

Den Dej
KAKO BITI SPASEN
KADA SE OSEĆAŠ IZGUBLJENO

2023.

KAKO BITI SPASEN



KADA SE OSEĆAŠ



IZGUBLJENO

Sadržaj

Uvod.....	7
1. poglavlje Kako da kao hrišćani sa osećanjima nađemo celovitost i ravnotežu?.....	16
2. poglavlje Suočavanje sa svojim promenljivim osećanjima o Bogu	33
3. poglavlje Suočavanje sa svojim promenljivim osećanjima o sebi.....	49
4. poglavlje Preživljavanje emocionalne/duhovne krize	61
5. poglavlje Naučite kako da utičete na ono što osećate.....	74
6. poglavlje Proslavljanje radosti u hrišćanskom životu	94
Zaključak	125

Uvod

„Još im reče: ‘Svaki koji sluša reči ove i radi po njima, nalik je pametnom čoveku koji gradi kuću na steni. Iako će na nju pasti kiša i udariti vetrovi, neće se srušiti jer joj je temelj od kamena’“ (Matej 7,24.25 – NSP, korišćen je ovaj prevod Biblije osim ako nije drugačije obeleženo).

Biti spasen kada se osećaš izgubljeno. To je intrigantan naslov – na neki iskrivljen način. Ali šta to znači? Očigledno je nešto o spasenju, a možda i o osećanjima. Ali zašto biste odvojili vreme da pročitate knjigu sa ovim naslovom?

To je fer pitanje. Možda se ne osećate izgubljeno. Pa zašto onda čitati knjigu koja kao da je usmerena ka nekome ko se baš tako oseća? Ali možda biste, iako se ne osećate potpuno izgubljeno, morali da priznate da ste ponekad pomalo nesigurni – naročito kad se osećate depresivno ili usamljeno, ili kad ste uradili nešto za šta znate da nije bilo baš najljubaznije, najčasnije ili najodgovornije. Da li bi u tom slučaju ovde bilo nečega za vas?

Ili možda mislite da ono o čemu pišem nije neophodno potrebno *vama*, ali znate nekoga ko je ponekad zarobljen ose-

ćanjima koja narušavaju njegovu ili njenu sreću i samopouzdanje. Može li ovde biti nečega za tu osobu? Ili nešto što biste mogli da naučite što bi vam pomoglo da razumete ili živite sa tom osobom?

Isus je rekao da će osoba koja gradi svoj život na Steni preživeti sve krize, nesreće ili lična previranja sa kojima se suočava. Kad bi postojao način da budete sigurni da je vaš život izgrađen na Steni, nudeći vam novi nivo stabilnosti i sigurnosti, zar ne biste bili zainteresovani da saznate nešto više o tome? Ova knjiga je napisana da bismo usmerili svoju pažnju na tu Stenu i da bismo bili sigurni da su naše kuće izgrađene na njoj.

Šta možete da očekujete od ove knjige?

U svojoj svakodnevnoj (a ponekad i noćnoj) karijeri potpredsednika za obuku i oglašavanje u prilično velikoj kompaniji, provodim veliki deo svog vremena učeći uspešne prodavce i menadžere naprednim tehnikama prodaje kao i širokom spektru veština za unapređenje karijere. Naučio sam, nakon mnogo godina rada u ovom poslu, da odrasli – naročito inteligentni, uspešni odrasli (kao što ste vi) – najbolje uče kada edukator unapred odvoji dovoljno vremena da objasni šta on ili ona pokušavaju da urade i čemu slušaoci mogu da se nadaju kao krajnjem dobitku na osnovu uloženog truda. To im omogućava da stave čitav proces obuke u perspektivu: mogu da vide kako se sve to uklapa, a zatim pokažu mnogo više strpljenja dok se trude oko neophodnih detalja koji će uslediti.

Pošto želim da vi, čitaoci ove knjige, imate strpljenja da shvatite sva detaljna obaveštenja koja će uslediti, dozvolite mi da navedem, odmah na početku, šta biste trebalo da dobijete – nakon čitanja ove knjige:

- Trebalo bi da dobijete i nešto više od zanimljivih obaveštenja o tome da ste spaseni ili da se osećate izgnano. Oba-

veštenja su dobra i, ako nastavite da čitate, u nastavku ćete ih i dobiti. Ali biste, konkretno, trebalo da izađete iz ovog iskustva sa mnogo jasnijim osećajem kako se vaša osećanja uklapaju sa ostatkom onoga što se događa u vašem životu – naročito osećanjima o Bogu i vašem zajedništvu sa Njim.

- Nakon čitanja ove knjige trebalo bi da steknete i poboljšane veštine uticanja na svoje emocije kako ne biste bili žrtve promena raspoloženja i kako biste postali manje zastrašeni svojom sumnjom, besom, zavišću, strahom – zapravo, bilo kojom od svojih strasti. Ove veštine će vam pomoći u svakom aspektu vašeg života, uključujući porodični život, posao i bilo koju drugu oblast u kojoj želite da vidite uspeh. Ali one će biti od naročito velike vrednosti u duhovnoj oblasti – gde, ćete po prvi put, možda moći da *učinite* nešto po pitanju jačanja svog poverenja u Božje vođstvo.
- Kao rezultat uvida i veština koje ćete razviti, trebalo bi da završite čitanje ove knjige sa sposobnošću da svoj duhovni život postavite na čvršće temelje, gde je manje verovatno da će biti isčaušen hirovima slučajnosti ili emocija. Ukratko, kad odložite ovu knjigu, trebalo bi da budete u mogućnosti da bolje proslavljate svoje emocije, kao hrišćanin koji sazreva, a da ne budete njima ometani, preplavljeni ili na bilo koji način umanjeni.

Premošćivanje jaza između unutrašnje i spoljašnje stvarnosti

Zašto je potrebna ovakva knjiga? Zato što su hrišćani, kao i sva druga ljudska bića, stvorenja emocija – a emocije nam mogu učiniti čudne stvari ako nismo svesni šta se dešava i nismo vešti da reagujemo na pritiske koje one donose. I ova svest i ova

veština su naučeno ponašanje – što će reći, da *možemo* postati efikasniji u suočavanju sa rezultatima svojih emocija.

Ali ako smo hrišćani, zar naša vera ne bi trebalo da nas izbavi od ovih poteškoća? Ne nužno. Sama činjenica da idemo u crkvu – ako idemo – ne čini nas ništa spremnijim da reagujemo kad naše emocije izvrše svoje „čudesno“ delovanje na nas. I članovi crkve dele sa drugim ljudima oko sebe celokupni spektar zbrke i zbunjenosti koje emocije mogu da izazovu – od parališuće sumnje u sebe do postupaka zbog kojih kasnije žalimo – sve do teških trauma koje mogu izazvati institucionalizaciju. Međutim to nipošto ne znači da nema prednosti u tome što je neko hrišćanin. Činjenica da imamo duboke duhovne rezervoare može napraviti razliku u preživljavanju ovih pritisaka – sve dok znamo kako da se oslonimo na ove izvore unutrašnje snage. I to je ključ: imati na raspolaganju resurse i znati kako ih iskoristiti mogu biti dve različite pojedinosti. Jedno je deo našeg duhovnog nasleđa, dok je drugo odraz naših veština. A to znači da je to nešto što možemo da promenimo kroz ono što bismo, u nedostatku boljeg izraza, mogli nazvati tehnikama samorazvoja.

Svi mi razvijamo *osećanja* o tome šta nam se dešava – ili o onome što smatramo da nam se dešava. I sva ta osećanja, ponekad, mogu biti veoma intenzivna. Što su osećanja intenzivnija, to obično imaju više moći nad nama. Međutim, problem je u tome što nivo intenziteta naših osećanja ne mora biti pokazatelj sa koliko tačnosti ona odražavaju stvarni svet oko nas.

Ponešto od onoga što osećamo odražava stvarnost tačno onakvom kakva ona jeste – drugim rečima osećamo ono što je prikladno, s obzirom na objektivne okolnosti koje nas okružuju.

- *Plačemo kada smo povređeni*
- *Ljuti smo kada smo zlostavljani*

-
-
- *Srećni smo kada smo cenjeni*
 - *Usamljeni smo kad smo odvojeni od drugih*
 - *Osećamo krivicu kada smo pogrešili*
 - *Uzbuđeni smo kada smo željeni*
 - *Plašimo se kada nam prete*
 - *Depresivni smo kada ne uspevamo*

Ali ponekad ono što osećamo (čak i kada to osećamo veoma intenzivno) ne odražava stvarnost. Umesto toga, to odražava interpretaciju stvarnosti koja je izgrađena više od onoga što je u nama nego od onoga što se dešava oko nas.

- *Osećamo da nas neko ne voli, iako ta osoba nema takvo mišljenje.* Osobi možemo biti simpatični – ili ona može biti prilično voljna da stvori dobro mišljenje o nama, ali onda se pojave naši čudni odgovori.
- *Osećamo se maltretiranim u situaciji kad spoljni posmatrač ne bi uočio nikakve dokaze koji bi podržali takvo osećanje.* Druga osoba, koja procenjuje našu situaciju, mogla bi da je sagleda kao nimalo lošiju od većine ljudi, ili čak na mnogo boljoj poziciji od mnogih drugih. Ali mi istrajavamo na ideji da svet ima nešto protiv nas, ili da niko ne razume sa čime smo morali da se nosimo.
- *Smatramo da Bog ima poseban stav prema nama koji može biti potpuno suprotan onome što je otkriveno u Njegovoj Reči.* Možemo biti ubeđeni da nas nije moguće voleti ili da smo odlutali predaleko da bismo se ikada vratili – iako nas Sveti Duh neprestano poziva na povratak, a Bog nam neprestano otvara vrata, samo kad bismo ih i mi videli onakvima kakva ona u stvari jesu.

Ukratko, osećamo se dobro, loše ili ravnodušno – kad objektivne okolnosti oko nas ne podržavaju tu reakciju. I to nije

nešto što se dešava samo „ludim“ ljudima (oprostite mi za moju netehničku terminologiju, ne želim nikog da uvredim). To se dešava i običnim ljudima – ljudima poput vas i mene, koji jednostavno nisu u stanju da razlikuju ono što im njihova osećanja govore od onoga što svet oko njih pokušava da im kaže.

Ali kako da znamo da li je ono što osećamo stvarno ili je samo plod našeg unutrašnjeg sveta? Jedan od načina, naravno, jeste da nam ljudi oko nas kažu da je to tako. Ali komentari kao što su: „Ne treba tako da se osećaš“ ili „Samo si emotivan/na“ nisu nam od velike pomoći jer se ne bave time zašto osećamo ono što osećamo i ne kažu nam kako da se promenimo. Ovakvi komentari možda pokušavaju da ustanove činjenicu da postoji jaz između naše unutrašnje i spoljašnje stvarnosti – tako da možemo imati koristi od njih, čak i kada nisu proizašli iz najmilosrdnijeg duha – ali oni ne čine ništa da nam pomognu da premostimo postojeći jaz.

Važno je imati na umu da nema ničeg suštinski ili katastrofalno lošeg u umerenom jazu između naše unutrašnje i spoljašnje stvarnosti. Niko ne vidi potpuno objektivnu stvarnost osim Boga. Svi mi gledamo svet oko sebe kroz filtere sopstvenog porekla i nasleđa. Posmatramo stvarnost kroz filter naših želja, nagona ili naših strahova. Svi mi tumačimo stvarnost. Ali kada jaz postane suviše širok, ili kad na jednom mestu ostane predugo bez izgradnje mosta ka objektivnoj stvarnosti, počinjemo da reagujemo na okolnosti na neprikladan način. Tada donosimo pogrešne zaključke i presude. U svojoj samoproglašenoj „ugroženosti“ preduzimamo aktivnosti koje mogu imati razorne rezultate – sve zbog toga što brkamo ono što osećamo sa onim što je prisutno u stvarnosti.

U stvarima koje se odnose na naš duhovni život veoma je važno da imamo osećaj kakav je Bog u stvari, kao što nam je

otkriven u Svetom pismu, umesto da Ga filtriramo kroz sopstveno iskustvo. Ne bi trebalo dozvoliti da osećanja usmeravaju naše shvatanje objektivne istine.

Jednom sam imao prijatelja čiji je život bio u rasulu. Bio je veoma iskrena osoba, i dok smo razgovarali o tome šta bi mogao da uradi da povрати neki oblik strukture u svoj život, na kraju je odmahnuo glavom i rekao: „Ne mogu to da uradim. Gospod mi to još nije otkrio.“ To je zvučalo veoma pobožno, i u početku sam to prihvatio kao duboku duhovnu osetljivost. Ali vremenom sam ga bolje upoznao. Ono što je zapravo govorio bilo je da ne želi da izađe i nađe posao sve dok ne dobije neku vrstu čudesnog „otkrivenja“; imao je svaku nameru da sedi na svojoj sve široj pozadini i živi od socijalne pomoći.

Ne trebaju nam čudesna „otkrivenja“ da bismo imali poštenu predstavu o Božjoj volji. Biblija je u doslovnom smislu puna obaveštenja o tome šta Bog očekuje od nas. A to se ne odnosi samo na aktivnosti u koje treba da budemo uključeni, već i na osnove spasenja. Moramo razumeti osnovu spasenja i imati jasno osećanje o tome kako se naše stanje odnosi na ovaj objektivni obrazac. Ako to ne učinimo, možemo se naći u krizi – često zbog pitanja koja nisu od ključne važnosti; a možemo doći i do zaključaka o tome kako stojimo sa Bogom koji mogu da nas odvedu na pogrešan put.

Specifične strategije za promenu

Ova knjiga je osmišljena da vam pomogne da izbegnete ovu vrstu emocionalne zamke. Ima za cilj da vam pomogne da svoja osećanja shvatite u perspektivi – kako kroz tačnija obaveštenja o samim osećanjima, tako i kroz specifične strategije koje možete primeniti da promenite način na koji se osećate.

U svakom od sledećih poglavlja sagledaćemo po jedan deo široke slike osećanja i duhovnosti. Naš obrazac, u ovim odeljcima, biće da prepoznamo središnju perspektivu koja doprinosi procesu integracije naših emocija u duhovni rast, a zatim da navedemo nekoliko komponenti ili koraka koji se mogu preduzeti da odgovorimo na probleme ili prilike otkrivene u ovoj perspektivi.

Želim da istaknem, odmah na početku, dve važne napomene: (1) Ono što ćete pročitati nije pop(ularna) psihologija; Neću koristiti previše psihološkog žargona ili na neki suptilan način pokušavati da vas navedem na samoanalizu. Moja namera je da obaveštenja učinim jednostavnim i jasnim, a predložene radnje veoma zdravorazumskim. Ovo je više pristup duhovne samopomoći nego popularna psihologija. I (2) ni u kom slučaju ne želim da predložim da je bilo koji od spiskova aktivnosti, ili načela koje pružam, iscrpan ili sveobuhvatan. Spisak je samo zgodan način da organizujemo naše razmišljanje kako bismo mogli da istaknemo određene ideje i identifikujemo stvari koje možemo da uradimo da bismo odgovorili na ono što zapažamo u našim životima. Spiskovi ponekad imaju tendenciju da pojednostave stvari do tačke gde su suptilne, a ponekad i važne karakteristike izgubljene. Zato želimo oprezno da ih upotrebljavamo. S druge strane, spiskovi pružaju mogućnost da se nasluti šira osnova od onoga što se pod njima podrazumeva, a to ih čini primenjivim na većinu ljudi i mogu svakome od nas dati početnu tačku u sastavljanju posebne strategije za sopstveni život – i iz tog razloga ćemo ih i mi koristiti.

Da li se naša osećanja mogu promeniti? Možemo li doći do većeg osećanja sigurnosti u vezi sa našim zajedništvom sa Bogom? Verujem da možemo. Ali jedini način da saznate zašto verujem u to, zajedno sa načinom na koji to možete da ostvarite u svom životu, jeste da nastavite da čitate.