniti argumente i oduzeti važnost promjenama iracionalnog dijela. Ta promjena se sastoji u preispitivanju i prepoznavanju te na koncu promjeni vlastitih iracionalnih logika i vrednovanja. Međutim ova pobjeda racionalnog dijela protiv iracionalnog na temelju argumenata rijetko je uspješna na dulji rok.

Što se tiče terapije iracionalnih osjećaja, Milivojević²² nam iznosi kako je najgori način samopomoći potiskivanje, ignoriranje i kontrola tih osjećaja. Ta borba ne donosi neke rezultate. A čak i kada uspije potiskivanje, ono ne potiskuje samo neugodni osjećaj nego i čitav dio ličnosti koji je odgovoran za taj osjećaj, a time i brojne pozitivne aspekte tog dijela. Nadalje, tvrdi kako je potrebno svakom iracionalnom osjećaju pristupiti kao unutarnjem signalu koji ima svoju logiku i svrhu. Ukoliko procijenimo da nije utemeljena na realnoj procjeni tada je treba odbaciti. Često je na tom putu dešifiranja potrebno zaviriti u pacijentovu prošlost, gdje se skrivaju korijeni iracionalnih osjećaja.

Postoji također i nekoliko strukturnih obrazaca koji služe za uspostavu komunikacije s iracionalnim osjećajem, a oni glase: *»Koji osjećaj osjećam? S kojim je nedavnim događajem ili mišlju on povezan? Je li ta situacija umišljena ili realna? Mogu li nešto učiniti kako bih promijenio situaciju? Hoću li to učiniti?«*²³

1. 2. 2. Metaemocije

Ono što nas također zanima i što ima veze sa samoosjećajima i neugodnostima koje oni uzrokuju su metaemocije. Naime, postoje situacije u kojima doživljaj jednog osjećaja postaje podražaj za pojavu nekog drugog osjećaja. Taj drugi osjećaj nazivamo metaemocijom. Ovdje također sudjeluju dva dijela ličnosti, onaj koji osjeća i onaj koji tome pripisuje neko značenje. Ako drugi dio ličnosti procijeni da je osjećaj kojega osjeća prvi dio adekvatan, onda se javljaju pozitivne metaemocije poput samozadovoljstva, samoponosa, samoljubavi, samopoštovanja i slično. No, ako procijeni da je neadekvatan, tada nastaje negativna metaemocija. Može ih biti

²¹ Usp. *Emocije*, 71–72.

²² Usp. isto, 72–73.

²³ Isto, 73.

više: strah, stid, samoljtnja, krivnja, samosažaljenje, samoprezir, samomržnja i drugi. Primjerice, ako osoba osjeća ljutnju koju procjenjuje neadekvatnom, tada se javlja metaemocija krivnje na vlastitu ljutnju. Ako se želi pomoći osobama kojima metaemocije uzrokuju psihičke probleme, potrebno je najprije ukloniti neugodnu metaemociju a tek se onda usredotočiti na obradu podražajnog osjećaja.²⁴

Ovaj fenomen iznosi i Frankl u svojoj logoterapiji.²⁵ Naime on smatra da je jedan dio neugodnih osjećaja sa kojima pacijenti dolaze izravno povezan sa konkretnim problemima koji ih muče, dok su drugi dio zapravo metaemocije, odnosno osoba se zbog vlastitog problema osjeća manje vrijedno. U tom slučaju Frankl predlaže derefleksiju, točnije preusmjeravanje pacijentove pažnje na zdrave aspekte njegove ličnosti i života.²⁶

²⁴ Usp. isto, 74–75.

²⁵ Logoterapija je sustav koji različitim terapijskim tehnikama nastoji pomoći u pronalasku životnog smisla koji u čovjeku budi vjeru u život u smisao za odgovornost. Više o njegovoj misli možemo pronaći u njegovom djelu: Frankl, Victor, *Nečujan vapaj za smislom*, Naprijed, Zagreb, 1987.

²⁶ Usp. *Emocije*, 75.

2. Samoosjećaji

Sada polako dolazimo do same srži našeg rada, odnosno do samoosjećaja. Kako bismo uopće mogli govoriti o samoosjećajima bilo je potrebno najprije razumijeti osnovni sistem funkcioniranja samih emocija – model KER te fenomen podijeljenosti subjekta. Samoosjećaje također ubrajamo u osjećaje podijeljenog subjekta, jer sama činjenica da netko ima osjećaj prema samom sebi podrazumijeva da je ličnost podijeljena na dio koji osjeća i na dio prema kojemu se osjeća.²⁷

Samoosjećaji su dakle osjećaji koje subjekt osjeća prema samome sebi. U samoosjećaje ubrajamo: samopouzdanje, samopoštovanje, samoljubav, samozadovoljstvo, samosažaljenje, samoljtnja, samosumnja, samogađenje, samoprezir, samomržnja itd. Vidimo da postoje i negativni i pozitivni samoosjećaji, međutim mi ćemo se u ovom radu posvetiti samo negativnim samoosjećajima budući da su oni jedan od najčešćih uzroka psihičkih tegoba.²⁸

2.1. Struktura i nastanak samoosjećaja

Osnovni strukturni psihički preduvjet za neki samoosjećaj jest postojanje dijela ega koji promatra i tumači te onog dijela ega kojega se promatra i tumači. Primjerice: kada osoba osjeća samozadovoljstvo postoji dio ličnosti koji je učinio nešto i dio ličnosti koji procjenjuje da je to učinjeno u skladu sa vlastitim kriterijima te sukladno tome aktivira emociju zadovoljstva, odnosno samozadovoljstva.²⁹

Nadalje, emocije uvijek osjećamo prema nekakvim vanjskim objektima i situacijama jer je u tome i adaptivna funkcija emocija, u relaciji biće – svijet. O tome nam govori i Goleman.³⁰ Naime, on smatra da su emocije naši vodiči u suočavanju sa nevoljama i važnim životnim zadaćama čije rješavanje ne želimo prepustiti samo intelektu. Primjerice: u situacijama opasnosti, bolnih gubitaka, ustrajavanja prema cilju unatoč preprekama i neuspjesima, ostvarivanju bliskosti između partnera,

²⁷ Usp. isto, 76.

²⁸ Usp. isto.

²⁹ Usp. isto.

³⁰ Usp. *Emocionalna inteligencija*, 4.

stvaranju obitelji i slično. svaka nam emocija pruža izraženu spremnost na djelovanje i pokazuje nam smjer koji se već pokazao dobrim za suočavanje s izazovima ljudskog postojanja koji se ponavljaju. Stoga možemo reći da ljudska vrsta uvelike duguje svoje postojanje snazi naših najdubljih osjećaja i strasti. Kad su u pitanju jednostavnije emocije vidljiva je određena podudarnost između emocija koje osjećaju životinje i koje osjećaju ljudi.

Ono što je važno istaknuti jest to da su samoosjećaji specifično ljudski osjećaji. Naime, jedino ljudski mozak sa svojom kompleksnošću omogućuje ljudima, za razliku od životinjskog, da osjete kvalitativno nove i drugačije osjećaje.³¹

Samoosjećaji nastaju internalizacijom afektivne razmjene između roditelja i djeteta te se često javljaju kao sklop dva različita osjećaja. Primjerice, kada osoba osjeća samoljtnju kako bi se distancirala od krivog ponašanja i prekinula ga, to znači da postoji dio ličnosti koji je učinio nešto pogrešno i dio ličnosti koji to prosuđuje kao nešto pogrešno i osjeća ljutnju. Da bi osoba osjećala samoljtnju njezin doživljaj sebe mora biti u djelu ličnosti koji se ljuti. Međutim ako se doživljaj sebe nalazi u djelu ličnosti koji je krivo postupio, tada osoba osjeća krivnju.³²

Činjenica da djetete postaje sposobno osjećati samoosjećaje tek krajem druge i početkom treće godine života, a ne istovremeno sa ostalim jednostavnim osjećajima poput tuge, ljutnje, straha i slično, koji se javljaju ranije, otvara nam pitanje kako nastaje ta sposobnost. Milivojević nudi teoriju o internalizaciji.³³ Naime, samoosjećaji kod djeteta nastaju internalizacijom emocionalnih reakcija koje su mu uputili roditelji. Djetete memorira vlastitu subjektivnu interpretaciju roditeljskog ponašanja. Primjerice, kada roditelj izražava bezuvjetnu ljubav prema djetetu određenim ponašanjem i djetete to interpretira kao ljubav, kasnije je ono sposobno reproducirati taj osjećaj voljenosti čak i kada roditelji nisu u blizini. Nadalje, s vremenom se djetete počinje identificirati s internaliziranim roditeljima te je u stanju osjetiti stvarnu samoljubav. Ono što je bilo psihički sadržaj postaje funkcija ega. Stoga djetete postupa prema sebi kako su roditelji postupali prema njemu i sposobno je druge voljeti na način na koji je i samo bilo voljeno – riječ je o eksternalizaciji

³¹ Usp. *Emocije*, 76.

³² Usp. isto, 77.

³³ Usp. isto. 78–80.

samoosjećaja. Ovakav slijed događaja može se primjeniti na bilo koju emociju: ljutnju, krivnju i slično.

Dokaze za ovu teoriju lako je pronaći. Naime, očita je povezanost između sklopa samoosjećaja kod neke osobe i načina ponašanja njezinih roditelja prema njoj. Također možemo zapaziti i snažnu korelaciju između emocija koje su roditelji izražavali djetetu i njegovih emocionalnih reakcija i izmjena kao odraslog čovjeka prema drugim ljudima. Među ostalim, zanimljivo je to da ne mogu svi ljudi osjetiti sve samoosjećaje te da neki ljudi nemaju one samoosjećaje koji bi trebali imati, a neki imaju patološke ili iskrivljene samoosjećaje.³⁴

Iz ovih spoznaja proizlaze određene implikacije. Prva implikacija odnosi se na odgoj djece koji treba biti razborit kako bi ih se izgradilo u psihički zdrave osobe. Nadalje, ove nam spoznaje pomažu u razumijevanju psihopatologije. Kod većine psihičkih poremećaja otkriva se nedostatak roditeljskog poštovanja i ljubavi, prezir ili pak neprimjerena bezuvjetna ljubav. Stoga je zadatak psihoterapije da neutralizira psihičke strukture koje potiču patološke samoosjećaje te izgradnja onih strukutra koje su potrebne za adekvatne samoosjećaje.³⁵

2.2. *Samoprezir, inferiornost i bezvrijednost*

Sada ćemo se usredotočiti na tri u naslovu navedena samoosjećaja, koji su povezani i često dolaze u kombinacijama. Milivojević³⁶ definira samoprezir kao distanciranje subjekta od samoga sebe i procjenjivanje sebe kao bića koje ne posjeduje neke minimalne ljudske kvalitete. Inferiornost definira kao uvjerenost subjekta u vlastito neposjedovanje prijeko potrebnih ljudskih kvaliteta, a bezvrijednost kao uvjerenost subjekta u nepostojanje ikakvih ljudskih vrijednosti.³⁷

Ovi samoosjećaji, zajedno sa samomržnjom, su ključni za razumijevanje većeg dijela psihopatoloških poremećaja. Bez razumijevanja osnovnih mehanizama koji

³⁴ Usp. isto. 81.

³⁵ Usp. isto, 82.

³⁶ Usp. isto, 309.

³⁷ Vrijednost je skup općih uvjerenja, mišljenja i stavova o tome što je ispravno, dobro ili poželjno, koji se formira kroz proces socijalizacije. Usp. Boris Petz: *Psihologijski rječnik*, Prosvjeta, Zagreb, 1992.

sudjeluju u ovim samoosjećajima ne možemo razumijeti depresije, razne psihoze i poremećaje ličnosti. Budući da ovi osjećaji nisu univerzalni i mogu ih osjetiti samo oni ljudi koji imaju izgrađene psihičke strukture za njih, nije ih lako razumijeti i empatički osjetiti. Intenzitet osjećaja bezvrijednosti koju osjeća depresivna osoba je izvan normalnog raspona ljudskog afektivnog iskustva.³⁸

Ovdje je riječ o specifično ljudskim emocijama koje nemaju nikakvu adaptivnu funkciju. Stoga ih Milivojević naziva *socijalno perverznom emocijom*,³⁹ emocijama koje su posljedica i pokazatelj zastranjivanja civilizacije, kulture i društva. Što je neka zajednica naprednija i što je više okrenuta postignućima, to je više navedenih samoosjećaja prisutno među njezinim članovima. Naime, u takvim društvima od osoba se ima velika očekivanja koja često nemogu ispuniti te su zbog toga prezreni. Ako nisu dovoljno inteligentni, sposobni i poduzetni njihov status u društvu je nizak. Uz to, oko sebe gledaju puno uspješnije i sposobnije ljude što ruši njihovo samopouzdanje. Budući da ljudi često temelje mišljenje o samima sebi na temelju onoga što drugi misle o njima, jasno je da će doći do osjećaja samoprezira i inferiornosti, točnije internaliziranja prezira.

2. 2. 1. Sklop samoprezir – inferiornost i samoprezir – bezvrijednost

Česta je kombinacija osjećaja samoprezir – inferiornost ili samoprezir – bezvrijednost. Naime, kao i kod drugih osjećaja, i kod samoprezira postoje dva dijela ličnosti. Jedan dio ličnosti koji prezire i drugi koji osjeća bezvrijednost ili inferiornost. Ovi osjećaji najčešće se osjećaju naizmjenično, ovisno o tome u kojem je dijelu ličnosti doživljaj sebe. Tako da osoba koja osjeća samoprezir nije svjesna osjećaja inferiornosti i obrnuto. Ova činjenica je važna za terapiju, odnosno potrebno je prepoznati da kada osoba doživljava jedan od ovih osjećaja, vjerojatno postoji i onaj drugi kojega nije svjesna.⁴⁰

³⁸ Usp. isto.

³⁹ Usp. isto.

⁴⁰ Usp. isto, 310.

Nadalje, potrebno je razlikovati inferiornost i bezvrijednost.⁴¹ U prvom slučaju subjekt smatra da nije dovoljno vrijedan samo u nekim aspektima, ali je svjestan svojih kvaliteta, dok u drugom slučaju subjekt kod sebe ne vidi nikakvu vrijednost.⁴² Nalazi se u svojevrsnoj egzistencijalnoj krizi jer je izgubio uporište u samome sebi. Ovaj osjećaj je kliničko stanje i najčešće se nalazi u korjenu depresivnosti. Što se tiče kompleksa inferiornosti, Milivojević navodi Alfred Adlera, koji tvrdi, polazeći od vlastitih zapažanja, da je to osjećaj koji se uglavnom javlja kod osoba sa nekakvim umišljenim ili stvarnim tjelesnim hendikepom ili nedostatkom, poput niskog rasta, ružnoće, invaliditeta i slično. Ono što također možemo primjetiti jest to da se osjećaj inferiornosti javlja iz djetetovog kroničnog osjećaja neprihvaćenosti ili odbačenosti.⁴³

Zamka u koju često upadaju ljudi koji pate od osjećaja inferiornosti jest ta da oni kao željeno stanje ne postavljaju osjećaj vlastite vrijednosti, nego osjećaj superiornosti, vrijedim više od drugih, što je pogrešno. Osnovni je zadatak djecu odgajati da njihovi nedostaci ne znače da vrijede manje od drugih, niti da ih njihovi talenti i sposobnosti čine vrijednijim od drugih, jer nije potrebno biti idealan ili bolji od drugih da bi se bilo voljeno i vrijedno.⁴⁴

2. 2. 2. Internalizirani prezir autoriteta

Kako dolazi do samoprezira? Jednako kako dolazi i do drugih samoosjećaja, točnije internalizacijom, u ovom slučaju internalizacijom prezira nekog autoriteta. Dijete koje se osjećalo odbačeno od svojih roditelja ako ne bi ispunilo njihova očekivanja i njihovim ponašanjem primalo poruku strogo uvjetovane ljubavi i prezira, postepeno je memoriralo taj stav i usvajalo ga kao vlastiti stav prema sebi. Stoga, zaključujemo da je roditeljsko odbacivanje i prezir preduvjet za izgradnju psihičke strukture u djetetu koja je potrebna za osjećaj samoprezira. Dijete se tako počinje smatrati bićem koje ne zaslužuje ljubav, prihvaćanje i poštovanje te bićem

⁴¹ Usp. isto, 310–311.

⁴² Lat. inferior, donji, niži, slabiji, lošiji po vrijednosti, podčinjen, podređen, mlađi.

⁴³ Usp. *Emocije*, 311.

⁴⁴ Usp. isto, 312.

koje je loše i nedovoljno vrijedno. Takva osoba će sebe poštivati jedino kada je uspješna i ispuni određene kriterije, a u suprotnom će se prezirati.⁴⁵

Važno je istaknuti da roditelji sa takvim pedagoškim metodama nemaju nužno loše namjere, naprotiv oni su često vođeni najboljim namjerama jer žive u društvu u kojem se nečija vrijednost mjeri prema postignućima. Takva društva također su poznata po velikoj učestalosti depresija, alkoholizma i samoubojstva. Drugi autoritet, koji je uz roditelje uzrok samoprezira su druga djeca, odnosno grupe vršnjaka koje se uvredljivo ponašaju prema djetetu.

Proces internalizacije se odvija jednako kao i kod drugih osjećaja, koje smo opisali na početku ovog dijela. Dakle, dijete najprije u nekakvoj situaciji biva odbačeno od autoriteta, ili to shvati kao odbacivanje. Zatim, pamti tu figuru i njezinu poruku te se često, prisjećajući se takve situacije, može ponovno osjetiti odbačenim pa čak i kada taj autoritet nije prisutan. Nakon toga se dijete identificira sa prezirom te osobe i počinje samoga sebe prezirati. Na koncu dolazi do eksternalizacije samoprezira pa dijete, odnosno osoba, počinje druge tretirati s prezirom ili umišljati da ga drugi preziru.⁴⁶

U terapijskom procesu važno je dobro preispitati situaciju kako bi se razlučilo da li je osoba zaista bila ponižavana i odbacivana ili je to bio samo njezin dojam, odnosno iskrivljen doživljaj. Nadalje, ne smijemo na svaki osjećaj samoprezira i nevoljenosti gledati kao na nešto traumatično i katastrofalno. Taj će se osjećaj uvijek pojavljivati, osobito kod djece jer ono svaki put kad mu je nešto zabranjeno osjeća da nije voljeno. Stoga nije problem u samom osjećaju, problem je kada roditelj nedovoljno izražava djetetu ljubav i poštovanje, kada ga zanemaruje i kada ga dehumanizirajuće etiketira.⁴⁷

2. 2. 3. Manifestiranje samoprezira i inferiornosti

Samoprezir se izražava neprihvatanjem sebe, samozanemarivanjem, samoodbacivanjem i samoponižavanjem. U neprihvatanju sebe ključnu ulogu igraju

⁴⁵ Usp. isto, 312–313.

⁴⁶ Usp. isto, 313.

⁴⁷ Usp. isto, 314–315.

kriteriji koje osoba sebi postavlja kao norme njezine vrijednosti, odnosno ako ih ispuni vrijedi a ako ne onda se prezire. Takva osoba sebe procjenjuje kao nekoga tko je ispod minimuma i smatra da se mora potpuno promijeniti kako bi se prihvatila.⁴⁸

Kada se samoprezir manifestira kroz samozanemarivanje, tada osoba ne vodi više brigu o svom tijelu, zdravlju, osnovnim potrebama i željama. Često su takve osobe neuredne, deformiranog tijela, neugodnog mirisa i slično.

Osoba se samoodbacuje na način da samu sebe isključuje iz društva jer se smatra nedovoljno vrijednom naspram ostalih.

Osobe koje osjećaju samoprezir često raznim načinima dokazuju svoju bezvrijednost drugima. To uglavnom čine sebeismijavanjem, izgovaranjem ponižavajućih riječi samoj sebi, negativnim etiketiranjem i slično.

Osjećaj inferiornosti u socijalnim situacijama često se manifestira kao osjećaj stida u kojem sudjeluje mehanizam projekcije.⁴⁹ Odnosno, osoba pripisuje vlastito mišljenje o sebi drugima. Dok se osjećaj bezvrijednosti manifestira kao potpuni prekid odnosa sa svijetom i zatvaranje u sebe i svoju patnju. Nerijetko takve osobe razmišljaju o samoubojstvu i umiranju te doživljavaju snažan osjećaj nutarnje praznine.

Postoje također i različiti načini kompenzacije samoprezira i inferiornosti. To se uglavnom odnosi na samodokazivanje i angažman u raznim oblicima ponašanja kako bi se od drugih izazvalo poštovanje i prihvaćanje.⁵⁰ Osim toga i eksternalizacija, koju smo spomenuli, također ima obrambenu funkciju.

Bezvrijednost, koju osjeća dio subjektive ličnosti koji trpi samoprezir je najbližnja depresivnosti.⁵¹ Nerijetko je samoprezir osnovni mehanizam koji je doveo do depresivnog osjećaja kod pacijenata. Često se događa da osoba, nakon podosta vremena, shvati da nikada neće ispuniti vlastite i tuđe kriterije za svoj život te time aktivira snažan osjećaj samoprezira i bezvrijednosti, što se izražava kao depresivnost.

⁴⁸ Usp. isto, 315–316.

⁴⁹ Usp. isto, 317.

⁵⁰ Usp. isto.

⁵¹ Usp. isto, 317–318.

2.3. *Samomržnja i mortido*

Za našu temu vrlo je važno razumijeti i emociju samomržnje, koja stoji u temelju većine težih psihopatoloških sindroma. Nju možemo definirati kao osjećaj koji osoba gaji prema samome sebi kada se procjenjuje kao zlo ljudsko biće koje zaslužuje biti uništeno. Kada se subjektov doživljaj samoga sebe nalazi u dijelu ličnosti koji trpi samomržnju, on tada osjeća želju za samouništenjem ili mortido, tj. želju za smrću.

Preduvjet osjećanja samomržnje su psihičke strukture što ga stvaraju, stoga samomržnju ne može osjetiti svaki čovjek. Te strukture uglavnom nastaju kao posljedica kroničnog zlostavljanja djeteta. Budući da je ovaj samoosjećajni sklop samomržnja – mortido odgovoran za samodestrukciju subjekta, kao takav on je neprirodan i patološki.⁵²

2.3.1. Struktura samomržnje i mortida

Kada osoba svjesno osjeća samomržnju, ona sebe tada promatra kao vlastitog neprijatelja. U njoj tada dolazi do unutarnjeg rascijepa i konflikta između dva dijela, pri čemu jedan vjeruje da ga drugi svjesno i namjerno životno ugrožava, bez valjanog razloga, zbog čega mu upućuje mržnju i želi ga mučiti. U ovakvim slučajevima dolazi do raspada i dezorganizacije ličnosti, jer niti jedan sustav ne može održati stabilnost i samostojnost kada postoji ovakav tip konflikta.⁵³

U većini slučajeva subjekt nije svjestan vlastite mržnje prema samome sebi, ali je pod njezinim aktivnim utjecajem, što u njemu budi želju za samouništenjem. Ponekad osoba svjesno i voljno želi umrijeti i uništiti se, a ponekad strahom reagira na te autodestruktivne želje. Postoji i mogućnost da osoba potisne tu želju za samouništenjem. U tom slučaju osoba ne osjeća ni samomržnju ni mortido, pa o njezinim emocijama zaključujemo na temelju samodestruktivnog ponašanja.⁵⁴

⁵² Usp. isto, 364.

⁵³ Usp. isto.

⁵⁴ Usp. isto, 364–365.

Budući da su samomržnja i mortido uglavnom nepodnošljivi osjećaji, oni su predmet nesvjesnih obrambenih mehanizama koji nerijetko vode eksternalizaciji, projekciji i preusmjeravanju.⁵⁵

2. 3. 2. Manifestiranje samomržnje

Emocija samomržnje uvijek dolazi u kombinaciji sa nekim oblikom autodestruktivnog ponašanja. Primjeri su razni. Počevši od samoozljeđivanja i samosakaćenja, pa do nutarnjih osobnih autodestruktivnih dijaloga ili jasnih izjava mržnje prema samome sebi. Milivojević navodi šest pojavnih oblika ovog fenomena, slijedeći Karen Horney. Nabraja ih redom: neumoljivi zahtjevi prema sebi, nemilosrdna samooptuživanja, samoprezir, samofrustracija, samomučenje, i samodestruktivnost.⁵⁶

2. 3. 3. Nastanak sklopa samomržnja – mortido

Samomržnju vrlo je lako povezati sa nekim oblikom kroničnog maltretiranja u djetinstvu. Pod tim se podrazumijeva komunikacija s djetetom s pozicije mržnje. Ta mržnja od strane roditelja ili autoriteta može biti svjesna ili nesvjesna. Kada se radi o svjesnoj mržnji postoje također dva slučaja. U prvom slučaju roditelj smatra da je opravdano i prihvatljivo mrziti dijete, a u drugom se roditelj osjeća krivim za to što osjeća mržnju prema djetetu te ju nastoji kontrolirati, ali ipak u trenucima kada dijete nešto skrivi, kontrola popušta i roditelj postupa s mržnjom. Kada roditelj nije svjestan svoje mržnje, on za svoje brutalno ponašanje uvijek nalazi prihvatljiva opravdanja te mu je ideja da on mrzi dijete sasvim strana i neprihvatljiva.⁵⁷

Do mržnje od strane roditelja dolazi uglavnom zbog toga što on na nekoj razini, svjesno ili nesvjesno, dijete doživljava kao nešto što ga životno ugrožava. Primjerice, majka mrzi sina jer jako slični ocu koji ih je napustio i jer joj je veliki teret u životu.

⁵⁵ Usp. isto.

⁵⁶ Usp. isto, 365.

⁵⁷ Usp. isto, 366.

Ona smatra da bi njezin život bio sasvim drugačiji kada dijete ne bi ni postojalo, pri čemu zaboravlja da je ona ta koja je odgovorna za začecje i rađanje djeteta. Ona okrivljuje dijete, želi da dijete nestane, razboli se ili umre.⁵⁸

Kao i kod drugih samoosjećaja, psihičke strukture odgovorne za samomržnju nastaju internalizacijom roditeljske mržnje. Naime, dijete pamti roditelja koji postupajući s mržnjom i sposobno je sjetiti se toga i kad on nije prisutan te evocirati internaliziranu mržnju. Tako dijete postaje sposobno mrziti samoga sebe i tretirati se kako ga je roditelj tretirao. Štoviše, dijete postaje sklono ponašati se prema drugima onako kako se i prema njemu ponašalo, ili vjerovati da se drugi ponašaju prema njemu onako kako se roditelj ponašao. Međutim, nije uvijek roditelj taj koji je prouzročio takve obrasce ponašanja. Ponekad je to stariji brat ili sestra, a ponekad i sami subjekt, tj. dijete, sebe počinje mrziti jer se ne može uklopiti u svoje idealno Ja.⁵⁹

2. 3. 4. Eksternalizacija samomržnje

Eksternalizacija je jedan od načina na koji se osoba pokušava izboriti sa samomržnjom, a ona zapravo znači preusmjerenje u vanjski svijet. Dva su osnovna načina samomržnje.

Prvi način je da osoba počinje mrziti nekoga tko posjeduje iste osobine i karakteristike koje ona sama posjeduje, a koje ujedno mrzi i potiskuje. A drugi tip eksternalizacije je kada je subjekt uvjeren da ga mrzi neka osoba iz vanjskog svijeta.

⁶⁰

⁵⁸ Usp. isto, 366–367.

⁵⁹ Usp. isto, 367.

⁶⁰ Usp. isto, 368.

3. Samoosjećaji i mišljenje

U ovom poglavlju želimo progovoriti o nekim tehnikama misaone, tj. kognitivne terapije koji mogu pomoći osobama koje se bore sa samomržnjom i samoprezirom. Osim što je dokazan njezin blagotvoran učinak kod osoba koji boluju od blažih psiholoških tegoba, primjerice blage depresije, neka istraživanja pokazuju i to da su učinci kognitivne terapije dugotrajniji jer se pacijenta uči tehnikama i vještinama koje može primjenjivati i sam. Odnosno, pacijenti razvijaju nove navike razmišljanja koje više odgovaraju istini i stvarnosti te kognitivna terapija na neki način postaje njihova druga narav.⁶¹

Postavka da naše razmišljanje utječe na naše emocionalno stanje i obrnuto stoji u temelju kognitivne terapije. Njezina je strategija mijenjanje naših emocija i načina ponašanja putem mijenjanja vlastitih misli. Kheriaty⁶² u svom djelu *Pobijedite depresiju snagom vjere*, navodi istaknutog predstavnika ovog pristupa – Becka, koji je osmislio terapeutske metode koje pobijaju i mijenjaju nerealistične obrasce negativnog razmišljanja. Ti misaoni obrasci su najčešće automatski i funkcioniraju kao neka vrsta magnetofona u pozadini našega uma te su toliko ukorijenjeni u nama da smo najčešće tek nejasno svjesni njihove nazočnosti i utjecaja.

Ova vrsta terapije nastoji identificirati i osporiti negativne misli, koje su uvijek povezane sa negativnim emocijama, te na koncu otkriti i osporiti temeljna uvjerenja koja stoje u pozadini tih negativnih i neutemeljenih misli. Ako želimo pomoći sebi, nije dovoljno samo pozitivno razmišljati i ponavljati u sebi ono što nam je drago čuti. Koliko god mi ponavljali neku mantru, nećemo u nju povjerovati sve dok ne bude potkrijepljena čvrstim dokazima. Stoga kognitivni terapeut želi kod pacijenta razviti, ne toliko pozitivno, koliko racionalno i realistično umovanje. Sukladno tome, ako spozna da negativne misli nisu istinite, tada pacijent takvim mislima ne bi smio dopustiti da upravljaju njegovim životom i emocionalnim stanjem.⁶³

U istom kontekstu spomenuti ćemo i Alberta Ellisa – utemeljitelja racionalno – emocionalno bihevioralnu terapiju. Ona nastaje 1955. godine pod utjecajem raznih stoičkih i egzistencijalističkih filozofskih strujanja, kršćanske filozofije i

⁶¹ Usp. Aaron Kheriaty i John Cihak, *Pobijedite depresiju snagom vjere*, Verbum, Split, 2015, 160.

⁶² Usp. isto, 156-158.

⁶³ Usp. isto, 158-159.

individualističkih psiholoških škola. REBT se primarno bavi poremećenim ljudskim procjenama, emocijama i ponašanjima a utemeljen je na nizu pretpostavki koje ističu složenost i promjenjivost ljudskog bića. Ellis⁶⁴ smatra da su ljudi najsretniji kada su posvećeni nekakvom važnom životnom cilju. Na tom putu racionalnost im pomaže da se približe ostvarenju, dok ih iracionalnost spriječava.

3. 1. Negativni osjećaji kao posljedica iracionalnih uvjerenja

Činjenica da subjekt ne memorira nužno stav koji pojedini autoritet ima prema njemu, nego vlastiti doživljaj njegovog ponašanja, važna nam je kako bi osvijestili da glavni krivac za negativne samoosjećaje nije nužno autoritet ili okolina već naša vlastita interpretacija. Taj nam uvid također omogućava i veće mogućnosti rješenja problema jer ćemo umjesto okrivljavanja drugih posegnuti za preispitivanjem vlastitih uvjerenja. Sve to nas dovodi do teorije REBT-a o iracionalnim uvjerenjima. Naime, stajalište zastupnika teorije REBT-a⁶⁵ je da svi ljudi imaju biološke predispozicije (sklonosti) da misle iracionalno i nefunkcionalno te da unatoč idealnom odgojnom okružju i racionalnoj okolini, pojedinac ipak često razvija iracionalne zahtjeve prema sebi, drugima i svijetu. Takvi zahtjevi, tj. uvjerenja kasnije uzrokuju negativno samoocjenjivanje i mogu dovesti do psihičkih poremećaja i tegoba.

U djelu Ellisa i Drydena⁶⁶ iznešeno je mnoštvo činjenica koje idu u prilog teoriji da svi ljudi imaju biološke predispozicije da misle iracionalno i nefunkcionalno. Primjerice, svi ljudi, uključujući pametne i sposobne, pokazuju znakove iracionalnosti i sve te iracionalnosti koje uzrokuju poremećaje, možemo pronaći u gotovo svim društvenim i kulturnim grupama. Ono što također možemo primjetiti jest da većinu autodestruktivnih ponašanja sa kojima se borimo, ne učimo od roditelja i drugih autoriteta, naprotiv to se protivi onome što nas oni uče. Nadalje, ljudima je često lakše naučiti autodestruktivna ponašanja nego samopoticajna i često se vraćaju autodestruktivnim navikama unatoč marljivom radu na njima.

⁶⁴ A. Ellis i W. Dryden, isto, 9–14.

⁶⁵ Usp. *Racionalno – emocionalna bihevioralna terapija*, 14–15.

⁶⁶ Usp. isto, 15–16.

Neki od tipovi iracionalnih uvjerenja prema Miljković i Rijavec⁶⁷ su primjerice: svi me moraju voljeti, moram biti savršen, moram brinuti zbog tuđih problema, moram imati nekoga na koga ću se osloniti, moram imati potpunu kontrolu, ljudi moraju biti kažnjeni kada učine nešto loše, ako se stvari ne odvijaju onako kako ja želim to je katastrofa, moram pronaći savršeno rješenje, prošlost određuje moj život i nemogu učiniti ništa da to promijenim, stalno moram paziti da mi se ne dogodi nešto loše, nesretan sam zbog izvanjskih okolnosti, bolje je izbjegavati probleme nego se s njima suočiti itd.

Usprkos biološkoj sklonosti ka iracionalnome i autodestruktivnome, REBT teorija je ipak optimistična. Njezini pobornici smatraju da ljudi imaju i drugu, konstruktivističku biološku sklonost da primjenjuju moć ljudskog izbora i da rade na promjeni svog nefunkcionalnog mišljenja i djelovanja. Hoće reći da ljudi nisu robovi te iracionalnosti i da je mogu nadvladati.⁶⁸

Razlikovanje iracionalnih od racionalnih uvjerenja jedinstven je doprinos REBT-a području kognitivno–bihevioralne terapije. Pod racionalnim uvjerenjima podrazumijevamo fleksibilne procjenjivačke spoznaje o vlastitoj vrijednosti. Izražavaju se u obliku želja i sklonosti, odnosno ljudi doživljavaju pozitivne osjećaje kada dobiju ono što žele i negativne kada ne dobiju. To su zdravi odgovori na životne događaje i ne sprečavaju subjekta u postizanju ciljeva, već podupiru njegova funkcionalna ponašanja. Nasuprot njima, iracionalna uvjerenja su apsolutna (dogmatska) i izražavaju se u obliku krutih stavova *morati* i *trebati* te imaju snažnu tendenciju podupiranja nefunkcionalna ponašanja.⁶⁹

Iracionalna uvjerenja i zahtjevi dovode do poremećaja ega.⁷⁰ Poremećaj ega se uglavnom sastoji od sebeokrivljavanja i sebeosuđivanja prilikom neispunjenja vlastitih subjektivih zahtjeva prema sebi i svijetu. »*Proglasili su sebe krivima, svakodnevno sami sebe osuđuju bez ikakvih ozbiljnih argumenata, prelaze preko svakog pokušaja vlastite obrane od nepravednih optužbi. Oni su jednom zauvijek zaključili kako su glupi, bezvrijedni, nesposobni. Osuda je doživotna i nemaju pravo žalbe.*«⁷¹

⁶⁷ Usp. *Kako postati i ostati nesretan*, 30-125.

⁶⁸ Usp. *Racionalno – emocionalna bihevioralna terapija*, 16.

⁶⁹ Usp. isto, 14.

⁷⁰ Usp. isto, 16–17.

⁷¹ Dubravka Miljković i Majda Rijavec, *Razgovori sa zrcalom*, Zrno soli, Zagreb, 2012., 46

Samoosuđivanje uključuje proces davanja sebi sveukupne negativne ocjene i tzv. *sotonizaciju* sebe zato što smo nevaljali ili manje vrijedni. Primjerice, osoba će sebe smatrati potpunim gubitnikom ukoliko zataji u bilo kojem važnom zadatku ili će smatrati da će ga drugi zauvijek prezirati ako vide njegov neuspjeh. Ovakvi stavovi proizlaze iz, kako je Ellis naziva, *filozofija naredbe*.⁷² Naime, osoba sebi postavlja apsolutne zahtjeve koji moraju biti ispunjeni ili će u suprotnom doći do katastrofe. Subjekt se tada užasava bilo kakvog neuspjeha i smatra da to ne može podnijeti.

3. 2. *Podučavanje principima bezuvjetnog samoprihvatanja*

Alternativa samoosuđivanju i filozofiji *moranja*, prema REBT-u, bio bi proces bezuvjetnog samoprihvatanja koji uključuje odbijanje bilo kakvog sebeocjenjivanja i priznavanje vlastite pogrešivosti. Teorija REBT-a smatra da je osoba suviše kompleksna da bi joj se mogla dati jedna opća ocjena te da je osoba konstantno u promjeni koja ne podnosi nekakvo statističko ocjenjivanje. Stoga prihvatanje sebe uključuje najprije svijest o vlastitoj promjenjivosti i ne dopuštanju bilo kakvog ocjenjivanja, bilo od strane drugih ili samog sebe. Ono što samoprihvatanje dopušta jest ocjenjivanje različitih aspekata sebe kako bismo učinili nešto da poboljšamo one negativne bez samookrivljanja⁷³.

Nadalje, potrebno je prihvatiti da su ljudska bića u svojoj biti pogrešiva i da to nije nešto nad čime se trebamo užasavati. Sljedeći princip govori o racionalnom korištenju pojma ljudske vrijednosti. Naime, ljudi su skloni temeljenju vlastite vrijednosti na nekakvim promjenjivim varijablama, poput uspjeha na ispitu, dok jedino ispravno utemeljenje može biti jedna od dviju konstanti. Točnije, može se reći jedino vrijedan sam jer sam ljudsko biće i vrijedan sam dok živim, sve drugo je pogrešno.⁷⁴

Bezuwjetno samoprihvatanje izbjegava ocjenjivanje sebe na temelju jednog aspekta i temelji se na tzv. *filozofiji priželjkivanja*. Ona se sastoji od fleksibilnih stavova. Primjerice umjesto da subjekt misli da se ni pod koju cijenu ne smije

⁷² Usp. *Racionalno – emocionalna bihevioralna terapija*, 24–27.

⁷³ Usp. isto, 240–241.

⁷⁴ Usp. isto, 241–242.

ponašati na društveno neprihvatljiv način, može misliti na način da ne bi volio ponašati se tako, ali da nema razloga da se apsolutno ne smije tako ponašati.⁷⁵

Samoprihvatanje ne podrazumijeva rezignaciju, već potiče na konstruktivno djelovanje. Ono nam omogućava učiti iz vlastitih grešaka i ne uznemiravati se, jer veće su šanse da ispravimo greške i psihološke probleme ako se prihvaćamo nego ako se osuđujemo.⁷⁶

Na koncu, važno je osvjestiti da je bezuvjetno samoprihvatanje navika koja se može steći ali nikada savršeno i zauvijek, te da promjena vlastitih uvjerenja i internalizacija filozofije bezuvjetnog samoprihvatanja zahtjeva marljiv rad, snagu i energiju.⁷⁷

⁷⁵ Usp. isto, 243.

⁷⁶ Usp. isto.

⁷⁷ Usp. isto, 244–245.

4. Negativni samoosjećaji i Božja ljubav

U ovom poglavlju želimo sagledati negativne samoosjećaje kroz prizmu vjere u Božju bezuvjetnu ljubav, vjerujući kako bi svaki samoprezir i samomržnja trebao iščeznuti pred Božjim pogledom ljubavi i milosrđa. Služeći se Biblijskom argumentacijom i porukama nekih duhovnih autora, želimo suprotstaviti Božju stvarateljsku, otkupiteljsku i održavajuću ljubav naspram svakog osjećaja manje vrijednosti ili odbacivanja samih sebe.

Osim što naviješta život vječni i spasenje čovječanstva, Sveto pismo sadrži i mudre savjete za ovaj naš zemaljski život, za naše dobro duševno i tjelesno zdravlje. Činjenica je da je sam Isus pomogao mnogima u njihovim ovozemaljskim potrebama te je, kako iznosi Mijo Nikić,⁷⁸ svojim riječima i neverbalnom komunikacijom postavio temeljne principe uspješne psihoterapije koji su i danas aktualni.

»Jer dragocjen si u mojim očima, vrijedan si i ja te ljubim.« (Iz 43,4)

Mnoštvo je tekstova u Bibliji koji govore o Božjoj ljubavi prema čovjeku. Štoviše, možemo reći da je čitavo Sveto pismo zapravo priča o Božjoj ljubavi, njegovom traganju za čovjekom te na koncu njegovom predanju na smrt za tog istog čovjeka. Nema toga što bi nas više trebalo uvjeriti u vlastitu vrijednost od ove činjenice, niti ima tog neuspjeha, pada, grijeha ili bijede koja može umanjiti tu vrijednost.

»Na svoju sliku stvori Bog čovjeka, na sliku Božju on ga stvori, muško i žensko stvori ih.« (Post 1,27)

Naime, vrijednost čovjeka se ne sastoji ni u kakvom uspjehu, posjedovanju niti statusu u društvu, tj. ne ovisi ni o kakvim ljudskim kriterijima i uvjetima. Temelj čovjekove vrijednosti i dostojanstva leži u stvorenosti i željenosti od Boga stvoritelja. Tim više što je stvoren upravo na sliku Božju.⁷⁹

Odemo li korak dalje, dolazimo do još jednog temelja dostojanstva ljudske osobe, a to je upravo otkupiteljski čin Isusa Krista. Isus Krist, Božji Sin, radi čovjeka i njegova spasenja, utjelovljuje se i silazi na zemlju, trpi tešku muku te na koncu umire

⁷⁸ Usp. Mijo Nikić, Deset zapovijedi biblijske psihoterapije, *Obnovljeni Život: časopis za filozofiju i religijske znanosti*, 63 (2008.) 1, 61., <https://hrcak.srce.hr/22504>, (1. Rujna 2020.)

⁷⁹ Usp, Hrvatska Biskupska konferencija, *Katekizam Katoličke Crkve*, Glas Koncila, Zagreb, 1994., br. 355–357.

na križu nevin.⁸⁰ »U ovom je ljubav: ne da smo mi ljubili Boga, nego – on je ljubio nas i poslao Sina svoga kao žrtvu pomirnicu za grijehе naše.« (1 Iv 4,10)

Ako smo povjerovali u ovu istinu, naš pogled prema samima sebi nužno treba doživjeti preobrazbu. Trebali bi uvidjeti vlastitu vrijednost i nikada se više ne dati zavesti mišlju da nismo vrijedni postojanja jer time ne odbacujemo samo sebe, nego i Onoga koji nas je stvorio.

Tko sam ja da sebe samog prezirem, mrzim i odbacujem, ako znam što je sve Svemogući Bog učinio za mene? Ako me On voli baš takvog kakav jesam, neovisno o mojim kvalitetama ili manama, tko sam ja da si zadajem uvjete vlastite vrijednosti i smatram da ne zaslužujem biti ljubljen ili dopuštam da mi ih drugi postavljaju. Nadalje, ako me On, koji je punina svetosti i dobrote, ne gleda po grijehu i milosrdno mi oprašta svaki prijestup⁸¹, tko sam ja da sam sebi sudim, određujem si svakojake kazne i na leđima nosim teški teret krivnje?

4. 1. Duhovni autori o samoprihvatanju

Nikić⁸² navodi tzv. *Deset zapovijedi biblijske psihoterapije* koje, među ostalim, uključuju: upoznaj samoga sebe, prihvati sebe, zavoli sebe, promijeni sebe i živi u istini. On smatra da ćemo prvu zapovijed - upoznaj samoga sebe najbolje ostvariti ako se upoznamo u cjelovitoj istini, a ona glasi da je čovjek grešnik kojeg Bog ljubi. To hoće reći da ako želimo zaista biti iskreni prema sebi, tada si moramo priznati da svakodnevno činimo grijehе i pogreške, bilo zbog zloće ili vlastite ograničenosti. Međutim, čovjek nije samo grešnik, on je prije svega ljubljeno dijete Božje.

Druga zapovijed govori nam da prihvatimo sebe, a najjači razlog za to leži činjenici da nas sam Bog voli i prihvaća onakvima kakvi jesmo. Isus je dobro poznao tu ljudsku potrebu da budemo prihvaćeni. Stoga je u susretu sa grešnicima uvijek iskazivao beskrajno povjerenje i ljubav.⁸³

⁸⁰ Usp. isto, 599–605.

⁸¹ Lk 15,1-32.

⁸² Usp. *Deset zapovijedi biblijske psihoterapije*, 63.

⁸³ Usp. isto, 64.

Zapovijed da zavolimo sami sebe uči nas da je glavni kriterij dobrog duševnog zdravlja upravo sposobnost i spremnost voljeti Boga, druge i sebe. Međutim, da bi čovjek mogao zavoljeti sebe potrebno je da najprije doživi da je voljen. Ako to nije stekao u vlastitoj obitelji, čovjek će uvijek u sebi nositi osjećaj manje vrijednosti, nemoći i beskorisnosti. Taj se osjećaj može nadvladati vjerom u dobrog Boga koji neizmjerljivo ljubi svoja stvorenja, smatra Nikić.⁸⁴ To je glavna istina koju je Isus želio navijestiti, tj. spoznaju da nas Bog ljubi.

Poziv na promijenu sebe uključuje integralno obraćenje, tj. intelektualno, emocionalno i nagonsko. Najprije je potrebno obratiti se na razini uma, odnosno naučiti drugačije razmišljati, usvojiti Božje misli, a odreći se vlastitih koje su u suprotnosti sa Božjim. Drugo obraćenje je ono emocionalno. Emocije su te koje nas pokreću na djelovanje te su po sebi jaka sila. Stoga je potrebno uskladiti emocije sa razumom i Božjom voljom, a ne djelovati slijedeći neuravnotežene strasti.⁸⁵

Ako si želimo pomoći, potrebno je da živimo u istini i prestanemo bježati od pravog stanja. Uspješna psihoterapija, tvrdi Nikić,⁸⁶ mora pomoći osobi da raskrinka maske i odbaci nezrele psihološke mehanizme koji prekrivaju pravo stanje te mu omogućiti da na dulji rok bude sretan i slobodan čovjek.

U svom djelu »Životno putovanje«, Valerio Albisetti ističe kako smo bili ljubljani i željeni i prije nego što smo postojali, te da to i sada jesmo. »Još prije nego nas je tko čuo plakati, On nas je slušao. Još prije nego nas je tko shvatio, On nas je shvaćao. Još prije nego nas je tko ljubio, On nas je ljubio. Još prije nego nas je tko prihvatio, On nas je prihvatio. Besplatno.«⁸⁷ On želi naglasiti da smo neprekidno željeni od nebeskog Oca te da nam on uvijek posvećuje svoju pažnju, čak ako nas naši tjelesni roditelji nisu željeli i ako nas drugi ignoriraju i preziru. On nas ne brka ni sa kim drugim i toliko nam je posvećen da zna broj vlasi na našoj glavi.⁸⁸

Nema te psihoterapije koja nam može vratiti neuzvraćenu ljubav naših roditelja i pažnju drugih. Ali zato, ako si osvjestimo da potječemo od Boga oca, koji nas je izabrao za postojanje i za izvršenje zemaljske zadaće te na koncu povratak njemu, sva ta neiskazana ljubav, pažnja i sve naše patnje i zloće svijeta gube na važnosti.

⁸⁴ Usp. isto, 65.

⁸⁵ Usp. isto, 66-69.

⁸⁶ Usp. isto, 69.

⁸⁷ Valerio Albisetti, *Životno putovanje*, Oko tri ujutro, Zagreb, 2011., 138.

⁸⁸ Usp. isto.

Stoga nas Albisetti upozorava da uvijek pamtimo tu činjenicu, jer ako ju smetnemo s uma, odbacit ćemo sami sebe, izgubiti samopouzdanje i poštovanje te ćemo upasti u neurozu, a time i nazadovati u našem odnosu sa Bogom.⁸⁹

Albisetti smatra da je velika zamka u koju čovjek upada upravo odbacivanje samoga sebe. Svijet nam postaje zamka tek kada projiciramo vlastiti samoprezir u svijet. Jedino ako same sebe smatramo nesposobnima, opakima, prljavima, požudnima i drugo, skloni smo vjerovati da je ispravno i istinito da nas drugi takvima smatraju te da nas kritiziraju i iskušavaju. Umjesto automatskog osjećaja krivnje, samomržnje, razaranja i samoodbacivanja, trebali bi upoznati istinsku narav vlastite osobe, koja je jedincata i neponovljiva, te zauzeti kritički stav o onome što nam se događa. Tek na temelju toga trebamo i možemo objektivno i razborito prosuđivati o sebi i drugima, u suprotnom samo ubijamo sebe.⁹⁰

Čovjek se ne smije predati tamnim mislima svoje psihe koja ga uvjerava da je Boga nedostojan. Potrebno je jednostavno dopustiti da bude ljubljjen.⁹¹

Nadalje, jedino ako prihvatimo da smo ljubljeni i željeni, možemo ispravno ljubiti i prihvaćati druge. Jednako kao i ja, i oni su željeni i ljubljeni. Nema potrebe za natjecanjem. Ono što bi nam trebalo pomoći na putu samoprihvatanja nije hranjenje osjećajem da smo bolji od drugih. Osjećaj voljenosti od Boga čini da shvatimo da su i drugi trajno ljubljeni od njega te da je potrebno da svi nastoje razvijati darove koje im je Bog dao bez ikakvog natjecanja. Svi su jedincata i neponovljivi i posjeduju ono što nitko drugi ne posjeduje.⁹²

Lela Crnek, u svojoj knjizi »*Hagioterapijska ljekarna*«, također govori koliko smo dragocjeni u Božjim očima i koliko on uživa kada, unatoč svim nedaćama, ostajemo na nogama te kada smo čvrsti, hrabri i odvažni. Jedini je Bog taj koji čovjeku može vratiti pogaženo dostojanstvo. U krivu smo ako mislimo da svoje pogaženo dostojanstvo možemo vratiti bogaćenjem i pokazivanjem kako puno imamo ili pak karijerom. Vlastitu vrijednost tu nećemo pronaći.⁹³

U potrazi za vlastitom vrijednošću ne smijemo se oslanjati na čovjeka, jer će nas ljudi uvijek prosuđivati iz svoje ograničene spoznaje, a ponekad i s neke interesne

⁸⁹ Usp. isto, 139.

⁹⁰ Usp. isto, 140.

⁹¹ Usp. isto, 141-142.

⁹² Usp. isto, 153-154.

⁹³ Usp. Lela Crnek, *Hagioterapijska ljekarna*, Tevizija, Zagreb, 2019., 97.

pozicije, te će nas nekada i jako povrijediti i pogaziti naše dostojanstvo. Samo svijest i trajno uvjerenje da smo izašli iz srca Svemogućeg Stvoritelja, da smo prije svega njemu vrijedni, stvoreni na njegovu Sliku i njegova djeca, te da nam je on darovao našu osobnost, može potvrditi našu vrijednost i dostojanstvo i omogućiti nam da ne ovisimo o pogledima drugih.⁹⁴ Govoreći o potrebi otkrivanja vrijednosti vlastite osobnosti, Lela Crnek iznosi: »Vrijeme leti, prostori se mijenjaju, tvoje tijelo se mijenja, sve se u tebi mijenja, samo ti si uvijek ti. Shvati da si neizreciv i da si netko koga treba čuvati. Sebi si vrijedan samo ti. Sve može propasti, samo ti nikada ne smiješ propasti.«⁹⁵

Osoba koju Bog ljubi svojom očinskom ljubavlju i do koje želi doći, nije ona kakva bih ja želio ili trebao biti, odnosno neka virtualna ili idealna osoba. Bog ljubi upravo osobu koja ja jesam, tj. njega zanimaju stvarna i konkretna bića, iznosi J. Philippe u svojoj knjizi »Unutarnja sloboda«.⁹⁶

Ukoliko ne prihvaćamo sebe i vrijeme gubimo na žaljenje što imamo određenu manu ili nemamo neku kvalitetu, onemogućavamo djelovanje Božje milosti u nama. Više od naših grijeha i pogrešaka, ono što blokira Božje djelovanje je upravo nedostatak prihvaćanja samih sebe.⁹⁷

Nadalje, važno je spomenuti da samoprihvaćanje ne znači pasivnost i lijenost. Naprotiv, želja za vlastitim poboljšanjem, u bilo kojem vidu, ide zajedno sa samoprihvaćanjem, a nije u suprotnosti s njim. Ta dva stava međusobno se upotpunjavaju. Prihvaćanje vlastitih granica ne znači prihvaćanje osrednjosti, kao što ni želja za promijenom ne smije značiti odbijanje priznavanja vlastitih granica i neprihvaćanje sebe. Ključ je u shvaćanju da ne možemo plodonosno mijenjati stvarnost ukoliko ju najprije ne prihvatimo i naravno svijest da svaki napredak i pobjeda nas samih ovisi o božanskoj milosti.⁹⁸

Međutim, rad na samome sebi jako je težak posao jer su oholost, strah da nećemo biti voljeni i uvjerenje da malo vrijedimo, preduboko ukorijenjeni u nama. O tome nam jasno svjedoči naše doživljavanje vlastitih padova i neuspjeha, tj. koliko nas oni

⁹⁴ Usp. isto, 97- 98.

⁹⁵ Isto, 99.

⁹⁶ Usp. Jacques Philippe, *Unutarnja sloboda*, Informativni centar "MIR" Međugorje, Međugorje, 2014., 26–27.

⁹⁷ Usp. isto, 27.

⁹⁸ Usp. isto, 29.

obeshrabruju i u nama jačaju osjećaj krivnje. J. Philippe stoga smatra da jedino pred Božjim pogledom možemo sami sebe istinski i u potpunosti prihvatiti. U tom smislu, autor govori o potrebi posrednika, tj. o nekome tko će nam reći da smo dragocjeni i da vrijedimo. Tu je riječ o općeljudskom iskustvu, naime, kao što će mlada djevojka koja sebe ne smatra lijepom, početi vjerovati u vlastitu ljepotu tek kada ju netko pogleda zaljubljenim pogledom, tako i svaki čovjek treba posrednika kako bi prihvatio i zavolio sebe. Taj posrednik može biti bilo tko, naši roditelji, prijatelji, duhovnik, ali ipak, vjeruje autor, najviše znači pogled ljubavi Boga, našeg oca, koji nam daje milost da prihvatimo sami sebe. Posljedica navedenoga jest ta da se čovjek, odvajanjem od Boga, odvaja od svake istinske mogućnosti da ljubi samoga sebe. Isto vrijedi i u suprotnome, čovjek koji ne ljubi samoga sebe, odvaja se i od Boga.⁹⁹ Autor citira staru poglavaricu iz Bernausvog *Razgovora Karmeličanki*: »*Nemojte nikada prezirati sebe samu. Vrlo je teško prezirati samog sebe i pritom ne vrijeđati Boga koji je u nama.*«¹⁰⁰

Što se tiče samoprezira autor, citirajući Henrija Nouwena, upozorava kako mnogi pogrešno smatraju krepošću negativnu sliku o samima sebi i sebepodcjenjivanje. Naime, pravi grijeh se sastoji upravo u negiranju Božje ljubavi prema nama i u nepoznavanju naše izvorne dobrote. Ako se ne oslanjamo na tu izvornu ljubav i dobrotu, gubimo doticaj sa svojim istinskim ja i uništavamo sami sebe.¹⁰¹

Kada sami sebe otkrijemo u svjetlosti Božjeg pogleda postajemo slobodniji. On nam omogućava da na neki način imamo pravo biti bijedni, tj. biti ono što jesmo. Boga naše slabosti i pogreške ne sablažnjavaju i on nas ne osuđuje. Bog nas nikada ne stavlja pod pritisak, koji nam ponekad postavljaju drugi ljudi ili mi sami sebi, a koji u nama budi osjećaje da nikad nismo dovoljno dobri, dovoljno ovo ili ono te osjećaje konstantnog nezadovoljstva i krivnje zbog toga što ne odgovaramo nekom očekivanju, normi, ili samo zbog toga što postojimo. On nas poziva na promjenu i napredak, ali ne izaziva u nama tjeskobu da nećemo uspjeti. Božji pogled nam dopušta da u potpunosti budemo ono što jesmo, sa svojim ograničenjima i

⁹⁹ Usp. isto, 29–30.

¹⁰⁰ Isto, 31.

¹⁰¹ Usp. isto.

nedostacima te nam daje pravo na pogrešku i oslobađa nas osjećaja obveze da moramo biti nešto što nismo.¹⁰²

Zanimljivo je primjetiti kako je današnji svijet odbacio kršćanstvo pod izlikom da je to religija koja čovjeku nameće osjećaj krivnje, a nikad kao danas čovjek nije više osjećao krivnju jer nije poput nekakvih nametnutih društvenih idola, tj. ljudi koji su uzor uspjeha suvremene kulture. Današnji čovjek konstantno živi u napetosti pokušavajući odgovoriti na ono što drugi od njega očekuje, a to često nije ono što i Bog od njega traži. Bog nas oslobađa pritiska da moramo biti najbolji i najuspješniji. On nas jednostavno ljubi onakve kakvi jesmo.¹⁰³

Nadalje, problem prihvaćanja vlastitih nedostataka leži upravo u tome što imamo osjećaj da nam oni zabranjuju ljubav. Naime, ako smo manjkavi u ovome ili onome, smatramo da ne zaslužujemo biti ljubljeni. Pod Božjim pogledom i ta zabluda nestaje. On nas uči da je njegova ljubav besplatna, da se ona ne zaslužuje te da ga naša grešnost i slabost ne sprječavaju da nas ljubi.¹⁰⁴

Autor nastavlja govoreći o tzv. ograničavajućim uvjerenjima koja ne odgovaraju stvarnosti, ali zbog kojih mi vjerujemo da smo nesposobni učiniti ovo ili ono. Ta uvjerenja plod su naših unutarnjih rana, pogrešnog odgoja koji je podrazumijevao poruke poput: ti nikada nećeš uspjeti ili nikada nećeš postići nešto dobro. Zatim, plod su nekih naših neuspjeha i nedostatka povjerenja u sebe i Boga. Takav stav u potpunosti je suprotnosti sa prihvaćanjem vlastitih ograničenja te ga je potrebno raspoznati kako ne bi srastali s njim. Prihvaćanje sebe zapravo znači prihvaćanje vlastitog bogatstva i siromaštva, kvaliteta i mana jer jedino na taj način omogućavamo razvoj i ostvarenje vlastitih sposobnosti i mogućnosti. Dakle, važno je razlučiti, prije nego što izrekemo da nešto ne možemo, radi li se o zdravom duhovnom realizmu ili o nekom nerealnom uvjerenju koje je plod ranjene psihe i kojega treba izlječiti.¹⁰⁵

¹⁰² Usp. isto, 31–32.

¹⁰³ Usp. isto, 32–33.

¹⁰⁴ Usp. isto, 33.

¹⁰⁵ Usp. isto, 35.

4. 2. Uzvišena vrijednost i dostojanstvo čovjeka u Ps 8 naspram samoprezira, inferiornosti i bezvrijednosti.

»...Gledam ti nebesa, djelo prstiju tvojih, mjesec i zvijezde što ih učvrsti – pa što je čovjek da ga se spominješ, sin čovječji te ga pohodiš? Ti ga učini malo manjim od Boga, slavom i sjajem njega okruni...« (Ps 8,4-6)

Psalam 8 je jedan od poznatijih tekstova Staroga zavjeta, u kojemu možemo pronaći odgovor na pitanje što je čovjek. U ovom se psalmu, na temelju hvale veličini Stvoriteljevoj i ljepoti njegovog stvarateljstva, govori o čovjekovom dostojanstvu kao najvjernijem odrazu bogolikosti. Naime, čovjek je vrhunac stvaranja, a stvoren upravo na sliku Božju. Učinjen je malo manjim od anđela (Boga)¹⁰⁶ i osposobljen vladati svime stvorenim.¹⁰⁷ Čovjek je istodobno velik i malen, s jedne strane krhak i ograničen, a, s druge strane, uzdignut iznad svega stvorenoga. Naime, s obzirom na svoj položaj u svemiru, čovjek je doista malen, ali s obzirom na Boga koji ga ljubi, skrbi o njemu i misli na njega, postavljen je jako visoko. Božja ljubav je ta koja ga uzdiže visoko.¹⁰⁸

Upravo ovaj biblijski argument, tj. utemeljenost ljudskog dostojanstva u stvorenosti od Boga i Božjoj ljubavi, želimo suprotstaviti osjećajima samoprezira, inferiornosti i bezvrijednosti. U nastavku ćemo analizirati pojedine retke ovog Psalma koji su bitni za našu temu, a za tu razradu poslužili smo se osobito egzegetskom analizom B.Lujića.

Promatrajući samu strukturu i sadržaj psalma, možemo reći da se u središtu nalazi pitanje: māh-'enôš (što je čovjek)? Ovo pitanje uokvireno je pjesmom hvale Božjoj veličini i svemu što je stvorio, iz čega proizlazi istodobno čovjekova malenost ali i svijest da čovjek svoju veličinu i smisao dobiva upravo od Boga. Međutim, prvenstveni naglasak ovoga psalma nije na govoru o slavi stvorenja, nego na govoru o slavi Stvoriteljevoj, iz čije slave proizlazi i slava stvorenja. Navedeni zaključak proizlazi iz toga što je temeljna teološka misao inkluzije upravo pojam Božjeg imena, te iz govora o Božjem vrhovništvu u nastavku psalma. Božje vrhovništvo

¹⁰⁶ Prijevodi su različiti, o tome detaljnije u nastavku.

¹⁰⁷ Usp. Arkadius Krasicki, Dostojanstvo čovjeka u Ps8, *Kateheza: časopis za vjeronauk u školi, katehezu i pastoral mladih*, 31 (2009.) 4, 312–313., <https://hrcak.srce.hr/113114>, (1. kolovoza 2020.).

¹⁰⁸ Usp. Božo Lujić, Osnovno biblijsko pitanje: što je čovjek? Egzegetsko – teološka analiza Ps 8, *Bogoslovska smotra*, 74 (2004.) 3, 595., <https://hrcak.srce.hr/25590>, (1. kolovoza 2020.).

obuhvaća čitav svemir, a onda dolazi i do onog središnjeg dijela – čovjeka. U njemu Bog pokazuje svoju najveću moć na poseban način, na način skrbi i sjećanja.¹⁰⁹

U trećem retku psalmist kontrastira Božju snagu, koja dolazi do izražaja u *djeci i dojenčadi*, snazi buntovnika i neprijatelja. Ovaj nam je redak važan da istaknemo kako se Božja snaga ne očituje u nasilju i uništavanju. U Bogu ne vlada rušilački nagon, naprotiv, Bog vlada u ljubavi koja se pokazuje kao istinska snaga promjene. A njegova ljubav sličij ljubavi djece koja bezinteresno vole svoje roditelje.¹¹⁰

U četvrtom retku pjesnik prelazi na govor o svemirskim prostranstvima. Međutim, ne zaustavlja se na detaljnijem romantičarskom opisivanju ljepota svemira, jer mu to i nije prvotna nakana, nego žuri prema onomu što smatra središnjim u svome razmišljanju i čuđenju, a to je i središnje pitanje cijeloga psalma koje glasi: *Što je čovjek?* Može se reći da ovo pitanje čini kralježnicu čitavog psalma. Ono uključuje čuđenje koje je utemeljeno na svakidašnjem životnom iskustvu. Naime, psalmist se pita odakle čovjeku dolazi veličina i dostojanstvo s obzirom na to da je čovjek doista malen u okvirima zemlje, a kamoli tek u okvirima veličanstvenog svemira.¹¹¹

Pojmovi koje pjesnik koristi za čovjeka su: 'enôš, što zapravo označava čovjeka u njegovoj

povijesnosti, ograničenosti, prolaznosti i nemoćnosti, te pojam ben - 'ādām - sin Adamov, zemaljsko biće čije su oči uprte prema nebu. Budući da se ispred nijednog od ova dva pojma ne nalazi određeni član, zaključujemo da se radi o načelnom pitanju, tj. da pjesnik ne govori o čovječanstvu niti ljudima, nego o čovjeku koji pojedinačno postavlja pitanje o tome tko je on sam.¹¹²

Zatim slijedi niz od šest glagola kojima je subjekt Bog, a objekt Čovjek. Osobito su važna prva dva glagola: zkr (sjećati se) i pqd (pohoditi, brinuti se, skrbiti) i oba izriču Božji osobni odnos prema čovjeku. Važno je napomenuti da postoje razlike u tome kako je Bog stvorio nebo, mjesec i zvijezde i u tome kako je stvorio čovjeka. Naime, nebo, mjesec i zvijezde stvara kao stvari i to na način da ih je učvrstio na njihovom mjestu. Kako bi to izrazio psalmist koristi glagol: kûn: učvrstiti. No, čovjeka u njegovoj ograničenosti, prolaznosti i grješnosti, se pak neprestano »sjeća«

¹⁰⁹ Usp. isto, 602–603.

¹¹⁰ Usp. isto, 605.

¹¹¹ Usp. isto, 606.

¹¹² Usp. isto, 607.

i za njega »*skrbi*«, iskazujući prema njemu osobni odnos privrženosti. Stoga se postavlja pitanje po čemu je čovjek tako značajan i velik u Božjim očima da se prema njemu odnosi na tako poseban način, tj. odakle proizlazi ta čovjekova veličina.¹¹³

Odgovor na to pitanje daju nam gore navedeni glagoli. Naime, čovjekova je veličina dana već u stvaranju i čovjek je čovjek upravo zbog toga što se Bog njega »*sjeća*« i što o njemu »*skrbi*«. Dakle, dvostruki je temelj čovjekova dostojanstva: samo stvaranje i onaj povijesni. Ta dva temelja zajedno čovjeku daju veličinu unatoč njegovoj malenosti, nemoćnosti i ograničenosti. Na ovaj način psalam povezuje teologiju stvaranja s teologijom otkupljenja.¹¹⁴

Zatim slijede četiri glagola kojima Bog daje čovjeku osobitu veličinu već u stvaranju. A ti glagoli su: *hsr* (učiniti manjim), *‘tr* (okruniti), *mšl* (dati vlast), *šit* (postaviti, položiti).

Prvi glagol (*hsr*) govori o čovjekovu mjestu u redu stvaranja a hoće reći da je čovjek već u stvaranju postavljen vrlo visoko - malo manji od »*Boga*«. Različiti su prijevodi riječi *’elōhîm*. Može se prevesti kao Bog, božansko biće ili kao anđeo, ali u svakom slučaju želi izraziti da je čovjek u redu stvaranja postavljen vrlo visoko, uz samo Božje prijestolje te da je stvoren na način *’elōhîma*.¹¹⁵

Drugi glagol *‘tr* koristi se na početku psalma za samog Boga, a zatim i za čovjeka. taj glagol izražava da je čovjek, kao i sam Bog, okrunjen slavom i čašću. Božja velikodušnost i ljubav čovjeka uzdižu na kraljevsko dostojanstvo unatoč njegovoj malenosti, ograničenosti i nemoćnosti.¹¹⁶

Treći glagol (*mšl*) izražava da je posljedica tako visokog položaja čovjeku dana upravo vlast da upravlja djelima Božjim. Međutim, ova je činjenica često bila krivo razumijevana od strane čovjeka i koristila se kao opravdanje za tiransko iskorištavanje stvorenoga. Stoga je potrebno naglasiti da ta vlast dolazi upravo od Boga koji skrbi za čovjeka te da se sukladno tome čovjek treba odnositi i prema djelima Božjim na način na koji se Bog odnosi prema njemu.¹¹⁷

¹¹³ Usp. isto.

¹¹⁴ Usp. isto, 607–608.

¹¹⁵ Usp. isto, 608.

¹¹⁶ Usp. isto, 609.

¹¹⁷ Usp. isto.

Četvrti glagol (šít) dovodi čovjeka u vezu sa životinjskim svijetom. Bog čovjeku povjerava čitav životinjski svijet, ali ne da ih nemilosrdno uništava, nego da s njima zajedno uživa i dijeli zajednički prostor.

Sve navedno izražava čovjekovu veličinu, ali svakako i odgovornost.¹¹⁸

4. 3. Božja milosrdna ljubav u prisposobi o izgubljenom sinu (Lk 15,11-32) naspram samomržnje

Ova je prisposoba jedna je od najljepših Isusovih prisposoba te je jedan od najviše istraživanih biblijskih tekstova Novog zavjeta. Njezini glavni naglasci su Božja ljubav, koju odražava slika zemaljskog oca iz prisposobe, te obraćenje, oprostjenje grijeha i velika Božja radost nad jednim obraćenim grešnikom. Premda se naziva se prisposobom o *izgubljenom sinu*, bilo bi dobro nazvati ju prisposobom o *milosrdnom ocu* jer je u središtu pozornosti ipak ljubazni otac.¹¹⁹ Služeći se ovom prisposodom želimo prikazati bezuvjetnost Božje ljubavi i njegovo milosrđe s uvjerenjem da bi svijest o navedenome trebala pomoći osobama koje se bore sa osjećajima samomržnje. Naime, osobama koje se krive, osuđuju, mrze i odbacuju zbog vlastitih pogrešaka i nedostataka, ili pak zbog nekakvih iracionalnih uvjerenja, potrebna je, prije svega, svijest i vjera u Boga koji ih voli unatoč svemu, koji ih prihvaća baš takvima kakvi jesu, neovisno o njihovim nedostacima, te koji im oprašta sve njihove grijeha. Na temelju Božje ljubavi i prihvaćanja bi takve osobe trebale izgraditi ljubav prema samima sebi, a time bi, vjerujemo, postepeno došli i do samoprihvatanja.

Ova prisposoba nalazi se u 15. poglavlju Lukina evanđelja, zajedno sa prisposobama o izgubljenoj i nađenoj ovcu i izgubljenoj i nađenoj drahmi. Sve tri prisposobe stavljene su u kontekst Isusovo odgovora farizejima koji mrmljaju što sjeda s grešnicima, a on im slikama i prisposobama iznosi sliku Boga. Sastoji se od dva dijela: prvi govori o mlađem sinu (15,1-24), a drugi o starijem (15,25-32).¹²⁰ Posebnu pozornost u prisposobi zaslužuju psihoanalitički i psihološki elementi.

¹¹⁸ Usp. isto.

¹¹⁹ Usp. Adalbert Rebić, »Čovjek neki imao dva sina«, *Bogoslovska smotra*, 69 (1999.) 1, 1., <https://hrcak.srce.hr/31514>, (1. kolovoza 2020.).

¹²⁰ Usp. isto, 2.

Naime, D. Marguerat iznosi kako su jako važni razgovori u prispodobama, koji omogućuju slušateljima da se prepoznaju u glavnim likovima prispodobe.¹²¹

U prvom dijelu prispodobe opisuje se mlađi sin, koji od oca traži i dobiva dio dobara koji mu pripada te odlazi u tuđinu. Ondje razvratno potroši sve što je dobio, postane siromašan i počinje raditi za njega ponižavajuće poslove, i to kod pogana. Na koncu shvaća da je proigrao svoj život te se sjeća ljubavi, topline i blagostanja koju je imao u očevoj kući, što ga potiče na pokajanje, promijenu mišljenja i odluku da se vrati ocu, zatraži oprost i moli ga da ga primi makar kao slugu. Njegovo ponašanje ni u čemu nije neobično. Međutim, ono što iznenađuje je očevo ponašanje, u kojem prevladava smilovanje nad sinom i izobilna ljubav. Čak i prije nego je sin ispovijedio svoj grijeh i zatražio oprost, njemu otac oprašta: »*otac se ganu, potrča, pade mu oko vrata i izljubi ga*« (15,20). Štoviše, otac ga ne prima samo kao slugu, nego mu vraća sinovsko dostojanstvo, dajući mu daleko više nego što je zaslužio te mu priprema i svečanu gozbu za povratak. Ova slika je ono što zapanjuje. Malo koji čovjek postupa poput oca iz prispodobe, koji je slika Boga. Bog je taj koji prema čovjeku postupa s ljubavlju i uvijek iznova obnavlja zajedništvo sa samim sobom.¹²²

U drugom dijelu pozornost se svraća na starijeg sina, koji ne može razumijeti razloge ljubavi svoga oca. Srdit je i zavidan na mlađeg brata koji je napustio oca i imanje i sva dobra spiskao u tuđini živeći razvratničkim životom, a otac ga prima tako velikodušno, čak mu i gozbu priprema. Dok je on, tj. stariji brat, čitav život s ocem, živi kao pravednik i nije prekršio niti jednu njegovu zapovijed, a njemu nije niti jareta dao. Optužuje obojicu i gnjevan je na njih. No, otac brine i za starijeg sina. Svjestan je njegovog truda i zalaganja te ga želi zadržati u svojoj ljubavi. Nježno i s ljubavlju mu pristupa, moli ga i nagovara da shvati situaciju. Podsjeća ga da je uvijek bio s njime i da je sve što je njegovo – očevo i njegovo – sinovo. Želi ga naučiti da se raduje nad svakim novim životom, u ovom slučaju nad bratom koji je duhovno bio mrtav, ali je nanovo rođen.¹²³

Iz navedenoga je jasno da je u središtu čitave priče otac. On je taj koji razdjeljuje imanje i kojega se sin iz tuđine sjeća. Onaj koji traga za svojim sinom i čeka ga. Onaj

¹²¹ Usp. isto, 4.

¹²² Usp. isto, 8–9.

¹²³ Usp. isto, 9–10.

koji se raduje nad sinom povratnikom i onaj koji posreduje kod starijeg sina. Svojim ponašanjem otac iskače iz okvira normalnog života i poimanja. Dok se njegovi sinovi ravnaju po pravednosti, otac ju nadilazi. Čini ono što nijedan otac nebi učinio. A sve to čini jer ljubi, jer je njegova ljubav bezuvjetna i neizmijerna. U njegovoj ljubavi oba sina imaju priliku biti u potpunosti prihvaćena.¹²⁴

Premda je smisao i sadržaj ove prispodobe doista širok i može ju se tumačiti u raznim kontekstima: Božje milosrđe, krivnja, kajanje, oprost, ispovijed, obraćenje, zavist i drugo, naš je temeljni interes na pokazivanju Božje bezuvjetne milosrdne ljubavi pred kojom bi trebao iščeznuti svaki osjećaj samomržnje. Osudu i kaznu, koju mlađi sin očekuje od oca i koju stariji sin smatra realnom i pravednom, možemo poistovjetiti sa onom osudom, kaznom, odbacivanjem i krivnjom koju pridajemo sami sebi. Naime, ponekad sami prema sebi postupamo kao stariji brat prema mlađemu, odnosno nemamo razumijevanja i ljubavi, nego se osuđujemo, srdimo i mrzimo. Stoga nam Bog, u slici ovog ljubeznog oca, otkriva sebe i nudi obrazac ponašanja koji trebamo usvojiti u odnošenju prema sebi i drugima.

¹²⁴ Usp. isto, 10.

Zaključak

Cilj ovoga rada bio je razotkriti fenomen samoosjećaja i pokazati moguću iracionalnost koja stoji u njihovoj pozadini kako bi pomogli u sprečavanju psihičkih poremećaja koje uzrokuju.. Kada smo na početku rada opisivali model kružne emocionalne reakcije, koja je osnovni princip funkcioniranja emocija, vidjeli smo da emocionalna reakcija i ponašanje koje slijedi nakon određene podražajne situacije ovisi o našem doživljaju stvarnosti, odnosno određene situacije. Jednako tako smo i pri opisivanju samoosjećaja ustanovili da subjekt internalizira vlastitu percepciju ponašanja autoriteta. Zatim smo, iznoseći teoriju REBT, uvidjeli veliku sklonost ljudi ka iracionalnim uvjerenjima te koliko oni utječu na negativne stavove o samima sebi i svijetu. Stoga je očito da želimo istaknuti važnost vlastitih percepcija, slika i razumijevanja svijeta, očekivanja i uvjerenja u nastanku emocija općenito te sukladno tome i samoosjećaja.

Dakako da naša namjera nije bila svu odgovornost za nastanak negativnih samoosjećaja, tj. samoprezira, inferiornosti i bezvrijednosti, pripisati subjektovoj percepciji, očekivanjima i uvjerenjima. Naprotiv, mnoštvo je situacija u kojima roditelji ili autoritet prezirom, uvjetnom ljubavlju i nepoštovanjem uzrokuju negativan stav subjekta o samome sebi. Pri čemu bi osobito naglasili nemogućnost djeteta, kojemu je čitava slika svijeta utemeljena na njegovim roditeljima, da se distancira od prezira kojega prima od roditelja i sebe gleda drugim očima. Tek odrastanjem, sazrijevanjem i socialno – emocionalnim razvojem postaje sposoban za izgradnju vlastite slike o sebi i drugima, koja je drugačija od one koju je primio od roditelja.

Stoga je važno razlučiti koji je zaista uzrok osjećaja bezvrijednosti i inferiornosti te sukladno tome odrediti put kojim će se krenuti u rješenje određenog poremećaja. Često je, kao što smo i ranije vidjeli, uzrok negativnog samoocjenjivanja zajedno autoritet i vlastita uvjerenja. Primjerice, možemo nečiji prezir i izrugivanje doživjeti kao nešto nelagodno ali jednako tako zaboraviti i ne uzeti to kao nešto na čemu ćemo temeljiti stav o sebi. Dok s druge strane možemo doživljeni prezir uzeti kao kriterij određivanja vlastite vrijednosti i eksternalizirati ga misleći da će nas sada svi prezirati.

Na tom putu rješavanja problema negativnih samoosjećaja, veliku pomoć nudi nam i Božja riječ. Svijest o bezuvjetnoj ljubavi koju Bog ima prema nama i vrijednosti koju čovjek ima u Božjim očima ruši svaku negativnost.

Nadamo se da će iznošenje ovih spoznaja biti korisno za upoznavanje sebe i vlastite emotivnosti, da će omogućiti rast i razvoj osobe te obnoviti zajedništvo s Bogom. Želimo također potaknuti na trajno preispitivanje vlastitih uvjerenja, očekivanja i doživljaja stvarnosti kako ne bi upali u zamku iracionalnoga te na trajno sagledavanje vlastitog bića u svjetlu Božjeg pogleda.

Literatura

1. **Albisetii, Valerio.** *Životno putovanje, Oko tri ujutro*, Zagreb, 2011.
2. **Crnek, Lela.** *Hagioterapijska ljekarna*, Teovizija, Zagreb, 2019.
3. **Ellis, Albert i Dryden Windy.** *Racionalno – emocionalna bihevioralna terapija*, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2002.
4. **Goleman, Daniel.** *Emocionalna inteligencija*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2013.
5. **HRVATSKA BISKUPSKA KONFERENCIJA.** *Katekizam Katoličke Crkve*, Glas Koncila, Zagreb, 1994.
6. **Kheriaty, Aaron i Cihak, John.** *Pobijedite depresiju snagom vjere*, Verbum, Split, 2015
7. **Krasicki, Arkadius.** Dostojanstvo čovjeka u Ps8, *Kateheza: časopis za vjeronauk u školi, katehezu i pastoral mladih*, 31 (2009.) 4, 312-321., <https://hrcak.srce.hr/113114>, (1. kolovoza 2020.).
8. **Lujić, Božo.** Osnovno biblijsko pitanje: što je čovjek? Egzegetsko – teološka analiza Ps 8, *Bogoslovska smotra*, 74 (2004.) 3, 595-992., <https://hrcak.srce.hr/25590>, (1. kolovoza 2020.).
9. **Milivojević, Zoran.** *Emocije, Psihoterapija i razumijevanje emocija*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2016.
10. **Miljković, Dubravka i Rijavec, Majda.** *Kako postati i ostati nesretan*, Zrno soli, Zagreb, 2004.
11. **Miljković, Dubravka i Rijavec, Majda.** *Rzgovori sa zrcalom*, Zrno soli, Zagreb, 2012.

- 12. Nikić, Mijo.** Deset zapovijedi biblijske psihoterapije, *Obnovljeni Život: časopis za filozofiju i religijske znanosti*, 63 (2008.) 1, 61-82., <https://hrcak.srce.hr/22504>, (1. Rujna 2020.).
- 13. Petz, Boris.** *Psihologijski riječnik*, Prosvjeta, Zagreb, 1992.
- 14. Philippe, Jacques.** *Unutarnja sloboda*, Informativni centar "MIR" Međugorje, Međugorje, 2014.
- 15. Rebić, Adalbert.** »Čovjek neki imao dva sina«, *Bogoslovska smotra*, 69 (1999.) 1, 1-194., <https://hrcak.srce.hr/31514>, (1. kolovoza 2020.).

