

Gaetano Piccolo

Glava ili srce?

Umijeće razlučivanja

Naslov izvornika:

Gaetano Piccolo: *Testa o cuore? L'arte del discernimento*

Paoline Editorial Books

© 2017 Figlie di San Paolo

Via Francesco Albani, 21 – 20149 Milano

www.paoline.it • www.paolinestore.it

edlibri.mi@paoline.it

Nakladnik i copyright za hrvatsko izdanje:

© 2023 by SALESIANA d. o. o.

Omiška 8, Zagreb

salesiana@salesiana.hr

www.salesiana.hr

Za nakladnika: Mihovil Kurkut

Urednik: Matija Janeš

Prijevod s talijanskoga: Ninoslava Matek

Oblikovanje naslovnice: Hrvoje Orlović

Prijelom: Salesiana d. o. o.

Tisak: Og grafika d. o. o., Jastrebarsko

ISBN 978-953-205-264-0

Gaetano Piccolo

Glava ili srce?

Umijeće razlučivanja

sal.
esi
ana

Zagreb, 2023.

Uvod

Učiniti pravi izbor, je li to pitanje sreće? U rukama ne držiš motivacijski tečaj za uspješne menadžere, nego knjigu koja ti nudi priliku da život dovedeš u red i pomiriš misli i osjećaje. No za to postoje neka pravila! Nismo ih mi izmislili, već nam ih je predala drevna duhovna tradicija, koja je u molitvi i razlučivanju prepoznala dva moćna sredstva protiv cjepkanja i improvizacije života.

Ova knjižica može ti poslužiti kao uvod u *Duhovne vježbe* sv. Ignacija Lojolskog¹. Uzmi si vremena, neka ti svaki predah od čitanja bude prilika za molitvu, da osvijestiš ono što se događa u tvojoj nutrini. Pronaći ćeš smjernice kako bolje upoznati sebe, biblijske tekstove za molitvu i pitanja za razmišljanje.

Ova knjiga želi biti pomoć u davanju ili vraćanju smisla životu budeći i svijest o želji koju je Bog stavio u nas. Upravo kada zaboravimo vlastite

¹ U nastavku rabimo pokratu DV koja stoji za *Duhovne vježbe* sv. Ignacija Lojolskog. Svi su navodi preuzeti iz izdanja Filozofsko-teološkog instituta Družbe Isusove, 2008. godina. (op. prev.)

želje, život nam izgleda prazan. Doista, život nas neprestano iznova stavlja na raskrižja putova gdje uklipljeni čekamo trenutak kada ćemo shvatiti kojim od njih krenuti.

Želim ti reći da ti stvarnost uvijek, velikodušno, nudi neki zadatak. Pronaći smisao života znači prepoznati zadatak koji nam stvarnost danas pruža. Zamisli, to je govorio i Viktor Frankl² dok je bio zatvoren u koncentracijskom logoru! Pred nama zna biti više putova, koji su k tome ponekad jednako dobri: tada treba shvatiti na kojem od njih možemo više ljubiti, na kojem od njih možemo u punini dati život koji imamo u sebi, gdje ćemo život uspjeti učiniti boljim.

Prije nego što kreneš na duhovno hodočašće stranicama ove knjižice, zajedno s Ignacijem Lojolskim želim te podsjetiti da »ne zasićuje, naime, i ne zadovoljava dušu obilje znanja, već unutarnje kušanje«!³

Sretan put!

² Viktor Emil Frankl (1905. – 1997.) bio je austrijski neurolog, psihijatar i filozof, jedan od utemeljitelja egzistencijalne analize i logoterapije. Njegovo istraživanje osvijetlilo je duboko ljudsku i duhovnu jezgru pojedinca. Od 1942. do 1945. godine bio je zatočenik u četiri nacistička koncentracijska logora.

³ Ignacije Lojolski, *Duhovne vježbe*, FTI, Zagreb 1998., str. 12. (op. prev.)

1.

POMIRITI SE SA SRCEM

Emocije i osjećaji

MOLITVA NA POČETKU

Oče, molimo te, u i po tvome Sinu Isusu, daj nam da spoznamo otajstvo svojeg kršćanskog poziva, smisao svojeg puta, ishod svojeg traženja. Daj da se osjećamo od tebe voljenima i pozvanima po imenu.

Pročisti naš pogled i srce kako bismo novim očima mogli gledati događaje koji daju ritam našem hodu, radosne ili tužne, obične ili posebne. Daj da razumijemo da sve što proživljavamo ima svoj korijen i izvor u Kristovu srcu, u njegovu razmatranju, klanjanju, njegovim molitvama na galilejskim brežuljcima.

A ti nas, Marijo, vodi u otkrivanju Božje riječi za nas.

Carlo Maria Martini

PRIPOVIJEST

Prije nekoliko godina, na kraju jednog našeg susreta, časna sestra misionarka u Africi ispričala mi je ovu priču: »U malenom mjestu, u srcu Afrike,

živjela je jedna obitelj, rekli bismo uobičajena: tata, mama i djeca. Bili bi uobičajeni da nisu bili od voska! Živjeli su u kolibi brižno pazeći da ne uđe sunce i otopi ih. Mogli su izlaziti samo noću, ali se nisu smjeli udaljavati zbog opasnosti koje su vrebale iz šume. To što su bili od voska imalo je i svoje prednosti; ako bi ih probola igla, ne bi osjetili bol. Djeca su bila dobra i zadovoljna takvim životom. Jednog dana, jedno od djece, Chwoki – privučen suncem, pjesmama i glasovima koje je čuo – snažno je poželio izaći za dana. Roditelji su pokušali sve kako bi ga zadržali, ali nije vrijedilo. Chwoki je krenuo prema vratima kolibe i izašao. Bio je zadivljen. Obuzela ga je velika radost i dok se radovao, osjetio je kako se topi. Dok se topio, u njega je ulazio svijet, sve dok se nije potpuno otopio. Kada je pao mrak, roditelji i braća izašli su i pokupili Chwokijeve ostatke. Od njih su napravili pticu i stavili ju na visoko brdo. U zoru, kada je nebo postalo crveno, hrpica je voska oživjela i poletjela.«

NEPOZNAVANJE EMOCIJA

U životu smo kao barke prepuštene na milost i nemilost vjetrova. Ako se naučimo koristiti vjetrovima koji pušu u barku života, moći ćemo ih upotrijebiti kako bismo ju usmjerili kamo želimo. Ako ne znamo prepoznati i koristiti se tim vjetrovima,

oni će barku bacati tamo-amo dok se ne razbije o stijene. Vjetrovi uvijek pušu u našu barku. Oni su kao naše emocije: guraju nas.

Emocije se tako nazivaju upravo zato što nas pokreću (od latinskog *movere*: kretati se), guraju nas, čak i ako toga nismo svjesni.

Postati svjestan vlastitih emocija, pak, znači preuzeti slobodu odlučivanja o sebi. Odabrati u kojem smjeru ploviti.

No rijetko u životu imamo priliku naučiti kako točno nazvati ono što osjećamo. U školi, dok slušamo neku pjesmu, nitko nas ne pita: »Što osjećamo? Što proživljavamo? Sviđa li nam se? Ili možda ne?«

Kad smo studirali, tražili su od nas da naučimo metriku, retoričke figure, životopis pisca, ali nikoga nije zanimalo što pjesma u nama pobuđuje. Taj obezvrjeđujući stav prema emocijama uvijek nosimo u sebi misleći da odrasti znači lišiti se emocija. Nažalost, to je samo iluzija jer iako se pravimo da ih nemamo, emocije i dalje nosimo u sebi. Upravo na taj način one zagospodare našim životom. Ali nije za sve kriva škola!

U jednom trenutku života, iz nekog neznanog razloga pomislimo da su emocije nešto loše. Kako bismo izbjegli bol, radije želimo biti voštane figure; branimo se zaleđujući srce! Nakon prvih iskustava patnje, odlučujemo živjeti bez emocija.

To samozaleđivanje može imati jako tužne posljedice! U opasnosti smo da zamrznemo i vlastite

želje, da više ne znamo što osjećamo prema nekoj osobi, da naš duhovni život presuši. Više ne uspijevamo čuti Boga i ne razumijemo što njegova Riječ budi u nama. A budući da svaka odluka mora početi s onim što zaista želimo, na kraju ostanemo blokirani. Potrebno je probuditi se i osvijestiti se kako bismo zauzeli svoj unutarnji svijet, kako bismo postali osobe koje su svakim danom sve sposobnije objediniti različite dimenzije postojanja: tjelesnost, osjećajnost i inteligenciju.

JEDINSTVO OSOBE

Sveti nas Pavao također poziva da objedini-
mo različite dimenzije našeg života: »A sam Bog
mira neka vas posvema posveti i cijelo vaše biće
– duh vaš i duša i tijelo – neka se besprije-
kornim, savršenim sačuva za dolazak Gospodina našega
Isusa Krista« (1 Sol 5, 23). Nismo stvoreni od zasebnih dijelova, već smo jedno, i različite dimenzije našeg života u međusobnom su odnosu. Naša tjelesna stvarnost neizbježno je u odnosu s našom osjećajnom stvarnošću i našim mislima. U svakom našem djelovanju, od molitve i posla do odnosa, uvijek smo uključeni svime što jesmo. Možda je lakše razumjeti značenje Pavlove reči *tijelo* nego shvatiti razliku između riječi *psyche* i *pneuma*, to jest između duše i duha. Svakako, prema Pavlu duh pokazuje našu sposobnost ulaženja u od-

nos s Bogom, dok duša pokazuje našu afektivnu (psihološku) dinamiku. No razlika između duše i duha pomaže nam shvatiti drugu bitnu i odlučujuću razliku za naše razlučivanje: razliku između emocija i osjećaja.

U afektivnom odnosu, napose onom koji je s vremenom očvrsnuo, može se bez poteškoća razlikovati što je povremena ljutnja koja se može pojaviti zbog specifičnog ponašanja druge osobe u određenom trenutku, a što općeniti osjećaj dobra prema partneru. Tako se i u životu posvećene osobe mogu pojaviti trenutci razočaranja, uzrokovani specifičnim događajem, koji ne ugrožavaju širu stvarnost ljubavi prema Bogu.

EMOCIJE NISU OSJEĆAJI

Emocije su, dakle, trenutne reakcije na vanjske podražaje: slike, ponašanja, riječi, tjelesni kontakti. Oni su način na koji naše tijelo »reagira« na nešto izvanjsko. Emocija je vidljiva kretnja našeg tijela koje trenutno reagira na podražaj preko naših reakcija. Ako podražaj izostane, izostaje i emocija.

Međutim, kada završi djelovanje vanjskog predmeta, u nama najčešće nešto ostaje. Riječ je o osjećaju koji više ne ovisi o predmetu koji je uzrokovao određenu reakciju, već ovisi o našoj misli, to jest o našem tumačenju onoga što se do-

godilo. Osjećaj je osoban i, uglavnom, nitko ga ne može vidjeti, jer riječ je o našem osobnom tumačenju. Osjećaj je afektivna uhoda koja otvara prozor kako bismo osvijestili tumačenja koja pridajemo događajima. On nam omogućava i susret sa samima sobom na autentičniji i posebniji način. Ponekad su osjećaji neugodni jer su izazvani iskrivljenim i neprikladnim tumačenjima koja sami stvaramo. Možemo ispraviti svoja tumačenja kako bismo se oslobodili neugodnih osjećaja koji bi mogli dugo ostati u nama. Ako nismo položili ispit, može nas obuzeti snažan osjećaj utučenosti; iza takve utučenosti može se skrivati destruktivna misao kao primjerice: »Ja sam promašeni slučaj!«

Ispravljajući to tumačenje, možemo si na uravnoteženiji i realniji način reći: »Nisi položio jedan ispit.« To je sasvim drugačije od uvjeravanja sebe da si promašen slučaj!

Osjećaj se rađa iz osobnog tumačenja određene emotivne reakcije i on daje značenje onome što se primjećuje i osjeća.

To razlikovanje bitno je i u duhovnom životu i temelj je razlučivanja, odnosno umijeća donošenja odluka. Ako nam Bog govori u našoj duhovnoj stvarnosti, odnosno preko naše sposobnosti bivanja u odnosu s njim, to znači da nam sam Bog govori preko naših osjećaja. No puno puta ostajemo na površnoj emotivnoj razini i ne umijemo osvijestiti tumačenja koja pridajemo stvarima.

IMENOVATI EMOCIJE I OSJEĆAJE

Kako bismo naučili imenovati emocije i osjećaje, može nam poslužiti malen rječnik koji će nam pomoći prepoznati ono što se događa u nama. Iako imaju isti naziv, emocije i osjećaji međusobno se razlikuju. Emocija traje kratko, obično je trenutna i usko je povezana s nečim izvanjskim što ju izaziva (na primjer vrata koja lupaju odmah izazovu strah, pogled na antipatičnu osobu izaziva odbacivanje, susret s dobrom osobom stvara ushićenje). Osjećaj je, pak, nešto što ostaje i onda kada uzročnika više nema. To je doživljaj ukorijenjen u nama posredstvom misli: govori nam da dajemo svoje tumačenje nekoj konkretnoj činjenici. Osjećajući, ne samo da reagiramo, već razmišljamo o čemu. U nama su se, možda nesvjesno, pojavili obziri. Strahujemo od ispita koji ćemo polagati za nekoliko tjedana jer se već sada zamisljamo pred streljačkim vodom pa počinjemo smišljati strategiju bijega. Taj strah nije emocija, nego osjećaj.

Emocije i osjećaji ne razlikuju se, dakle, po nazivu, nego prema dužini trajanja, dubini i odnosu s podražajem. Možemo, dakle, raspoznati emocije i osjećaje na temelju kretanja koja pobuđuju u nama.

Postoje emocije/osjećaji koji nas nukaju da se udaljimo od nečega ili nekoga kada primijetimo »prijetnju«. Možda je riječ o nepostojećoj prijetnji,

ali to je ono što ćutimo. Na primjer, strah nas tjera da se udaljimo; riječ je o prirodnom mehanizmu koji djeluje poput alarma. Dijete, primjerice, ima neke urođene strahove koji mu pomažu da izbjegne brojne opasnosti.

Druga su vrsta emocija/osjećaja oni koji nas potiču »protiv nekoga«. Na primjer, ljutnja: ona u nama izaziva reakcije koje nas potiču da idemo protiv nekoga ili nečega. Ne možemo ju uvijek zaobići, ali možemo joj dati drugačiji oblik. Važno ju je prepoznati. Isto tako zavist i ljubomora mogu biti smještene u ovu skupinu jer izazivaju reakcije, možda samo unutarnje, koje mogu dovesti do ogorčenosti u odnosu prema drugoj osobi.

Vrsta unutarnjeg kretanja koju je najteže prepoznati jesu emocije/osjećaji zbog kojih osjećamo neki nedostatak. To se događa kada za nekim tugujemo. Prvenstveno je riječ o tome što osjećamo kada izgubimo voljenu osobu. U životu postoje posebni trenutci zbog kojih osjećamo određenu prazninu, gubitak: kraj jedne veze ili pripadnosti nekoj skupini, gubitak posla ili preseljenje u drugi grad. Važno je obratiti posebnu pozornost na prisutnost ove vrste osjećaja, jer ta praznina dugoročno može prouzročiti depresivna stanja.

Zatim postoje poticaji koji nas ugodno guraju prema nekome ili nečemu, u nečije društvo ili na neko mjesto. Ovdje možemo smjestiti sve one poticaje koji pobuđuju »ugodu« ili, kako bi rekao sv. Ignacije, utjehu.

Sažmimo sve to u preglednoj tablici:

| | |
|------------------------------------|---|
| daleko od (prijetnja) | <ul style="list-style-type: none"> • netrpeljivost • strah • odbacivanje |
| protiv (agresivnost) | <ul style="list-style-type: none"> • ljutnja • ljubomora • zavist |
| bez (tugovanje) | <ul style="list-style-type: none"> • dosada • samoća • napuštenost |
| prema, sa (zadovoljstvo) | <ul style="list-style-type: none"> • radost • ushićenost • solidarnost |

Ono što me pokreće, gura me u jednom smjeru.

Prvo pitanje odnosi se na dubinu tog poticaja: je li to samo emocija (odnosno trenutna reakcija na ono što se događa) ili je osjećaj (nešto što je ukorijenjeno u meni, trajnije je, povezano s misli koja je u meni)?

Ako je riječ o osjećaju, tada mogu pokušati odrediti s kojom vrstom misli je povezan. Jer ako postoji osjećaj, zasigurno ga stvara neka misao. Tu se počinje razlučivati dolazi li misao, povezana s osjećajem, od dobrog duha, od zlog duha ili jed-

nostavno od mojega uobičajenog načina razmišljanja. Primjerice, osjećati se razočaranim zasigurno može doći od dobrog duha (mogu biti razočaran svojim lošim ponašanjem) ili od zlog duha (kada pridajem preveliku pažnju svojim malim pogriješkama u pokušaju nasljedovanja Krista), a može biti i izraz moje uobičajene sklonosti, svojstvene mojoj osobnosti.

Usto, pred emocijom nismo nikada odgovorni: emocije postoje kao reakcija na podražaj.

Ako neka osoba u meni uzrokuje antipatiju ili sviđanje, nisam za to odgovoran. Ono za što sam odgovoran su osjećaji, što znači da »hranim« neku misao. Odgovoran sam za svoja tumačenja i za tako raspoložem zalihom svojih osjećaja. Konačno, mi nikada ne doživljavamo samo jednu emociju ili samo jedan osjećaj, nego splet emocija i osjećaja, najčešće vrlo složen. Ta kompleksnost čini još težim razlučivanje, jer pomiješane osjećaje mogu stvoriti različiti uzroci. Potrebno ih je prepoznati i odabrati kojima ćemo se prepustiti.

A BOŽJA RIJEČ?

√ Pročitaj Mk 1,21 – 28

I stignu u Kafarnaum. Odmah u subotu uđe on u sinagogu i poče naučavati. Bijahu zaneseni njegovim naukom. Ta učio ih je kao onaj koji ima vlast, a ne kao pismoznanci. A u njihovoj se sinagogi upravo

Zaključak

Napravili smo splav dok smo bili u moru: nikad se ne prestaje živjeti!

Digli smo jedra dok su vjetrovi neprekidno puhali.

Uvijek smo na ovom predivnom putovanju. Nikad nismo sami!

Prate nas vjetrovi i zvijezde.

Vjetrovi pušu i na njima uvijek možemo stići do luke koju tražimo.

A kada je noć, možemo usmjeriti pogled prema zvijezdama koje nas, poput naših želja, vode u tami pokazujući nam smjer.

Bog nikada ne prestaje pronalaziti načine da nas prati.

Ponekad ćemo se izgubiti, ponekad će nas oluje baciti na obale koje ne poznajemo i na koje možda ne bismo htjeli stići. Ali može se početi ispočetka!

Nikada ne dopustite da vaš brod ostane nasukan na stijenama.

Čak i ako je polomljen, vratite ga u more i odredite sljedeći cilj!

Sadržaj

| | |
|---|----|
| Uvod | 5 |
| 1. POMIRITI SE SA SRCEM | |
| <i>Emocije i osjećaji</i> | 9 |
| 2. ŽIVOT BEZ ŽELJA... | |
| <i>kao nebo bez zvijezda</i> | 27 |
| 3. UGOSTITI BOŽANSKO | |
| <i>Moliti životom</i> | 47 |
| 4. ODLUČIVANJE JE UMIJEĆE | |
| <i>Nije dovoljno slijediti srce</i> | 61 |
| 5. NIJE ZLATO SVE ŠTO SJA | |
| <i>Kada je odlučiti najteže</i> | 73 |
| Zaključak | 85 |