

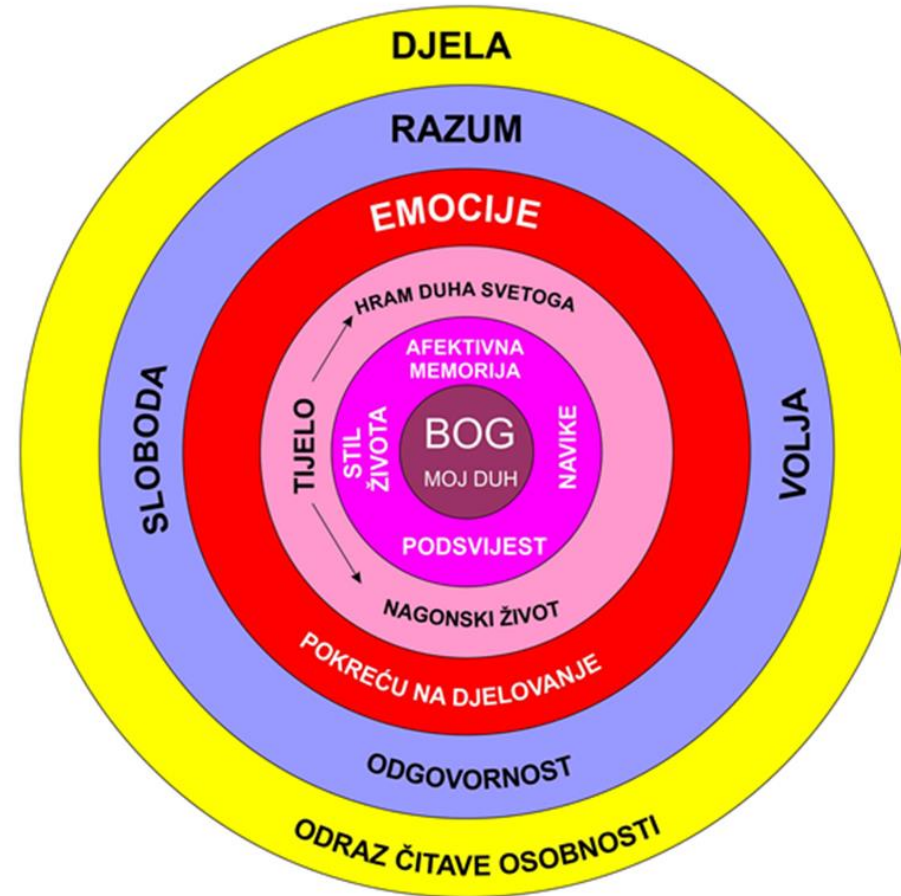
PRINCIPI DUHOVNE TERAPIJE

P. Mijo Nikić

ZAKLADA BISKUP JOSIP LANG

JAHVE, PRONIČEŠ ME SVEGA I POZNAJEŠ

(PS 139)



BOG
Vjera

DUHOVNA DIMENZIJA

Transcendencija (nadilaženje sebe)

USMJERUJE OSOBU

DRUŠTVENA DIMENZIJA

OBOGAĆUJE OSOBU

EMOCIONALNA DIMENZIJA

Osjećaji, afekti

POKREĆE OSOBU

TJELESNA DIMENZIJA

Instinktivnost, nagoni

NOSI OSOBU

PODSVIJEST (NESVJESNO)

Latentne (skriven) mogućnosti

Konflikti, traume, strahovi...

Potisnute emocije...

AKTIVIRA SE U SNOVIMA

UPOZNAJ SAMOGA SEBE GNOTHI SEAUTON

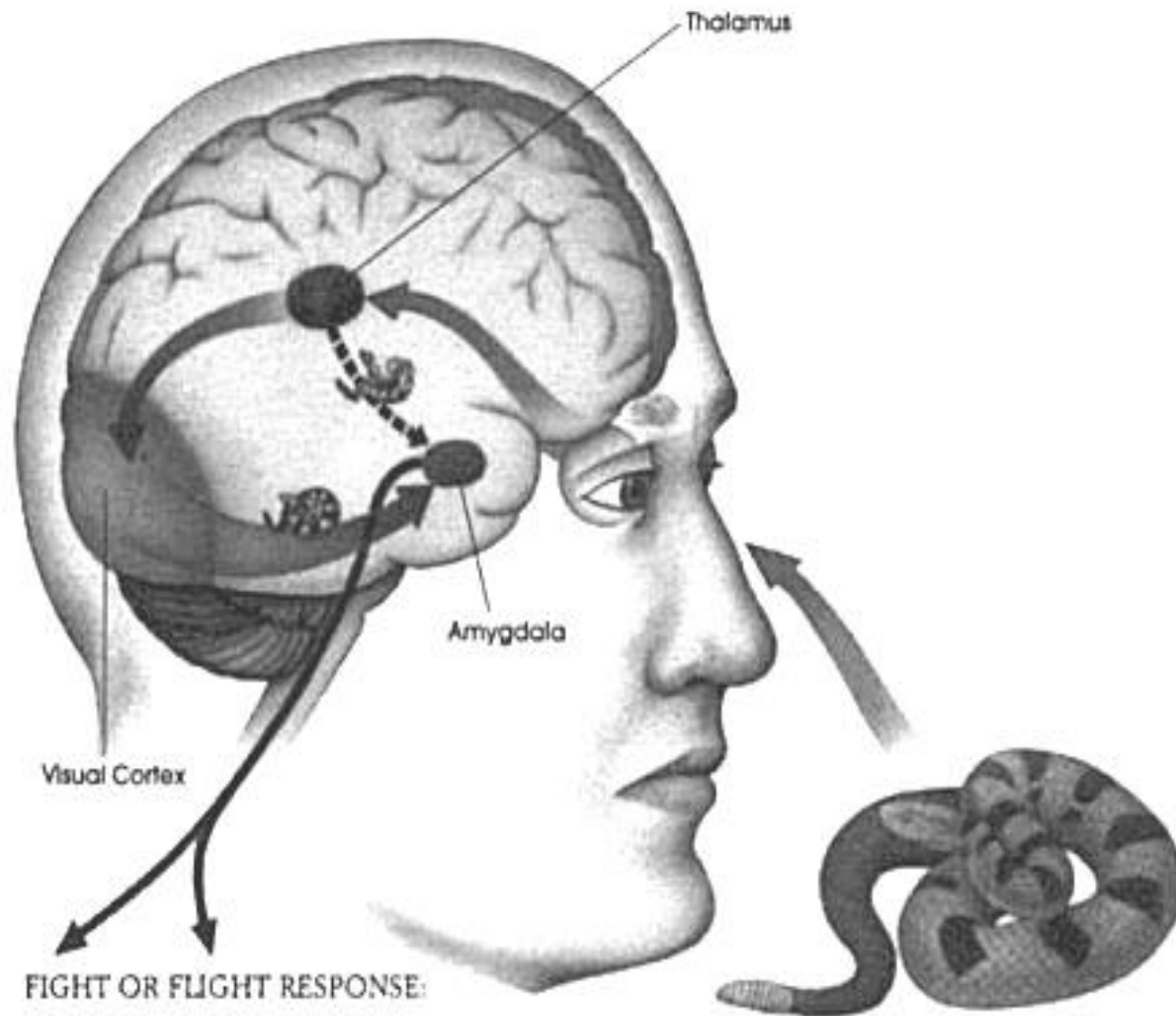
Svaka promjena na bolje, svaka uspješna psihoterapija mora početi od pitanja koje je Bog postavio Adamu:

„Adame, gdje si?”



- **Kako upoznati sebe?**
- 1) Projektivni testovi osobnosti:
 - Rotter test od 40 asocijacija.
- 2) Ispit savjesti: promatrati sebe kao na filmu: što sam danas učinio, rekao, mislio. Zašto sam tako radio?
- Zahvaliti Bogu za ono dobro i zamoliti ga za oprostenje za svoje grijeha i promašaje. Izmoliti čin kajanja.

Zašto je naša prva reakcija emocionalna



FIGHT OR FLIGHT RESPONSE:
*Heart rate and blood pressure
increase. Large muscles prepare for
quick action.*

Tri načina izražavanja emocija

- Emocionalna inteligencija je sposobnost osobe da kontrolirano izrazi svoje emocije. Znanstvena istraživanja pokazuju da se na tom polju lome koplja psihološkog i opće ljudskog napretka.
- U izražavanju emocija moguća su tri stava:
 - **1) potisnuti emocije;**
 - **2) impulzivno izraziti emocije bez ikakve kontrole;**
 - **3) izraziti emocije svjesno i kontrolirano.**

"Plačite sa zaplakanima i radujte se s onima koji se raduju,, (sv. Pavao)

- Emocionalnu inteligenciju treba od Boga izmoliti i svojim radom, odnosno radom na sebi, izboriti. Ideal kršćanskog života koji je dao sv. Pavao glasi: "Plačite sa zaplakanima i radujte se s onima koji se raduju".
- To mogu samo afektivno ili emocionalno zrele osobe, koje se ne boje svojih emocija, ne potiskuju ih, nego njima upravljaju i tako ostvaruju svoje ideale.





Joharijev prozor

	POZNATO SEBI	NEPOZNATO SEBI
POZNATO DRUGIMA	Arena	Slijepa pjega
NEPOZNATO DRUGIMA	Fasada	Nepoznato

Istina o čovjeku

- Čovjek je grešnik kojega Bog voli!
- Iluzija New agea: čovjek je božansko biće, samo to ne zna, treba mu neki guru da ga prosvijetli.
- Čovjek je ranjen istočnim grijehom i kao takav sklon svim grijesima: „Iz ljudskog srca izlazi svako zlo...” „Nema čovjeka koji ne griješi” (1 Kor 8,46)
- Čovjek je ljubljeno dijete Božje: SZ u NZ
- „Jahve, proničeš me svega i poznaješ...”
 - (Ps 139)



Neuroplastičnost mozga

- Naš mozak je nalik moćnom kompjutoru ili procesoru koji prima informacije, obrađuje ih i stvara zaključke i stavove.
- Način kako će mozak funkcionirati i što će zaključiti ovisi od moga duha koji svjesno i slobodno funkcionira. Prema tome, moje misli, osjećaji, želje, namjere, svjesna i nesvjesna uvjerenja, a iznad svega moja vjera, utječe na to što će moj mozak zaključiti.



- Rezultati istraživanja **placebo efekta** zorno i uvjerljivo svjedoče o snazi našega uma da djeluje na tijelo i na ponašanje.
- Autosugestija se temelji na naravnoj sposobnosti čovjekova uma da djeluje na mozak kako bi on pokrenuo pozitivne procese u organizmu i poboljšao cjelokupno tjelesno i duševno zdravlje.
- Sugestijom, odnosno autosugestijom mogu se postići i negativni rezultati – **nocebo efekt**. Ako je osoba uvjeren da je začarana ili prokleta i da će joj se nešto loše dogoditi, to će se najvjerojatnije i dogoditi, ali ne zato što je prokleta, nego što je u to sama povjerovala, a mozak je njezino uvjerenje realizirao na materijalnoj razini.



- Neuralne poruke uma pretvaraju se u neurohormonalne poruke tijela u tzv. "molekulama koje nose poruke". One, zauzvrat, usmjeravaju endokrini sustav i utječu na tijek bolesti i zdravlja.
- Prema tome, važno je paziti na svoje misli, osjećaje i uvjerenja.
- U autentičnoj molitvi, osoba se povezuje s Bogom, kao rijeka sa svojim izvorom. A Bog je izvor svega dobra, života, radosti, mira...



Opsesivno-kompulzivna neuroza

- Opsesivno-kompulzivna neuroza - nametanje prisilnih misli ili radnji koje nemaju smisla, ali se nameću velikom silinom tako da ih osoba uz najbolju volju sama ne može udaljiti od sebe.
- **Spomenuta neuroza nastala je kao rezultat potiskivanja nečega što za osobu nije bilo prihvatljivo**



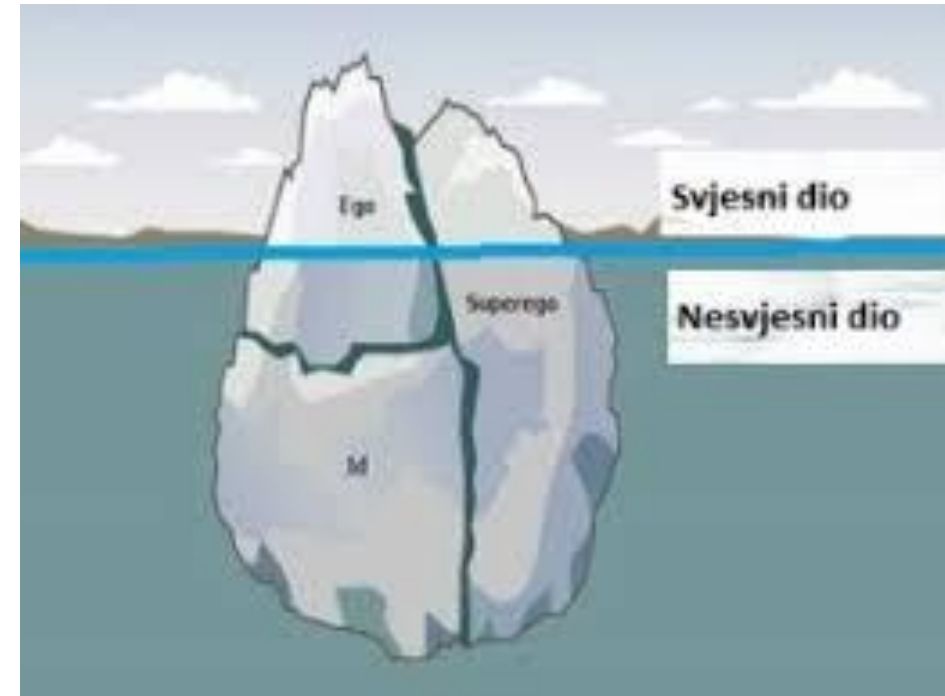
AGRESIVNI I SEKSUALNI SADRŽAJI

- Često se radi o sadržajima seksualne i agresivne naravi s kojima se osoba nije imala hrabrosti svjesno susresti i razumno razriješiti, nego ih je potisnula u podsvijest da izbjegne tjeskobu koju su ti sadržaji izazivali.



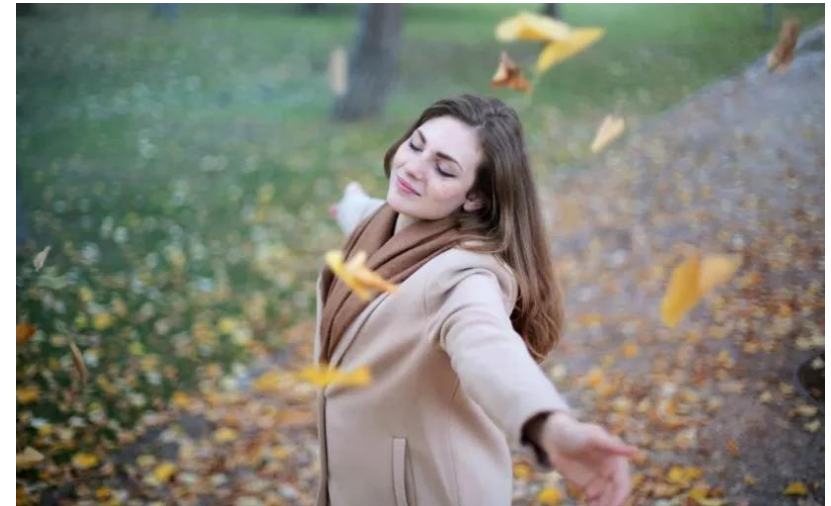
POTISNUTO POSTAJE PRISILNO!

- Sve ono što spada na našu ličnost, na naš karakter, a što ne možemo ili ne želimo prihvatiti, to svjesno ili nesvjesno potiskujemo u podsvijest.
- A sve ono što je potisnuto postaje naša sjena i kao takva promiseće se u prisilu koje se nije lako riješiti.



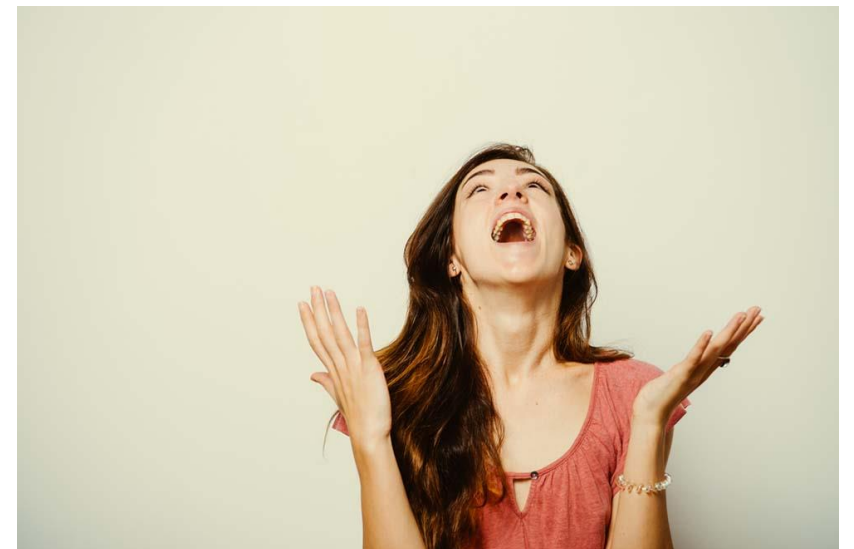
Mudrac prihvaća sebe

- **Mudar je onaj koji prihvaća i voli sebe. Kukavica je onaj koji bježi od sebe.**
- **Svjesno izgrađeni i realno utemeljeni stav pouzdanja u samog sebe najbolji je odgovor na strah bilo koje vrste. Da bi se mogao izgraditi zreli stav samopouzdanja najviše pomaže vjera u Boga koji prihvaća i voli svoja stvorenja.**
- **Najjači razlog da sebe prihvatim nalazi se u činjenici i istini da je Bog prvi mene prihvatio**



Bog me je prihvatio takvog kakav jesam

- **Ako me sam Bog voli i prihvaća takvog kakav jesam, onda nema nikakvog razloga da se i ja sam ne prihvatim.**
- **Osoba koja je povjerovala da je od Boga prihvaćena, imat će hrabrosti da i ona sama sebe prihvati, a kad to učini na jednoj dubljoj razini, bit će zaštićena od strahova koji napadaju one koji bježe od sebe, koji sebe ne prihvaćaju.**



Bog prihvaća i voli sva svoja bića

- U Bibliji je na više mjesta izražena ova temeljna istina kako Bog prihvaća i voli sva svoja bića. Isus, utjelovljeni Bog, u susretu s grešnicima jasno im je davao do znanja da ih prihvaća kao grešnike. To je izričito rekao: **“Nisam došao da zovem pravednike nego grešnike”** (Mk 2,17).



Samo Bog vidi ispravno
Gledaj i ti njegovim očima!

Kada počneš gledati sebe ispravno, tj. Božjim očima – kao nekoga tko je voljen i dragocjen – tvoja slika tebe počet će se mijenjati. Ti ćeš početi sebe gledati – kao voljenog i prihvaćenog, jedinstvenog i divnog u Božjim očima.

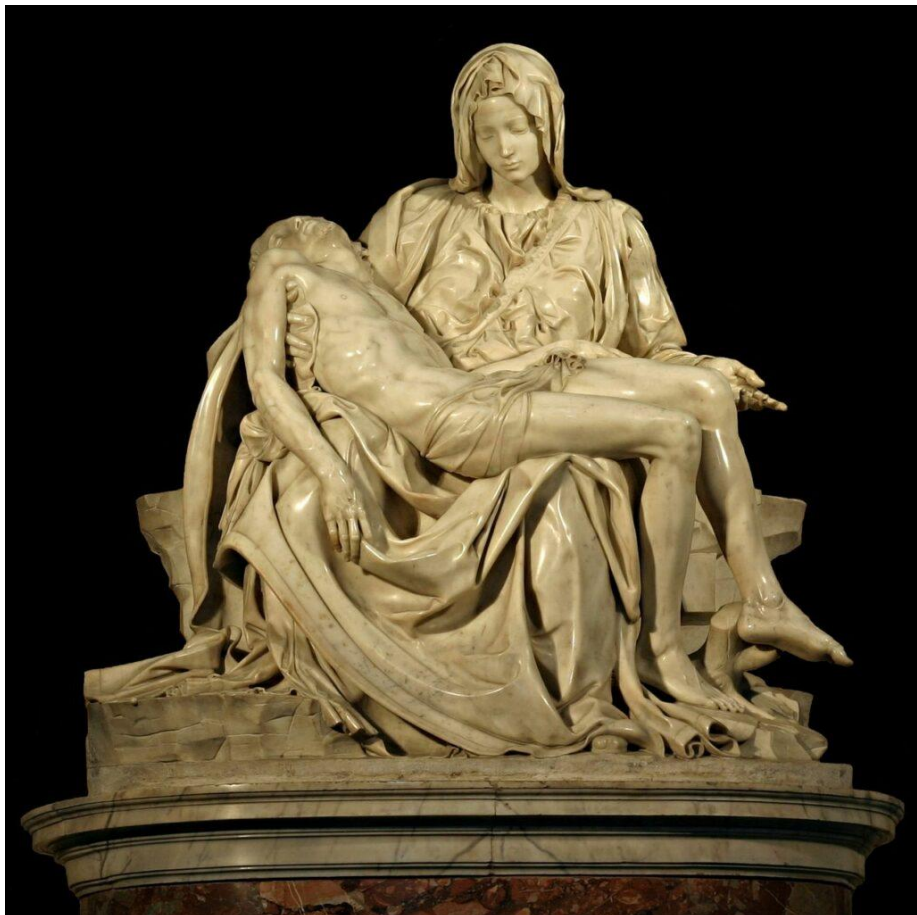


ŠTO VIDIŠ NA SLICI?



- Što radiš Michelangelo?
- Oslobađam anđela.

A ŠTO JE MICHELANGELO VIDIO



- Što ti vidiš u sebi?
- A što je Bog vidio u tebi?

Zavoli sebe da mogneš voljeti druge

- Najvažniji zadatak čovjeka na Zemlji je naučiti nesebično voljeti Boga i ljude.
- To je ujedno i glavni kriterij dobrog duševnog zdravlja. Naime, što je osoba psihički i duhovno zrelija, ona će više težiti da voli nego li da bude voljena. Što je osoba zrelija, sigurnija u sebe i zdravija, ona izlazi iz sebe, iz svoga egoizma i ispravno voli sebe, Boga i svoga bližnjega.



“Ljubi bližnjega svoga kao samoga sebe” (Mt 19,19), kaže Isus.

- Prema Isusovu naučavanju ljubav prema sebi je mjerilo kako treba ljubiti druge.
- Treću zapovijed uspješne psihoterapije: da zavolimo i trajno volimo sebe, moguće je ostvarivati u svome životu ako najprije povjerujemo da smo najprije mi od Boga voljeni.
- Čovjek je stvoren iz ljubavi Božje. **Mi postojimo samo zato što nas Bog voli i što nas je On htio imati.** Lijepo kaže prorok Jeremija: «Prije nego što te oblikovah u majčinoj utrobi, ja te znadoh».



Bog je ljubav

- Ljubav je najveća i radi toga što smo mi u konačnici stvoreni jedino za ljubav i što će ljubav biti naša jedina dužnost kroz čitavu vječnost.



Autentična i narcistička ljubav i briga za se

Tko sebe voli, taj sebe disciplinira i transcendira

- Osoba koja istinski sebe voli ne slijedi u životu lakši put, ne ide linijom manjeg otpora, nego izabire teži put, suočava se s izazovima i opasnostima koja imaju moć izvući ono najbolje iz čovjeka.
- Tko sebe voli, taj sebe disciplinira.
- U vlastitoj boli se rađaju velike stvari.
- Konačno, sam čovjek se rađa u boli majke.
- Tko sebe ne voli, taj živi u neredu, ovisnostima, lijenosti i nemaru za se i za druge.
- Da bismo mogli autentično voljeti druge, potrebno je najprije steći autentični osjećaj vlastite vrijednosti i samopoštovanja.



Narcist ne voli sebe

- Bit narcističkog poremećaja ličnosti može se prikazati kao mentalno stanje u kojem narcis ima napuhani i pretjerani osjećaj važnosti vlastite ličnosti iza kojeg ne stoji stabilna ličnost, nego iza ove maske ekstremne sigurnosti nalazi se veoma krhko samopouzdanje koje je osjetljivo i na najmanju kritiku. U svijetu se primjećuje sve veći broj osoba s narcističkim poremećajem ličnosti.
- Iako je po definiciji narcis osoba koja je zaljubljena u samu sebe, narcis u biti ne voli sebe. On je zaljubljen u oklop ili masku koja mu predstavlja idealiziranu sliku samog sebe iza koje se krije velika nesigurnost, a često i mržnja na samog sebe.



Obrazac ponašanja narcističkog poremećaja ličnosti očituje se u sljedećim simptomima:

- uvjerenje narcisa da je bolji od drugih,
- maštanje o iznimno velikoj moći, privlačnosti i sl.,
- teško prepoznaje osjećaje i potrebe drugih,
- očekivanje da se sve njegove ideje prihvate, po mogućnosti bez pogovora,
- uvjerenje da su drugi ljubomorni na njega,
- kada postavlja svoje ciljeve oni su neutemeljeni i previsoki,
- preuveličava vlastita dostignuća i hvali se talentima kojih realno nema,
- stalno očekuje pohvale i nagrade.



BOG – izvor života i apsolutne sreće

OTAC-SIN-DUH SVETI
APSOLUTNO DOBRO
IZVOR ŽIVOTA
NEOGRANIČENA SREĆA, RADOST, MIR, LJUBAV

ČOVJEK - DUH – od Boga prima život

NOSITELJ ČOVJEKOVE OSOBNOSTI
JA-VJEČAN, SLOBODAN, RAZUMAN
JA KOJI VJERUJE, NADA SE I LJUBI

ČOVJEK - DUŠA - žeda za Bogom živim

EMOCIONALNI ŽIVOT
JA KOJI OSJEĆA, RADUJE SE, TUGUJE, LJUTI SE, BOJI SE...
POSREDUJE IZMEĐU DUHA I TIJELA

ČOVJEK - TIJELO – prikladno za Utjelovljenje

MATERIJALNA PODLOGA ZA DUŠU I DUH
TJELESNI ŽIVOT: PODLOŽAN BOLESTI, PATNJI, UŽITKU
SMRTNO I PROLAZNO, ALI POZVANO NA VJEČNU PROSLAVU

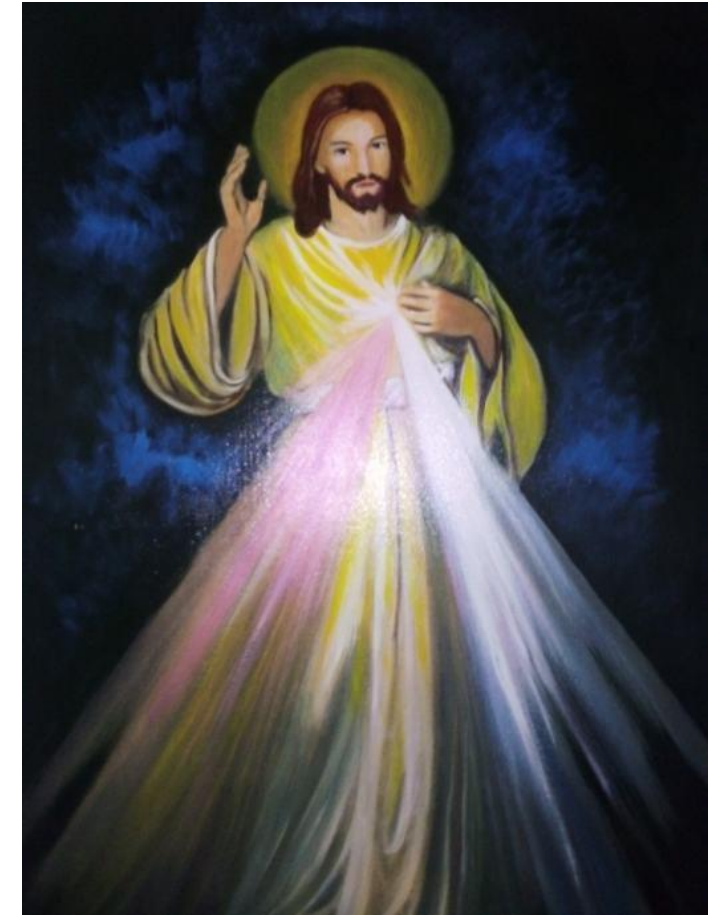
Čitav čovjek je cjelina: duh, duša i tijelo



Prekinuta veza između Boga i čovjeka Čovjek - kao rijeka koja je presušila

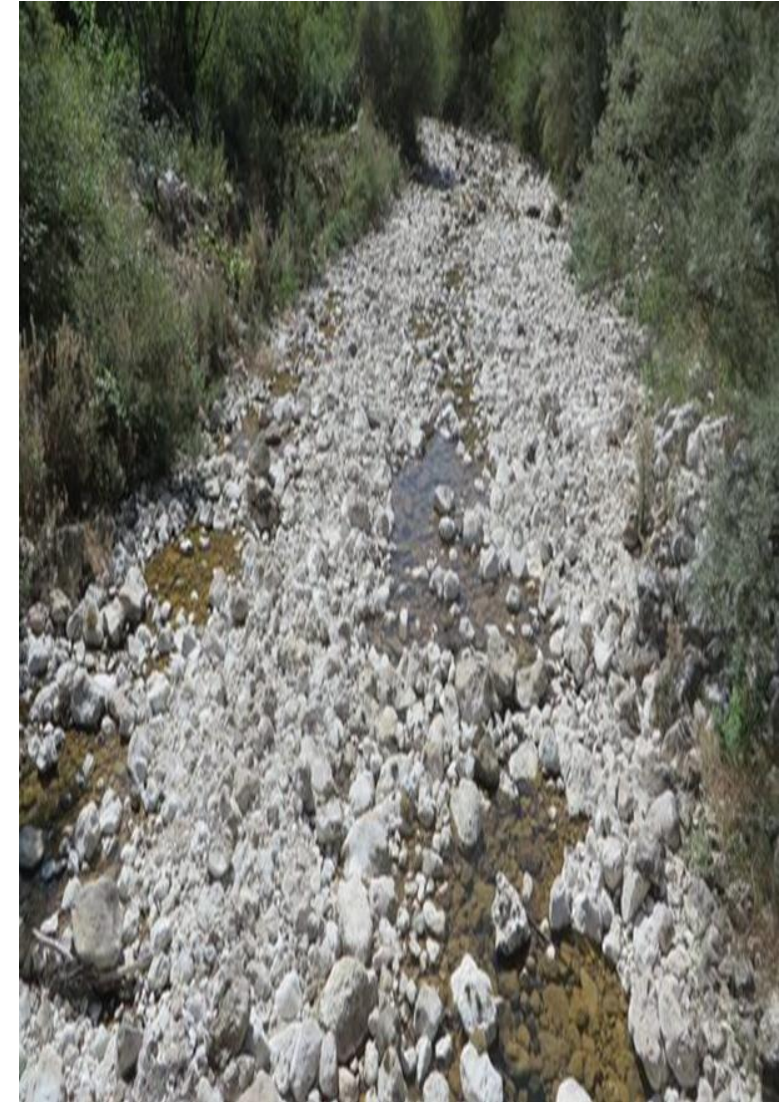
**„Dođite k meni svi koji ste umorni i opterećeni i ja ću vas odmoriti“ –
Isus Krist (Mt 11,28)**

Mnoge nevolje i psihičke bolesti dolaze također od poremećenog odnosa s Bogom. (Carl Gustav Jung).
Kad rijeka presuši nije dovoljno čistiti korito, nego treba rijeku opet spojiti s izvorom pa će voda sama sebi očistiti korito i donijeti život kamo god dođe.



Čovjek odijeljen od Boga – kao rijeka koja je presušila

- Čovjek koji nema vjere u Boga
- Čovjek koji je uvrijedio Boga teškim grijehom i nije se pokajao
- Čovjek koji se odrekao Boga
- Čovjek kojeg Bog ne zanima
- Čovjek koji je dostatan samome sebi
- Čovjek koji hoće sam odlučivati što je dobro, a što je zlo



- „Jer dva zla narod moj učini: ostavi mene, Izvor vode žive, te iskopa sebi kladence, kladence ispucane što vode držati ne mogu” (Jer 2, 11-13).



Treba najprije unijeti red na duhovnoj razini svoje osobnosti

- Pomiriti se s Bogom, u njega povjerovati i njega iznad svega ljubiti.
- Posljedica takvog pozitivnog odnosa s Bogom imat će pozitivne učinke na egzistencijalnu razinu: osoba će se osloboditi straha od smrti i lakše će pronaći odgovore na svoja egzistencijalna pitanja.
- Pozitivan učinak osjetit će se i na psihičkoj razini. Kad je osoba u miru s Bogom, ona posjeduje duboki mir koji donosi duši radost i snagu za velika djela.
- Takvo stanje duše ima moć ukloniti mnoge nevolje i bolesti psiho-somatske naravi te puno pomoći u nadvladavanju tjelesnih bolesti.



Čovjek koji je u miru s Bogom –
kao rijeka koja je spojena sa svojim izvorom



Bog – izvor života, sreće i zdravlja



- Bog izravno komunicira s našim duhom
- Čovjekov duh prenosi primljenu milost na dušu i pomaže joj da osjeti ljubav Božju
- Duša preko emocija i živčanog sustava djeluje na tijelo
- Tijelo funkcionira zdravo kad ga oživljuje duh preko duše.

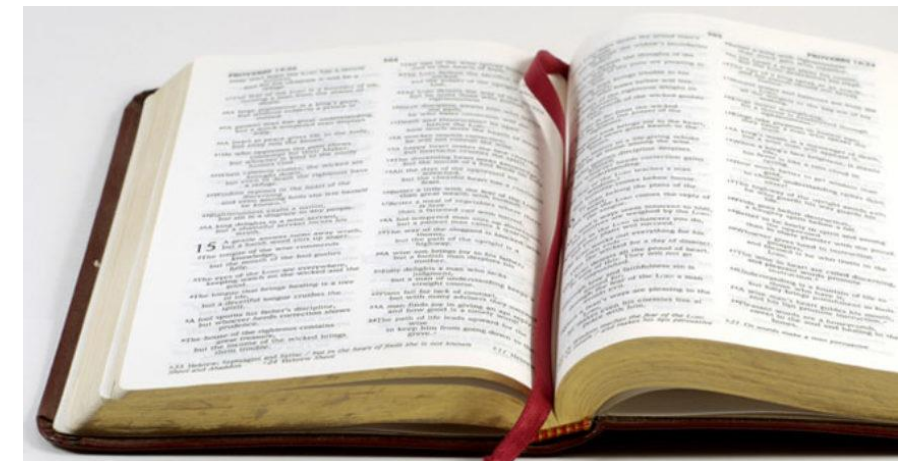
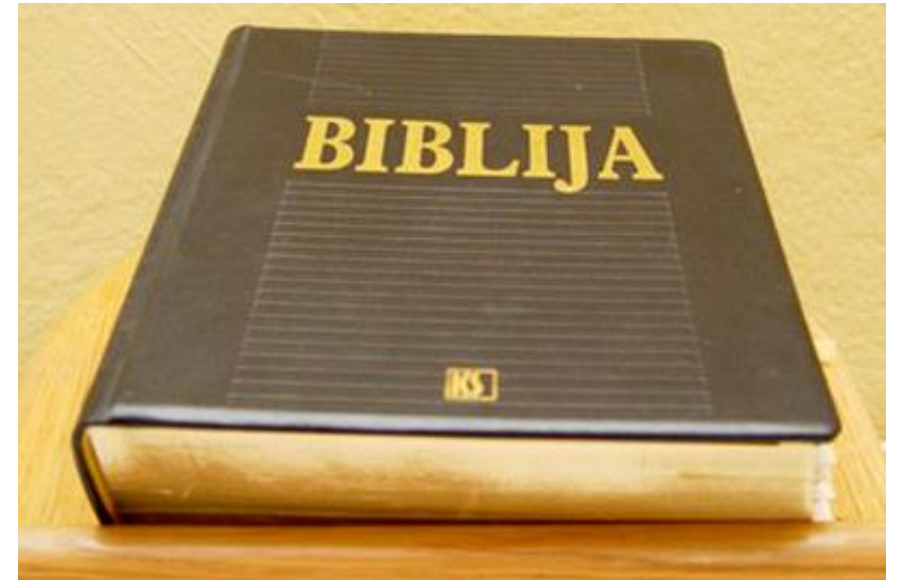
„Ljubav je Božja razlivena u našim srcima
po Duhu Svetom koji nam je dan” (Rim 5, 5)



Četiri temelja Biblijske terapije:

1. Vjera u snagu Božje riječi

- Ovo je prvi princip duhovne (biblijske) psihoterapije.
- Božja riječ u sebi ima snagu Duha Svetoga. Božja riječ je stvaralačka. U Knjizi postanka čitamo kako je bilo dovoljno da Bog samo kaže i odmah postaje ono što On želi. Tako je Bog stvorio svemir i sve u njemu.
- Tko povjeruje u riječ Božju i ne posumnja u svome srcu, ostvaruje se ono što je Bog rekao. Predlažemo da često preko dana ponavljate ovu biblijsku rečenicu: **„Riječi tvoje, Gospodine, duh su i život. Ti imaš riječi života vječnoga“** (prema Iv 6, 63. 68)



2. Izgrađivati čisto i slobodno srce u kojem će riječ Božja donijeti svoje plodove.

- Samo u čistom i slobodnom srcu ostvaruje se Božja volja. Riječ Božja može zaživjeti i donijeti spasonosne plodove u čistom i poslušnom, a to znači slobodnom srcu. Poslušnost Bogu, temelj je istinske slobode. Predlažemo da često ponavljate u sebi riječi kralja Davida: „**Čisto srce stvori mi, Bože, i duh postojan obnovi u meni!**“ (Ps 51, 12).



3. „Ora et labora!“: „Moli i radi!“ – ujediniti svoje djelovanje s milošću Božjom

- Milost Božja pretpostavlja i usavršuje našu narav.
- Milost pretpostavlja i usavršuje narav.
- Ona ne djeluje magijski, tj. bez našeg sudjelovanja, nego ima čudesnu moć u srcu koje vjeruje i koje djeluje. Zato je uz molitvu, potreban i rad na sebi. Upravo ono što je rekao sv. Benedikt: „**Moli i radi**“.
- Na početku svega je milost Božja: „**Ako Gospodin kuću ne gradi, uzalud se muče graditelji**“ (Ps 127, 1).
- Ali, važan je i naš trud: „**Položi račun za svoje upravljanje**“ (Lk 16, 2), čut ćemo Božje riječi na Sudu Božjemu. Milost Božju s kojom trebamo surađivati, dobivamo u sakramentima, molitvi, djelima askeze i milosrđa.
- Vlastiti rad na sebi koji trebamo poduzeti jest: izgraditi dobro i plemenito srce.



4. „Tražite najprije Kraljevstvo Božje i njegovu pravdu, a sve ostalo će vam se nadodati!“ (Mt 6, 33)

- Četvrti princip biblijske psihoterapije sastoji se u tome da najprije tražimo Kraljevstvo Božje i njegovu pravdu, a sve ostalo će nam se nadodati, kako nam obećava Isus u Matejevom evanđelju.
- Trudit ćemo se svaki dan prihvaćati volju Božju i željeti da Kraljevstvo Božje zaživi u meni i u svijetu.
- Zato je dobro i potrebno često ponavljati u sebi riječi koje nas je Isus naučio u najboljoj molitvi, tj. u Očenašu: „**Dođi Kraljevstvo tvoje, budi volja tvoja!**“



Kako reagirati u teškim časovima života?

Treba čvrsto vjerovati u ove istine:

- 1. Bog sada sigurno zna kako mi je, da sam u velikoj nevolji i tjeskobi. On je sveznajuć!**
- 2. Bog mi sigurno može pomoći. On je svemoguć!**
- 3. Bog me najviše voli i sigurno mi želi pomoći. On je za me dao svoga Sina da bude razapet na križu, da ja budem spašen. Bog me neizmjereno voli.**
- 4. Ja ga sada molim da mi pomogne i vjerujem da mi samo On može pomoći. Zašto šuti? A zna kako mi je i može mi pomoći!**
- 5. Ovo je vrijeme kušnje koju moram izdržati. Bog mi je sada najbliži. Ovo je vrijeme čišćenja i jačanja moje vjere. Bog me drži u svome naručju. Ne bojim se ničega, ni patnje, ni smrti...**

"Tko se to dotaknu mojih haljina?"

"Kćeri, Vjera te tvoja spasila! Pođi u miru i budi zdrava od svojega zla!"



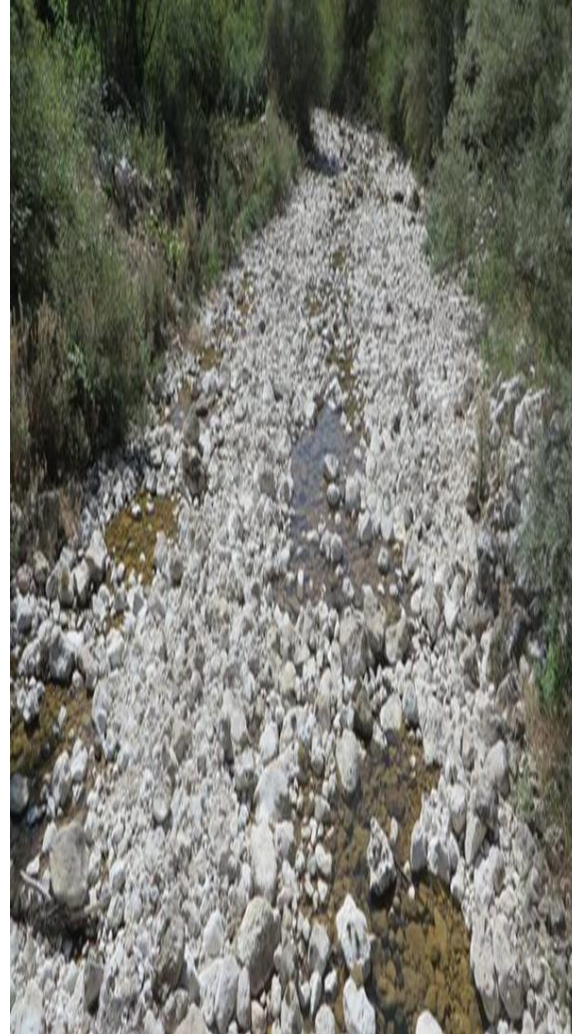
- **Čovjekov svijet:** svijet želja i potreba, svijet nemoći
- **Božji svijet:** svijet ostvarenih želja i potreba, svijet svemoći
- Kako se ulazi u Božji svijet svemoći?
- Svojom vjerom!
- Primjer: žena koja je 12 godina bolovala od krvarenja. (Mk 5, 25-35)

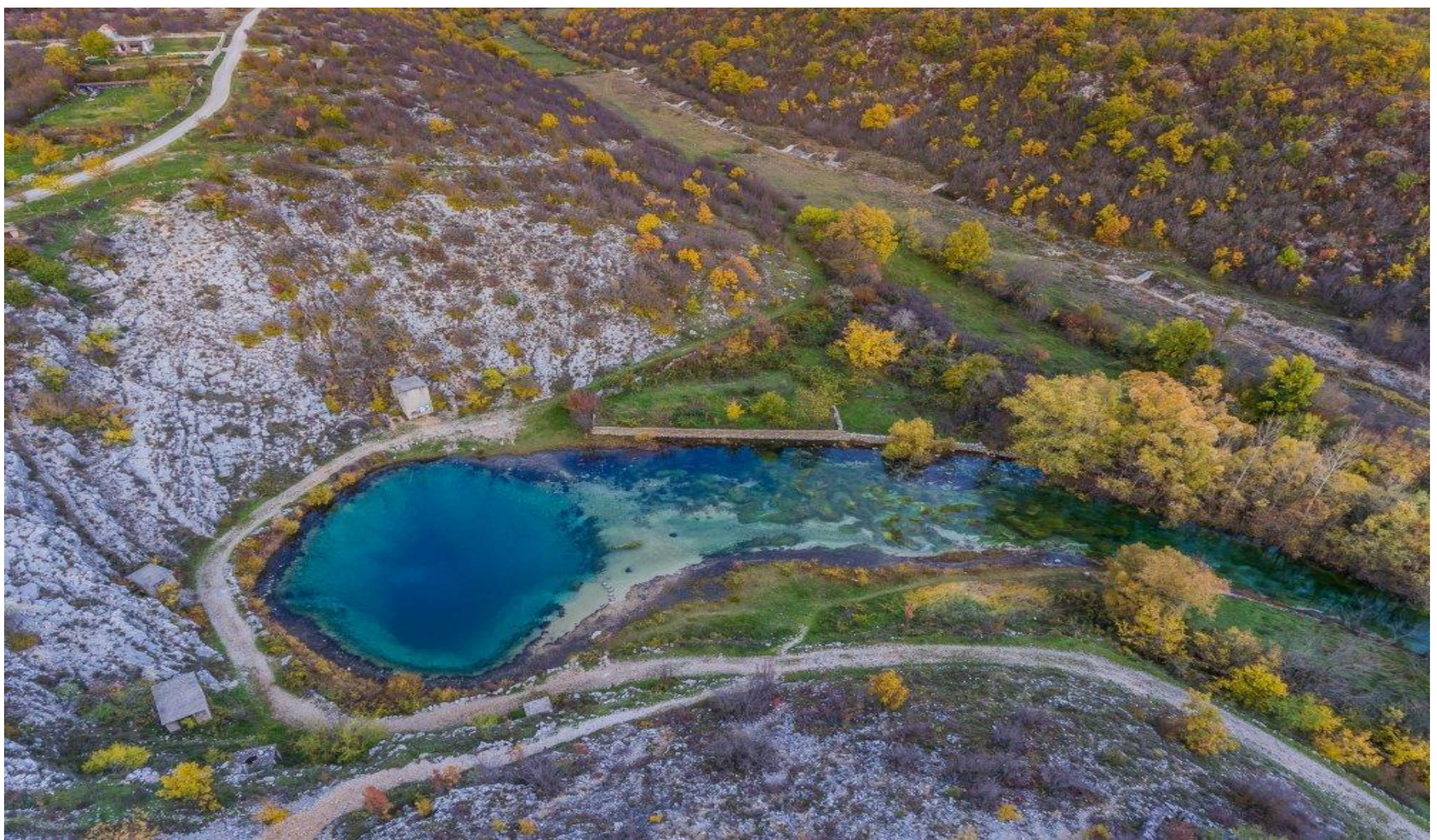
5 vrsta bolesti i problema

- **Tjelesne bolesti:** uzrokovane virusima, bacilima i ozljedama
- **Psiho-somatske bolesti:** uzrokovane potisnutim emocijama
- **Psihičke bolesti:** genetska predispozicija + nesvjesne psihotraume
 - Neuroze, poremećaji ličnosti i psihoze
- **Egzistencijalne bolesti:** gubitak smisla života, strah od smrti
- **Duhovne bolesti:** zarobljenost grijehom, krivnja, strah od vječnog prokletstva, nevjera – zatvorenost Bogu, mržnja, egoizam

Spojiti rijeku s Izvorom

- Carl Gustav Jung je rekao da mnoge nevolje i psihičke bolesti dolaze od poremećenog odnosa s Bogom. Kad rijeka presuši nije dovoljno čistiti korito, nego treba rijeku opet spojiti s izvorom pa će voda sama sebi očistiti korito i donijeti život kamo god dođe.





STRUKTURA AUTENTIČNE MOLITVE

- **1. Obnovi vjeru u svemogućega Boga:**

- A) Vjerujem u Boga Oca svemogućega
- B) Vjerujem u Isusa Krista, Spasitelja i Otkupitelja
- C) Vjerujem u Duha Svetoga, Branitelja, Tješitelja i Iscjelitelja

- **2. Zahvali Bogu za već primljena dobra!**

Sjeti se da je sve što imaš dar Božji. Zahvalnost te čini prikladnim da primiš nove Božje darove.

- **3. Pokaji se za svoje grijehе. Djelo kajanja!**

Grieh je zapreka do Boga. Odreci se đavla, duha ovoga svijeta i vlastitih požuda u svom srcu!

- **4. Zaželi i prihvati volju Božju!**

- „Tražite najprije Kraljevstvo Božje i njegovu pravdu, a sve ostalo će vam se nadodati!” (Isus) Ponavljati u sebi: „Dođi Kraljevstvo tvoje, budi volja tvoja!”

- **5. Posvijesti sebi ono što moliš od Boga!**

- „Molite i dobit ćete, tražite i naći ćete...”

STRUKTURA AUTENTIČNE MOLITVE

- **6. Vjeruj da si već primio ono što si od Boga molio!**
- „Što god moleći pitate, vjerujte da ste to već primili, i bit će vam” (Mk 11, 24).
- Kad od Boga nešto zamolimo, ako je to za naše dobro, Bog to istog časa pusti iz neba na zemlju. O našoj vjeri ovisi kada će to do nas stići. Tko ne posumnja, nego ustrajno moli, na kraju će dobiti ono što je molio.

