



MALIK BADRI

# EL-BELHIJEVA OPSKRBA DUŠE

Kognitivno-bihevioralna terapija  
ljekara iz 9. stoljeća

**CNS**  
CENTAR ZA NEUROPSIHIJATRIJU  
I PSIHOSOMATIKU



**EL-BELHIJEVA OPSKRBA DUŠE**  
Kognitivno-bihevioralna terapija lekara  
iz 9. stoljeća

*El-Belhijeva Opskrba duše: kognitivno-bihevioralna terapija ljekara iz 9. stoljeća* (Bosnian)  
Malik Badri (Prijevod i bilješke uz rukopis iz 9. stoljeća)

Copyright © Center for Advanced Studies and the International Institute of Islamic Thought (IIIT), First Edition 1444AH / 2022CE

ISBN: 978-9926-471-67-5 Paperback

Translated into Bosnian from the English Title:  
*Abu Zayd Al-Balkhi's Sustenance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*  
Malik Badri

Copyright © The International Institute of Islamic Thought (IIIT), First Edition 1434AH / 2013CE

ISBN: 978-1-56564-599-8 Paperback

IIIT  
P.O. Box 669  
Herndon, VA 20172, USA  
www.iiit.org

IIIT London Office  
P.O. Box 126  
Richmond, Surrey  
TW9 2UD, UK  
www.iiituk.com

S ENGLESKOG PREVELA

A. Mulović

LEKTORICA

Hurija Imamović

DTP I DIZAJN

Suhejb Djemailji

IZDAVAČ

Centar za napredne studije  
Marka Marulića 2C, 71000 Sarajevo  
www.cns.ba / cns.sarajevo@gmail.com

ŠTAMPA

OFF-SET d.o.o. Tuzla

Sva izdavačka i autorska prava zadržana! Nijedan dio ove knjige ne može biti iznova objavljen, u bilo kojem obliku i na bilo koji način, uključujući fotokopiranje, bez prethodnog pismenog odobrenja izdavača, osim u svrhe kritičkih članaka i stručnih prikaza u kojima je dozvoljeno navoditi kraće odlomke. Također nije dozvoljeno pohranjivanje u elektronske baze podataka i objavljivanje djela na internetu od strane trećih lica.

---

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Nacionalna i univerzitetska biblioteka  
Bosne i Hercegovine, Sarajevo

159.92/93:28

BADRI, Malik

El-Belhijeva Opskrba duše : kognitivno-bihevioralna terapija ljekara / Malik Badri ; s engleskog prevela: A. Mulović. - Sarajevo : Centar za napredne studije, 2022. - 83 str. ; 21 cm

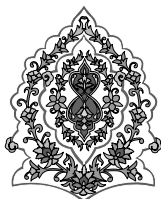
Prijevod djela: Abu Zayd Al-Balkhi's Sustenance of the Soul. - Bibliografija uz poglavlja ; bibliografske i druge bilješke uz tekst.

ISBN 978-9926-471-67-5

COBISS.BH-ID 51533318

---

Malik Badri



# EL-BELHIJEVA OPSKRBA DUŠE

Kognitivno-bihevioralna terapija ljekara  
iz 9. stoljeća

S engleskog prevela:  
A. Mulović



CENTAR ZA NAPREDNE STUDIJE  
CENTER FOR ADVANCED STUDIES  
Sarajevo, 2022.



Ova knjiga je objavljena uz podršku  
Međunarodnog instituta za islamsku misao (IIIT).



## SADRŽAJ

Predgovor.....	7
Zahvala.....	9
Opskrba duše Ebu Zejda el-Belhija.....	11
Ko je bio Ebu Zejd el-Belhi?.....	11
Reference.....	18
Uvod.....	19
Opskrba duše .....	22
Ebu Zejd el-Belhi – genij psihološke medicine iz 9. stoljeća.....	22
El-Belhi – začetnik psihosomatske medicine .....	24
El-Belhi kao moderni psihološki savjetnik .....	25
El-Belhi – pionir kognitivne terapije .....	27
El-Belhi – prvi koji je otkrio razliku između endogene i reaktivne depresije .....	31
Reference.....	36

Cjeloviti prijevod el-Belhijevog djela <i>Opskrba duše</i> .....	37
El-Belhijev uvod u rukopis.....	37
Poglavlje [1]: Obrazloženje prijeke potrebe za unapređenjem zdravlja duše .....	38
Poglavlje [2]: Održavanje psihičkog zdravlja .....	40
Poglavlje [3]: Načini psihičkog ozdravljenja .....	44
Poglavlje [4]: Nabranje psihičkih simptoma (poremećaja) i navođenje njihovih karakterističnih obilježja .....	47
Poglavlje [5]: Kako se oduprijeti bijesu i osloboditi ga se .....	50
Poglavlje [6]: Smirivanje straha.....	55
Poglavlje [7]: Metode borbe s tugom i depresijom .....	60
Poglavlje [8]: Mentalne strategije koje odbijaju šapate srca i opsesivni unutrašnji govor duše .....	65



## PREDGOVOR

U Biblioteci Aja Sofije u Istanbulu, Turska, pohranjen je jedan zadivljujući rukopis. Sastavljen iz dvaju različitih dijelova, koji čine dva zasebna rada, iz pera poznatog polihistora iz 9. stoljeća Ebu Zejda Ahmeda ibn Sehla el-Belhija, naslovljen je kao *Mesalih el-ebdan ve el-enfus (Opskrba tijela i duša)*. Ovo je jedini rukopis iz psihološke medicine Ebu Zejda el-Belhija, poznatog po djelima iz geografije i književnosti.

Stoljećima ispred svog vremena po shvatanju koliko je za ljudsku dobrobit važno i mentalno i fizičko zdravlje, el-Belhi razmatra neke vrlo moderne ideje, u jednom vrlo savremenom stilu priručnika za samopomoć. Spoznaje ovog kreativnog genija o ljudskoj psihopatologiji, kao i dijagnoze psihičkih oboljenja, među kojima su i stres, depresija, strah i anksioznost, fobični i opsesivno-kompulzivni poremećaji, zajedno s tretmanom kognitivno-bihevioralnom terapijom – odnose se na nas u svakom pogledu i u skladu su sa savremenom psihologijom. One, također, podrazumijevaju i jednu širu dimenziju, obuhvatajući dušu i, što je najvažnije, štovanje Boga.

El-Belhi objašnjava simptome i liječenje dajući savjete o preventivnim mjerama i o načinu na koji se tijelo i duša vraćaju u njihovo prirodno zdravo stanje. Pritom, on otkriva duboko



razumijevanje ljudske prirode i medicinski karakter ljudskog emocionalnog stanja.

Ovo djelo engleski je prijevod drugog dijela el-Belhijevog rukopisa (*Opskrba duše*), koji je, možda, korisniji za čitatelje, s obzirom na to da su širom svijeta mentalni i psihički poremećaji, uključujući stres, anksioznost i depresiju, u porastu. I, mada se nama danas anksioznost i poremećaji raspoloženja čine općepoznatima, treba se prisjetiti da je el-Belhi živio prije više od 11 stoljeća i da su ovi poremećaji stoljećima uglavnom bili nedijagnosticirani, prije nego što su istraženi i klinički definirani kao takvi, tek relativno nedavno, krajem 19. stoljeća. Napomenimo samo da je *Anatomija melanholije* Roberta Burtona, prilično konfuzno djelo donekle upitne medicinske utemeljenosti, objavljeno tek u 17. stoljeću i da se uglavnom fokusira na ovo konkretno stanje.

To što je el-Belhi bio tako naprednih shvatanja i predvidio tako davno ono što se danas ispostavilo tačnim govori mnogo o genijalnosti čovjeka čija se djela moraju čitati i čije se naslijeđe ne smije zaboraviti.

Međunarodni institut za islamsku misao (IIIT), još od osnivanja 1981, služi kao važan centar koji pomaže ozbiljne naučne poduhvate, zasnovane na islamskim gledištima, vrijednostima i principima. Istraživački programi Instituta, seminari i konferencije tokom proteklih trideset godina urodili su objavljivanjem više od četiri stotine naslova na engleskom i arapskom, od kojih su mnogi prevedeni na druge velike jezike. Zahvaljujemo uredničkom timu Ureda IIIT-a u Londonu, među kojima je Shiraz Khan, te svima onima koji su bili uključeni u izradu ovog djela.

Ured Međunarodnog instituta za islamsku misao u Londonu,  
*juli 2013.*



## ZAHVALA

Prvo bih zahvalio uglednom iranskom profesoru M. Muhakkiku, što mi je skrenuo pažnju na el-Belhijev rukopis *Mehalis el-ebdan ve el-enfus* (*Opskrba tijela i duša*), u prijepisu koji je sačinio Fuat Sezgin. To je bilo početkom 1990-ih, kada smo obojica bili profesori na Međunarodnom institutu za islamsku misao i civilizaciju (ISTAC) u Kuala Lumpuru. Kao profesor filozofije i islamskih nauka, s posebnim interesovanjem za radove ranih muslimanskih učenjaka, M. Muhakkik je naišao na rukopis i obavijestio me o njemu, zbog mog zanimanja za historiju psihologije. Bio je to vrijedan poklon, budući da su moje prve radove o ovom tekstu odmah citirali arapski i muslimanski psiholozi. Jedan od ovih naučnika i blizak prijatelj, profesor Abbas Hussein, prvi se prihvatio prevođenja ovog djela na engleski. Međutim, rad na tekstu prekinuo je kada je odstupio sa svoje funkcije na Međunarodnom islamskom univerzitetu, kako bi prešao u jednu saudijsku kompaniju. Ipak, uvažavajući el-Belhijev neprocjenjivi doprinos sadržan u ovom rukopisu, Institut je zatražio da držim predavanja o njemu u okviru tromjesečnog postdiplomskog tečaja.

Također sam zahvalan svom dragom prijatelju, profesoru Mustafa Ashwiju, što je ustrajno tražio da sarađujemo na pisanju jedne psihološko-historijske rasprave o ovom rukopisu na arapskom

jeziku. U tu svrhu, napisao je jedan duži historijski i biografski uvod, te sažeo i potvrdio autentičnost cijelog rukopisa s historijskog i psihološkog gledišta. Diskutirao sam o el-Belhijevom doprinosu s psihoterapijskog i psihijatrijskog gledišta. Knjigu na arapskom jeziku, istog naslova kao rukopis, objavio je Istraživački centar „Kralj Fejsal“ u Rijadu. Nema sumnje da takva jedna korisna publikacija ne bi ugledala svjetlo dana da nije bilo neumornog entuzijazma profesora Ashwija.

Naposljetku, iskazujem zahvalnost i uvažavanje dvama univerzitetima. Prvo, Međunarodnom islamskom univerzitetu u Maleziji, a posebno njegovom Centru za istraživanje i publiciranje pri Međunarodnom institutu za islamsku misao i civilizaciju, na čijem je čelu u to vrijeme bio moj dragi prijatelj, profesor Sayyid Ajmal al-Aidruss. Kao i profesor Ashwi, Ajmal me podsticao da načinim savremeni prijevod ovog rukopisa. Zahvalan sam i njemu i profesoru Hassanu Alnagaru što su uredili taj moj prijevod. Uz zahvalnost Međunarodnom islamskom univerzitetu moram spomenuti profesora Kamala Hassana, prijašnjeg rektora i jednog od osnivača Univerziteta i zahvaliti mu. Smjerno zahvaljujem i za njegov blagoslov, ohrabrenje i bratsku podršku.

Drugo, zahvaljujem Univerzitetu za žene Ahfad u Sudanu, a posebno njegovom predsjedniku, profesoru Gasimu Badriju, koji mi je ponudio mjesto univerzitetskog profesora, osiguravši mi sve potrebne uvjete za pisanje knjige i članaka, koje inače ne bih imao vremena završiti kao prezaposlen profesor i psihoterapeut na Međunarodnom islamskom univerzitetu u Maleziji. Završen prijevod el-Belhijevog rukopisa i pisanje uvodnih dijelova prvi je rezultat ove istraživačke profesure.

Malik Badri

*Omdurman, Sudan, 12. juni 2012.*



# OPSKRBA DUŠE EBU ZEJDA EL-BELHIJA

## **Ko je bio Ebu Zejd el-Belhi?**

Ebu Zejd el-Belhi bio je genije enciklopedijske erudicije, čiji golemi doprinos nauci pokriva mnoga različita područja koja se našim modernim umovima ne doimaju povezanim jedno s drugim. Također, smatraju ga jednim od prvih poznatih kognitivnih psihologa u svijetu koji je proučavao i predlagao kognitivno liječenje anksioznosti i poremećaja raspoloženja, u čemu je bio začudno daleko ispred svog vremena.

Kao polihistor i plodan pisac, napisao je više od šezdeset knjiga i rukopisa, studiozno istražujući različite discipline, u spektru od geografije, medicine, teologije, politike, filozofije, poezije, književnosti, arapske gramatike, astrologije, astronomije, matematike, biografije, etike do sociologije, kao i drugih disciplina. Iako se isticao u mnogim poljima, njegova slava velikog učenjaka došla je, zapravo, kao plod njegovog rada u geografiji, zbog kojeg je postao osnivač onog što je danas poznato kao Belhijeva škola kartografije zemlje. Nažalost, mnogi od tih vrijednih dokumenata i rukopisa izgubljeni su ili sakriveni po muzejima i nedostupnim bibliotekama.

Međutim, vrlo je malo biografskih bilješki o njemu. Većina onog što znamo o el-Belhiju dolazi od jednog biografa, Jakuta el-Hemavija. U jednoj poznatoj knjizi biografija pjesnika i učenih ljudi, *Mu'džem el-udaba'*, el-Hemevi kaže da je el-Belhijevo puno ime Ebu Zejd Ahmed ibn Sehl el-Belhi, da je rođen 235. god. po H. (849. god. n.e.) u malom selu Šemisitijanu, u perzijskoj provinciji Belhu, koja je danas dio Afganistana. Osim podatka da je prvo obrazovanje stekao od svog oca, Hemavi ne daje druge informacije o el-Belhijevom djetinjstvu. Međutim, detaljnije informacije daje o njegovoj mladosti i težnji da se obrazuje u naukama i umjetnostima svog vremena.

El-Hemavi bilježi da je jedan el-Belhijev učenik, Ebu Muhammed el-Hassan ibn el-Veziri, opisao svog učitelja kao vitkog čovjeka srednje visine, tamnije puti i izbočenih očiju te lica s ožiljcima od boginja. Obično je bio šutljiv i zamišljen, povučen i stidljiv. Ovaj opis njegove ličnosti, uz studioznost opsežnih i temeljito pisanih studija, terminološki modernih, dopuštaju nam zaključak da je el-Belhi bio vrlo introvertan, ali briljantan naučnik. Također, može se uvidjeti da je samoći i kontemplaciji davao prednost nad druženjem s prijateljima ili zabavama, zato što se ne spominju u njegovoj biografiji, te da nije imao prisnog prijatelja niti da je išao na raskošne zabave, a pod raskošnim se ovdje podrazumijevaju zabave na kojima se jelo, slušala muzika i/ili predivna arapska poezija, uobičajene u doba Abasija. Ovaj zaključak sve je čvršći što više čitamo el-Hemavijev prikaz o njemu.

Da se el-Belhi više kretao u društvenim krugovima, kao što su to činili prvi muslimanski ljekari, poput Ebu el-Faradža ibn Hindua i Ebu Bekra er-Razija, znali bismo više o njegovom privatnom životu i više o sudbini njegovih izgubljenih, velikih radova. Naprimjer, znamo da je Ibn Hinduova rasprava *Mifta et-tibb ve minhadž et-tullab* (*ključ za medicinu i vodič učenicima*), jedno od najvećih djela medicine 11. stoljeća, napisana na molbu njegovih prijatelja. U uvodu u ovu svoju jedinstvenu raspravu, Ibn Hindu kaže:

Neki moji učeveni prijatelji pregledali su moju knjigu naslova *Rasprava koja podstiče izučavanje filozofije*; njen lahko razumljiv stil pobudio je kod njih želju za sličnom raspravom iz medicine, pa sam se prihvatio zadatka da sastavim jednu takvu raspravu za njih, potrudivši se da bude čitljiva, i nazvao je „Ključ za medicinu“.

Dakle, Ibn Hinduova društvenost i poštovanje prema prijateljima omogućili su da nam ovaj neprocjenjivi historijski dokument ostane u naslijeđe.

Isto tako, opčinjenost muzikom i muzičkim zabavama dovela je er-Razija do jednog od njegovih najvećih medicinskih otkrića. Er-Razi je bio poznati muzičar prije nego što je postao jedan od najistaknutijih ljekara svih vremena. Njegov veliki uspjeh u medicini nije ugasio njegovu ljubav prema muzici i znao bi pozivati muzičare u svoj dom, da u večerima sviraju na instrumentima poput violine ili lutnje, čije su strune bile izrađene od životinjskih crijeva. Poslije jedne takve zabave, njegovi su gosti ostali do duboko u noć i bili preumorni da nose svoje instrumente te ih ostavili kod er-Razija. U to vrijeme er-Razi je u kući držao nekoliko pripitomljenih majmuna, za medicinska istraživanja; jedan od njih pokidao je strune muzičkih instrumenata i pojeo ih. Er-Razi je odlučio iskoristiti ovaj događaj kao naučni eksperiment. Pažljivo je posmatrao majmuna i pregledao njegov izmet, tražeći ostatke struna. Ništa se nije pojavilo i on je shvatio da su strune potpuno svarene. To je dovelo do jednog od najvećih medicinskih izuma, do korištenja razgradivih konaca za šivanje rana (al-Fanjari, str. 81–89).

Iako neki historičari islamske medicine zasluge za izum razgradivih hirurških konaca pripisuju ez-Zehraviju, zapravo je er-Razi, kao muzičar i ljekar, došao do ovog velikog otkrića. Radi se o tome da nauka ponekad nalazi nadahnuće u umjetnosti, ali, kao u Ibn Hinduovom slučaju, i u običnom druženju.

Trebali bismo biti zahvalni i što je el-Belhi bio jedna introspektivna i introvertna ličnost, jer je upravo zbog tih i sličnih osobina

imao strpljenja i dobro kliničko oko da napiše *Mesalih el-ebdan ve el-enfus*. Bez introspektivnog, analitičkog mišljenja i pronicljivog kliničkog opažanja, el-Belhi ne bi mogao u 9. stoljeću tako detaljno pisati o psihosomatskim poremećajima, niti bi bio u stanju napraviti razliku između psihoza i neuroza, kategorizirati depresiju na normalnu, reaktivnu i endogenu, ili pak dati detaljan opis korištenja kognitivne terapije u liječenju psihičkih poremećaja. Kako, u svom rukopisu, i sam ispravno tvrdi, nijedan naučnik prije njega nije napisao medicinsku raspravu te vrste.

Kao što je rečeno, el-Belhi nije bio samo veliki ljekar, nego i polihistor, izniman geograf i veliki muslimanski teolog. Bio je neosporno i majstor arapske proze. Opisujući njegovu elokvenciju, el-Veziri, kako ga citira el-Hemavi, kaže da je el-Belhijev govor bio poput „kiše dragulja“. Bio je bez premca u izražavanju. El-Veziri ga poredi s el-Džahizom i Alijem ibn Ubejdom er-Rejhaniem, dvojicom najistaknutijih pisaca onoga vremena i navodi da su onovremeni lingvisti govorili da je el-Belhi fluentniji od obojice, budući da je bio rječitiji i u stanju objasniti s lakoćom svaku temu, iako je, u poređenju s njim, el-Džahiz bio opsežniji, a er-Rejhani koncizniji.

Opisujući Belhijev stil pisanja, el-Hemavi kaže da je njegovo izuzetno poznavanje klasičnih i savremenih nauka njegovim djelima dalo stil filozofa i elokventnost ljudi od pera. Neke njegove misli zaista su postale mudre izreke i poslovice. Naprimjer:

Ako te neko hvali zbog nečeg što nemaš u sebi, onda se ne možeš pouzdati da te neće kriviti za ono što nemaš u sebi.

Religija je najveličanstvenija filozofija; zato čovjek ne može biti filozof dok ne postane vjernik.

Najbolji lijek je znanje.

El-Belhi je ovaj prestižni naučni status zaslužio zahvaljujući tome što je učio vrijedno i marljivo. El-Hemavi spominje da je otišao iz Belha, svog rodnog grada, u Bagdad da ondje živi dugih osam godina, tražeći religijsko i sekularno znanje, da savlada naučnu metodologiju svog vremena. Među njegovim velikim učiteljima bio je i ugledni filozof Ebu Jusuf el-Kindi.

Po el-Hemaviju, tokom ovog vremena, el-Belhi je bio ozbiljno zaokupljen kontroverznom filozofskim problemima, koji su poljuljali njegova religijska uvjerenja i koji su ga naveli da skrene s ispravnog puta sunijskog islama. To je podstaklo neke vjerske muslimanske učenjake da ga optuže da je zastranio u vjeri, u toj mjeri da su ga, zapravo, jedno vrijeme smatrali sljedbenikom šiizma, pristalicom imamija ili zejdijske škole, a u drugo vrijeme sljedbenikom mu'tezilijске škole mišljenja. To potvrđuje našu pretpostavku da je el-Belhi bio mladi, usamljeni, misaoni introvert, bez prisnih prijatelja koji bi mu u to vrijeme pomogli da izađe iz duhovne krize.

To je, u svakom slučaju, bilo turbulentno doba, kada je Abasijski hilafet izgubio veći dio svoje vlasti nad narodom, što je dovelo do teološkog meteža i uspona destruktivnih pokreta, kao što su karamiti, te pobuna poput one crnačkog revolucionarnog pokreta (zindžija) oko 868, koja je skoro dovela do pada hilafeta.

Međutim, ovo mladalačko stanje zbunjenosti nije potrajalo. El-Hemavi tvrdi da se, nakon bagdaskog kulturnog šoka, el-Belhi vratio na ispravni put sunijske škole, što se vidi iz njegove knjige *Kitab nazm el-Kur'an*, koja je nadmašila sve što je bilo napisano u ovoj oblasti. Nadalje, za razliku od šiija, nervirali su ga oni koji su davali prednost nekim Poslanikovim, s.a.v.s.,<sup>1\*</sup> ashabima nad drugima i prezirao je nadmenost Arapa u odnosu na nearape.

Nakon svršetka sudija u Bagdadu, el-Belhi se vratio u Belh i ondje preuzeo dužnost *katiba* (doslovce pisara) ili sekretara emira Ahmeda ibn Sahla ibn Hišama el-Mervazija, vladara Belha i okoline. Zapravo, ovaj vladar ponudio mu je, uz sekretarski, i vezirski položaj. Međutim, el-Belhi je odbio vezirski položaj i prihvatio samo mjesto sekretara. Vladar je poštovao njegov izbor i dobro ga plaćao.

I opet, el-Belhijev izbor potvrđuje naše uvjerenje da je bio nekomunikativne prirode. Time što je svoju ulogu ograničio na

---

1 S.a.v.s – *salla Allahu alejhi ve sellem* – 'neka je mir i blagoslov Božiji na njega'. Kaže se svaki put kada se spomene ime poslanika Muhammeda.



ulogu *katiba*, el-Belhi je sebi obezbijedio više vremena za temeljita istraživanja u osami, a možda je baš zbog te crte ličnosti izbjegavao prestižniji, ali društveno zahtjevniji posao vezira. El-Belhi je nastavio istraživati i pisati do svoje 88. godine, izbjegavajući iskušenja posla višeg statusa i više plaće.

U vezi s tim, el-Hemavi kaže da je sami emir Horasana pozvao el-Belhija da mu pomogne u upravljanju državom, ali ga je on učtivo odbio. Posjetio je Bagdad i drugi put, ali se brzo vratio u Belh i ondje živio do svoje smrti, 934. godine.

Predmet ove knjige jeste el-Belhijev rukopis iz 9. stoljeća *Mesalih el-ebdan ve el-enfus (Opskrba tijela i duša)*, sastavljen od 361 stranice, koji se nalazi u Biblioteci Aja Sofije u Istanbulu. Dokument (br. 3.741), napisan jasnim rukopisom, čitljivim arapskim jezikom, čini 268 stranica posvećenih opskrbi tijela i 73 stranice posvećene opskrbi duše ili psihe.

Naš prijevod ograničen je na drugi, psihoterapijski dio, koji govori o opskrbi duše. Kao što je i očekivano, prvi dio, o opskrbi tijela, bavi se fizičkim aspektom zdravlja. Ovaj dio el-Belhi prirodno nadograđuje na zastarjelo medicinsko znanje 9. stoljeća, koje je bilo pod velikim utjecajem teorije i prakse grčkih ljekara. Mnogo onoga što je uključio u ovaj dio od velikog je interesa za historičare medicine.

Međutim, vrijedno je spomena da, čak i u ovom dijelu, el-Belhi, kao veliki naučnik psihosomatske medicine, iznenađujuće dobro raspravlja o medicinskim i psihosomatskim problemima od značaja za moderne praktičare medicine. O održavanju fizičkog zdravlja čovjeka raspravlja se u 14 poglavlja, pri čemu je pristup uglavnom preventivni – da se očuva zdravlje i zaštititi tijelo od fizičkih poremećaja. Iznimno dalekovido, uvrstio je dva poglavlja o ekološkom i javnom zdravlju: prvo govori o tome koliko je važno imati odgovarajuću kuću, čistu vodu i čist zrak, a drugo o zaštiti tijela izbjegavanjem ekstremno visokih i ekstremno niskih temperatura te nošenjem adekvatne odjeće. Druga poglavlja ističu važnost ishrane, odnosno govore

o pravilnoj prehrani, uz odgovarajuću hranu i piće, dobar san i čistoću tijela.

El-Belhi je, također, prepoznao važnost fizičke vježbe i masaže. On poredi tjelesne tečnosti s prirodnom stajaćom i tekućom vodom i uočava da, baš kao što stajaća voda brzo postane ustajala i nezdrava, a tekuća voda zadržava svoju čistoću, tako i nedostatak fizičke vježbe može dovesti do toga da i tjelesne tekućine postanu ustajale i, s vremenom, patološke.

Neka poglavlja ovog dijela ne odnose se u potpunosti ni na fizička ni na psihička oboljenja, nego se u njima diskutira o psihofizičkim pitanjima koja se odnose na muzikoterapiju i aromaterapiju; npr. jedno poglavlje govori o koristima muzike i mirisa za opuštanje tijela i liječenje fizičkih oboljenja.

Naposljetku, u 9. poglavlju ove rasprave, el-Belhi, znatno ispred svog vremena, razmatra jednu krajnje osjetljivu temu koja bi danas bila u domenu savremenih seksologa terapeuta, a to je studija različitih seksualnih karakteristika i njihovog utjecaja. Dakle, on smatra da je seksualna apstinencija neprirodna i uzrok određenih psihičkih problema, a noćne polucije mehanizam koji tijelo koristi da se riješi „zarobljenog“, potencijalno štetnog ejakulata. On čak predlaže i metode liječenja seksualne impotencije, među kojima su određena hrana i piće, te navodi štetno djelovanje lijekova koji su, u to vrijeme, navodno jačali seksualnost.

Nakon ovog kratkog osvrtu na el-Belhija i djelo *Opskrba tijela*, prelazimo na uvod istaknutog turskog naučnika Fuata Sezgina, koji je prvi otkrio ovaj dragocjeni rukopis i objavio ga u Institutu za historiju arapskih islamskih nauka (Njemačka), institutu čiji je osnivač i počasni direktor. On je i profesor emeritus historije prirodnih nauka na Univerzitetu Johann Wolfgang Goethe u Frankfurtu.

## Reference

- Badri, M. B. i M. Ashwi, *Masalih al-Abdan wa al-Anfus: A Psychologist who Needed 10 Centuries to be Appreciated* (Riyadh: King Faisal Research Center, 1424. a.H.).
- Balkhi, al-, *Masalih al-Abdan wa al-Anfus [Opskrba tijela i duša]* (Frankfurt: Institute for the History of Arabic-Islamic Science, 1984).
- Fanjari, al-, *Islamic Sciences* (na arapskom) (Kuwait: The Kuwaiti Institute of the Advancement of Science, 1958).
- Hemavi, el-, Jakut, *Mu'džem el-udeba'* (Beirut: Dar al-Fikr Publications, 1980).
- Ibn Hindu, Abu al-Faraj, *The Key to Medicine and the Students' Guide*, Aida Tibi (prev.) (Doha: The Center for Muslim Contribution, 2010).



## UVOD

Fuat Sezgin

*Institut za historiju arapsko-islamskih nauka  
Frankfurt, Njemačka, novembar 1984.*

Ebu Zejd Ahmed ibn Sehl el-Belhi (236–322/850–934), autor knjige koju ovdje predstavljamo, bio je jedan od najvećih naučnika svog vremena. Napisao je oko šezdeset radova iz filozofije, matematike, historije, geografije, medicine, lijepe književnosti i drugih područja, od kojih većina nije sačuvana.<sup>2</sup> Međutim, iz onoga što je opstalo saznajemo da je Ebu Zejd bio prirodni filozof koji je posjedovao ogromni fond znanja, sposobnost originalnog razmišljanja i koncizni stil pisanja.<sup>3</sup>

*Mesalih el-ebdan ve el-enfus* možda je jedini Ebu Zejdov rad iz oblasti medicine. Rad ima za cilj obrazovanje o očuvanju

---

2 Up. Fuat Sezgin, *Geschichte des arabischen Schrifttums*, vol. 3, str. 274; vol. 6, str. 190-191; vol. 9, str. 189.

3 Njegov jezgroviti stil privlačio je pažnju arapskih autora i nakon njegovog doba: „Postoji opća saglasnost među naučnicima da u ovome postoje tri vrsna majstora stila: el-Džahiz, Ali ibn Ubejda i Ebu Zejd el-Belhi. Jedan od onih čiji tok riječi prevazilazi njihovo značenje jeste el-Džahiz; onaj kod kog značenja nadmašuju riječi jeste Ali ibn Ubejda, međutim kod Ebu Zejda značenja odgovaraju riječima“ (Jakut, *Iršad el-arib*, London edition, vol. 1, str. 148+).

zdravlja ljudi, tako što će se istovremeno i obuhvatno posvećivati pažnja i tijelu i duši, te bolestima kojima su podložni.

Kao što je sam rekao: „Pravi pristup jeste dopuniti brigu o tijelu onom usmjerenom na dušu; to je ključno.“ Korist se povećava zbog njihove međusobne povezanosti. Čovjek je građen i od duše i od tijela; ne zamislivo je da čovjek može išta podnijeti osim putem njihovog jedinstva, koje podstiče ljudsko djelovanje. Tijelo i duša kušaju i radost i tugu, a i bol i patnju.

Dakle, kada tijelo doživljava bolest i patnju, kada je pod teškim simptomima, to, također, slabi snagu duše, „i obratno, napad duševne boli vodi ka tjelesnim bolestima“ (str. 272–273).

To zapažanje navelo ga je da napiše drugi dio ove rasprave i ustvrdi da je on prvi koji je ovoj temi posvetio neovisnu studiju. Istovremeno, odaje počast i iskazuje veliku zahvalnost svojim prethodnicima za njihov indirektni doprinos „na raznim mjestima u knjigama učenih i ljudi posvećenih mudrosti i prosvijećenosti“ (str. 274).

Možda ne griješimo ako, za ovu drugu raspravu Ebu Zejda el-Belhija, kažemo da je to prvi pokušaj da se sakupe različite teme one grane medicine koja se bavi mentalnim bolestima, skupa s psihosomatskim i psihoterapijskim tretmanom. Konačnu presudu o tome da li je on začetnik psihopatološke medicine prepuštamo stručnjacima za ovu disciplinu.

Iznimna i neovisna Ebu Zejdova ličnost uočava se i iz prve rasprave u ovoj knjizi posvećene zdravlju tijela, standardnoj temi kojom se medicinska literatura bavi još od antičkih vremena.

Poseban akcent stavljamo na značaj mišljenja i informacija koje u prvoj raspravi ovaj autor daje o antropogeografiji, meteorološkim pojavama i okolišnoj nauci, kada je to relevantno za temu o kojoj diskutira.

Dva prijepisa ovog djela čuvaju se u Biblioteci Aja Sofije, Istanbul. Prvi, koji ovdje reproduciramo, uz dozvolu i ljubaznost turskih vlasti, jeste MS 3741, prepisan 884. god. po H. /1479.

god. n.e. Drugi, MS 3740, također je sačinjen u 9. stoljeću po Hidžri i sadrži sto četrdeset listova. Dužnost mi je spomenuti osoblje Instituta s uvažavanjem i zahvaliti im na saradnji u objavljivanju ove knjige.

Publikacija Instituta za historiju arapsko-islamskih nauka,  
Frankfurt, Njemačka; Serija C, tom 2, str. 362–363.



## OPSKRBA DUŠE

[Drugi dio djela *Mesalih el-ebdan ve el-enfus*]

Sažetak rukopisa, prevoditelj

### **Ebu Zejd el-Belhi – genij psihološke medicine iz 9. stoljeća**

U svom remek-djelu *Opskrba duše*, Ebu Zejd el-Belhi dao je ljekarima 9. stoljeća medicinske i psihoterapeutske informacije koje su bile daleko ispred njegovog vremena, do kojih se došlo i koje su otkrivene tek više od 11 stoljeća nakon njegove smrti. On je, vjerovatno, bio prvi ljekar koji je pravio jasnu razliku između emocionalnih i umnih poremećaja; između psihoza i neuroza. Bio je, također, prvi koji je upečatljivo moderno klasificirao emocionalne poremećaje i svrstao ih u jednu opću kategoriju. U svojoj nozologiji razlikuje četiri tipa neuroze: strah i paniku (*el-hauf ve el-feza*); bijes i agresiju (*el-gadab*); tugu i depresiju (*el-huzn ve el-džeza*) i opsesije (*el-vesvesa*). Nadalje, detaljno je pisao o tome kako se racionalna i duhovna kognitivna terapija mogu koristiti u liječenju svakog od klasificiranih poremećaja.

Naslovi osam poglavlja o opskrbi duše podsjećaju na sadržaj kakvog savremenog teksta iz kognitivne psihoterapije i mentalne higijene. On piše najizražajnijim arapskim stilom kako bi napravio jasnu razliku između normalnih i ekstremnih emocionalnih reakcija normalnih ljudi i onih čija je emocionalnost već postala patološka. Njegov je pristup i preventivan i terapijski, pojačan zadivljujućim psihofiziološkim pristupom.

Prvo poglavlje sastoji se od uvodnog članka, koji govori o važnosti održavanja zdravlja *nefsa* ili duše, što je sinonim za moderni pojam psihe ili uma, ali s jednom islamskom duhovnom dimenzijom. Drugo poglavlje, naslovljeno kao „Održavanje psihičkog zdravlja“, predstavlja jedan ultramoderni ogled iz mentalne higijene ili preventive mentalnog zdravlja. Treće poglavlje naslovljeno je kao „Načini psihičkog ozdravljenja“. Četvrto poglavlje nosi naziv „Nabrajanje psihičkih simptoma i navođenje njihovih karakterističnih obilježja“, što je tačan prijevod arapskog naslova *Zikr el-e'rad en-nefsanijja ve tedidiha*. Arapska riječ *e'raz* množina je riječi *'ered*, koja se u savremenoj medicini i psihijatriji koristi za riječ 'simptom'. El-Belhi, međutim, termin *e'rad* koristi i za simptome i za poremećaje. Dakle, termini *el-e'rad en-nefsijja* u naslovu ovog poglavlja, zapravo, znače 'psihički poremećaji'. Naslov petog poglavlja glasi „Kako se oduprijeti bijesu i osloboditi ga se“, a naslov šestog poglavlja „Smirivanje straha“ (*Teskin el-hauf ve el-feza*). Sedmo je poglavlje „Metode borbe s tugom i depresijom“ (*Tedbir def el-huzn ve el-džeza*) a posljednje „Mentalne strategije koje odbijaju šapate srca i opsesivni unutrašnji govor duše“ (*Fi el-ihitjal li daf vesavis es-sadr ve ahadis en-nefs*).

El-Belhijev trajni doprinos, bez sumnje, odnosi se na područja kognitivne i biheviornalne terapije i psihosomatske medicine. Nastojat ću da olakšam razumijevanje ovog sažetka kako bi čitatelji koji nisu stručni ni za psihijatriju ni za kliničku psihologiju mogli ocijeniti doprinos ovog genija.



## El-Belhi – začetnik psihosomatske medicine

Čitanjem prijevoda ovog rukopisa postaje jasno da je el-Belhi fizičke poremećaje stalno poredio s psihičkim, što na lijep način ilustrira kakva je njihova interakcija koja uzrokuje psihosomatske poremećaje. Drugi fascinantna doprinos jeste u tome što on naglašava važnost individualnih razlika u razvoju i liječenju emocionalnih i psihosomatskih poremećaja. Razmatrajući te aspekte (str. 270–271), on rukopis počinje iskazom da, budući da se čovjek sastoji od tijela i duše, oboje mora biti u stanju zdravlja ili bolesti, ravnoteže ili neravnoteže. Tjelesni poremećaji su npr. groznica, glavobolja i druge fizičke bolesti; duševni su gnjev, anksioznost, tuga i drugi slični simptomi.

On kritizira ljekare svog vremena zbog opčinjenosti fizičkim bolestima i simptomima, te zbog ograničavanja terapije na fizička sredstva poput lijekova i puštanja krvi (str. 272). Tvrdi da oni zapostavljaju psihičke aspekte u toj mjeri da u njihovim knjigama uopće nema nikakvih materijala niti uputa za zdravlje *nefsa* ili duše i njenih psihičkih aspekata.

Zato je smatrao da je njegova knjiga jedinstvena po tome što u jednom tomu razmatra zdravlje tijela i zdravlje duše, dajući tako doprinos bez presedana. Pouzdano tvrdi da ne zna da je iko prije njega pisao o opskrbi duše i njenom odnosu prema tijelu jasno i pristupačno, kako je on to učinio. Naglašava da je njegov pristup bio prijeko potreban pacijentima, zbog bliske interakcije tijela i uma. Za ovu psihosomatsku interakciju koristi arapsku riječ *ištibak*, koja doslovce znači 'isprepletenost, tkanje ili spoj', što po sebi upućuje na njegovo istančano razumijevanje ove pojave.

Upečatljivo je da se el-Belhijeva kritika ljekara njegovog vremena, 9. stoljeća, može primijeniti i na većinu ljekara našeg vremena. U svom bestselleru *Bezvremensko iscjeljivanje*, Herbert Benson upućuje istu kritiku kada piše da su ljekari

(...) navikli da posmatraju simptome i znakove bolesti i ozljede odvojeno od stvarnih pacijenata (...). Doktori ove navike često unose u medicinsku praksu, naglašavajući pojedinosti u odnosu na cjelinu, tijelo u odnosu na um, zbog čega mnoge pacijente razočara nedostatak ljekarskog saosjećanja i interesovanja (str. 248–249).

Svoje psihosomatsko stajalište el-Belhi brani tvrdnjom da se samo ljudsko postojanje ne može zamisliti bez ove interakcije (*ištibak*). Napominje da će, ako se tijelo razboli, *nefs* ili duša ili jastvo izgubiti mnoge svoje kognitivne i složene sposobnosti i neće moći uživati u ugodnim aspektima života. S druge strane, ako se duša razboli, tijelo možda ne nađe radost u životu i s vremenom dobije kakvu fizičku bolest. Dalje, on naglašava da je, prema tome, pomoć ljudima u otklanjanju simptoma psihičke bolesti iznimno važna, ne samo zbog ove psihosomatske interakcije nego i zbog toga što su ti simptomi mnogo učestaliji od fizičkih. Čovjek može godinama živjeti, tvrdi on, a da se ne požali na fizičke simptome, dok nas psihički muče sve vrijeme (str. 270–271).

Iako el-Belhi naglašava važnost emocionalnog stresa i poremećaja u nastanku psihičkih bolesti koje mogu dovesti do patološke reakcije tijela, on pri tumačenju stresa i reagiranja na njega pridaje značaj individualnim razlikama među ljudima. Napominje da, iako emocionalni stres kojim su se suočili različiti ljudi može biti iste snage, simptomatske reakcije na njega mogu biti sasvim različite. Neki reagiraju naglo, neki se teško naljute, neke hvata panika kada se suoče sa zastrašujućom situacijom, dok drugi imaju sposobnost da ostanu mirni. Postoje i individualne razlike između muškaraca, žena i djece (str. 271).

## **El-Belhi kao moderni psihološki savjetnik**

Jedna od el-Belhijevih najvećih zasluga, što će se i vidjeti čitanjem prijevoda, jeste da, bez obzira na to što se bavio neurotičarima i emocionalno rastrojenim ljudima, njegov se rad ne može ograničiti na takve „pacijente“. On se bavio i emocionalnim poremećajima kod

zdravih ljudi. Nadalje, on o tzv. neurotičarima ne govori kao o „pacijentima“, nego kao o ljudima čije su pretjerane emocionalne reakcije prerasle u naviku. Ovakav humani pristup naglašava da je emocionalni poremećaj samo stečena navika, zbog koje ljude ne treba dijeliti na normalne ljude i pacijente. Ovo je prijeko potreban pristup u savremenoj psihoterapiji, koja se, zato što je usvojila medicinski model, uglavnom ograničila na terapijski rad s bolesnima, i nema formu psihološkog tretmana onih koji su jednostavno nesretni.

Važno je napomenuti da su savremeni terepeuti tek počeli usvajati ono što je el-Belhi naglašavao prije više od jedanaest stoljeća! Mnogi savremeni psiholozi i psihijatri sada kritikuju paradigmatiku dilemu i preispituju freudovsku zamku psihoterapije u okvirima medicine. Naprimjer, Tom Rusk, čuveni američki psihijatar, u jednom od svojih bestselera, prikladno naslovljenom sa *Umjesto terapije*, navodi:

Iako sam psihijatar, pa time i ljekar, više ne vjerujem da je jezik nauke i medicine primjenljiv na rad s mojim klijentima. Jedan sam od sve više psiholoških savjetnika koji smatraju da psihološko liječenje nije nikada pripadalo području medicine. Fokus sveg našeg savjetovanja jeste pomoći sebi da naučimo kako promijeniti svoj odnos prema sebi i drugima. Mislim da se ovakvo učenje zaista ne razlikuje od bilo kog drugog ciljanog učenja (...). Prepoznavanje ovog procesa kakvim on jest upućuje na ličnu promjenu – a što jest jedini pravi „lijek“ za većinu psihičkih problema – bolje je smatrati obrazovnim, a ne terapijskim radom.

Rusk dalje jasno kaže:

„Pogrešna identifikacija“ terapije kao forme medicinskog tretmana temeljna je greška koja je izazvala mnogo zabluda i zloupotreba odnosa u stručnoj pomoći (str. xiv i xv).

## **El-Belhi – pionir kognitivne terapije**

Shvatanje da je naše mišljenje to koje kontrolira naše emocionalno stanje staro je koliko i antička grčka stoička filozofija. Međutim, el-Belhi ga je razvio u razrađenu kognitivnu terapiju. Budući da je pogrešno mišljenje, koje vodi ka patološkim emocionalnim navikama anksioznosti, bijesa i tuge – razmatrao kao glavni razlog u osnovi psihičkih poremećaja duše, el-Belhi se prepoznaje kao pionir ili, barem, kao jedan od pionira ove moderne terapije. Zapadnim psihološkim naukama trebalo je skoro cijelo stoljeće da osmisli ovaj jednostavni pristup. Nakon što je neuspjeh frejzdovske psihoanalize kao terapije postao sve uočljiviji, zapadna psihoterapija okrenula se biheviorizmu. Krajem 1950-ih i početkom 1960-ih dolazi do uspona bihevioralne terapije. Većina terapeuta prestaje raspravljati o frejzdovskim nesvjesnim seksualnim i agresivnim konfliktima kao skrivenim osnovnim uzrocima neurotičnih poremećaja, a, umjesto toga, u terapiji popularnija postaje primjena djela Pavlova, Skinnera i Wolpea. Bihevioralna terapija dovela je do revolucije u liječenju jednostavnih fobija i poremećaja koji se mogu formulirati unutar njezne ograničene paradigme. Prema ovoj paradigmi, psihički simptomi ne moraju nužno imati nesvjesne korijene. Oni su, jednostavno, stečene navike, od kojih se možemo direktno odučiti i koje se mogu tretirati primjenom uvjetnog refleksa. Drugim riječima, neuroza je sama po sebi simptom.

Međutim, zapadni terapeuti brzo će otkriti da taj jednostavni, limitirani bihevioralni model podsticaj – odgovor, po sistemu automata za *Pepsi Colu*, ne može da se nosi sa složenijim psihičkim problemima ljudi. To je tako prvenstveno zbog zanemarivanja utjecaja mišljenja, uvjerenja i svijesti u razvoju psihičkih poremećaja. Dakle, bolni doživljaj okoline nije nužno direktni uzrok emocionalnog poremećaja, kako su vjerovali bihevioristi, nego je taj uzrok više u tome kako čovjek tumači negativno iskustvo koje se, zapravo, nalazi

u korijenu problema. To znači da isto mučno iskustvo s kojim su se suočile dvije različite osobe može izazvati dvije različite reakcije, ovisno o tome kako te osobe doživljavaju sebe i druge.

Kompjuterska revolucija uveliko je pomogla pokretanje onog što danas znamo kao kognitivnu revoluciju u psihologiji. Kada se pritisne tipka na tastaturi, impuls mora proći kroz centralnu procesorsku jedinicu da bi taj čin dobio smisao prije nego što se pojavi na monitoru. Pritiskanje iste tipke može dovesti do ispisivanja slova ili do pomjeranja nekog objekta u kompjuterskoj igrici. Softver odlučuje kako će djelovati tipkanje. Prema kognitivnoj psihologiji, svi naši umovi sadrže softver koji odlučuje šta neko iskustvo okruženja zaista znači. S početkom 1970-ih, kognitivni terapeuti kao što su Beck, Ellis i Maulsby preuzeli su vodeću ulogu u zapadnoj psihoterapiji, a njihov kognitivni pristup još uvijek se koristi.

Kada čitamo el-Belhijev rukopis, ostajemo iznenađeni sličnošću između ovih pristupa, to jest između onoga što ovi moderni kognitivni terapeuti govore i rade i onoga o čemu je on teoretizirao i što je primjenjivao. Naprimjer, poznati kognitivni terapeut Aaron Beck u svojoj knjizi *Kognitivna terapija i emocionalni poremećaji* piše:

Psihološki problemi nisu nužno proizvod tajanstvenih, nedokučivih sila (kako Freud kaže), već mogu biti rezultat uobičajenih procesa kao što su nedostatan učenje, donošenje pogrešnih zaključaka na osnovu neadekvatnih ili netačnih informacija te neodgovarajuće razlikovanje mašte i stvarnosti. Bihevioristi i psihoanalitičari shvatili su da postoje legitimna i važna pitanja koja se ne rješavaju zato što se zanemaruje njihovo kognitivno područje (str. 19–21).

On dalje kaže:

Lična mišljenja često su nerealistična, zato što čovjek nema mogućnosti da provjerava njihovu vjerodostojnost (...). Teza da posebna značenja nekog događaja određuju emocionalne reakcije u srži je kognitivnog

modela emocija i emocionalnih poremećaja. Značenje je sadržano u spoznaji, mišljenju ili predočavanju (str. 52).

U drugom poglavlju prevedenog rukopisa nalazi se el-Belhijev zapis o tome da tijelo može izgubiti zdravlje zbog vanjskih faktora, kao što su velika vrućina ili hladnoća, ili zbog unutrašnjih faktora, kao što su neravnoteža tjelesnih tečnosti. A slično, tvrdi on, i na zdravlje duše mogu utjecati vanjski i unutrašnji faktori. Vanjski faktori su ono što čovjek čuje ili vidi u svom okruženju, npr. zastrašujuće stvari ili ponižavajuće riječi, a unutrašnji faktor je npr. mišljenje koje može izazvati gnjev, tugu ili strah. U narednim poglavljima, on detaljno diskutira o tome kako ukloniti emocionalne poremećaje jednostavnim fokusom na promjenu unutrašnjeg mišljenja i iracionalnih uvjerenja ličnosti.

Naprimjer, kada razmatra strah i anksioznost, el-Belhi daje niz upečatljivih kliničkih primjera koji ilustriraju anksioznost povezanu s budućim problemima, poput gubitka posla ili zdravlja, i strah i paniku povezane s nekom fobijom, npr. od groma ili smrti. Nakon što ih navede, on pokazuje da većina stvari kojih se ljudi boje zapravo i nije štetna, ako se racionalno i logično razmisli. To demonstrira dobrim poređenjem: strašljiv, panici sklon i neurotični beduin putuje u neku hladnu i vlažnu zemlju i prvi put vidi maglu. Misli da je gusta magla pred njim nekakav čvrst i neprobojan objekt. Međutim, kada uđe u nju, otkriva njenu pravu prirodu: ona nije ništa drugo doli vlažan zrak i ne razlikuje se od zraka koji upravo udiše (str. 307). On izvodi zaključak da će neurotičari, kada se liječe kognitivnom racionalnom terapijom, shvatiti da je većina njihovih strahova i briga iracionalna, onoliko koliko je magla bezopasna!

Kada razmatra kognitivnu terapiju, el-Belhi zauzima preventivni pristup, u čemu je nadmašio moderne kognitivne terapeute koji uporno govore o terapiji. U vrlo pronicljivoj analogiji, on poredi tijelo s umom, ukazujući na to da baš kao što zdrav čovjek uvijek ima zalihu lijekova pri ruci, za nepredviđene hitne

slučajeve, trebao bi imati i zalihe zdravih misli i osjećanja, za neočekivane izljeve emocija. Takve zdrave misli i spoznaje, smatra on, treba podstaknuti i „usklađiti“ onda kada je čovjek u smirenom i opuštenom stanju. Kao što analogija jasno pokazuje, el-Belhijeva psihoterapija je, uglavnom, ono što se danas naziva „racionalnom kognitivnom terapijom“.

Još jedna iznimno zanimljiva karakteristika el-Belhijeve kognitivne terapije, koju nisam našao u savremenoj literaturi, jeste korištenje jedne neprihvatljive spoznaje ili emocije za promjenu druge koja više onespoblijuje. Navodi primjer vojnika koji pati od pretjerane anksioznosti i straha od bitke. Takav vojnik trebao bi se prisjetiti primjera onih heroja koji su hrabro vodili svoje vojnike u pobjedu u ljutim bitkama i čija su imena upisana u historiju. Poredeći svoje vlastito sramno emocionalno stanje s njihovom smionošću, pobudit će bijes u sebi. Ovaj bijes može se još jačati tako što će vojnik uvjeravati sebe da se panično ponašanje, kakvo je njegovo, očekuje od kukavica, od žena i djece, ali ne od hrabrih, zrelih boraca, kakav je on. Kada bijes dosegne određeni nivo, on će neutralizirati njegov strah (str. 308). Dakle, bijes, koji sam po sebi može biti bolesna emocija, može se upotrijebiti protiv ozbiljnije emocionalne patologije. U diskusiji o ovom pristupa, el-Belhi, zapravo, usavršava svoju formu kognitivne terapije, ograničavajući se na promjenu iracionalnih sadržaja mišljenja na sami proces mišljenja, što podsjeća na savremeni treći val kognitivne terapije. Ovakvu terapiju, u kojoj se osjećanja ili emocije koriste da se neutraliziraju suprotna, el-Belhi i el-Gazali nazivaju *el-'iladž bizi*, što doslovce znači 'liječenje suprotnim' (inverznim). Zapravo, to jasno demonstrira suštinsku prirodu savremene recipročne inhibicije, koja je jedna od glavnih tehnika savremene bihevioralne terapije.

Još jedan značajan doprinos, posebno važan za muslimanske psihoterapeute, jeste el-Belhijev islamski usmjeren pristup, koji, iako nije direktan i propovjednički, u kognitivnom ublažavanju

simptoma emocionalnog poremećaja ipak je pod utjecajem islamskih shvatanja ljudske prirode i vrijednosti vjere u Allaha, s.v.t.<sup>4\*</sup> On često podsjeća depresivne i anksiozne da ovaj svijet nije ni mjesto potpune sreće ni mjesto gdje se ostvaruju sve čovjekove želje i zamisli.

## **El-Belhi – prvi koji je otkrio razliku između endogene i reaktivne depresije**

Prije nego što zaključimo ovaj predgovor, trebalo bi spomenuti jedno od el-Belhijevih najzačudnijih otkrića. Pomnim posmatranjem, uz svoj istančani klinički osjećaj, on je uspio klasificirati depresiju u tri kategorije. Prva je svakodnevno, normalno stanje tuge (*huzn*) koje pogađa ljude svugdje (jer je ovaj svijet „mjesto gdje se ne može živjeti bez problema i gubitka“). To je ona vrsta depresije koju savremena klasifikacija psihijatrijskih simptoma, DSM IV, naziva „normalnom depresijom“. Međutim, el-Belhijevo otkriće izvanrednim čini to što diferencira drugu i treću kategoriju depresije, budući da mu je njegovo izvrsno kliničko opažanje omogućilo da jasno uvidi razliku između endogene i reaktivne depresije.

Proći će deset stoljeća prije nego što će se ovo značajno otkriće razlikovanja endogenih mentalnih i psihičkih poremećaja, kojima je uzrok u tijelu, od onih koji nastaju zbog egzogenih ili okolinskih faktora izvan tijela, pogrešno pripisati Emilu Kraepelinu, čiji je rad objavljen tek krajem 19. i početkom 20. stoljeća. Savremeni model bolesti u savremenoj psihijatriji, registriran u spomenutoj posljednjoj klasifikaciji, poznatoj kao DSM IV (Dijagnostički i statistički priručnik za mentalne bolesti IV), duguje

---

4 \* SVT – *subhanehu ve te'ala*: neka je slavljén i uzvišen On. Kaže se kada se govori o Bogu.



svoje porijeklo u nozološkom sistemu koji je prvobitno razvio Kraepelin.

Ova klasifikacija bila je vrlo korisna savremenim psihijatrima i kliničkim psiholozima, zato što su, zaista, neke forme depresije izazvane unutrašnjim metaboličkim i biohemijskim abnormalnostima i, čini se, nemaju uzroke u okruženju. Čak i ako se takvi uzroci nađu u životnim događanjima, oni ne opravdavaju ozbiljnost depresivnih reakcija, koje mogu uključivati psihotične simptome kao što su sumanute ideje (deluzije) i halucinacije. Zato se u prošlosti endogena depresija često nazivala psihotičnom depresijom, a danas je poznata kao velika depresija. Promjena terminologije u psihijatriji povremeno se doima kao promjena naslovne strane knjige, što znači da je roba ostala ista, a nepotrebne promjene napravljene su samo u ambalaži. Međutim, nas ovdje zanimaju simptomi kod pacijenata koji pate od velike depresije ove vrste: jak osjećaj krivnje, upečatljiva uspoštenost, gubitak interesa za razonodu, rano buđenje, izrazito subjektivno osjećanje depresivnosti, anoreksija i gubitak težine te pogrešna uvjerenja i shvatanja. Ovakva endogena depresija često zahtijeva hospitalizaciju i liječenje jakim lijekovima, a u vrlo teškim slučajevima i elektrokonvulzivnu terapiju.

Reaktivna depresija, s druge strane, jasno je uzrokovana vanjskim faktorima koji podrazumijevaju bolesne misli i osjećanja potaknuta stvarnim ili očekivanim gubitkom ili stresnim događajem. Osoba s reaktivnom ili, kako se nekad nazivalo, neurotičnom depresijom, ne pati ni od kakvih psihotičnih simptoma, poput deluzija ili halucinacija niti je izgubila dodir sa stvarnošću i obično ne treba hospitalizaciju. Njeni depresivni simptomi blaži su i pacijenti reagiraju na liječenje kognitivnom terapijom. Ako se i propisuju antidepresivni lijekovi, najbolje ih je uzimati da pojačaju djelovanje kognitivne terapije.

Ovakvo svhatanje depresije, kao endogene i reaktivne, nije po-duprto samo kliničkim posmatranjima i nedavnim biohemijskim i

genetskim istraživanjima, već i eksperimentalnim studijama u kojima se od pacijenata obaju tipova traži da rade određene testove i odgovaraju na upitnike. Na grafikonu se rezultati predstavljaju kao bimodalna krivulja, što potvrđuje postojanje dviju različitih grupa u istom testiranom uzorku. Iako najnovija DSM IV klasifikacija ne uključuje termine „endogena“ i „reaktivna“, budući da su njeni autori dali sve od sebe da depresiju predstave kao proces koji traje, neamerički psihijatri i klinički psiholozi širom svijeta odbijaju napustiti ovu klasifikaciju, zato što je pogodnija za prikazivanje razlika između ovih i drugih formi depresivnih reakcija kao što su manično-depresivna ili bipolarna depresija te involucionarna melanholija.

Iako je poglavlje o tugi i depresiji prevedeno i uključeno u ovaj rad, želio bih čitateljima predstaviti pojednostavljenu verziju, kako bih naglasio el-Belhijev izvanredni klinički uvid i izuzetna otkrića u razlikovanju endogene i reaktivne depresije. Slijedi prijevod odlomaka uzetih od 316. do 319. stranice:

*Huzn* – tuga ili depresija – može biti od dviju vrsta. Za jednu od njih poznati su razlozi (u okruženju), kao što su gubitak voljenog srodnika, bankrot ili gubitak nečeg što za depresivnu osobu ima veliku vrijednost. Druga vrsta nema poznatih razloga. To su iznenadne tuga i žalost (*gumma*) koja traje sve vrijeme, sprečavajući bolesnika da obavlja fizičke aktivnosti, iskazuje ikakvu radost ili uživa i u čemu (hrani ili spolnom odnosu) – *šahva*. Pacijent ne zna ni za kakav jasan razlog pada aktivnosti i svog jada. Ova vrsta depresije (*huzn*) bez razloga izazvana je tjelesnim simptomima kao što su nečistoće u krvi i druge promjene u njoj. Liječi se fizički, lijekovima, s ciljem pročišćenja krvi. (...)

Zato za ovu vrstu endogene depresije el-Belhi jasno upućuje na fizički tretman lijekovima, kao glavnu formu liječenja. On ne preporučuje kognitivnu psihoterapiju: pacijent neće od nje imati koristi, budući da je temeljna etiologija organska. Međutim, on ne zaboravlja preporučiti druge forme psihološke terapije koje mogu donijeti užitak i sreću čovjeku oboljelom od endogene depresije. Tvrdi:

Potrebno je ograničiti pomoć na pobuđivanje radosti i zadovoljstva kroz prijateljska druženja, ugodni razgovor i druge aktivnosti, poput slušanja muzike i pjesama, koje kod čovjeka mogu umanjiti patnju. (str. 317)

S druge strane, za reaktivnu depresiju nedvojbeno se preporučuje jedan ciljani „vanjski“ i „unutrašnji“ program kognitivne terapije. Tugu, žalost (*huzn*) s poznatim razlozima izazivaju misli usmjerene na gubitak voljenih ili teškoće dobijanja nečeg žarko željenog. Upravo o ovoj konkretnoj vrsti depresije i njenom liječenju želimo diskutirati u ovom poglavlju. Terapija za *huzn* je vanjska i unutrašnja. Vanjsku čine uvjeravanje, propovijedanje i savjetovanje. Ovo liječenje podsjeća na davanje lijekova tjelesno oboljelom. Unutrašnju terapiju čini podsticanje unutrašnjih misli i spoznaja depresivnog pacijenta koje će mu pomoći da ukloni obrazac depresivnih misli. Kroz terapiju, pacijent mora shvatiti kakvu psihosomatsku štetu depresivno raspoloženje nanosi njegovom zdravlju, a pošto bi mu najdraža osoba trebala biti on sam, zaista bi bilo potpuno nerazumno nanijeti zlo najvoljenijem, gubitkom onog što se može nadomjestiti. El-Belhi kaže da bi to bilo slično trgovcu „koji gubitak male dobiti, da bi je vratio, glupo plaća glavnicom kapitala (...)“.

El-Belhi dalje preporučuje i neke druge kognitivne strategije koje terapeut može koristiti u suzbijanju negativnih misli, uzročnika ove vrste neurotske depresije, tj. uvidom da su oni koji se predaju depresiji i odbijaju boriti se protiv nje – slabi i ne uspijevaju u životu, dok su oni koji se strpljivo odupiru negativnim mislima i suočavaju s problemima s novim optimizmom – jaki i uspješni. Depresivni čovjek trebao bi se zapitati s kojom se od ovih dviju grupa želi identificirati i kojoj želi pripadati: „gubitnicima“ ili „uspješnicima“. Prema el-Belhiju, gubitak ustrajnosti veća je katastrofa od gubitka onoga zbog čega je čovjek depresivan.

Iako je star više od jedanaest stoljeća, ovaj rukopis pisan je lahkim, jednostavnim i razumljivim stilom arapskog jezika i lije-po objašnjava duhovne i psihološke kognitivne načine liječenja tjeskobe, panike, bijesa, depresije i opsesivnog poremećaja.

Svaki čitatelj koji govori arapski moći će razumjeti njegov sadržaj bez pomoći rječnika ili učitelja. U prijevodu ovog djela dao sam sve od sebe da sačuvam jednostavnost izvornog arapskog jezika, ali, gdje god je to bilo potrebno, dodavao sam nekoliko riječi da bi tekst bio jasniji, a te dodatke stavljao sam u zagrade. Osim toga, dodao sam četrdeset fusnota gdje je bilo važno uporediti el-Belhijev rad sa savremenom psihoterapijom.

Nadam se da će objavljivanje prijevoda ovog dragocjenog rukopisa pomoći savremenim naučnicima da iznova pišu historiju psihologije i psihoterapije. Nažalost, zapadni historičari psihologije prečesto počinju od Grka, a onda „skoče“ na renesansu i doba evropskog prosvjetiteljstva, zaobilazeći srednji vijek i doprinos islamskog svijeta, kao da drugih civilizacija nije ni bilo. Ova šutnja zapanjuje! Naprimjer, čuveno djelo Marxa i Hillixa o sistemima i teorijama u psihologiji (Marx i Hillix, 1979) sadrži opsežno i detaljno poglavlje o nastanku moderne psihologije, u kojem se odaje počast istaknutim ličnostima kod Grka, kao što su Pitagora, Sokrat, Platon, Aristotel i Euklid (koji su živjeli od 6. stoljeća p.n.e. do 3. stoljeća n.e.), a potom se „preskoči“ 15 stoljeća do Rogera Bacona (1214–1294). Isti pristup – i ista šutnja – prevladava i u drugim knjigama o historiji psihologije, npr. Leahyjevoj (1992) i Hergenahnovoj (2009). Ako su muslimanski naučnici i ljekari i spomenuti, njihovom doprinosu posvećen je mali dio teksta. Nadam se da će ovaj rad pomoći da se ispravi ova nepravda, barem u području psihologije, te da se oda priznanje onima koji ga zaslužuju.

Malik Badri, *prevoditelj*  
profesor Univerziteta Ahfad, Omdurman, Sudan

## Reference

- el-Belhi, Ebu Zejd, *Masalih el-ebdan ve el-enfus [Opskrba tijela i duša]*, prijepis rukopisa No. 3741 Fuata Sezgina, Biblioteka Aja Sofija, Istanbul (Frankfurt: Insitute for the History of Arabic-Islamic Science, 1984).
- Badri, M. B., „Abu Zayd Albalkhi: A genius whose psychiatric contributions needed more than ten centuries to be appreciated“, *Malaysian Journal of Psychiatry*, vol. 6, no. 2 (septembar 1998).
- Badri, M. B. i M. Ashwi, *Al-Balkhi's Masalih al-Abdan we al-Anfus (arapski)* (Riyadh: King Faisal Islamic Research Centre, 2002).
- Beck, Aaron, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (New York: New American Library, 1976).
- Benson, Herbert, *Timeless Healing: The Power and Biology of Belief* (London: Simon & Schuster, 1960).
- Leahey, T., *A History of Psychology: Main Currents in Psychological Thought* (New Jersey: Pearson Prentice Hall, 1992).
- Marx, M. i W. Hillix, *Systems and Theories in Psychology* (New York: McGraw-Hill, 1979).
- Rusk, Tom, *Instead of Therapy: Help Yourself Change and Change the Help You're Getting* (California: Hay House, Inc., 1991).



# CJELOVITI PRIJEVOD EL-BELHIJEVOG DJELA OPSKRBA DUŠE

Prijevod i bilješke:

dr. Malik Badri,

član Britanskog psihološkog društva, klinički psiholog  
profesor psihologije, Univerzitet Ahfad, Sudan

## **El-Belhijev uvod u rukopis**

U ime Allaha, Svemilosnog, Samilosnog

Moj drugi ogleđ (ili drugi dio) u ovoj knjizi, *Opskrba duše*, sastoji se od osam poglavlja. U prvom poglavlju objašnjava se potreba za opskrbom duše. Drugo poglavlje govori o nastojanju da se održi zdravlje duše. Treće poglavlje govori o naporima da se oporavi duševno zdravlje. U četvrtom poglavlju definiraju se i klasificiraju psihički simptomi (poremećaji) i nabrajaju se. Peto govori o suzbijanju ljutnje i bijesa i njihovom uklanjanju. Šesto je

o metodama koje se koriste za smirivanje straha i panike. Sedmo je o metodama kontrole tuge i depresije, a osmo poglavlje govori o tome kako spriječiti opsesiju iz grudi (srca) i (štetni ili negativni) unutrašnji govor duše.

## **Poglavlje [1]: *Obrazloženje prijekne potrebe za unapređenjem zdravlja duše***

U prvom dijelu ove knjige tumačili smo znanje i praksu potrebnu za opskrbu (zdravlje) tijela očuvanjem njegove dobrobiti kada je zdravo i oporavkom kada je pogođeno simptomima (fizičkog) poremećaja i bolesti. Čitatelju smo također iznijeli opsežne informacije o tome kakve koristi njegovo tijelo može imati od uzimanja zdrave hrane i od lijekova, da bi se očuvala sigurnost i jamčilo zdravlje. U ovom, drugom dijelu knjige, nastojimo dati objašnjenje o opskrbi duše i kako održati njene komponente u dobrom stanju i skladu, a kako bi se izbjegli simptomi psihičkih poremećaja s kojima se ona može suočiti.

Na početku ćemo reći da se čovjek, budući da je sačinjen od tijela i duše, mora sočiti s tim da i jedno i drugo mogu biti u snazi i u slabosti, zdravo i bolesno, ili sa simptomima koji negativno utječu na čovjekovo zdravlje. Simptomi koji pogađaju tijelo i narušavaju njegovo dobro stanje jesu simptomi poput groznice, glavobolje i različitih tegoba koje mogu oštetiti organe. Psihički simptomi koji ugrožavaju čovjeka jesu simptomi poput bijesa, tuge, panike i drugih sličnih pojava.

Ovi psihički simptomi pogađaju čovjeka mnogo češće od tjelesnih simptoma. Zapravo, neki ljudi skoro nikad, u cijelom svom životu ili većem njegovom dijelu, ne dožive neki, pa ni većinu tjelesnih simptoma. S druge strane, od psihičkih simptoma čovjek pati većinu vremena. Zapravo, nijedan čovjek nije pošteđen stresa,

osjećanja bijesa, tuge ili sličnih psihičkih simptoma. Međutim, ljudi se razlikuju po jačini osjećanja kojima reagiraju na ove simptome. To je tako zato što svaki čovjek, reagira, snažno ili slabo, u skladu sa svojim temperamentom i na osnovu svoje konstitucije. Neki se mogu brzo razljutiti (nagle su naravi), a neki sporije. Slično, kad se susretnu sa strašnim stvarima, jedni mogu reagirati pretjeranim strahom i panično, a drugi stoički i hrabro. Zato se može uočiti razlika između očekivanih reakcija žena i djece te onih sa slabim karakterom, u poređenju s onim s jakim prirodnim karakterom; svaki će čovjek reagirati u skladu sa stepenom sklonosti određenoj reakciji, u skladu s tim da li je taj stepen visok ili nizak ili da li on smatra da će situaciju teško podnijeti ili ona ima lakše posljedice.

Zbog ovoga nijedan čovjek ne bi smio zanemarivati opskrbu duše ili propuštati da je zaštiti od nemira i tjeskobe, koji vode nesretnom životu. Takvi psihički simptomi se, stoga, mogu uporediti s fizičkim simptomima koji kod čovjeka uzrokuju bol i bolest i koji dovode do mučnih situacija.

Ovu raspravu (o opskrbi duše) ljekari obično ne pišu niti dokumentiraju u svojim knjigama o medicini, opskrbi tijela i liječenju njegovih fizičkih oboljenja. To je zato što ova tema ne spada u sferu njihovih stručnih interesovanja i zato što se psihički simptomi tretiraju sredstvima koja daju (pacijentima), kao što su puštanje krvi, lijekovi i drugi slični tretmani. Međutim, bez obzira što oni psihološki tretman ne uzimaju u obzir i što ga, zbog navike zanemarivanja, i ne poznaju, pristup u kojem se opskrbi tijela dodaju sredstva za opskrbu duše valjan je, ispravan. Zapravo, on je prijeko potreban (terapeutski) pristup i može biti koristan zbog interakcije funkcija duše i tijela. Čovjekova životna snaga jeste spoj moći njegovog tijela i njegove duše i ne može se zamisliti da čovjek postoji bez ove dvojne kombinacije zbog koje djeluje kao ljudsko biće. Njihov spoj daje čovjeku moć reagiranja na prijeteće probleme i teške simptome.

Dakle, kada tijelo oboli, kada trpi tegobe i kada je pod štetnim utjecajima, to će čak i one s jakim karakterom spriječiti da



adekvatno razumijevaju, uče i vrše druge mentalne aktivnosti ili da pravilno obavljaju svoje dužnosti. A kada dušu muči (psihička bol), tijelo gubi svoju prirodnu sposobnost uživanja i život mu postaje tužan i nespokojan. I ne samo to, psihička bol može dovesti do tjelesnih bolesti. Ako se to desi, onda je svakom čovjeku, posebno onima koji često imaju štetne psihičke simptome, potrebno da zna kako se nositi s tim simptomima, kako ih liječiti ili umanjiti njihovo štetno djelovanje. Ako takva osoba pronađe ovu informaciju u jednoj knjizi, uz druge informacije o liječenju fizičkih oboljenja, onda će imati velike koristi od nje; tada neće biti prepuštena traganju za načinom liječenja u različitim knjigama ljekara i mudrih učenjaka, ili u religijskim propovijedima. Od velike je pomoći da ona sve ove informacije ima u jednoj knjizi za kojom može posegnuti.

Osim toga, poznato je da nije lahko steći znanje o opskrbi tijela kroz održavanje blagostanja i o oporavku kada se zdravlje izgubi. Iako su ljekari napisali mnoge knjige, detaljno opisujući opskrbu tijela, čini se da im nije bio cilj staviti to znanje na raspolaganje čitatelju laiku. Nasuprot njima, kada smo pisali dio ove knjige o opskrbi tijela, držali smo se jednog laskog, jezgrovitog stila, koji ima formu jednostavnog popisa uputstava i savjeta. Što se tiče dijela o opskrbi duše, ne znamo da je iko (prije nas) pisao o ovoj temi i objašnjavao njen sadržaj u skladu s potrebama (čitatelja). U ovoj stvari, govorimo u skladu sa svojim znanjem, a Allah je Jedini Koji daje uspjeh.

## **Poglavlje [2]: *Održavanje psihičkog zdravlja***

Ljudska duša može biti zdrava ili nezdrava, na isti način na koji ljudsko tijelo može biti zdravo ili bolesno. Kada je duša zdrava, sve su njene sposobnosti stabilne, bez ikakvih psihičkih simptoma kao što je ljutnja, panika, depresija i drugo što smo spominjali. Taj

duševni mir odraz je njenog zdravog stanja i sigurnosti, baš kao što se zdravlje i sigurnost tijela nalaze u mirnoći i ravnoteži njegovih tjelesnih tekućina, kada su krv, žuta i crna žuč i flegma mirne i čiste te nijedna ne nadjačava drugu. I baš kako smo rekli (u prvom dijelu) o opskrbi tijela, da čovjek mora ulagati napor da sačuva i održi zdravlje i da ga vrati kada se ono izgubi, slično tome, za dobrobit duše mora se početi od očuvanja njenog zdravlja, ako je zdrava – tako što će se osigurati stabilnost njenih svojstava – i od oporavka, ako se zdravlje izgubi. Zato, ako neko želi očuvati mir i harmoniju u svojoj duši, ne smije narušavati njene sposobnosti.

Kako što je ranije (u prvom dijelu) rečeno, zdravlje tijela može se sačuvati na dva načina (vanjski i unutrašnji), tj. zaštitom od vanjskih opasnosti kao što su (ekstremne) vrućine ili hladnoće ili druge nepogode, i zaštitom od unutrašnje neravnoteže, sprečavanjem da se ijedna od tjelesnih tekućina prelijeva preko druge. Ova ravnoteža može se postići promjenom ishrane; uzimanjem onog što je korisno i izbjegavanjem onog što je štetno, kao i poštivanjem drugih savjeta spomenutih u prvom dijelu knjige. Slično, zdravlje duše može se, također, očuvati na ova dva načina (vanjski i unutrašnji). Vanjskim načinom duša se štiti od vanjskih elemenata kao što je mogućnost da čovjek čuje ili vidi ono što bi ga moglo zabrinuti ili uznemiriti, a što pobuđuje emocije poput ljutnje, panike, žalosti ili straha i drugih sličnih reakcija.

Unutrašnja podrazumijeva zaštitu duše od unutrašnjih simptoma negativnog razmišljanja<sup>5</sup> o onom što može naštetiti čovjeku, odnosno zaštitu od simptoma ili poremećaja koje smo opisali. Kao što je poznato, ovi poremećaji mogu biti uzrok zabrinutosti i tjeskobe u srcu. Mogu se liječiti na dva načina. Prvi je da čovjek, kada je smiren i kada je njegova duša stabilna, uvjeri svoje srce (svoj um) da ovaj svijet, *dunja*, nije stvoren da ljudi u njemu ispunjavaju svoje želje ne trpeći tjeskobu i brige ili štetne,

---

5      Obratite pažnju na njegov kognitivni pristup u razmatranju negativnih, štetnih misli i uvjerenja kao uzroka psihičkih poremećaja.

nepoželjne simptome. Mora se shvatiti (nakon tog unutrašnjeg samouvjeravanja, uvjeravanja monologom) da je to suštinska priroda života na ovom svijetu i da nas sve to može zadesiti dok stječemo navike i živimo običnim životom. Stoga, čovjek ne smije tražiti nešto što nije stvoreno u samoj prirodi njegovog svijeta.<sup>6</sup>

To bi trebao biti osnovni princip u čovjekovim društvenim odnosima s onima koji su po statusu iznad njega, koji su mu jednaki ili su ispod njegovog nivoa, a, osim toga, potrebno je da, koliko god je moguće, nauči ignorirati razdražujuće faktore (one koji izazivaju anksioznost) kojima je podložan. Čovjek se mora uvježbati da ne reagira pretjerano na beznačajne događaje ili stvari koje vidi ili čuje. Kada se uvježba da istrpi ova mala iritantna iskustva, to će (s vremenom) postati navika, a onda će moći podnijeti stvari koje više uznemiravaju i više razdražuju. Tako će biti poput onoga koji se (postepeno) navikne da trpi bolne posljedice malog porasta temperature, vrućinu ili hladnoću, kao i druge manje boli u tijelu, ne pokazujući nestrpljivost ili napatost, sve dok to ne postane dio njegovih navika. To će mu pomoći da izdrži i veću patnju, ako se nekad s njom suoči. Na ovaj način vježba se tijelo, a isti pristup važi i za vježbu duše.<sup>7</sup>

---

6 Savremeni psihoterapeut morao bi primijetiti da, po ovom iskazu, el-Belhi koristi četiri terapijske tehnike. Prvo, tražeći od emocionalno rastrojenog da izabere vrijeme u kojem bi se podsjetio da su ovosvjetski problemi prirodni i očekivani. Drugo, korištenjem vrlo moderne tehnike, poznate kao recipročna inhibicija, el-Belhi pokazuje da je izvrstan ne samo kao kognitivni već i kao bihevioralni terapeut. Kod recipročne inhibicije, štetni podsticaji stalno se povezuju s psihički opuštajućim reakcijama, sve dok se ne stvori veza između njih i, posljedično, dok bolni podražaji ne izgube svoju moć da izazovu anksioznost. Ista metoda se, u određenom stepenu, koristi kod sistematske terapije desenzibilizacije. Treće, on koristi racionalnu kognitivnu terapiju da promijeni mišljenja i uvjerenja bolesnika. Četvrto, koristi psiho-duhovni religijski kognitivni pristup da podsjeti pacijenta da je ovaj svijet prirodno mjesto očekivane tjeskobe i tuge. Ljudi će zaista biti sretni tek na onom svijetu. Ovo je, faktički, primjena terapije prihvatanja i svjesnosti iz trećeg vala u razvoju kognitivne terapije.

7 I ovog puta el-Belhi govori poput bihevioralnog terapeuta, koristeći gradaciju sistematske terapije desenzibilizacijom. Obratite pažnju na njegovo genijalno poređenje psihičkog i somatskog.

Uz ovo, treba napomenuti da svako ko koristi ovaj pristup za rješavanje problema i prevladavanje mogućih teških iskustava mora biti svjestan u kojoj ih mjeri njegova duša može podnijeti. Svakog pojedinca odlikuje različit nivo izdržljivosti; različita snaga srca ili njegova slabost (u sučeljavanju s tjeskobom) te širokogrudnost ili uskogrudnost (u strpljivom suočavanju s frustracijom).<sup>8</sup> Neki se mogu nositi s velikim nevoljama a da ih one ne uzdrmaju i u stanju su da uvijek riješe probleme otklanjajući ih ili smanjujući njihove štetne posljedice tako što oprobavaju različite metode. Neki, međutim, budu traumatizirani ili pokleknju i pred najmanjim emocionalnim izazovom, zbog čega nisu sposobni da smanje napetost ili riješe probleme s kojima su suočeni korištenjem raspoloživih metoda. To može izazvati čak i tjelesna oboljenja.<sup>9</sup> Ako čovjek spozna prirodu svoje duše i količinu stresa koji ona može podnijeti u rješavanju problema, onda on može odlučiti, na osnovu tog znanja, s kakvim problemima je spreman suočiti se, a kakve probleme treba izbjegavati. Ovaj princip primjenjiv je na svakog, bio on kralj ili pučanin.

Ako neko uvidi da je dovoljno jak da se suoči s velikim problemima koji drugima obično donose mnogo brige i tjeskobe, onda on može hrabro nastaviti da ih rješava. Ako neko, s druge strane, shvati da su ti problemi preveliki za njegov slabi karakter, onda on treba da ih izbjegava, čak i ako se zbog toga mora lišiti određenih užitaka ili ostvarivanja želja. Ako to – lišavanje užitaka – može sačuvati smirenost duše, onda je to daleko bolje

---

8 Obratite pažnju na njegov uvid u individualne razlike u emocionalnosti.

9 El-Belhi je, prije više od 11 stoljeća, shvatio činjenicu da intenzivne emocionalne reakcije, kao što su anksioznost i depresija, mogu dovesti do fizičkih bolesti. Mi danas znamo da takvi emocionalni poremećaji izazivaju ne samo klasične psihosomatske poremećaje kao što su čirevi i migrena nego i raznovrsne fizičke poremećaje. Kad se neko predugo nalazi u stresnoj situaciji, njegove ili nje ne nadbubrežne žlijezde luče adrenokortikalne hormone, zbog čega autonomni nervni sistem ulazi u vanredno stanje. Kako vrijeme prolazi, čovjek dobija visok krvni tlak, a njegov imunitet, kao odbrana od bolesti, značajno slabi. Zbog toga pacijent postaje sklon raznovrsnim bolestima i fizičkim poremećajima, kao što su visok krvni tlak, gastrointestinalne bolesti i rak.

nego suočavati se s nečim što se ne može podnijeti. Izbor suočavanja s izazovima ove vrste zasigurno će biti uzrokom velike tjeskobe i stresa, što za posljedicu može imati emocionalni poremećaj, pa čak i fizičko oboljenje tijela. Međutim, mudro izbjegavanje onog što se ne može izdržati vodi ka mirnom životu, zdravoj duši i istinskoj ovosvjetskoj sreći.

### **Poglavlje [3]: Načini psihičkog ozdravljenja**

Stanje zdravlja i smirenosti duše, o kojem smo govorili u prethodnom poglavlju, ne može se uvijek postići. Čovjek, po samoj svojoj prirodi, ne može zadržati stalni mir i spokoj duše, da ne osjeti bijes, strah, stres i slične psihičke simptome.<sup>10</sup> Ovaj svijet (*dunja*) jeste prebivalište tjeskobe, tuge, brige i nevolje. Dakle, sasvim je normalno da čovjek, uprkos svim svojim naporima, očekuje nalete nesreće, pa i katastrofa, koji će narušiti mir njegove duše. Kao što čovjek ne može izbjeći raznovrsne tjelesne bolove i muke, niti izbjeći ozbiljnije bolesti, nezamislivo je da se sačuva od simptoma blažih tjelesnih oboljenja.

A ako se to može reći za tjelesne simptome, onda moramo reći da je pojava psihičkih simptoma mnogo učestalija. Čovjek može poživjeti dugo, a da se ne požali na tjelesne boli i tegobe, međutim malo je vjerovatno da prođe ijedan dan a da ne doživi nešto što izaziva ljutnju, tjeskobu, tugu ili potištenost. To se dešava zbog unutrašnjih svojstava duše i njene nestalne prirode i promjenljivosti.<sup>11</sup> Zbog toga, čovjek treba učiniti sve što može

---

10 Obratite pažnju da el-Belhi koristi termin „simptom“ (arapski *'ered*, plural *e'rad*) za ono što se u savremenoj klasifikaciji smatra „poremećajem“.

11 El-Belhi ovdje govori o islamskom shvatanju nadzemaljske, eterične prirode duše, kao nečeg duhovnog. Zapovjedni centar duše ili *nefsa* jeste srce (*kalb*), koje je Poslanik opisao kao prevrtljivije od lonca vode koja vri. (Hadis prenosi Ahmed ibn Hanbel.)

zaštititi dušu od (vanjskih i unutrašnjih) emocionalno uznemirujućih događaja i da je održava u što boljem stanju. I, baš kao kada tijelo pogađaju bolni simptomi, može mu se pomoći samo tretmanima sličnim njemu po svojoj fizičkoj prirodi kao što su lijekovi ili posebne dijetete koje dovode do njegovog izlječenja; dakle, liječenje rastrojene duše koja trpi psihičke simptome zahtijeva duhovnu (psihičku) terapiju, nefizičke prirode.

Štaviše, baš kao što se tijelo može liječiti bilo iznutra, izbjegavanjem određene hrane, ili izvana, lijekovima i posebnom ishranom, tako se i duša može liječiti unutrašnjim i vanjskim pristupom. Čovjek koji pati od psihičkog poremećaja može se boriti protiv simptoma iznutra, razvijajući u duši misli (suprotnog karaktera od karaktera problema) koje će neutralizirati simptome i smanjiti osjetljivost na uzročnike tih simptoma. Izvana, može se poslušati savjet nekog drugog, s kim će (terapijski) razgovor (ili savjetovanje) umiriti nemirnu dušu i liječiti njenu abnormalnost.

Dakle, čovjek kome je stalo do zdravlja njegove duše ne treba štedjeti truda da se okoristi ovim (unutrašnjim i vanjskim) sredstvima da zaštiti dušu da je ne svladaju negativni psihički simptomi koji remete život. To je od vitalnog značaja, jer se psihički simptomi mogu pogoršati i dovesti i do tjelesnih oboljenja.

Osim toga, vidimo da za psihičke poremećaje važi što i za liječenje tjelesnih bolesti: vanjska pomoć kroz terapijsku ishranu ili lijekove koje propiše ljekar korisnija je od unutrašnjeg liječenja kao što je izbjegavanje određene hrane. Odnosno, pomoć koju čovjek dobije izvana, savjetovanjem, korisnija je od njegovih unutrašnjih pokušaja (u liječenju) podsticanjem vlastitih iscjeljujućih misli. Dva su razloga za to. Prvo, čovjek će, uobičajeno, od drugih prihvatati ono što ne bi od samog sebe. Njegovo rasuđivanje i mišljenje isprepliću se s njegovim strastima i utječu jedno na drugo. Drugo, onoga ko pati od psihičkih simptoma, ti simptomi toliko zaokupe i svladaju da on ne može jasno uvidjeti kako da ih prevlada. Potrebni su mu

drugi da mu pokažu put ka ozdravljenju. U tome je on poput ljekara koji se razboli, toliko da ne uspijeva sebi postaviti dijagnozu niti se liječiti, te treba drugog ljekara da ga liječi. Upravo je to razlog zbog kojeg mnogi mudri kraljevi (i razboriti vladari) imenuju posebne mudre savjetnike da im pomognu u savladavanju psihičkih simptoma, da ih savjetuju, smiruju njihovu ljutnju i gnjev, da ublažavaju njihove strahove i tjeskobe. Oni prihvataju njihove savjete i primjenjuju ih. Također, zapošljavaju dobre ljekare da ih liječe od fizičkih bolesti i tegoba. Oni uvažavaju potrebu kako za medicinskim, tako i za psihološkim liječenjem, a pomaže im se uglavnom vanjskim dobrima.

Međutim, kad je riječ o ranijoj tvrdnji – da su vanjski aspekti liječenja, poput lijekova koje propisuju ljekari i preporuka koje daju savjetnici, bolji od unutrašnjih – mora se naglasiti da se ova dva liječenja međusobno ne isključuju. Ne smije se zaboraviti niti potcijeniti vrijednost unutrašnjih sredstava u liječenju. Kako je rečeno, unutrašnja metoda, koja se koristi za suočavanje s psihičkim simptomima, tiče se (pozitivnih) misli koje nastaju u čovjekovoj duši kako bi mu pomogle suzbiti simptome i smanjiti njihovu osjetljivost na podražaje. Ove umirujuće misli i uvjerenja ne stvaraju se samo tokom bolesti. Njih čovjek može gajiti i razvijati u vrijeme psihičkog zdravlja i opuštenosti i skladištiti ih u pamćenju, kako bi ih mogao dozvati u svijest kad god se razviju simptomi emocionalnog poremećaja. Ove (unutrašnje) misli bit će prvi izvor pomoći ako nema (vanjskog) savjetnika da pomogne u otklanjanju simptoma. To je jednako skladištenju lijeka utvrđene vrijednosti u priboru za prvu pomoć, da bi se koristio u slučajevima kada se iznenada javi tjelesna bol, a ljekar je odsutan. Dakle, u ovom dijelu naše knjige opisat ćemo sve preporuke i metode koje se mogu koristiti u liječenju psihičkih poremećaja, a koje ćemo opisati detaljnije u narednom poglavlju, tako da, uz Allahovu milost, svako može imati koristi od njih, kad god je to potrebno.

## **Poglavlje [4]: *Nabrajanje psihičkih simptoma (poremećaja) i navođenje njihovih karakterističnih obilježja***

Pošto smo razmotrili metode tretmana psihičkih simptoma općenito (u prethodnim poglavljima), dužnost nam je (u ovom poglavlju) opisati prirodu tih simptoma, onako kako to ljekari rade. Kada pišu svoje medicinske tekstove, oni prvo opisuju i navode različite tjelesne simptome, a potom objašnjavaju kako liječiti svaki od njih. Mi ćemo na početku reći da su obilježja ljudske duše vrlo raznolika. Neka od njih su pozitivna, kao što su um, sposobnost razumijevanja i sposobnost pamćenja, dok su druga obilježja, nasuprot tome, pokušena. Također, duši se pripisuju neke hvale vrijedne karakteristike kao što su čestitost, darežljivost i plemenitost, nasuprot nekim pokušenim karakteristikama.

Međutim, duša može biti podložna prolaznim stanjima, drugačijim od trajnih osobina koje smo opisali. Postoje emocionalna stanja kao što su ljutnja, bijes i slični simptomi. Nas, u ovoj knjizi, zanima kako tretirati ove simptome, koji nastaju i nestaju potresajući dušu i uznemirujući tijelo, povremeno nanoseći štetu. Kao što je poznato, svaki simptom ima određeno djelovanje na tijelo i izaziva u njemu značajne promjene. Naprimjer, utjecaj prejakog bijesa i gnjeva očituje se u nerazgovjetnom govoru, drhtanju i promjenama na licu, uključujući i promjenu boje kože. Slično, strah i tjeskoba mogu promijeniti temperaturu tijela, dižući je i spuštajući, te izobličiti izraze lica. Dakle, čovjek koji brine za zdravlje svog tijela trebao bi dati sve od sebe da ublaži uznemirenost kod pojave ovih simptoma, kako bi izbjegao njihove štetne posljedice.

Vjerujemo da je u središtu svih ovih štetnih emocionalnih simptoma uznemirenost ili tjeskoba, *el-gam*. To je kao korijen koji se grana. To je polazište svih simptoma i njihovih pojačivača. Naprimjer, prije nego što doživi bijes i ljutnju, čovjek prvo osjeti



tjeskobu i uznemiri se u situaciji koja je okidač bijesa. Slično, uznemirenost ili anksioznost zbog zastrašujuće situacije pretihode simptomima straha i užasa.<sup>12</sup>

Stanja suprotna uznemirenosti jesu sreća i radost, koji su i uzroci pozitivnih emocionalnih stanja koja čovjek doživljava, kao što su smirenost, zadovoljstvo i užitak. Dakle, tjeskoba, uznemirenost, s jedne strane, i sreća, s druge, suprotni su polovi u uzrocima svih bolnih i ugodnih simptoma. Zato su uznemirenost i anksioznost najsnažniji uzroci bolesti duše, a radost i sreća osnove njenog zdravlja. Dakle, ako neko teži očuvati zdravlje svoje duše, onda mora činiti sve što može da je zaštiti od stresa, tj. uznemirenosti i da je vodi ka radosti, isto kao što će onaj koji teži očuvanju fizičkog zdravlja izbjegavati stvari koje vode bolesti, a uzimati one koje jačaju njegovo zdravlje.

S obzirom na prethodno, tvrdimo da je bijes jedan od negativnih simptoma bolesti duše koji nastaje iz stresa, odnosno uznemirenosti. Bijes i ljutnja mogu uzburkati dušu i tijelo kao što ne može nijedan drugi simptom. Kada je čovjek u stanju bijesa i jarosti, obuzima ga nervoza, koja pojačava cirkulaciju krvi, mijenja boju kože, podiže temperaturu tijela i tjera ga da čini nekontrolirane pokrete. U ekstremnim slučajevima može izgledati kao luđak.

Drugi negativni simptom u duši jeste strah. On obuzima čovjeka kada je izložen zastrašujućoj pojavi ili situaciji. Prekomjerni strah može dovesti do užasa i panike. U ovom teškom stanju anksioznosti, boja kože postaje žućkasta, zato što se krv povuče s površine tijela u unutrašnje organe, a ruke i noge nekontrolirano se tresu i ne mogu obavljati svoje prirodne funkcije. Nadalje, čovjek može izgubiti sposobnost ispravnog razmišljanja, do te mjere da ne uspijeva naći rješenje koje će ga spasiti od zastrašujućeg objekta ili izbaviti iz strašne situacije. Ovakvo krizno stanje uzburka

---

12 Ovo je jedna od potvrda el-Belhijevog pronicljivog kliničkog opažanja. Savremeni psiholozi smatraju uznemirenost, tj. stres jednom od triju glavnih kategorija frustracije, konflikta i pritiska, kao najvažnijih uzroka anksioznosti i poremećaja raspoloženja.

tjelesne tekućine, zbog čega one abnormalno funkcioniraju, što, u konačnici, može dovesti do ozbiljnih tjelesnih oboljenja. Ovo osjećanje užasa nastaje iz straha koji obuzme čovjeka kada misli o strašnim stvarima ili ih zamišlja, i (još više) ako ih stvarno vidi ili doživi. Ovakav strah i ovakva anksioznost mogu nastati ako čovjek čuje zaglušujući zvuk koji ne može podnijeti ili strašne vijesti.

Treći simptom je prekomjerna tuga, depresija ili melanholija. To je simptom koji pogađa čovjeka kada izgubi nešto što voli, a kada je lišen toga, javljaju se tuga ili žalost. Ako se tuga i žalost produbljuju, onda prerastaju u potpunu depresiju ili melanholiju. Čovjek koji pati od ovog ekstremnog stanja pokleknut će u beznade i nemoć da to stanje istrpi, što opisuje arapska riječ *džeza'*.<sup>13</sup> Strah i anksioznost koji prerastaju u paniku i užas jesu poput tuge koja dosegne kritičnu žalost i depresiju, budući da su užas i panika krajnji oblici straha, a *džeza'* krajnji oblik tuge. Stanja beznađa i nepodnošljivosti, kao posljedice tako duboke tuge i žalosti, često su povezana s određenim, vrlo neugodnim reakcijama. Osoba koja tako pati može se udarati po licu, cijepati svoju odjeću i čupati kosu, ponašati se kao neko ko je izgubio razum ili sabranost. Slično kao kod simptoma užasa, ovo stanje može dovesti do ozbiljnih simptoma bolesti tijela, čije opasnosti depresivna osoba, potpuno izgubljena u tom emocionalnom stanju, možda neće biti svjesna.

Četvrti psihički simptom ili poremećaj jeste opsesija. Njeno uporno trajanje u ljudskom srcu (ili umu) uzrokuje ponavljanje odbojnih ili nemoralnih misli koje dovode do strahovanja i tugovanja, u toj mjeri da opsjednuta osoba može izgubiti sposobnost uživanja u zadovoljstvima tijela i duše. Ovaj simptom opsesije (opsjednutosti) jeste ono što se (u islamskoj jurisprudenciji) naziva unutrašnjim govorom ili šapatom duše.

---

13 Na engleski se arapska riječ *džeza'* ne može precizno prevesti, zato što podrazumijeva krajnju tugu, žalost ili depresiju i, usto, nesposobnost čovjeka da podnese tu nevolju. Ta čovjekova nesposobnost da istrpi nevolju više je povezana s terminom *džeza'* nego stvarna težina gubitka koji je imao.

Ovo su četiri simptoma bolesti duše, povezana s funkcioniranjem tijela, koji, kada se pogoršaju, mogu izazvati fizičku bolest i naštetiti tijelu. Slični su bolovima i tegobama tjelesnih organa koji onemogućavaju duši da uživa u hrani i psihičkim zadovoljstvima. Prema tome, baš kao što opskrba tijela zahtijeva liječenje korištenjem lijekova i posebnih napitaka za uklanjanje boli, tako i liječenje duše zahtijeva primjenu metoda koje smo prethodno uopćeno opisali. U narednim poglavljima, ako Allah da, objasniti ćemo kako liječiti svaki od ovih (četiriju) psihičkih simptoma, tako da se izliječe i da se suzbiju njihove štetne posljedice.

### **Poglavlje [5]: *Kako se oduprijeti bijesu i osloboditi ga se***

Primjereno je započeti (naše detaljno razmatranje liječenja psihičkih poremećaja) simptomom ljutnje, pošto ona najčešće pogađa sve ljude i unosi nemir u skoro svaki dan njihovog života. Bez obzira na to da li je pojedinac običan čovjek, s ograničenom vlašću nad članovima porodice i slugama, ili je to kralj ili sultan koji vlada mnogim podanicima, žestoko će se razljutiti kad god se suoči s nepoštivanjem ili neposluhom. Ljutnja je učestalija i jača ako je čovjek po prirodi netrpeljiv i nagao. U takvim slučajevima, ljutnja može biti hronični simptom koji preuzima kontrolu nad čovjekovim ponašanjem. Takva osoba ima veliku potrebu da zaštiti svoju dušu od štetnih utjecaja, da ne bi živjela pod stresom i nesretna. Ako liječi dušu od ovog hroničnog simptoma, oboljeli će izbjeći osjećaj krivice i kajanja koji uzrokuju njegovi izljevi bijesa i srdžbe. To važi za svakog, bio on kralj s ovlastima da primijeni teške kazne ili obični čovjek, ograničene vlasti. Zapravo, što je veća vlast nad drugima, veća je opasnost od izljeva bijesa.

Zato, najveću potrebu da se odupru bijesu imaju kraljevi i vladari, a da bi takvi ljudi izliječili svoj bijes, potreban je i vanjski savjetnik i unutrašnji pristup samoizlječenja. Kad je riječ o vanjskom suprotstavljanju bijesu, utjecajni ljudi birat će za svoje prijatelje mudre ljude i imenovati mudre ljude na položaje, da provode (veći) dio vremena s njima, dopustit će im da ih savjetuju, podsjećaju (na štetne aspekte nekontroliranog bijesa) te da ih poučavaju o moralnosti oprosta i njegovim dobrim posljedicama kod ljudi na ovom svijetu, kao i beskrajnim nagradama za njega na onom svijetu. Utjecajan čovjek trebao bi, također, dopustiti ovim ljudima da taktično posreduju kada se bavi prijestupnicima, koje bi mogao krvnički kazniti tokom napada nekontroliranog bijesa. Takvo saosjećajno posredovanje moglo bi ohladiti njegov bijes, kao kada se hladna voda sipa u ključalu vodu. Zbog toga, razboriti vladari uvijek, u posebnim prilikama ili na javnim okupljanjima, drže uza se mudre ljude. Unutrašnji pristup zasniva se na mentalnim strategijama svjesnog ponavljanja umirujućih misli s ciljem da se zauzda bijes. Jedna od mentalnih strategija podrazumijeva iskorištavanje trenutaka opuštenosti i smirenosti, kada se čovjek uvjerava kako je ljutnja simptom kojem se može oduprijeti (smirenim, spokojnim mislima) pri prvom njegovom javljanju. Jer, ako joj se ne suprotstavi čim započne (ako ga ne sasiječe u korijenu), ona će narasti do neobuzdanog gnjeva i nakon toga neće se više moći obuzdati.<sup>14</sup> To se može uporediti s požarom koji je na početku slab i može se ugasiti uz malo napora, ali, ako se pusti da se neobuzdano širi, može se rasplamsati u oganj koji guta sve oko sebe što je zapaljivo. Ili, uzmimo primjer konja koji podivlja s jahačem na

---

14 U ovome, el-Belhijev istančani osjećaj za kliničke fenomene doveo ga je do rezultata koje su naučnici nedavno otkrili, pobijajući nekad prihvaćenu teoriju katarze u ublažavanju bijesa. Prije je bilo općeprihvaćeno da se čovjek, ispoljavanjem ljutnje, „ispuše“ i da se tako umanjuje njeno djelovanje. Psiholozi sada misle da će primjena ove hipoteze o „ekspres-loncu“ (loncu pod pritiskom) zapravo povećati ljutnju, a ne smanjiti je. Sažimajući savremena istraživanja, Carlson i Hatfield tvrde da „(...) kada ljudi izraze ljutnju, agresivna osjećanja, često se toliko uznemire da situacija postane gora nego što je bila“ (1992).

sebi: ako jahač čvrsto ne zategne uzdu čim se konj počne ritati, neće ga moći kontrolirati. Ako to ima na umu, čovjek, čim osjeti da mu se ljutnja uvlači u dušu, može spriječiti da se ona pretvori u nekontrolirani gnjev. Redovnim vježbanjem, to može postati korisna navika za budućnost.

Druga mentalna taktika jeste razmotriti tjelesne poremećaje koji mogu biti uzrokom ljutnje i bijesa. Među takvim simptomima su, zasigurno, povišena temperatura, drhtavica, prestrašenost, uznemirenost i drugi opći tjelesni poremećaji. Čovjek mora objektivno razmisliti o fizičkim tjelesnim opasnostima koje mogu nastati iz ovog prenapetog stanja. Mogao bi završiti s neizlječivom tjelesnom bolesti. U takvom slučaju, čovjek trpi veću bol od one koju je htio nanijeti onome ko ga je prvobitno naljutio. Dakle, umjesto da izravna račune s ovim potonjim, čovjek, zapravo, još više sebe povrijedi. Ako o tome duboko razmišlja, onda će on, kada mu ljutnja počne obuzimati dušu, biti u stanju kontrolirati se i smirivati pojačanu emociju.

Dodatna mentalna vježba jeste razmišljanje o jakim osjećanjima krivnje i kajanja od kojih mnogi vladari i ljudi od autoriteta pate nakon što dopuste da njihova ljutnja proključa do tačke u kojoj primijene ekstremno oštre kazne na izvor svog bijesa. Moraju znati da možda neće moći popraviti situaciju (naprimjer, u slučaju smrtne kazne), zbog čega im ta emocionalna epizoda može donijeti mnogo patnje na ovom i na onom svijetu. Stoga, čovjek se mora čuvati da ne ponavlja ovakve nepromišljene postupke. Duboko razmišljanje o ovome naučit će čovjeka umijećima kontrole vlastite ljutnje, kao i tome da bude pažljiv i priseban kada odlučuje koje će mjere poduzeti protiv onih koji su izvor njegove ljutnje. Osim toga, treba izbjegavati svaki postupak zbog kojeg bi se mogao kajati u budućnosti.

Još jedan aspekt pozitivnog mišljenja jeste podsjetiti misleću dušu na velike vrline strpljenja i opraštanja. Oprost je jedna od najplemenitijih vrlina kraljeva i vladara. Oni čiji karakter

iskazuje ove vrline, kao što su kontrola bijesa, sposobnost obuzdavanja gnjeva i opraštanje prijestupnicima, dugo će se pamtiti, a priče o njima bit će zabilježene, da se čitaju i da ih ljudi oponašaju. Onaj koji se želi izliječiti od bijesa morao bi se zapitati da li je bolje oponašati takve milosrdne uzore oprosta ili izvršiti osvetu, izlažući svoju dušu očekivanim patnjama kajanja i žaljenja. Kada neko preispita svoju savjest i prizove takve misli čim se ljutnja uvuče u dušu, od njih će imati mnogo koristi.

Još jedna mentalna strategija jeste shvatiti da će brza, teška osveta i osuda zasigurno, u konačnici, nanijeti štetu prisnim i toplim odnosima između nadređenog i njemu potčinjenih, kao i između vladara i njegovih podanika. Istina je da se takvim strogim mjerama može kod podređenih i kod podanika razviti poslušnost, ali bi ona bila samo vanjskog karaktera. Iznutra bi ovakve oštre i nepotrebne kazne podstakle neprijateljstvo i ogorčenost.

S druge strane, ako se nadređeni ne obazire na manje greške, ako bude blag i ako bude opraštao – to će srca sluga i podanika ispuniti iskrenom ljubavlju i milošću. Njihova poslušnost nadređenom ili vladaru bit će unutrašnji poriv. To je poslušnost rođena iz ljubavi, zbog koje oni postaju zaštitnicima i braniteljima njihovim, bili svjesni toga ili ne. Međutim, vanjska poslušnost motivirana je strahom i ogorčenošću. U tom slučaju, nadređeni ili kralj, umjesto da očekuje podršku od svojih podređenih ili podanika, bit će na oprezu i čuvati ih se.

Uistinu, postoji izuzetno velika razlika između ovih dviju formi poslušnosti, a onaj koji nastoji izliječiti svoj bijes mora to uzeti u obzir.

Zapravo, ako je čovjek ljut na nekog od svojih podređenih, koga može kazniti ili ukoriti kad god želi, ne čini se mudrim dozvoliti sebi reakciju nekontroliranog bijesa koji mu može naštetiti. Razborito je i mudro odgoditi emocionalnu reakciju dok se srdžba ne umiri, a onda pravedno odvagati prijestup i odlučiti o primjerenoj kazni. Takva taktika pružila bi mu dvostruku korist.

Prvo, stekao bi osobine strpljenja i praštanja, a drugo, uspješnije bi mijenjao ponašanje svojih podređenih, tako što bi birao kazne primjerene počinjenom zločinu. Kaže se da je neki plemeniti kralj, komentirajući ovaj milosrdni pristup, rekao: „Zašto bih se ljutio na ono što mi pripada, i zašto bih se ljutio na ono što mi ne pripada.“<sup>15</sup> Kad čovjek ima na umu tu misao, lakše mu je riješiti se gnjeva.

Još jedan način suprotstavljanja ljutnji i bijesu jeste koncentracija negativnih osjećanja prema nedjelu podređenog ili podanika, a ne prema počinitelju kao čovjeku. To bi omogućilo razlučenoj osobi da se odupre svakom nepravednom i represivnom ponašanju, i podstaklo je na spoznaju da je većina ovih prijestupa plod ili neodoljive žudnje ili nesposobnosti da se uradi ono što se očekuje, tj. posljedica nekog iskušenja. Ona bi, onda, uvidjela da niko, bio on podređeni ili čelnik, podanik ili kralj, nije pošteđen takvih impulsa i motiva. Zatim bi to kod razlučenog prirodno izazvalo saosjećanje s počiniteljem, zbog (razumijevanja) slabosti potonjeg uzrokovane njegovim žudnjama i željama. Ako bi sebi dao vremena da porazmisli o svemu, mogao bi se, čak, i smilovati onom na kom bi se kazna trebala izvršiti.

Nadalje, on se zaista može zapitati nije li i sam napravio istu grešku ili se nehajno ponašao nekad u prošlosti, pa se zbog toga ljuti u sadašnjosti. Zasigurno bi našao da je i on, zapravo, činio slične ili veće greške, zbog zavodljive strasti i želja. Mogao bi biti i ogorčen na one koji su njega u ono vrijeme kaznili. Zato bi bilo neopravdano kazniti nekog zbog greške koju je i sam nekad napravio. Ova vrsta razmišljanja i ove taktike sigurno pomažu da se čovjek smiri.

Osim toga, ako bi se gnjevni čovjek pažljivo podsjetio na prošlost prijestupnika i njegovu iskrenu službu i dobre osobine,

---

15 El-Belhi nije objasnio ovu dvosmislenu izjavu plemenitog kralja. Iz onog o čemu diskutira, doima se da je kralj mislio da sve pripada Allahu te da sve što kralj ima ili nema pripada Allahu, pa, prema tome, jedan mudar musliman ne bi se trebao ljutiti, zato što su to stvari koje svakako ne posjeduje.

splasnula bi negativna osjećanja prema njemu. Međutim, morao bi tako razjaren izbjegavati da vidi prijestupnika, jer bi, prije nego što se osjećanja ohlade, to moglo rasplamsati srdžbu koja se počela gasiti. Bolje je izbjegavati svaki susret tokom nekoliko dana, jer protok vremena može umiriti svaku uzburkanu emociju. Ako je to srdžba, ona će se smanjiti, a ako je to tuga, njen će učinak slabiti. Ovo je posebno djelotvorno ako se to vrijeme iskoristi za traženje uputstva od mudrih savjetnika, za unutrašnje konstruktivno razmišljanje te osmišljavanje ljekovitih strategija. Ovo bi moglo, Allahovom milošću, spasiti srditog čovjeka od štetnih osjećanja koja bi doživio i mogućih postupaka koje bi izvršio bez pomoći naše taktike liječenja.

## **Poglavlje [6]: *Smirivanje straha***

Već smo spomenuli negativno djelovanje straha i njegove štetne posljedice po tijelo, te kako takav poremećaj, ako se ne kontrolira, može imati izuzetno ozbiljne fizičke posljedice. Također smo spomenuli i da je užas ekstremni oblik straha te da ne mora svaki strah prerasti u užas i paniku. Čovjeka užasava i njegovu dušu uznemirava nešto što mu zaista predstavlja prijetnju, o čemu misli, ili što čuje, ili vidi. Uznemirujući objekt ili zastrašujuća situacija izazivaju užas ili paniku ako se direktno opaze ili ako se očekuju u skorašnjoj budućnosti. Zastrašujući objekt ili pojava koji se ne opažaju direktno ili za koje se očekuje da će se desiti tek nakon dužeg vremena neće izazvati strah, već prije uznemirenost i brigu. Naprimjer, mlad čovjek koji razmišlja o neminovnom starenju i smrti može biti utučen ili tužan, ali ne i prestrašen i bezrazložno anksiozan. Isto tako, neće se uplašiti ako čuje za nešto strašno što je daleko od njega; on to mora opaziti svojim čulima prije nego što ga obuzmu strah i užas.



Strah kod čovjeka mogu izazvati različite stvari: briga da će ga otpustiti vođa ili utjecajna osoba; kod bogataša briga da će osiromašiti i slične nedaće. Međutim, stvarni strah i užas čovjek osjeti trenutno kada mu prijete neposredna opasnost koja može izazvati nepodnošljivu bol ili smrt. To je emocija koja prestravi i potrese čovjeka, a ispoljava se u njegovom ponašanju i izrazima na licu. Osim toga, čovjeka može uplašiti iznenadno pomicanje, kao što je zemljotres, ili vrlo jaka buka, kao pri grmljavini, ili kada vidi leševe ili teško ranjene ljude.

Međutim, treba napomenuti da ljudi različito reaguju na strašne stvari. Neki su odvažni po prirodi i njihova srca ne uznemire iznenadni ili strašni događaji. S druge strane, ima onih koji su po prirodi vrlo osjetljivi pa se toliko zaprepaste da ne mogu ni razmišljati o tome kako se izvući iz neprilike.<sup>16</sup> Takvi se ponašaju poput životinja, kao što su konji, koji reaguju iznenadnim trzajima i ritanjem kada pokušavaju pobjeći od zastrašujućih stvari koje čuju ili vide. Kada je čovjek toliko preplašen, ne mogu pomoći taktike umirujućeg razmišljanja ili savjeta, jer njegovim ponašanjem dominiraju instinktivne, prirodne reakcije bježanja. Naše mentalne strategije i vanjska sredstva mogu pomoći tek kada smo u stanju slušati i razborito odvagati stvari.

Jedna od ovih taktika jeste da uplašena osoba shvati da je, u većini slučajeva, strah izazvan očekivanjem prijetećeg događaja mnogo veći od samog događaja, koji se uopće ne mora ni desiti. Tako je stoga što većina onog čega se čovjek boji nije toliko štetna koliko se pretpostavlja. To potvrđuje i izreka da vam „većina onog čega se bojite neće naškoditi“ i još jedna izreka da „užas većinom potječe od predviđanja užasa“. Zato su neki učenjaci

---

16 U ovoj tvrdnji, el-Belhi govori o individualnim razlikama u reakcijama na zastrašujuće situacije vrlo slično načinu na koji to predstavlja savremena teorija reaktivnosti autonomnog nervnog sistema, koju je predložio H. J. Eysenck (1997). Eysenck je smatrao da postoje individualne razlike u autonomnim reakcijama ljudi na stimuluse koji izazivaju anksioznost. Oni koji su vrlo osjetljivi skloni su da razviju anksiozni poremećaj češće nego oni čiji su nervni sistemi manje reaktivni i smatra da je to naslijeđena osobina.

ono što ljude plaši uporedili s gustom maglom u hladnoj zemlji. Neobaviješten čovjek (kao što je arapski beduin koji živi u vreloj pustinji) mislio bi da je to čvrst (tamni) objekt, bez ikakvih izlaza i da može zarobiti ljude. Međutim, ako se usudi i uđe u maglu, otkrit će da je to obični vlažni zrak koji može udisati.

Ova ilustracija slična je iskustvu skoro svih ljudi. Mnogi su osjećali strah i brigu zbog određenih budućih pojava da bi uvidjeli, nakon što su je iskusili, da je njihov strah bio pretjeran i neutemeljen.<sup>17</sup> Također će otkriti da se iskustvo, za koje su nekada mislili da je zastrašujuće, zapravo ne razlikuje od drugih događaja koje su dobro podnijeli. Kad nauče ovu lekciju, ljudi često od nje imaju koristi kada se u budućnosti suoče s neprilikama.

Međutim, mudriji ljudi ne moraju čak ni doživjeti takva lična iskustva da bi naučili kako smiriti svoj strah, nego će to naučiti posmatranjem ponašanja onih koji su uspješno prebrodili strah u situacijama sličnim onima koje oni iščekuju. Takvo razmišljanje pomoći će čovjeku da izbjegne uznemirenost i odbrani dušu od navale straha i užasa. Takav čovjek mora uvidjeti da postoji mnoštvo mentalnih strategija koje može koristiti za liječenje straha i užasa (ili barem da umani njihovo djelovanje), ali, ako sebi dozvoli da poklekne pred strahom i panikom, neće biti u stanju pomoći sebi ovim misaonim taktikama. Ne smije dozvoliti da ga preplavi strah do te mjere da upadne u zamku od koje se želi spasiti.

Još jedna korisna taktika jeste pobuditi ljutnju na vlastitu plašljivost i probuditi ponos i tako ukoriti svoju dušu zbog straha koji osjeća, te reći sebi da takvo strašljivo i panično ponašanje nije dostojno poštovanog čovjeka, nego je primjereno kukavicama ili pak slabima poput žena i djece. Kako se ljutnja prema sebi povećava, raste i samopoštovanje, te čovjek osjeća stid i krivnju

---

17 Značajno je napomenuti da su savremeni ugledni kognitivni terapeuti, poput Ellisa i Becka, razmatrali pretjerivanje kao jednu od glavnih formi pogrešnog mišljenja koje vodi u svakovrsne anksiozne poremećaje i depresiju.

što se ponaša kao da je bez karaktera ili slabić. Zapravo, ne postoji učinkovitiji način suzbijanja straha i užasa nego pobuđivanje ponosa i samopoštovanja. Ponos je motiv koji jača srca i žrtava i zločinaca, pa oni hrabro i strpljivo podnose neizdržljiva mučenja koja nad njima vrše kraljevi i sultani.

Strahu se, također, može oduprijeti korištenjem jedne metode razmišljanja donekle slične prethodnoj. Onaj ko se suočava sa zastrašujućim iskustvom treba se uvjeriti da su oni koji pokleknju pred takvim strašnim stvarima jednostavno neiskusni i neuki ljudi, bez prethodnog iskustva o takvim pojavama i bez prethodnog znanja kako se s njima nositi. Poznato je da se oni koji se stalno suočavaju sa strašnim događajima naviknu na njih i njihov strah se smanjuje svaki put kada se strašna epizoda ponovi. Zato se djeca i životinje uplaše kada se sretnu s nekom novom situacijom ili čuju glasne zvukove, reagirajući strahom čak i ako ovi događaji nisu i stvarno strašni. Njihove su reakcije pretjerane zbog neznanja. Da znaju da su takve, naoko strašne stvari zapravo bezopasne, reagirali bi kao zreli ljudi.

Kada bi prvi put u životu svjedočili užasima rata i vidjeli ranjene i mrtve, čak bi se i odrasli ljudi jako uplašili. Međutim, kada bi učestvovali u više bitaka u vojsci, navikli bi se na prizore rata. Zbog toga je uobičajeno da kraljevi i namjesnici šalju svoju djecu da, još u ranoj dobi, vide užase rata, kako bi se navikli na prizore mrtvih i ranjenih vojnika i kako bi izrasli u hrabre ratnike.

S prethodnim se može porediti ponašanje ljekara koji liječe pacijente s teškim ozljedama i koji obavljaju razne operacije. Kada se jednom njihove oči naviknu na takve prizore, oni ih ne pogađaju. S druge strane, novi ljekari i nestručne osobe bit će užasnuti pred takvim zastrašujućim prizorima. Treći primjer jeste primjer pomoraca i putnika koji često putuju morem. Zbog velikog iskustva u plovidbi olujnim morima, s ogromnim valovima, njihova čula naviknu se i strah iščezava. Takav je slučaj i s

ljudima koji žive u trusnim područjima.<sup>18</sup> Zbog opetovanog izlaganja takvim iskustvima, koja inače izazivaju paniku, oni neće biti uznemireni ili uplašeni, za razliku od onih koji žive u područjima bez zemljotresa ili gdje je ta pojava rijetka. Slično ovome jeste i ponašanje čovjeka oboljelog od teške fizičke bolesti. Kada se simptomi tek pojave, obuzima ga strah i tjeskoba, ali kako poremećaj postaje hroničan, čovjek se počne navikavati na te simptome sve dok oni ne prestanu da ga brinu.

Ovi primjeri jasno ilustriraju važnost navikavanja i spoznaja naših čula u smirivanju straha. Oni pokazuju da se neznanje o pravoj prirodi stvari nalazi u osnovi mnogih ljudskih strahova i užasa i da će ljudima obrazovanje o onome čega se neosnovano plaše pomoći da izliječe strah. Time se objašnjava i zašto možemo vidjeti neupućenog čovjeka da se plaši nečeg što vidi ili čuje, čak i kada je riječ o prirodnim pojavama, dok učene ljude to neće uznemiriti, zato što znaju fizičke razloge tih pojava. Naprimjer, naučnike neće obuzeti strah kada vide pomračenje Sunca ili Mjeseca, niti će ih uznemiriti zemljotres i podrhtavanje tla,<sup>19</sup> a to nas treba podsjetiti na raniju diskusiju o reakcijama straha kod djece i životinja na bezopasne prizore i zvuke, zbog njihovog neznanja i neupućenosti.

Odrasli se, u tom pogledu, ne razlikuju od njih. Njihov se strah ne razlikuje od straha konja i drugih jahaćih životinja koje se plaše kipova, pa čak i slika lavova i drugih opasnih mesoždera, ili od ptica koje se boje strašila. Da ove životinje znaju koliko su te stvari bezopasne, ne bi pokazivale strah od njih. Međutim, iz iskustva znamo da se i životinje koje se boje takvih bezopasnih stvari mogu izliječiti, ako se stalno dovode u blizinu objekta

---

18 Ovaj primjer podsjeća na Wolpeov rad na recipročnoj inhibiciji, kao i savremene bihevioralne terapijske tehnike izlaganjem (konfrontacijske), koje su ranije bile poznate kao terapija preplavlivanjem.

19 Čini se da el-Belhi nije doživio zemljotres ili je živio u šatorima ili kućama građenim od lakih materijala koji ne uzrokuju smrt i razaranje kada se uruše zbog zemljotresa. Inače, i neuki ljudi i naučnici morali bi se plašiti zemljotresa.

straha, sve dok se ne naviknu, poslije čega će prolaziti pored nje-ga ne pokazujući ni strah ni zanimanje. Međutim, životinje se u tome razlikuju od djece. Životinja koja ima prirodni strah od takvih bezopasnih stvari iskazivat će ovu emociju sve dok je živa. Kod djece će se, međutim, izgubiti taj djetinji strah u procesu sazrijevanja i razvoja. Nije u prirodi životinja da prevaziđu svoje neznanje samo sazrijevanjem i iskustvom.

Iz ovoga zaključujemo da su najbolje metode za smirivanje straha i panike da se stekne što više znanja i informacija o stvarima koje zastrašuju (otkrivanjem da one nisu zaista opasne) i da čovjek sebe prisili na stalno izlaganje sluha i vida stvarima koje ga plaše, ma kako mu se ta vježba ne sviđala, sve dok se čula ne naviknu na njih. Time što podnosi ovakvu mučnu vježbu, on se, zapravo, obučava kao jahaća životinja, koju bičuju da se opet i iznova kreće u blizini stvari koje se boji, sve dok se ne navikne na nju i dok strah ne nestane.<sup>20</sup>

## **Poglavlje [7]: *Metode borbe s tugom i depresijom***

Simptomi tuge i depresije, u poređenju s drugim psihičkim simptomima, od posebnog su značaja, budući da, kada zahvate čovjekovo srce, mogu izazvati vrlo teške reakcije. Ovu činjenicu jasno ilustriraju ozbiljne promjene kod čovjeka koji pati od akutne tuge i depresije. On se strašno izoblič, a nekontrolirani postupci pokazuju nestrpljivost i nervozu. U jednom od prethodnih poglavlja rekli smo da je depresija ekstremni oblik tuge i žalosti. Depresija, u svojoj akutnoj formi, jeste poput ognja užarenog uglja, dok je

---

20 Ne može se naći jednostavniji i jasniji iskaz koji pokazuje da je najbolji način liječenja straha i anksioznosti kognitivna i bihevioralna terapija postepenom recipročnom inhibicijom. Zaista, ovo pokazuje el-Belhijevu genijalnost: on je razumom, stoljećima prije, došao do terapija bliskih savremenim tehnikama kognitivne bihevioralne terapije.

tuga poput uglja koji se i dalje žari, nakon što se plamen ugasio. Ovi simptomi izuzetno iscrpljuju tijelo, troše njegovu energiju i uništavaju mu želju za zadovoljstvima. Zdrava ljudska duša može se smatrati Sunčevom svjetlošću za tijelo, koju tuga i depresija mogu totalno pomračiti, zbog čega nestaju njeni zraci te se ona pretvara u tminu. Ukratko, želimo reći da je tuga suprotnost radošti i sreći. Lice sretnog i poletnog čovjeka svijetlo je i zrači radošću, dok je lice depresivnog tmurno i pokazuje pesimizam i očaj.

Baš kao što očekivanje buduće prijetnje izaziva strah i anksioznost, tako i gubitak nečega što čovjek voli ili čemu je privržen izaziva tugu i depresiju. Stoga je strah usmjeren na budućnost, a tuga na prošlost. Oni su najjači među psihičkim simptomima. Ako ga „udruženim snagama“ napadnu, čovjek će imati najgoru vrstu jadnog i čemernog života. Međutim, ako se spasi od njih, uživati će u blaženom i sretnom životu. Međutim, niko ne bi trebao težiti tome da se oslobodi svake tjeskobe i tuge, budući da ovaj svijet nije mjesto gdje ljudi mogu uživati u životu bez ikakvog straha i tuge. To stanje daruje se spašenim u džennetu na onom svijetu i to su sretni ljudi koje Allah u Kur'anu opisuje kao one koji *neće straha imati i neće žalosni i tužni biti*.<sup>21</sup> Neće se bojati ničeg što ih čeka u budućnosti, niti će tugovati zbog onoga što su ostavili iza sebe u ovozemaljskom životu. Prema samo nekoliko ovih riječi: Allah će im dati sve što žele i sačuvati ih od svega što ne vole.

Međutim, naša diskusija u ovom poglavlju odnosi se na tugu i depresiju od koje ljudi pate na ovom svijetu. Bili simptomi lahki ili teški, u toj mjeri da čovjek izgubi strpljenje, niko ih ne može izbjeći, budući da je to u samoj prirodi života na ovom svijetu. Počinjemo tvrdnjom o dvjema različitim vrstama tuge.<sup>22</sup> Prva vrsta je ona

---

21 Kur'an, 2: 38.

22 Ovo je, kao što smo rekli, jedno od el-Belhijevih najvjerovatnijih otkrića – klasifikacija depresije na relativno blagi reaktivni poremećaj raspoloženja, s poznatim uzrocima, i endogenu veliku depresiju, za koju nisu utvrđeni razlozi i koja je povezana s disfunkcionalnošću hemijskih procesa u tijelu (mozgu). Prva reagira na psihoterapiju; drugoj su potrebni i medikamenti.

koja ima jasan uzrok, uzrok koji je moguće utvrditi, kao što je smrt voljenog srodnika ili gubitak imetka ili nečeg što čovjek iznimno cijeni. Druga vrsta nema očiglednog uzroka. To je iznenadna sumornost koja obuzme čovjeka i veći dio vremena sputava njegovu želju za djelovanjem i užitak u uobičajenim zadovoljstvima ovog svijeta. Oboljeli, najčešće, nije svjestan pravog razloga svoje utučenosti.

Uzroci ove potonje vrste tuge ili depresije, koji nisu utvrđeni, vezani su uz tjelesne simptome, kao što su nečistoća krvi, njena hladnoća i promjene u njenom sastavu. Ovi simptomi liječe se fizički i psihološki. Fizičko liječenje usmjereno je na pročišćenje krvi, podizanje njene temperature i njeno poboljšanje. Psihološko je ograničeno na umirujući i podsticajni razgovor, kojim se donekle vraća sreća,<sup>23</sup> kao i na slušanje muzike i pjesama,<sup>24</sup> te na slične aktivnosti koje pružaju emocionalnu toplinu potištenom čovjeku.

Tuga ili depresija koja ima poznat uzrok, npr. u gubitku voljenog srodnika ili nemogućnosti da se dobije nešto što čovjek očajnički želi, simptom je čijem se uklanjanju može pomoći mentalnim vježbama i to je poremećaj kojem smo posvetili ovo poglavlje. Kako je rečeno o drugim simptomima, liječenje se zasniva na dvjema strategijama: unutrašnjem i vanjskom pristupu. Vanjski, kako je rečeno, primijenjuju osposobljeni savjetnici i mudri propovjednici čiji je posao podizati moral i liječiti tugu. Ovaj pristup, kako je rečeno, može se porediti s vanjskim liječenjem tjelesnih simptoma, lijekovima ili posebnim pripravcima. Unutrašnje strategije, s druge strane, skupovi su mentalnih mehanizama zasnovanih na optimističnim mislima koje čovjek stvara u svojoj duši kako bi se izvježbao da prevlada svako tužno osjećanje koje bi se moglo javiti zbog gubitka nečeg dragocjenog ili neuspjeha da se dobije ono što se očajnički želi.

---

23 Ovdje el-Belhi jasno govori o terapiji razgovorom, koja će se razviti tek 11 stoljeća nakon njegove smrti i kojoj će dati ime „psihoterapija“.

24 Ovo je još jedan važan doprinos korištenju muzikoterapije i pjevanja da se podstakne i obveseli endogeno depresivna osoba.

Jedan od misaonih mehanizama jeste odmjeravanje prekomjerne štete koju bi tijelu mogle nanijeti dugotrajna tuga i depresija, tjerajući čovjeka da žali nad svojim gubitkom. Logičkim mišljenjem čovjek bi se mogao uvjeriti da mu je tjelesno zdravlje najpreče. Ne bi ga smio mijenjati ni za kakve novce ili srodnike. Zapravo, čovjek osjeća tugu i depresiju zbog toga što voli svoje tijelo i dušu i želi im ugoditi nečim što nije uspio dobiti ili što nije uspio zadržati. Uništavanje vlastitog zdravlja patnjom za izgubljenim slično je davanju glavnice kapitala za stjecanje male dobiti. Ako o ovome razmisli, oboljeli će se uvjeriti da će biti gubitnik ako dozvoli da tuga potčini njegovu dušu i nanese štetu njegovom tijelu.

Još jedna strategija jeste da čovjek uvidi i shvati da život na ovom svijetu, po samoj svojoj prirodi, nije svijet neprekidne radosti i sreće, niti prebivalište u kojem nema gubitka voljenih ili gdje nema nastojanja da se ostvare želje. Potrebno je osvrnuti se oko sebe i osmotriti da li je iko pošteđen takvih gubitaka i oplakivanja izgubljenih. Nećete naći nikog. Ako je to tako, onda se čovjek mora čvrsto uvjeriti da zadovoljstva koja dobijemo u ovom životu nisu ništa drugo nego dodatni dar u kojem treba uživati i kojem se treba radovati, a da gubici koje čovjek podnosi i ono što ne može steći ne bi smjeli biti uzrokom velike tuge i žaljenja. S ovim bi čovjek mogao imati prilično sretan i ispunjen život, u zadovoljstvu.<sup>25</sup>

Osim toga, depresivna osoba koja se ponaša krajnje razdražljivo i očajno kada se suoči s kakvom nesrećom morala bi ozbiljno razmotriti slabosti u svom ponašanju kao veću nevolju od one s kojom se suočio. Razlog za to jeste što će mu život na ovom

---

25 Očigledno je da je el-Belhi ovu ideju dobio iz nekih hadisa poslanika Muhammeda. Prenosi se da je u jednom Poslanik rekao: „U stvarima ovog svijeta osvrni se oko sebe i pogledaj one koji su niže od tebe i više pate, a u stvarima onog svijeta pogledaj one koji su bolji od tebe u klanjanju Allahu. Tako nećeš obezvređivati ono što ti je Allah dao na ovom svijetu i to će te podstaknuti da činiš više za onaj svijet“ (Buhari).



svijetu sigurno donijeti još gubitaka, pa ako uvijek bude reagirao nestrpljivo i na ove buduće nesretne događaje, život će mu zaista biti jadan. Prema tome, mudar čovjek mora se pripremiti da nesreću ili gubitak podnese disciplinirano i strpljivo, sve dok to ne postane obrazac sučeljavanja s budućim nesretnim događajima. Ako se izvode ove vježbe discipline, čovjek sve nesreće može svesti na onu koju je uspio podnijeti i ne gubiti strpljenje u suočavanju s neuspjehom.

Druga mentalna taktika (već spomenuta) jeste da čovjek postane duboko svjestan činjenice da su oni koji gube strpljenje i postanu očajni i bespomoćni „beskičmenjaci“ i kukavice ili slabici. S druge strane, one koji se s nedaćama i katastrofama suočavaju izdržljivo i hrabro njihova društva uzdižu kao heroje. Priče o njihovoj snazi, hrabrosti i istrajnosti zabilježene su u narodnoj historiji, a oni predstavljeni kao uzorni karakteri na koje se treba ugledati. Onaj ko se sučava s bolnim događajem trebao bi se zapitati da li želi biti poput kukavica ili se želi ugledati na slavne heroje.

Sljedeći mentalni pristup jeste uvidjeti da bi duša ili jastvo morali, zapravo, biti najdragocjenija stvar koju neko ima i da se mora čuvati. Ako je duša sigurna, nijedan gubitak neće toliko potresti čovjeka i moći će se podnijeti. S obzirom na to, suočiti se sa bilo kakvim gubitkom s prekomjernom tugom i utučenošću – nije opravdano.<sup>26</sup> Ova vrsta umirujućih misli mora se povezati s uvjerljivom činjenicom da su svaki problem i svaki gubitak slični neprikladnostima koje drugi ljudi podnose ili su podnosili, pa i lakši od njihovih. Jedna od karakteristika ljudske prirode jeste da nalazi utjehu kada otkrije da muku poput njegove podnose i mnogi drugi ljudi. Dalje, čovjek uvijek treba imati na umu da su događaji zbog kojih se ljudi osjećaju tužnima i žaluju prirodni dio ovog života. Ovakva misaona smirenost mora pomoći čovjeku da obuzda nemir i žalost ne dopuštajući im da nekontrolirano rastu.

---

26 Izgleda da ovdje el-Belhi ponavlja svoje misli.

Još jedan mentalni pristup koji umanjuje posljedice nesreće jeste da čovjek kog je ona pogodila uvidi da su patnja i bol mogli biti mnogo veći. Pretpostavka da je sve moglo biti mnogo tužnije i žalosnije može podstaknuti čovjeka da zahvali Bogu što ga je spasio od moguće veće katastrofe i što mu je dao samo manju nesreću. U svakom slučaju, budući da je duša pošteđena propasti i da se u budućnosti može nadoknaditi izgubljeno, čovjek može razmišljati o darovima koje mu je Bog dao i vidjeti kako ih najbolje iskoristiti. Očekivanje takvih budućih zadovoljstava može pomoći popravljanju raspoloženja, pa čak i preobraziti ono depresivno u veselo.

Naposljetku, ako čovjek analizira vlastito iskustvo, kao i iskustva drugih, doći će do spoznaje da je predodređeno da svi tužni i žalosni događaji budu zaboravljeni i da je, kako vrijeme prolazi, patnja sigurno sve manja. Treba uzeti u obzir činjenicu da je najtužniji trenutak događaja njegov početak i da će se u danima koji dolaze nakon njega bol smanjivati, sve dok postepeno ne padne u zaborav. Ovakva mentalna strategija sigurno brzo donosi utjehu, pa čak i osjećanje sreće i zadovoljstva.

U ovom smo poglavlju opisali metode koje se mogu koristiti da se prevladaju tuga i depresija izazvane stresnim životnim događajima i kušnjama. To su mentalne strategije koje, uz Allahovu pomoć, mogu biti od velike koristi onima kojima je potrebno da prevladaju svoju tugu i žalost.

## ***Poglavlje [8]: Mentalne strategije koje odbijaju šapate srca i opsesivni unutrašnji govor duše***

U jednom od prethodnih poglavlja rekli smo da je opsesivni unutrašnji govor duše jedan od simptoma koji se može ukloniti psihoterapijom. Zapravo, ovaj simptom jedan je od najštetnijih po čovjeka. Tako je zbog činjenice da, iako se smatra psihičkim

poremećajem, to u stvarnosti nije tako. Njegova etiologija ima zajedničke aspekte s organskim tjelesnim poremećajima.<sup>27</sup> Nije-dan čovjek nije pošteđen povremenog ili učestalog stanja anksioznosti, ljutnje ili tuge, ali ovo ponavljajuće „dumanje“ nije uobičajeno. Čovjek može proživjeti život a da se ne požali na ovaj simptom i njegove negativne posljedice. To ne znači da on nije doživio unutrašnji razgovor duše sa sobom, budući da je to uobičajena karakteristika ljudske duše i dio ljudske prirode.<sup>28</sup> Međutim, to ne znači da se ovaj monolog ponavlja opsesivno, da ometa svakodnevicu, da nameće strašne misli niti da tjera čovjeka da zamišlja deprimirajuće stvari. Zato kažemo da je ta etiologija ista kao i za tjelesne poremećaje.

Međutim, mora se naglasiti da i oni mogu naškoditi tijelu poput fizičkih simptoma, čak i više. To je zbog toga što čisto tjelesni simptomi jesu bol i tegoba (koji se mogu liječiti lijekovima), međutim šteta koju nanese ovaj psihički simptom prikrivenija je i poprima razne forme. Osoba može imati predispoziciju za ponavljajući šapat ili se on može javiti kao iznenadni simptom zbog nekog (negativnog) iskustva. Iako se tokom života češće pati od opsesivnog simptoma za koji postoje predispozicije,<sup>29</sup> on je manje stresan od onog koji čovjeka iznenada pogodi u kasnijoj dobi, kao nešto s čim nije imao iskustva. U prvom slučaju, pacijent se već navikao na ove neželjene misli i ne očekuje da će mu se stanje pogoršati. On se može osjećati bolje i na trenutak zaboraviti na svoj problem kada je zaokupljen nekim važnim poslovima. U drugom slučaju, međutim, prvi neočekivani napadi mogu izazvati izuzetnu napetost, koja se može pogoršati do nepodnošljivog nivoa

---

27 Treba napomenuti da se savremeni naučnici slažu s ovim izvrsnim el-Belhijevim kliničkim zapažanjem. Mnoga istraživanja ukazuju na to da su nasljedni faktori i druga neurološka etiologija u osnovi opsesivno-kompulzivnog poremećaja.

28 Obratite pažnju na ovo jasno diferenciranje normalnog i patološkog razgovora sa samim sobom.

29 Ova tvrdnja pokazuje prefinjeni el-Belhijev smisao za kliničko posmatranje, budući da ulogu naslijeđa u nastanku opsesivno-kompulzivnog poremećaja danas potvrđuju brojni savremeni naučnici.

anksioznosti i razdražljivosti. Nasuprot tome, kada je uzrok poremećaja naslijeđena sklonost, stanje se obično ne pogorša ozbiljnije. Zapravo, može postati uobičajeno i oboljeli može imati ovaj simptom samo kada je sam ili kada nije zaokupljen nekim zahtjevnim poslom.

Različite reakcije pacijenata na ove dvije vrste oboljenja s navedenim psihičkim simptomom slične su reakciji bolesnika na tjelesne bolesti. Ljudi su skloni nekim bolestima i fizičkim poremećajima zbog urođenih ili prirodnih faktora i zbog temperameta. Zbog učestalosti javljanja takvih simptoma, oboljeli se naviknu na njih. Simptomi poput glavobolje i bolova u grudima, stomaku ili uhu, za koje čovjek ima prirodnu sklonost, povlače se s lijekovima ili bez njih. Za razliku od poremećaja i bolova koji se podnose zbog učestalosti njihovog javljanja, oboljenja koja se javljaju iznenada, bez upozorenja, vrlo su uznemirujuća za tijelo.

Simptom neprestanog šapata i opsesivnih misli izazvan je dominacijom crne žuči u tijelu. To se događa na dva načina: prvo, zbog urođenih predispozicija, gdje je bolesnik naslijedio prevalgu crne žuči nad drugim tjelesnim tekućinama. Zbog toga je predisponiran za negativne misli i neugodni unutrašnji govor. Drugi je izazvan nesrazmjerom tjelesnih tekućina. Ovdje se ne nasljeđuje direktno veliki udio crne žuči, već se nasljeđuje mješavina žute žuči i flegme. Žuta žuč, koja je suha i topla, stupa u reakciju s flegmom i mijenja hladnoću i vlažnost flegme u suhu i toplu crnu žuč, koja podstiče opsesivne misli. Međutim, ova potonja mješavina uzrokuje lakše simptome nego prva, jer je prva čista crna žuč, bez primjesa. Zato je ova druga vrsta neprirodno formirana crna žuč, a prva jaka prirodna crna žuč.

Čovjek kod kog prirodno dominira crna žuč prepoznatljiv je po svojim tjelesnim karakteristikama i emocionalnim reakcijama. Može biti čvrste, zbijene građe tijela, krupnih kostiju i napregnutih

mišića (*e'sab*),<sup>30</sup> suhe kože, guste krvi, kovrdžave kratke kose i prilično tamnopus. Psihički može biti turoban, ali agresivan čovjek, stalno nervozan, ljutitog lica. Uglavnom je šutljiv, s ozbiljnim izrazom lica, kao da duboko razmišlja. Ne ljuti se lahko, ali kada je zaista izazvan, vrlo teško zaboravlja ili prihvata izvinjenje. Općenito je zle volje i namргоđen, čak i prema onima koji mu, kada se izvinjavaju, pokazuju puno topline i naklonosti.

Naravno, postoje i ljudi koji pate od opsesije, ali nemaju tjelesnih ili psihičkih karakteristika koje smo upravo naveli, nego su krhke tjelesne građe i druželjubivi te pokušavaju udovoljiti drugima. Za razliku od prve grupe, promjenljivog su raspoloženja i ćudljivi, lahko planu, ali brzo i opraštaju. Nužno se zaključuje da osoba koja pokazuje ovakve osobine ali, istovremeno, pati od unutrašnjih šapata i opsesivnih misli, u svom organizmu ima crna žuč koja je samo mješavina žute žuči i flegme. U takvim slučajevima, tegobe od ovog simptoma bit će lakše nego kod prethodno opisanog tipa, gdje je crna žuč prirodna i gdje su simptomima posljedica urođenog temperamenta. Iako se crna žuč kod ovog drugog tipa stvara od mješavine flegme i žute žuči, vlažnost flegme ne gubi svoj utjecaj u potpunosti. Ona sprečava da ovaj simptom postane akutan i da prečesto izaziva anksioznost.

Bez obzira na to što kod ovog drugog tipa simptom opsesije nije toliko izrazit, oboljeli će ipak mnogo patiti, zato što je ovaj opsesivni simptom, za razliku od drugih simptoma koje smo razmatrali, vrlo teško liječiti i izliječiti.<sup>31</sup> Osim toga, on nema direktan i nedvosmislen uzrok. Direktni uzrok ljutnje i bijesa ili straha i panike uvijek nam je poznat, pa, manipulirajući njime, možemo pomoći čovjeku da savlada te simptome. Naprimjer, razjaren čovjek može stišati svoju srdžbu tako što će se osvetiti ili tako što

---

30 El-Belhi za mišiće koristi arapsku riječ *e'sab*. Danas se ona koristi u značenju 'nervi'.

31 I opet je ovo jedan od el-Belhijevih izvrsnih kliničkih zaključaka. Opsesivno-kompulzivni poremećaj je, zaista, u poređenju s drugim poremećajima utemeljenim u anksioznosti, vrlo težak za liječenje.

će, nakon nekog vremena, zaboraviti događaj koji je izazvao tu srdžbu. Slično, uplašena, panična osoba smirit će se čim se ukloni objekt straha ili nestane zastrašujuća pojava. Isto važi za sve ostale emocionalne simptome. Oni nailaze i nestaju i većina ljudi je veći dio svojih života pošteđena njihovih bolnih posljedica. Naprimjer, nijedan čovjek nije stalno gnjevan ili uplašen. Međutim, uzrok ponavljajućeg unutrašnjeg govora ili pogubnog monologa duše nije poznat i nije ga lahko liječiti. Taj simptom javljase zbog urođene predispozicije, kako smo i spomenuli.

Ovaj opsesivni monolog duše nije ograničen na misli o onome što se mrzi. Predmet opsesivnih misli može biti i nešto što se voli ili silno želi imati. Takvom opsesijom može se ponekad smatrati naprimjer opčinjenost u ljubavi. Misli o voljenom mogu toliko preplaviti čovjeka da ga sputavaju da misli i o čem drugom, o vlastitoj egzistenciji ili o nekim zadovoljstvima. Međutim, ovaj simptom zaista je destruktivan kada čovjek ima opsesivne misli o nekoj prijatnij ili nečem zastrašujućem. Takve uporne misli mogu ga natjerati da umisli da će mu se desiti nešto stravično ili da će nešto teško ozlijediti njegovo tijelo. Ova potonja opsesivna misao izuzetno je uznemirujuća, jer čovjek tijelo smatra dragocjenim. Dakle, opsesivne zamisli koje prestrave ili zabrinu čovjeka uzrokuju težu anksioznost i brige od onih koje uzrokuju misli o onome što čovjek voli ili žarko želi imati. Ove potonje uvijek su povezane s nekim zamišljenim zadovoljstvom ili ostvarenjem čovjekovih želja.

Treba napomenuti da opsesivne misli koje izazivaju strah i brigu mogu biti štetne i za tijelo. Naime, kako simptom jača, u oboljeloj duši stvara se jak osjećaj da je vremenski i prostorno udaljen događaj neminovan ili da će se vrlo brzo desiti.<sup>32</sup> Kad ovo žalosno stanje uzme danak, čovjek je onesposobljen, on ne može koristiti svoje mentalne sposobnosti da se izbori sa bilo

---

32 Uporedite ovo s Beckovim kognitivnim pretpostavkama o poremećaju mišljenja kod anksiozne neuroze, kod koje pacijent ima ponavljajuće misli o udaljenoj opasnosti. On to naziva „lažnim uzbunama“ u razvoju disfunkcionalne misli i teorijom maksimiziranja i minimiziranja.

čim drugim i postane previše zaokupljen zamišljenom predstojećom opasnosti te nije u stanju uživati u životu, koncentrirati se na ono što mu se govori ili komunicirati s drugima. Kad god pokuša družiti se i opustiti se, te uznemirujuće misli ojačaju i preuzmu kontrolu nad njegovim umom. Zbog toga postaje žrtvom vlastitih negativnih zastrašujućih misli i uznemiravajućeg unutrašnjeg govora.

Ovo jadno stanje može se uporediti sa stanjem čovjeka koji ima užasne noćne more iz kojih se budi u groznom stanju straha i tjeskobe. Ti strašni snovi koji se ponavljaju nekim se ljudima dešavaju tokom noći, dok čovjeka sa simptomom opsesije, koji razgovara sa samim sobom, ovakve užasavajuće misli obuzimaju tokom dana. Oboljeli zamišlja predstojeću opasnost i prijeteće pojave u unutrašnjem razgovoru, u budnom stanju, dok onaj koji spava vidi ove zastrašujuće prizore u snu; međutim, u oba slučaja uzrok je unutrašnji monolog.

Dotatna karakteristična osobina onih koji pate od ovog simptoma jeste njihov duboki pesimizam, oni gaje negativne misli ne samo o sebi nego i o svom okruženju. Brinu i tjeskobni su zbog sitnica, koje ne bi trebale izazivati takve negativne reakcije, i uvijek strahuju od najgoreg ishoda. U svemu što očekuju da će se desiti potiskuju optimistične i pozitivne aspekte i, umjesto toga, brinu zbog negativnih očekivanja. To uključuje i ono što se događa u njihovom tijelu ili u njihovom okruženju: oni uvijek zamišljaju događaje koji izazivaju tjeskobu.

Stoga je od suštinske važnosti da čovjek koji ima ovaj simptom, ili je iskušan njime, dâ sve od sebe i nađe način da se od njegovih štetnih posljedica izliječi svim mogućim sredstvima. Za to bi morao biti jako motiviran, poput onoga ko traži lijeka da ublaži teške tjelesne bolove. Ne bi se smio zavoditi pogrešnim uvjerenjem da su psihički simptomi ove vrste neizlječivi; takvog su uvjerenja neki oboljeli, koji onda moraju živjeti s tim poremećajem. Naprotiv, ljudi se moraju čvrsto držati uvjerenja da Allah

nije dao tjelesnu bolest ili poremećaj duše a da nije dao lijeka za njih. Stoga, kad god se neka bolest ili poremećaj, bilo da su fizički ili psihički, liječe odgovarajućim lijekom, ili će se potpuno izliječiti ili će se barem ublažiti njihove bolne i negativne posljedice. U ovom potonjem slučaju, čovjek treba prihvatiti činjenicu da je bolje i umanjiti težinu simptoma nego ga ne liječiti, zbog čega će se pogoršati i izazvati mnogo više štete.

Kao što smo rekli, tjelesne simptome trebalo bi liječiti fizičkom terapijom (kao što su lijekovi ili dijeta); slično, psihičke simptome trebalo bi, logički, liječiti psihološkim terapijama. Takve psihološke terapije, kako je rečeno, ili su vanjskog karaktera, kao što je propovijedanje ili savjetovanje, ili unutrašnjeg, poput misli koje čovjek podstiče da se odbrani od straha, tjeskobe ili tuge, ukoliko unutrašnji šapat stvara te negativne emocije. Naša je dužnost (u ovom poglavlju) opisati sve mentalne strategije koje se mogu koristiti u liječenju ili ublažavanju ovog simptoma i njegovih štetnih posljedica.

Ove mentalne strategije, očekivano, dolaze ili izvan duše ili iz duše. Za vanjske je vrlo važno da oboljeli izbjegava samoću, jer će usamljenost, prirodno, podsticati negativne misli i štetni razgovor sa samim sobom. Ljudska duša je stalno aktivna, izvana ili iznutra.<sup>33</sup> Izvana se duša zaokuplja druženjem s ljudima, razgovorom s njima i raspravom o onome što se tog čovjeka tiče. Njene unutrašnje aktivnosti su razmišljanje, analiza i sjećanje.<sup>34</sup> Dakle, ako

---

33 Savjet opsesivno-kompulzivnom pacijentu da izbjegava osamljivanje vrlo je korisna terapeutska tehnika koju ne nalazim u savremenim knjigama iz psihoterapije ili psihijatrije. Možda je to zbog činjenice da je, u savremenom zapadnom načinu življenja, srođnicima i prijateljima teško naći mnogo vremena za takve pacijente. Vrijeme je novac i niko ga ne želi trošiti na jednog opsesivnog bolesnika.

34 Činjenicu da čovjekova psiha, poduprta nervnim sistemom, jest „neprekidno aktivna“ lijepo je opisao Ibn Kajjim el-Dževzija u knjizi *el-Feva'id*. On kaže da je ljudska duša aktivna kao vodenički točak koji se neprekidno okreće. Ne staje ni danju ni noću. Misli i osjećanja su kao zrna koje mlin melje. Kada u njega stavljate dobre, zdrave misli, to je kao da meljete dobro žito, od kojeg ćete dobiti brašno. Ali, ako u njega sipate šljunak i kamenje, iako će se i to samljeti, šta ćete dobiti na kraju?



duša nije zaokupljena vanjskim razgovorom, podleći će unutrašnjim mislima i razmišljanju o prošlosti. Takve misli i šaputanja samom sebi posebno će biti jaki kada je duša po prirodi osjetljiva i maštovita. Stoga će čovjek koji pati od ovog simptoma opsesije otkriti da se štetne posljedice množe kada je sam. Ali, kada je u društvu drugih ljudi, aktivno uključen u zabavni razgovor i diskusiju, uvidjet će da je utjecaj unutrašnjeg šapata znatno manji. Zbog toga se osamljivanje i samoća ne savjetuju i ne odobravaju, dok je druženje s ljudima preporučljivo.

Navedeno je općenito tačno. Međutim, samoća se može i preporučiti određenoj grupi ljudi, kao što su vladari, da dobro razmisle i razmotre zakone i mjere za vođenje države; ili, kao što su mudri učenjaci koji u biblioteci nastoje osmisliti novu disciplinu ili napisati novu knjigu; ili kao što su predani vjernici koji vole biti sami s Bogom u svojim duhovnim bdijenjima. Osim u ovim nastojanjima, usamljenost je pokuđena, jer može voditi samo beskorisnom i besciljnom razmišljanju.

Allah je čovjeka stvorio kao društveno biće, koje instinktivno uživa u druženju sa sebi sličnim ljudima i koje, kada prolazi kroz kakvo teško iskustvo, treba podršku drugih. Stoga, može se sa sigurnošću reći da one koji dobrovoljno izbjegavaju druženje s drugim ljudima, a nemaju nijedan od triju opravdanih razloga koje smo naveli, ne treba smatrati normalnim i da zbog nedostatka ljudskosti ne uspijevaju naći zadovoljstvo i korist u onome za što je čovjek prirodno predisponiran. Ova naslijeđena tendencija ka okupljanju može se vidjeti i kod određenih životinja, posebno kod pripitomljenih, kao što su ovce, goveda i ptice, koje se drže zajedno. Divlje i agresivne životinje, kao što su lavovi i tigrovi, više vole samoću.

Koristi društvenih odnosa među ljudima, bilo da žive u gradovima ili putuju, toliko su cijenjene da poznata arapska izreka kaže da je „samotnjak šejtan“. Brojne priče iz književnosti govore o ljudima koji sami, bez saputnika, putuju kroz nepoznat i surov predio, a koji završavaju podnoseći teške nedaće, prerano

umru, besciljno lutaju ili umno obole. Zato čovjeku s kušnjom opsesivnog razgovaranja sa samim sobom, unutrašnjeg šapata, izričito savjetujemo da izbjegava biti sam.

Drugi savjet za oboljelog jeste da izbjegava lijenost i besposlicu, budući da su one druga strana usamljenosti i da mogu imati iste štetne posljedice i podsticati stalno negativne misli. Ako čovjek svoje vrijeme ne ispuni vanjskim aktivnostima, njegova će se duša prirodno okrenuti unutrašnjoj aktivnosti, koja, očigledno, vodi pogubnom šapatu. Zbog toga se tako psihički oboljelim ljudima preporučuje da razviju interesovanja za posao kojim će se baviti u slobodno vrijeme. Ako su oni među običnim ljudima, mogu raditi da zarade za svoje izdržavanje, ali, ako su vladari i kraljevi, onda bi trebali koristiti vrijeme za poboljšanje života svojih podanika i sljedbenika.

Međutim, ako je čovjeku dosadno (nakon dugih sati usredotočenih na rad), može se okrijepiti ugodnim stvarima kao što su hrana i piće, seksualni odnosi, slušanje dinamičnih pjesama i muzike te posmatranje prekrasnog pejzaža i lijepih predmeta. Takvi trenuci zadovoljstva, bez sumnje, odvratit će ga od ponavljajućeg šapata opsesivnih misli. Međutim, važno je da se kod tih ljudi ne stvori rutina u nekoj opuštajućoj aktivnosti. Moraju se tražiti nove, kad god je to moguće, kako bi se održao nivo zadovoljstva, zbog toga što tako oboljelim osobama (u poređenju s normalnim ljudima) vrlo brzo dosade ponavljajuće aktivnosti. Čak i ako je taj trenutak ugodan, njegovo ponavljanje može unijeti dosadu u dušu, što je brzo vraća negativnim mislima. Svako novo ugodno iskustvo imat će određeni učinak neko vrijeme, zbog čega oboljeli imaju potrebu za stalnom promjenom, sve dok traje njihova bolest.

Još jedna mentalna taktika jeste da oboljeli izabere nekog iskrenog i povjerljivog srodnika ili prijatelja, nekog ko ga zaista voli i ko mu želi dobro zdravlje i sreću, kako bi iskreno razgovarao s njima o svom problemu i kako bi saslušao njihov savjet i

preporuku. Oni će mu ukazati na neispravnost i iracionalnost njegovog negativnog unutrašnjeg monologa. To može biti dragocjeno u obuzdavanju pesimističnih misli oboljelog.<sup>35</sup> Za njega je obuzdavanje štetnih misli korisno koliko su i optimistične i podsticajne riječi dobrog ljekara korisne za pacijenta koji boluje od nekih fizičkih bolesti. Upravo smo opisali primjere vanjskih strategija koje oboljeli čovjek može koristiti da prevaziđe problem ponavljajućih negativnih misli.

Dalje ćemo se baviti unutrašnjim strategijama u borbi protiv ovog simptoma. Ukratko, ovo je skup protivargumenata koje oboljeli može koristiti da neutralizira ili čak ukloni negativni šapat svoje savjesti, kad god se on pojavi. U tome će on biti po mnogo čemu sličan nekom ko na sudu izlaže argumente protiv tvrdnji protivnika, pobija njegove tvrdnje i dokazuje da nisu valjane ni logične. Dakle, kada koristi misli suprotne svom unutrašnjem negativnom monologu, čovjek je poput optuženika na sudu i argumentira protiv vlastitog jastva.<sup>36</sup>

Postoje dvije vrste unutrašnjih misli. Prvu čini skup zdravih misli, koje čovjek skuplja i pohranjuje u pamćenju kada je zdrav i u opuštenom stanju.<sup>37</sup> Njih „izvlači“ iz memorije kad god se jave negativne misli. Druga kategorija su misli koje čovjek generira kada se negativne misli počnu javljati u manjim napadima. To se može porediti s prvim napadom neke fizičke bolesti. Ako se ona ne liječi odgovarajućim lijekovima, može se razviti u bolest koja dovodi do invaliditeta. Slično, ljekovita misao u ranoj fazi psihičkog poremećaja može spriječiti ili znatno ublažiti posljedice buduće psihičke katastrofe, u kojoj bi oboljeli mogao biti bespomoćan pred prekomjerno negativnim mislima, kao što su one o

---

35 Ovo je upravo ono što savremeni psiholozi kažu o upotrebi kognitivne terapije pri liječenju opsesivno-kompulzivnih pacijenata. Obratite pažnju na to da kada kaže da oboljeli trebaju birati povjerljive i drage prijatelje, el-Belhi zapravo govori o pozitivnim osobinama psihoterapeuta kako ih danas vidimo.

36 Ne može se zamisliti bolji primjer za objašnjenje racionalne kognitivne terapije.

37 Prisetimo se njegove analogije s priborom za prvu pomoć u jednom od prethodnih poglavlja.

vremenski i prostorno udaljenim nesrećama, zamišljenim kataklizmama i nevjerovatnim stihijskim epidemijama.

Naravno, takve neutemeljene misli i zamišljanje katastrofa svi mudri ljudi pobijaju svojim svjedočenjima. Niko ne bi prihvatio da robuje negativnom šaputanju – razgovoru sa samim sobom, koji mu obuzima dušu i uništava život. Uzrok ovog opsesivnog poremećaja je ili prevladavanje određenih tjelesnih tekućina (kako je detaljno opisano), ili u šejtanu pratiocu (*karin*), koji nastoji čovjeku pokvariti život i na ovom i na onom svijetu.<sup>38</sup> Porijeklo poremećaja zapravo nije toliko važno: bilo da je on posljedica djelovanja tjelesnih hemijskih tvari ili djelo Šejtanovo, čovjek ne bi smio pokleknuti pred takvim neutemeljenim mislima i mora se protiv njih boriti mentalnim strategijama koje smo opisali.

Još jedna mentalna taktika za oboljelog jeste posmatranje načina na koji ljudi oko njega reaguju na njegove strašne ili tužne unutrašnje šapate koji ga demoraliziraju i koji mu destabiliziraju život. On mora sebi objasniti: da ova traumatična šaputanja i pričanja sa sobom imaju ikakve osnove u zbilji, onda bi i ljudi oko njega zasigurno bili uznemireni. A pošto je očigledno da nisu – jer ljude općenito uznemiri stvarna prijetnja i opasnost koju zaista opažaju – slijedi da ove negativne misli moraju biti nerealne, baš kao što su sumanute ideje mentalno poremećenog čovjeka. To može biti korisna misao u borbi protiv simptoma opsesije.

Također, jedan koristan savjet jeste da se razmisli i posavjetuje o problemu i njegovom uzroku. Tako će oboljeli doći do zaključka da je njegov simptom, bez obzira na stalnu patnju i brigu, zapravo ukorijenjen u prirodnoj predispoziciji i njegovom temperamentu. Dakle, mora sebe uvjeriti da ga psihički simptom za koji ima predispozicije ne bi smio uznemiravati ili plašiti kada mu je poznat njegov uzrok i, u skladu s tim, očekuje njegovo javljanje. U tome bi trebao biti kao onaj ko boluje od hronične

---

38 Ovo je jedna od, u ovom rukopisu, svega nekoliko nedvosmislenih uputa na religijsko vjerovanje o ulozi zlih duhova u nastanku psihičkih poremećaja.

tjelesne bolesti. Takav čovjek brzo nauči da živi s tim i navikne se na bolove. Zapravo, malo je ljudi koji se žale na tjelesnu bolest od koje boluju zbog svoje predisponiranosti i naslijeđenog temperamenta. Činjenica da ovi fizički simptomi traju dugo pomaže im da se naviknu na nju. Također, čovjek s opsesijom uvidjet će da mu unutrašnji šapati ne ugrožavaju život i ne izazivaju invalidnost, zbog čega ih može podnositi i dobro živjeti s njima. Kada prihvati da boluje od njih zbog svojih nasljednih predispozicija i da nema mogućnosti da to promijeni, to će mu pomoći da ih podnosi i trpi.

Na neki način, to podsjeća na ponašanje onog ko pati od učestalih noćnih mora. Kada ih prvi put doživi, čovjek reagira strahom i tjeskobom, međutim kada ih počne stalno doživljavati u snu, postepeno će se priviči na njih i one ga neće plašiti, posebno kada uvidi da je njegova podložnost takvim strašnim snovima posljedica njegove predisponiranosti i njegovog temperamenta. Takve misli treba podsticati i onaj ko pati od nezdravih opsesivnih šapata, kako bi obuzdao taj simptom.

Još jedan važan pristup jest da se razmišlja o činjenici da je Allah, neka je uzvišeno i blagoslovljeno Njegovo ime, stvorio stogo utvrđene zakone za razvoj i rast ili za slabljenje i propadanje svih vrsta biljaka, životinja, pa čak i neživih stvari. Ništa ne raste i ne razvija se bez posebnih razloga koji su tome prethodili, niti propada i nestaje bez razloga koji do toga dovodi. To su opći zakoni uzroka i posljedice koje je Allah uspostavio da vlada našim univerzumom. Potvrđuju ih naša svakodnevna zapažanja. To su nepromjenljivi zakoni koji upravljaju životima životinja i biljaka te postojanjem neživih stvari. Naprimjer, nikada nećemo vidjeti da se dobro izgrađeno zdanje iznenada sruši a da nismo uočili faktore koji su izazvali pukotine i rascjepe u njenim zidovima ili da nismo uočili da je ljudi namjerno, koristeći alat, ruše. Slično, ne možemo očekivati da se uljana svjetiljka iznenada ugasi ako postoje svi suštinski sastavni dijelovi potrebni da ona dalje

svijetli. Ako ima dobar fitilj i dovoljnu količinu ulja, toliko da se niti prelijeva niti ga nedostaje pa da izgori u plamenu, svjetiljka će davati svjetlost, ukoliko je neko ne ugasi polijevanjem vode po fitilju ili ukoliko je ne ugasi iznenadni propuh.

Isto tako, ne očekuje se da se život zdravog čovjeka iznenađajućeg okonča bez kakvog primjetnog vanjskog ili unutrašnjeg faktora koji bi bio uzrok smrti. Naravno, isključuje se bolest i postepeno slabljenje zbog starosti, koja prirodno vodi u smrt. Ako upotrijebimo analogiju s uljanom svjetiljkom, fitilj predstavlja ljudsko tijelo, ulje je njegova hrana, a svjetiljka sa svjetlom sami život. Faktori koji gaso svjetlo fitilja jesu nepovoljno okruženje podložno vrlo visokim ili vrlo niskim temperaturama, udarci, ubodi, batine, ranjavanje ili slični nesretni slučajevi. Shodno tome, ako čovjek vodi miran život, bez takvih opasnih situacija, ako jede dobru hranu i pije čistu vodu, ako učestvuje u aktivnostima koje mu jačaju zdravlje, nema razloga za negativne misli o iznenadnoj smrti, baš kao što se ne očekuje da svjetlo uljane svjetiljke utrne ako nema vanjskog faktora zbog kojeg bi se plamen ugasio. Kad je riječ o zdravlju i pretpostavljenoj predstojećoj smrti, misli o dobro vođenom životu bi, bez sumnje, bile od pomoći u obuzdavanju negativnog unutrašnjeg govora.

Druga misaona taktika jeste razmatranje činjenice da sve što je stvoreno ima uzrok i da posljedice imaju određene faktore po kojima možemo ocijeniti njegovu otpornost ili slabost prema štetnim utjecajima. Možemo procijeniti očekivano trajanje i brzinu kojom će ga faktori iskorjenjivanja uništiti. Naprimjer, ako vidimo čvrsto građeno zdanje, debelih zidova od izdržljivog materijala, možemo zaključiti da destruktivni faktori ne mogu lako oslabiti njegove zidove i da će ono stajati još dugo, ukoliko ne bude izloženo kakvom eksternom, rušiteljskom utjecaju. Slično, čovjekovo zdravlje i njegov očekivani životni vijek mogu se procijeniti na osnovu određenih tjelesnih ili psihičkih karakteristika ili po njemu samom.

Fizička obilježja po kojima se može predvidjeti životni vijek ljekar može tačno odrediti. Naprimjer, ako ljekar ustanovi da neki čovjek ima slab probavni sistem, hronično bolestan te da se stalno žali na različite tegobe, koje nailaze i prolaze, može zaključiti da taj čovjek neće živjeti dugo; naprotiv, ako utvrdi da je čovjek čvrste građe i zdravog probavnog sistema, zaključit će da će živjeti dugo.

Kad se govori o predviđanjima životnog vijeka koja ne ovise o procjenama fizičkih ili psihičkih karakteristika čovjeka, mogu se navesti radovi proroka i astrologa. Oni predviđaju koliko će dugo živjeti novorođeni kraljevi i vladari. Iako mogu pogrešno pogađati u manjem broju slučajeva, malo je vjerovatno da će takve greške praviti u većini slučajeva. Ovu (vidovnjačku) nauku ne treba olahko shvatati. To je vrijedno zanimanje od velikog značaja.<sup>39</sup> Iako ga prakticiraju stručnjaci iz velikog kruga zemalja, i onih dalekih, čini se da svi imaju iste sstavove o tumačenju, općim pravilima primjene i podjeli i granama ove nauke. Mogućnost da su se ovi stručnjaci zavjerali da stvore takvo jedno zanimanje, zaista, vrlo je mala. Njihova se tumačenja zasnivaju ili na religijski objavljenom znanju, koje će zasigurno reći istinu, ili na zdravom razumu i logici, pri čemu se ljudi neće složiti oko nekog iracionalnog suda.

Dakle, ako je naš opis ovog zanimanja tačan, onda njegove sudove o čovjekovom životnom vijeku, sudbini, sreći i drugim aspektima treba shvatiti ozbiljno i optimistično. Ako ovaj optimizam, bez prognoze nesreće ili neuspjeha, ide uz zdravo, snažno tijelo, bez hroničnih oboljenja i sposobno da odmjereno zadovolji potrebe za hranom, pićem i spolnim nagonom, i ako se živi bez ozbiljnih psihičkih problema, onda je besmisleno i neshvatljivo ponašanje onoga ko podlegne pogubnom unutrašnjem šaputanju i negativnom razgovaranju sa samim sobom.

---

39 Prilično je čudno što el-Belhi u 3. stoljeću po Hidžri podržava praksu proricanja iako islamsko stajalište odlučno odbacuje takvu praksu.

Kako smo već rekli, ljudi koji pate od opsesivnog unutrašnjeg došaptavanja vrlo su pesimistični. Sebe omalovažavaju, preuveličavaju male boljke i trivijalne neuspjehe, kako bi izgledalo da su nesposobni i propali ljudi. Drugi način za pomoć kod ovog stanja jeste da oboljela osoba razmišlja o moći koju je Allah podario prirodi i o tome kako je On odredio koliko će tačno svaki čovjek živjeti. Naš Stvoritelj Najuzvišeniji udahnuo je duše ljudi u njihova tijela čudesno i nepogrešivo, savršeno ih povezujući, na najjači mogući način, tako da žive zajedno u skladnom spoju. Zbog toga vidimo da ljudska duša trpi raznovrsne, nezamislive bolove, krvave rane, slomljene kosti, amputacije i druge nesreće, ne pokušavajući da se otrgne od svog tijela. Ona može izdržati i glad, i žeđ, i hronične teške bolesti koje pogađaju mentalne sposobnosti i čula, koje tijelo u kojem ona živi sprečava da uzima prijeko potrebnu hranu. Duša može izdržati sve to zbog čvrste veze s tijelom. I ne samo to, ona nastoji odagnati sve bolesti i opasnosti koje ugrožavaju sigurnost tijela.

Zapravo, ako bismo istraživali djelovanje lijekova i terapije koje ljekar propisuje u liječenju poremećaja i bolesti, našli bismo da vrlo malo ljudi zaista ima koristi od tih fizičkih liječenja. Većina će više koristiti imati od ohrabivanja i (psihološke) pomoći ljekara. To povećava prirodnu moć duše da izliječi tijelo.<sup>40</sup> Dokaz za ovo nalazimo u ponašanju mnogih vrlo bolesnih ljudi koji izbjegavaju tražiti pomoć ljekara i uživaju u svakakvoj hrani i piću (koje ljekari općenito smatraju štetnim po njih), a opet se uspiju potpuno oporaviti od svojih bolesti. Mogu voditi zdrav život do duboke starosti ili umrijeti tokom epidemije ili zbog kakvog nesretnog slučaja. Ovo je jasan dokaz iscjeljujuće moći prirode i podrške zajedničkog djelovanja

---

40 El-Belhi ovdje kaže upravo ono o čemu Herbert Benson piše u dobro dokumentiranoj knjizi *Bezvremensko iscjeljivanje* (Simon & Schuster, 1996). On na strani 109 kaže: „Medicina još uvijek nudi više njege nego što liječi, više pažnje nego tehnologije.“ Dalje kaže da uspješno liječenje ovisi o „(...) tri načina vjerovanjem nadahnutu iscjeljivanja: o vjerovanju pojedinca u liječenje, o vjerovanju njegovatelja ili o njihovom međusobnom povjerenju.“



duše i tijela. Pouka iz rečenog jeste da onaj ko je obolio od bilo kakve tjelesne bolesti treba izbjegavati pesimistična osjećanja, zbog kojih bolest prerasta u smrtnu ili vodi ka propasti. Naravno, ovo posebno važi za one s poremećajem opsesivnih negativnih misli.

Dodatna misaona strategija za borbu protiv opsesivnih negativnih misli jeste promišljanje o činjenici da je Allah (Najuzvišeniji i Najblagoslovljeniji), kada je odredio da će Zemlju naseliti ljudima, u Svojoj mudrosti odredio i stvorio puteve sigurnog života, koji su mnogo širi nego putevi nesigurnog i opasnog življenja. To je očigledno, jer da nije tako, život običnih ljudi bio bi opasan i neorganiziran. Također, iz zapažanja je sasvim jasno da su ljudi koji su tjelesno i psihički zdravi mnogo brojniji od onih koji su psihički poremećeni ili onih koji su fizički onesposobljeni, poput slijepih, gluhih, nijemih ili ljudi s invaliditetom. Isto tako, naći ćete da je broj bijednih siromaha koji nemaju ono što im je potrebno za puko preživljavanje vrlo mali u poređenju s onima koji lahko mogu plaćati svoju opskrbu.

Stoga, možete vidjeti da je (u nekom trenutku) onih koji teško obole i umru daleko manje od onih koji se oporave od bolesti i poslije toga vode zdrav život. Izuzetak od toga, naravno, jesu epidemije; međutim, epidemije se ne mogu uzimati u procjenu jer se rijetko događaju. One su izuzetak od pravila. U skladu s rečenim, kada oboli mlad čovjek, koji nema staračke slabosti, on se ne bi se smio zaokupiti pesimističnim idejama o svom stanju. On bi svoju bolest morao sagledavati u okviru općih pravila izvjesnosti, o kojima smo raspravljali. Ova misaona taktika mogla bi biti od posebne vrijednosti onima koje njihove opsesivne negativne misli vode ka neutemeljenom pesimizmu.

Drugi pristup zdravom razmišljanju jeste razmatranje činjenice da je Allah Najuzvišeniji stvorio čovjeka izlažući ga raznovrsnim fizičkim ili psihičkim bolestima. Međutim, On je, iz Svoje milosti i samilosti, stvorio i protivotrov za svaku ovu bolest, ali je te protivotrove i iscjeljujuće faktore razasuo po svakovrsnim biljkama i u

dijelove životinja, kao i u ono što je stvorio na površini i ispod površine Zemlje. I ne samo to, on je nekima od Svojih robova naredio da traže lijekove i da ih daju trgovcima iz dalekih mjesta, lijekove s koprna i mora, s riječnih obala, s vrhova planina, iz dubokih dolina i okeana bez dna.

Nadalje, On je odredio da se neki od Njegovih robova usavrše u medicinskom zanimanju te da iskoriste ove terapijske stvari u pomaganju bolesnima. Nijedan razborit posmatrač ne bi smio posumnjati da je porijeklo ove medicinske profesije u Božijoj objavi ili, barem, u božanskom nadahnuću koje se može porediti s božanskom objavom. Putem ovog božanskog nadahnuća, ovim ljekarima je data umna sposobnost da spajaju sastojke ovih terapijskih pripravaka u unaprijed određenoj dozi, preciznoj količini ili utvrđenoj zapremini. Ljekare bi, također, trebalo poštovati i što svoje medicinsko znanje dokumentiraju u knjigama, koje služe i budućim generacijama.

Zbog toga, važnu službu kako onih koji pribavljaju ljekovito bilje, ljekovite dijelove životinja ili minerale sa svih strana svijeta, tako i ljekara, koji ih mudro spajaju da bi liječili bolesne, treba cijeniti, i ne smatrati je besmislenom ili besplodnom. Zapravo, plodovi ovih zanimanja dar su od Allaha, Najuzvišenijeg i Svemilosnog, za poboljšanje zdravlja Njegovih robova i stvorenja, uz nadahnuće i pomoć koje je podario ovim umješnim znalcima. Dakle, za svaku bolest, oboljenje ili poremećaj mora postojati protivotrov koji će ih izliječiti, ako se primjenjuje na odgovarajući način.

Protivotrov je, u tom smislu, poput hrane gladnima ili vode žednima. To je tako zato što je Onaj Koji je stvorio hranu i vodu isti Bog Koji je stvorio lijekove i protivotrove. I jedno i drugo jesu činioци ljudskog blagostanja i sigurnosti. I baš kao što će hrana utoliti glad gladnima i kao što će voda ugasiti žeđ žednima, tako da budu siti i napojeni, odgovarajući lijek dovest će do izlječenja i pacijent će se oporaviti, tako da više i neće morati uzimati lijek.

Međutim, da bi medicinski sastojci doveli do izlječenja i da bi čovjek imao od njih koristi, on ne može biti prestar. Također, ne smije biti izložen zarazi. Osim toga, lijek mu možda i neće pomoći ako je nehajan i ne vodi računa o svojim navikama, tj. o tome šta jede i pije. Ako ne vodi računa o tome šta jede i pije, u koje vrijeme i u kojoj količini, to će definitivno stvoriti uvjete da mu se u tijelu nakupljaju štetne tvari, što može prerasti u ozbiljne bolesti. Slično, nehajnost u traženju medicinske pomoći čim se bolest pojavi može dovesti do pogoršanja simptoma, toliko da dosegnu nivo na kojem terapija više ne može pomoći. I, naposljetku, oboljeli može naštetiti sebi ako nema samokontrole i ne uzima ili ne radi ono što mu je ljekar preporučio. Ako jede ono što mu škodi, radi za bolest, a protiv svoje prirodne težnje ka poboljšanju zdravlja i protiv nastojanja svog ljekara.<sup>41</sup>

S druge strane, medicina može biti od velike pomoći oboljelom, ako je, u vrijeme kada je zdrav, dovoljno pažljiv i ne dozvoli da mu se u tijelu nakuplja neugodni, teški štetni otpad. Međutim, ako se ovaj otpad nakupi i on se razboli, (treba) odmah potražiti pomoć ljekara, prije nego što se bolest pogorša. To će brzo dovesti do oporavka. Oporavak može biti djelotvorniji ako se brižljivo slijede upute ljekara. Tako obazriv čovjek može uživati u dobrom zdravlju, sve dok ne ostari ili ne doživi kakvu vanjsku povredu.

Dakle, to su misaone taktike (koje su objašnjavane u ovom poglavlju) koje čovjek obolio od opsesivnog negativnog šapata duše može koristiti. Uz pomoć Allaha Uzvišenog, on će potpuno osujetiti ove misli ili će bar umanjiti njihovo štetno djelovanje.

---

41 Čini se da je el-Belhi u ovom završnom dijelu knjige skrenuo sa glavne teme opsesivnih poremećaja ka udaljenim medicinskim pitanjima. Također, njegov arapski jezik postaje teži i on skače s teme na temu. Prevodilac je dao sve od sebe da pojednostavi ovaj materijal i da ga preuredi u logički slijed.

\*

Sada je, završetkom ovog dijela (o opskrbi duše), završena cijela knjiga. Ovo je djelo ostvareno uz pomoć i milost Allahovu. Sva hvala pripada Njemu i neka Njegov blagoslov i mir (obaspu) našeg učitelja Muhammeda, Njegovog nepismenog Poslanika, njegovu porodicu i njegove ashabe, i neka su čast i poštovanje odličja odabranih među njegovim sljedbenicima. Završetak ovog prijepisa bio je u rukama Allahovog smjernog roba, Šemsuddina el-Kudsija, koji traži oprost od svog Milostivog Boga za svoje grijehе i koji svojim dovama i selamima moli da Allah nagradi Svog poslanika Muhammeda, poslanog sa savršenom i nepogrešivom porukom islama.

*(Kaligrafski) prijepis ove knjige završen je 18. dana blagoslovljenog mjeseca šabana, godine 884. po Hidžri.<sup>42</sup>*

---

42 Datum završetka pisanja rukopisa kaligrafa Šemsudina el-Kudsija odgovara 14. novembru 1479. god. n.e. Dakle, kaligraf je rukopis prepisao šest stoljeća nakon što ga je el-Belhi prvobitno napisao.



**U Biblioteci Aja Sofije u Istanbulu, Turska, pohranjen je jedan zadivljujući rukopis. Njegov autor, poznati polihistor iz 9. stoljeća, Ebu Zejd el-Belhi prije jedanaest stoljeća razmatra mentalne i psihičke poremećaje koji su tek u novije vrijeme postali općepoznati.**

El-Belhi objašnjava simptome i liječenje, dajući savjete o preventivnim mjerama i o tome kako vratiti tijelo i dušu u njihovo prirodno zdravo stanje. Pritom, on otkriva duboko razumijevanje ljudske prirode i medicinski karakter ljudskog emocionalnog stanja. Zadivljujući podvig, s obzirom na to da su mnoga stanja o kojima diskutira stoljećima bila nepoznata i neliječena prije nego što su klinički definirana tek relativno nedavno, u 20. stoljeću. Spoznaje ovog genija o ljudskoj psihopatologiji, kao i dijagnoze psihičkih oboljenja, među kojima su stres, depresija, strah i anksioznost, fobični i opsesivno-kompulzivni poremećaji, zajedno s tretmanom kognitivno-behavioralnom terapijom, povezane su s nama u svakom pogledu i u skladu su sa savremenom psihologijom. Značajno je i to što one podrazumijevaju i jednu širu dimenziju, obuhvatajući dušu i, što je najvažnije, štovanje Boga.

Naslovljen kao *Mesalih el-ebdan ve el-enfus (Opskrba tijela i duša)*, el-Belhijev rukopis sastavljen je od dvaju zasebnih dijelova. Ovaj rad čini prijevod drugog dijela (*Opskrba duše*), koji je, možda, korisniji za čitatelje, s obzirom na to da su širom svijeta poremećaji anksioznosti i raspoloženja u porastu.