

Obrazovanje emocija

„Kršćanski moral se prema ljudskim emocijama ne odnosi s nepovjerenjem. Naprotiv, pridaje značenje njihovom njegovanju i usmjeravanju, budući da imaju snažan utjecaj na življenje sretnog života.“

1.06.2015.

Od davnih vremena neki ljudski osjećaji smatrani su lošima, posebice oni koji bi mogli umanjiti ili čak poništiti ljudsku slobodu.

Ovladavanje vlastitim emocijama bila je prvenstvena briga rimskih i

grčkih stoika te mnogih antičkih religija i istočnjačkih škola mišljenja. Ove su škole naučavale da je za dostizanje istine o čovjeku (biti uistinu svoj, „biti ono što jesi“) najbolji način bio kontrola ili potiskivanje vlastitih emocija. U svakom slučaju mnoge velike mudrosne tradicije naglašavaju važnost poduzimanja mjera opreza protiv neurednih želja i osjećaja koji bi mogli nadjačati našu slobodu. Čini se kao da su ljudi već u davnim vremenima znali iz iskustva da ljudsko srce duboko unutar sebe krije suprotstavljene sile koje se često međusobno nasilno sukobljavaju.

Sve ove tradicije pozivaju se na uzbunjivanje strasti. One čeznu za mirom razboritog ponašanja vođeno razumom koji je nametnut vlastitim žudnjama. I nude nadu za dostizanjem unutarnje slobode, slobode koja nije nekakva točka polaska već osvajački pohod kojeg

svaka osoba treba ostvariti. Svaka treba postići vlast nad sobom, uzimajući razum kao pravilo. Ovo je put kojeg se počelo zvati krjepošću, gdje su radost i sreća obećani kao nagrada za život proživljen u skladu s njom.

Obraćanje srca

U kršćanskom moralnom nauku, poremećaj u svijetu naših osjećaja smatra se posljedicom istočnog grijeha. Ljudsko srce zasigurno je sposobno za plemenitost najvišeg stupnja junaštva i svetosti. Ali također može postati i žrtva izražene niskosti i raščovječenih nagona.

Novi Zavjet prikazuje našeg Gospodina kako silovito traži unutarnje obraćanje našeg srca i želja. Čuli ste da je rečeno: *'Ne čini preljuba!'* A ja vam kažem: *Tko god s požudom pogleda ženu, već je s njome učinio preljub u srcu.*[1]

Isus inzistira na tome da nije dovoljno suzdržavati se od činjenja zla ili jednostavno se pridržavati vanjskih pravila ponašanja; potrebna je radikalna promjena srca. *Ta iznutra, iz srca čovječjega, izlaze zle namisli, bludništva, krađe, ubojstva, preljubi, lakomstva, opakosti, prijevara, razuzdanost, zlo oko, psovka, uznositost, bezumlje. Sva ta zla iznutra izlaze i onečišćuju čovjeka.* [2]

Kristovo učenje stalan je poziv na unutarnje obraćenje. *Dobar čovjek iz dobra blaga srca svojega iznosi dobro, a zao iz zla iznosi zlo. Ta iz obilja srca usta mu govore.* [3] Inzistira na radikalnoj potrebi za nutarnjom čistoćom srca: *Vi se pravite pravedni pred ljudima, ali zna Bog srca vaša.* [4] Nemoralni čini proizlaze iz neurednih želja gajenih u srcu. Odatle i proizlazi velika važnost ispravnog obrazovanja emocija.

Kršćanski moral se prema ljudskim osjećajima ne odnosi s nepovjerenjem. Naprotiv, pridaje značenje njihovom njegovanju i usmjeravanju budući da imaju snažan utjecaj na življenje sretnog života. Usmjeravanje i vođenje emocija zahtijeva posao pročišćenja budući da je grijeh unio nered u ljudsko srce, koje treba biti ispravljeno. Sv. Josemaría je pisao: „Ne tražim te da mi oduzmeš osjećaje Gospodine, jer ih mogu koristiti za služiti ti: ali tražim te da ih pročistiš.“[5]

Obrazovanje emocija zahtijeva gradnju na temeljima ljudskog dostojanstva, poštivajući zahtjeve naše ljudske naravi. Ovo je put ka integraciji naših osjećaja na najbolji mogući način, za postizanje najboljeg mogućeg emocionalnog sklopa. U onoj mjeri u kojoj to postignemo, sreća i svetost će nam biti dostižniji.

Osjećaji i krjepost

Svaka emocija određene postupke potiče, a druge ometa. Stoga naše emocije ili potiču ili ometaju psihološki i duhovno zdrav život, te također ili potiču ili ometaju krjeposne čine odnosno vrijednosti koje težimo ostvariti. Ne smijemo zaboraviti da su zavist, sebičnost, oholost i lijenost svakako nedostaci krjeposti; ali oni su također i nedostatak ispravnog obrazovanja emocija koje ili potiču ili ometaju krjepost. Stoga možemo reći da krjeposni čini potiču obrazovanje srca, i obratno.

Ljudi često mogu zaboraviti da su osjećaji snažna ljudska stvarnost koja, na dobro ili zlo, potiče odnosno ometa naše djelovanje. Ovo može dovesti do zanemarivanja njihovog obrazovanja, možda zbog pogrešnog shvaćanja da su osjećaji mračni i tajanstveni, bliži tijelu nego razumu,

gotovo izvan naše kontrole. Ponekad je problem u miješanju osjećaja sa sentimentalnošću ili odustajanju zbog činjenice da je obrazovanje emocija mukotrpan zadatak koji zahtijeva postojanost i zdravu prosudbu, što je možda i razlog zbog kojeg ga se lako može previdjeti.

Osjećaji uvelike doprinose bogatstvu tekstone naših života i stoga igraju odlučujuću ulogu u življenju sretnog i potpunog ljudskog života. „Za postići sreću treba ti zaljubljeno srce, a ne lagan život.“**[6]** A ovo zahtijeva usmjeravanje srca, što nije uvijek jednostavan zadatak. Svi mi imamo mogućnost u velikoj mjeri usmjeravati naše emocije. Ne smijemo upasti u fatalistički način mišljenja da je gotovo nemoguće popraviti se ili izgraditi. Niti trebamo misliti da su ljudi oblikovani na ovaj ili onaj način: velikodušni ili zavidni, tužni ili veseli, privrženi ili hladni, optimistični ili pesimistični, kao da bi

to bila neka predodređena sudbina koju je nemoguće promijeniti.

Istina je da naš emocionalni sklop ima komponentu temperamenta koja je gotovo urođena i čiji je utjecaj teško precizno odrediti. Ali tu je također i snažan utjecaj obitelji, škole, kulture unutar koje živimo, te vjere. I iznad svega, tu je i naš osobni napor usmjeren, uz pomoć Božje milosti, popravljanju i jačanju našeg karaktera.

Dobar primjer, postavljanje zahtjeva, dobra komunikacija

Kod usmjeravanja emocija primjer igra važnu ulogu. Roditelji mogu svojoj djeci prenijeti sposobnost suosjećanja s patnjama drugih, razumijevanja drugih, pomaganja onima u potrebi. Ovo su emocionalne reakcije koje svi spontano učimo i koje se kroz promatranje drugih oko nas pohranjuju u našem vitalnom

pamćenju, bez da mi to praktički i primjetimo.

Ipak, nije pitanje samo dobrog primjera. Neka sebična i bezosjećajna djeca imaju roditelje velikodušna srca. Davanje primjera jest važno, ali roditelji također trebaju naučiti djecu prepoznati potrebe drugih i spoznati privlačnost velikodušnog života. U njima također trebaju gajiti i spremnost na postavljanje zahtjeva sebi, jer ako djeca propuste biti zahtjevna prema sebi, lijenost i sebičnost brzo će ugušiti bilo koji proces emocionalnog sazrijevanja. Autoritet i disciplina odlučujući su za dobru formaciju.

Uza sve ovo, nužno je i otvoreno okruženje s kvalitetnom komunikacijom. Obiteljsko okruženje treba omogućiti intimnost potrebnu svakoj osobi kako bi povjerljivo izrazila svoje emocije, koje zatim mogu biti podijeljene s drugima i

usmjeravane. Djeca se ne bi smjela sramiti izraziti vlastite osjećaje, već bi radije trebala biti ohrabrivana da odano i privrženo izraze ono što ih je uznemirilo odnosno zadovoljilo.

Snaga formacije

Između osjećanja i djelovanja važan je korak. Primjerice, osoba može osjećati strah, ali ipak djelovati s hrabrošću. Osoba može iskusiti mržnju, a ipak oprostiti. U „prostoru“ između osjećaja i djelovanja nalazi se naša sloboda. Između osjećaja i njegovog prihvaćanja te između prihvaćanja i djelovanja, nalazi se svačija odluka. Zrelost odluke može se ocijeniti, s jedne strane, u trenutku u kojem je donesena u onoj mjeri u kojoj je temeljena na krjeposti razboritosti, i s druge, po dotadašnjem procesu formacije i samoodređenja, gdje krjepost jakosti igra odlučujuću ulogu. Stoga se tijekom svačijeg života oblikuje

osoban „način osjećanja“, a posljedično i djelovanja. Ako se strašljiva osoba navikne na prepuštanje strahu pod utjecajem određenih podražaja, oblikovat će se navika reagiranja na takve situacije užasnutim bježanjem i koja će postati dio emocionalnog sklopa te osobe. S druge strane, ako ta osoba uspije nadvladati svoj strah, iako ga možda i dalje osjeća, on ili ona ponašat će se odvažno, tj. krjeposno.

U konačnici, svoje genetsko nasljedstvo ne možemo promijeniti kao ni formaciju koju smo primili, ali možemo imati veliko povjerenje u sposobnost svake osobe za promjenu i poboljšanje kroz formaciju, osobni napor i milost Božju.

Osjećaji i moralno obrazovanje

Obrazovanje bi trebalo obratiti posebnu pažnju na moralni rast, te se

ne bi trebalo usredotočiti samo na intelektualni razvoj, snagu volje ili emocionalnu stabilnost. Zdravo obrazovanje emocija treba, između ostaloga, poticati uživanje u činjenju dobra i lošeg osjećanja tijekom činjenja zla. Mladima trebamo pomoći željeti ono što je uistinu vrijedno željenja.

Unutar sebe čuvamo osjećaje koji nas potiču na dobro ponašanje, uz druge koji prijete našem moralnom životu: *Ta ne činim dobro koje bih htio, nego zlo koje ne bih htio – to činim.*[7]

Moramo usmjeravati naše osjećaje kako bi nas naveli da se osjećamo dobro oko onoga što doprinosi sretnom i skladnom životu, te da se osjećamo loše za ono suprotno.

Prvi kršćani su na ljudske osjećaje gledali poprilično pozitivno. Sv. Pavao savjetovao je Filipljanima: *Neka u vama bude isto mišljenje kao i u Kristu Isusu.*[8] Katekizam

Katoličke Crkve govori o važnosti uključivanja emocija u borbu za dostizanje svetosti: „Moralna je savršenost u tome da čovjek bude usmjeren k dobru ne samo voljom, nego i svojom osjetnom težnjom, prema riječima Psalma: 'Srce moje i moje tijelo kliču Bogu živome'.“**[9]**

Zasigurno, činiti dobro možda se ne čini uvijek toliko privlačnim. Upravo iz tog razloga naši osjećaji nisu uvijek nepogrješivi ili siguran moralni vodič. Ali ne smijemo prezreti njihovu snagu i utjecaj. Radije, trebamo ih usmjeravati na takav način da potiču činjenje dobra i postizanja sreće. Primjerice, ako osoba osjeća neugodnost pri laganju i zadovoljstvo pri iskrenošću, ovo je po sebi korisno. Ako osobu uznemirava ili rastužuje nevjernost, ili sebičnost, ili lijenost, ili nepravednost, ovi osjećaji pomoći će spriječiti grješke u koracima bolje od bilo kakvog argumenta.

Uz zdravo usmjeravanje emocija lakše je živjeti krjepostan život i postići svetost. U svakom slučaju, bez obzira koliko dobar bio odgoj pojedine osobe, činjenje dobra često će zahtijevati nadvladavanje samoga sebe, ponekad uz veliki napor. Ali djelovanje u skladu s dobrom uvijek vodi k osobnom obogaćivanju. Nasuprot tome, biranje zla znači varanje samog sebe te u konačnici vodi prema komliciranom i nesretnom životu. Pozvani smo biti sretni, i ovdje na zemlji i poslije u Nebu. „Svaki dan sam sve više uvjeren da je sreća u Nebu za one koji znaju kako biti sretni na zemlji.“[10]

Unutarnja sloboda

Ponekad možemo težiti izjednačavanju obveze s prisilom, i gledati na ideju dužnosti kao na gubitak slobode, što bi ograničilo naš emocionalni razvoj. Djelovanje u

skladu s našim dužnostima nas usavršava. Ako prihvatimo naše dužnosti kao prijateljski glas, prihvaćat ćemo ga radosno i ljubazno. I otkrit ćemo malo-pomalo da je glavni cilj u obrazovanju emocija pomoći da se, koliko je moguće, želje ljudi slažu s njihovom dužnošću, da teže izvršenju dobra i dostizanju sretnog i ispunjenog života. Ovim se također stječe i mnogo veći stupanj slobode budući da se sreća ne nalazi u činjenju onoga što želimo, u smislu da dopustimo sebi biti vođeni našim žudnjama te zanemarujemo obveze, već u željenju činiti ono što bi trebali činiti.

Obrazovanje emocija povezuje ih s časnim moralnim djelovanjem. Trebamo ispuniti svoju dužnost, ne zato jer smo to obvezni ili na to prisiljeni odnosno prinuđeni, već zato što na to gledamo kao na nešto što nas vodi prema ispunjenom i

sretnom životu, osvajanju istinske slobode.

Fusnote:

[1] *Mt* 5, 27-28.

[2] *Mk* 7, 21-23.

[3] *Lk* 6, 45.

[4] *Lk* 16, 15.

[5] Sv. Josemaría, *Kovačnica*, 750.

[6] Sv. Josemaría, *Brazda*, 795.

[7] *Rim* 7, 19.

[8] *Fil* 2, 5.

[9] *Katekizam Katoličke Crkve*, 1770.

[10] Sv. Josemaría, *Kovačnica*, 1005.

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
hr-hr/article/obrazovanje-emocija/](https://opusdei.org/hr-hr/article/obrazovanje-emocija/)
(3.03.2026.)