

GRADEĆI ISLAMSKU PSIHOLOGIJU

Selma Jakub

Uvod

Kao muslimanka, rođena, odgojena i obrazovana u Engleskoj, s vremena na vrijeme sam osjećala neugodu što, kao psihoterapeut, prakticiram zapadnu psihologiju. Često se susrećem s pacijentima koji bi, prema mom mišljenju, imali koristi od cjelovitijeg pristupa, koji bi, pored emocionalnih i fizičkih, uzeo u obzir i njihove duhovne potrebe. Međutim, kao da postoji tabu kad je u pitanju miješanje vjere i tretmana – to nije „prihvatljivo“ i smatra se „neprofesionalnim“. Tokom našeg obučavanja za psihologe se duhovnost gotovo i ne spominje, a ako se i spominje, to je na negativan način. Zanimalo me da analiziram razloge tog raskola između psihologije i religije i odgovorim na pitanje zašto se na Zapadu sa sumnjom gleda na bilo kakvu integraciju ovoga dvoga. Nakon malo istraživanja i razmišljanja, postalo mi je očito da razdor psihologije i religije, ustvari, odražava razdor nauke i religije na Zapadu. Zaista, šizma između nauke i religije je glavna i odlučujuća karakteristika Zapada, a ona vodi razdvajanju svetog i sekularnog diskursa.

Razdor između nauke i religije na Zapadu

Razlozi za ovo sežu još u doba prije mnogo stoljeća, u vrijeme renesanse, kad se Crkva smatrala preprekom naučnom napretku. Bilo je zabranjeno objavljivati i diskutirati o idejama

filozofa i naučnika; naprimjer Galilea, koji je teleskopom uočio kretanje Zemlje oko Sunca, a ne obrnuto, kako se tada mislilo. Crkva ga je smatrala heretikom te je, stoga, i uhapšen. Smatrali su da je njegovo učenje u suprotnosti sa kršćanskim. Bruna, koji je javno zagovarao ovakve ideje, ispitivala je inkvizicija, a potom kaznila spaljivanjem na lomači.

Kao rezultat ove represije i proganjanja koje su provodili vjerski autoriteti, došlo je do razdora između nauke i Crkve. Ali, najzad, nauka je odnijela pobjedu nad Crkvom, jer se nije bilo moguće oduprijeti njenim racionalnim opservacijama i eksperimentima. Kao posljedica toga, religija općenito se počela porediti sa zaostajanjem, sujevjerjem i nazadnošću, pa je, tako, sekularizam, koji je značio odbacivanje religije, poređen sa racionalnošću, slobodom i napretkom. Čak i stotinama godina nakon konflikta između Crkve i nauke, i dalje je veoma uočljiv efekt koji je on imao na evropsku psihu. Zbog toga je sekularni diskurs ostao jedini prihvatljiv. Važno je shvatiti historijsku perspektivu kako bismo mogli razumjeti zašto je tako teško danas u nauku unijeti bilo kakvo religijsko ili duhovno značenje (isto kao i u moju oblast, psihologiju).

Islam i nauka

Za razliku od Zapada, u islamskoj tradiciji nikad nije bilo razdora između religije i nauke. Islamska civilizacija je počela cvjetati u 8.

stoljeću. Perzijsko i Rimsko carstvo su počeli propadati, a Evropa je još uvijek bila u mračnom dobu. Zanimljivo je da sve do renesanse (oko 15. stoljeća) zapadni učenjaci nisu imali pristup arapskim rukopisima, koje su koristili za podučavanje na svojim univerzitetima nekoliko stoljeća nakon njihovog objavljivanja. Mnoge principe moderne naučne metode su već bili ustanovili muslimani. Naprimjer, korištenje sumnje kao sredstva dostizanja sigurne spoznaje, El-Gazali; utemeljenje filozofije historije, Ibn Haldun; medicinske i hirurške inovacije kao osnova medicinskih studija u okviru zapadnih institucija – doprinos Razija (kojeg na zapadu zovu Razes), Ibn Sine (Avecene), Abulkasima (Abucassisa), matematički koncepti algebre, nule, cifre, koje su otkrili učenjaci poput El-Hajjama i El-Birunija. Ali, na šta god bismo pomislili, muslimani su tu dali doprinos. Značajno je spomenuti da Zapad rijetko priznaje veliki dug islamskoj učenosti; u engleskim školama, naprimjer, uči se o rimskoj civilizaciji, Starom Egiptu, ali nikad o islamskoj civilizaciji i njenim doprinosima znanju općenito. Prvi univerziteti i bolnice (otvoreni i za muškarce i za žene) otvoreni su u to vrijeme, stoljećima prije nego što se to dogodilo na Zapadu. Smatralo se da su nauka i religija komplementarne, a ne kontradiktorne. Uistinu su naučnici smatrali da im je vjerska dužnost razvijati takvo znanje. Zanimljivo je da su se prve riječi objavljene Poslaniku, s.a.v.s., odnosile na važnost znanja ne samo za malobrojnu elitu, već za sve ljude.

„Čitaju ime Gospodara Tvoga Kojistvara, stvara čovjeka od ugruška. Uči, plemenit je Gospodar Tvoj, Koji čovjeka poučava peru, Koji čovjeka poučava onome što on ne zna“ (Kur'an, 96:1-5).

Tek su stagnacijom islamske civilizacije muslimani izgubili vodstvo u nauci. Međutim, ne trebamo se samo sentimentalno osvrutati na prošlu slavu, trebamo gledati u budućnost sa odlučnom vizijom. Ako ponovo preuzmemo našu sjajnu islamsku baštinu, ne postoji razlog da ponovo ne zauzmemo svoje mjesto na čelu nauke umjesto da zaostajemo kao danas. Danas mi prenosimo tehnologiju sa Zapada, a nekad je Zapad prenosio tehnologiju sa Istoka. Pređimo sa stražnjeg sjedišta na vozačevo sjedište.

Tipovi znanja

Prema islamu, postoje dva tipa znanja: *otkriveno* božansko znanje i materijalno znanje. Božansko znanje je intuitivno, subjektivno se doživljava i vodi transformaciji individue. Materijalno znanje je ono što generalno smatramo *objektivnim*, a doživljava se više kao proces primanja informacija. Naprimjer, na univerzitetima danas, informacije se akumuliraju u mozgovima studenata, ali kad završe sa školovanjem, može se dogoditi da jedina promjena kad su oni u pitanju bude u godinama i percipiranom statusu, a da se, s druge strane, ne oplemene kao ljudska bića. Ipak, božansko i materijalno znanje ne moraju biti proturječni. Oni odražavaju koegzistenciju dviju različitih (ali ne i suprotnih) dimenzija: duhovne i fizičke dimenzije.

Islam i pojam ega

Zanimljivo je to što se ljudsko biće smatra tačkom sastajanja ovih dviju različitih dimenzija. Arapska riječ za tu tačku sastajanja je *berzeh* – međusvijet.

U svjetlu ovakvog islamskog stajališta, bilo kakvi pokušaji razumijevanja ega zahtijevaju razmatranje njegovog spiritualnog aspekta. Međutim, znanje o egu i onome šta znači biti čovjek u modernom vremenu i nije toliko područje religije koliko psihologije. U današnjem sekularnom dobu, psihologija je na neki način nova teologija, a terapeuti i psiholozi predstavljaju svećenike ovog vremena. Ironija je u tome da sama riječ *psihologija* potiče od grčke riječi *psihe*, što znači duša ili duh. Dakle, psihologija je nauka o duši. Ali, danas je ona sve osim toga, a sama ideja duše ili duhovne prirode nijepriznataumatičnojpsihologiji. Kao što sam spomenula, ovakav stav odbacivanja duhovnog je posljedica implicitnih pretpostavki zapadne psihologije, koja ima korijene u sekularizmu, koji je nastao iz negacije religije ili duhovnog iskustva. Umjesto toga, u zapadnoj psihologiji je pogled na ljudsko biće fragmentaran. Da bi bolje razumjeli ljudsku prirodu, teorije zapadne psihologije imaju tendenciju da se fokusiraju samo na jedan aspekt ega; naprimjer, psihoanaliza

se fokusira na nesvjesno, kognitivna psihologija na mišljenje, a bihevioralna na ponašanje. Nesumnjivo se na ovaj način došlo do značajnih saznanja, ali nijedan od ovih modela nije sam po sebi sveobuhvatan. Smatram da je većina zapadnih psihoterapija ograničena na oba kraja spektra, ignoriraju individualnu duhovnost, ignoriraju efekte koje sociopolitički faktori imaju na živote njihovih klijenata. O temeljnim pitanjima ljudskog postojanja – naprimjer, odakle dolazimo, koja je svrha našeg života, šta se događa poslije smrti – ne može se govoriti niti u okviru najprofinjnijih pristupa matične psihologije (priznate i prihvaćene, op.prev.). Znajući to, pitamo se koliko znanja o egu oni zapravo i imaju i koliko je duboko njihovo shvatanje ljudske psihologije. Čak i vrlo *nove* integrativnije terapije, koje pokušavaju uključiti više od jednog aspekta ega, ograničene su, jer i one ignoriraju dimenziju koju većina ljudi smatra centralnom za čovjeka – duhovnu dimenziju.

Važnost razvijanja islamske psihologije

Iz islamske perspektive, istinska sveobuhvatna psihologija se može jedino razviti iz veoma različitog sklopa pretpostavki. Zapravo, potrebna je potpuno drukčija paradigma znanja kako bi nastala prava *studija o duši i istinska psihologija* (zapamtimo da riječ psihologija znači proučavanje duše), koja bi se ticala svih aspekata ega. Zbog toga, mislim da je muslimanima vrlo važno da definiraju i razviju islamsku psihologiju zasnovanu na Kur'anu, koji je muslimanima najpouzdaniji mogući izvor znanja s obzirom da dolazi od Allaha, Koji nas je stvorio i stoga zna sve o nama. Svo drugo znanje može nam pružiti samo *kratak pogled* na istinu o nama i zato istraživači konstantno *otkrivaju* ono što je Allah stvorio. Međutim, teorije koje su kreirali ljudi ostaju ograničene, jer im nedostaje sveukupna slika: one imaju vrlo uzak kontekst. Bez obzira koliko su naučnici *inteligentni*, oni će uvijek biti ograničeni i podložni greškama, vremenu i kulturi u kojoj žive. I bez obzira što možda pokušavaju objasniti detalje nekih specifičnih problema, oni nemaju odgovore na osnovna pitanja s kojima se ljudi suočavaju,

poput pitanja o značenju i svrsi života.

Iznijela sam jedan model ega koji obuhvata različite aspekte ega, kao i njegove različite uticaje (i vanjske i unutarnje). Pokušala sam pokazati kako se dostignuća modernog znanja mogu integrirati u spoznaje o egu bazirane na islamskim principima kako bi se omogućilo stvaranje jedne kreativne sinteze ova dva različita tijela znanja. Ovaj model, također, ima implikacije i na terapijske intervencije. On priznaje kognitivne, ponašajne i afektivne aspekte ega, kao i validnost tehnika (nasuprot općenito racionalne ili implicitne metafizike) raznih zapadnih psiholoških pristupa. Naglašava se jedinstvo različitih aspekata ega preko duhovnog aspekta. U ovom modelu duhovnost čini podlogu svim aspektima ega i ima mogućnost da na sve njih utiče. Dakle, cilj i metoda islamske psihologije nije fragmentacija nego unifikacija – priznavanje cijelosti i vraćanje čovjeka u to njegovo izvorno stanje.

Sa islamske tačke, ljudska bića nisu prosto fizička bića – kompleksne životinje. Oni imaju još jednu dimenziju, svoju duhovnost, koja ih povezuje s Bogom. U kur'anskoj priči o stvaranju navodi se da je, nakon što je Bog udahnuo Ademu život, naredio je melekima da mu se poklone: „...i rekli smo melekima: 'Poklonite se Ademu' i oni su se poklonili...“ (Kur'an 7:11). Meleki su se, ustvari, poklonili božanskoj misteriji unutar Adema i priznali da je on Božji predstavnik – halifa na arapskom, da ima položaj koji ni njima nije dodijeljen, iako su bezgrešna bića.

Koncept fitre

Iz islamske perspektive, bitan koncept koji se povezuje sa konceptom ljudske prirode jest fitra. Fitra se odnosi na praiskonsko stanje čovjeka – njegovo prirodno stanje i određenje. U ovom konceptu je ukorijenjeno optimistično gledanje na čovjeka. Prema islamu, prirodno stanje čovjeka je pozitivno i *dobro*, a to je stanje pokornosti Bogu. Ovo je povezano sa idejom da su se naše duše obavezale Bogu prije zemaljskog postojanja, priznale Ga kao svog Gospodara (Kur'an 7:172). Naše duše su se susrele sa Allahom čak i prije našeg rođenja ili začeca.

Znači da je duhovni aspekt svakog čovjeka već iskusio božansko. Dakle, u islamskoj perspektivi najznačajnije iskustvo za čovjeka nije fizički, već duhovni aspekt.

Kao i sve druge duhovne tradicije, Kur'an se obraća duhovnom aspektu. Ako se smatra da rana iskustva iz djetinjstva snažno utiču na život pojedinca (čak i ako je to samo nesvjesno), kao što to smatra Freud, uticaj jednog još ranijeg iskustva nego što je djetinjstvo, bio bi, naravno, temeljan. Sa islamskog stajališta, ovo objašnjava instinkt za dobro i zlo u svim pojedincima (iako je kod nekih taj instinkt mnogo dublje nego kod drugih).

Dakle, duhovno ili religijsko iskustvo je više oblik prepoznavanja nego otkrivanja. Za to primjer daje Kur'an u suri broj 7, ajet 157:

„...*(Poslanika) koji im preporučuje (ono što i oni sami znaju da je) dobro, a zabranjuje (ono što i oni sami znaju da je) loše*“.

Dakle, religija stavlja naglasak više na unutarnje nego na vanjsko iskustvo... dio nas već zna istinu. Zbog našeg iskonskog iskustva jedinstva s Bogom, jedan dio pojedinca ponovo traži to jedinstvo. Ova potraga najčešće počinje potragom za smislom života. Prema Kur'anu, vječni aspekt svakog pojedinca, duša, putuje i prolazi kroz različite stadije u životu. Iako je bila početna, i završna tačka ovog putovanja je Bog.

U Kur'anu, 6:94, kaže nam se:

„*A doći ćete Nam pojedinačno, onakvi kakve smo vas prvi put stvorili, napustivši dobra koja smo vam bili darovali*“.

Kur'an je osnova bilo kojeg islamskog gledišta.

Putovanje ega

Jasno nam je da je, kad iz ove perspektive posmatramo svoje živote, naše vrijeme provedeno na zemlji, ustvari, tek mali dio naše krajnje sudbine. Poslanik, s.a.v.s., opisao je ovaj život kao kap vode u usporedbi sa cijelim okeanom. Ipak, većina nas najveći dio svoje energije i vremena usmjerava na ono što je povezano samo sa ovim životom, bilo da je to obrazovanje, posao, pokušaj da dosegne neki status, da imamo velike bankovne račune, da nosimo odgovarajuću odjeću itd., rijetko

kad se zaustavimo i razmislimo o tome odakle smo došli i gdje, naposljetku, idemo. Svi ljudi na ovoj planeti, bili oni bogati ili siromašni, crni ili bijeli, više ili niže klase, dijele jedno, a to je da nas svaki trenutak približava smrti. Međutim, smrt je samo fizička. U svakom pojedinom čovjeku postoji dio koji je iznad toga. Zadivljujuće je pomisliti da svako od nas sadrži u sebi, u svojoj duši, beskonačnost. To smo, ustvari, istinski mi. Dio koji se ne može uništiti. Način na koji se odnosimo prema ovom dijelu sebe određuje naše stanje na ovom i na onom svijetu. Ova vrlo jednostavna realnost se često zaboravlja. Na svima nama je da se fokusiramo na ovaj dio nas i da damo sve od sebe da razvijemo ovaj svoj duhovni aspekt. Kao što ljudi prepoznaju potrebu da redovno vježbaju kako bi održavali svoje tijelo, tako isto trebaju vježbati i svoja unutarnja osjetila. Puko zanemarivanje fizičkog vodi tjelesnoj malaksalosti i, na kraju, bolesti. Isto tako, zanemarivanje našeg unutarnjeg ega vodi malaksalosti i bolesti. Unutarnja bolest obuhvata aroganciju, sebičnost, pohlepu, nestrpljivost itd., a sve ovo utiče na naše unutarnje srce, stvarajući naslage *nečistoće* zbog koje osljepljujemo iznutra.

Ponekad, kad se ljudi povežu sa svojim unutarnjim srcima, kažu da su im se *oči otvorile* i pozele da i drugi mogu to *vidjeti*, te žale što to nisu i ranije. Očito je da oni nisu imali problema sa svojim vidom, nego je njihovo unutarnje srce bilo slijepo.

Islam ima svoju vlastitu definiciju *napretka* – obuhvatajući i duhovni napredak čovjeka, koji utiče na njegovo psihološko i društveno stanje, kao i materijalni napredak – uprezanje svih resursa i razvoj vještina izuzetno se potiče u islamu. Važno je zapamtiti da se nekoliko posljednjih stoljeća zapadna definicija *napretka* odnosila samo na materijalni i tehnički napredak. Tek sad se priznaje, čak i u akademskim i naučnim krugovima, da je Zapad za ovaj materijalni napredak platio visoku cijenu kad je u pitanju društvo. Polahko i na težak način, Zapad je naučio da materijalni napredak ne može osigurati i društveni. On može pomoći da se neki problemi ublaže, ali ne i sasvim riješe. Ako se razvoj tehnologije ne odvija na pažljiv i savjestan način, on sam može biti

izvor društvenih problema. Kao psihoterapeut, imam priliku da se direktno bavim mnogim društvenim i psihološkim problemima ljudi u Engleskoj, koja se smatra jednom od najrazvijenijih i *naprednijih* zemalja svijeta. Društvena kohezija je narušena, a porodica kao jedinica se raspada. U alarmantnoj mjeri se povećao broj slučajeva anksioznosti i depresije. Ironija je u tome da službe matične psihologije predlažu pružanje *duhovne terapije* čak i u okviru nacionalne zdravstvene službe. Ovo pokazuje ograničenja standardnih psiholoških terapija: one, jednostavno, nisu adekvatne kad su u pitanju teški problemi s kojima se društvo susreće.

Međutim, moja poruka nije to da mi ne bismo trebali materijalno napredovati, naravno da bismo, jer ljudi imaju pravo na dobar životni standard. Moja poruka je da bismo trebali uvidjeti rezultate ovog naučnog eksperimenta na Zapadu. Bilo bi besmisleno ne uzeti pouku iz toga na taj način bi se historija, jednostavno, ponovila u zemljama u razvoju. Preuzmimo najbolje i najkorisnije aspekte zapadne tehnologije, ali uradimo to sa čvrstih islamskih temelja i stajališta. Na ovaj način bismo izbjegli ponavljanje nekih grešaka Zapada, prvenstveno mislim na materijalni napredak na štetu društvenog. Ne postoji razlog da nemamo ono najbolje i od jednog i od drugog.

Koncept nefsa

Od posebnog značaja u modelu ega je koncept *nefsa*; to je arapska riječ koja se spominje u Kur`anu u značenju ega ili *duše*. S obzirom da postoje različita stanja ega, tako su i u Kur`anu opisani njegovi različiti tipovi. Sa islamske tačke gledišta, *nefs* može biti dobar ili loš, jer može težiti višim ili, pak, nižim potencijalima ega (Kur`an, 95:14-16). Ovozemaljska egzistencija se svodi na izbor kojim putem ćemo krenuti. Ponovo dolazi do izražaja ideja putovanja ega. Mi smo sposobni odabrati različite puteve, one koji su u skladu sa islamskim ciljevima u životu – jedinstvo sa Stvoriteljem, kao i one koji nisu. Poenta je u tome da je ego uvijek u dinamičkom toku – ista osoba u različitom vremenu doživljava različita stanja iznutra.

U Kur`anu su tri važna iskaza o egu:

1. *Nefs ammara* (zapovijedajući ili niži ego), Kur`an 12:53. Ovaj ego je sklon nižim aspektima osobe i predstavlja negativne nagone u čovjeku. Možemo ga smatrati analognim Freudovom konceptu *ida*. Naprimjer: „Želim to sada... Nije me briga je li to ispravno ili pogrešno“.

2. *Nefs lavvama* (ego koji sam sebe prekora), Kur`an 75:2. Ovo stanje je, ustvari, ono kada ego postane svjestan da je počinio nešto loše i kad se kaje. Možemo povući paralelu između Freudovog koncepta *superega* i *nefsa lavvame*. To je osjećaj koji opisujemo sa: „Nisam to trebao uraditi“ ili „Zašto sam to uradio, da barem nisam...“

3. *Nefs mutmainnah* (spokojni ego), Kur`an 89:27-28. Ovo je stanje unutarnjeg mira i sreće, kad se osjećamo zadovoljni iznutra. To je stanje kome težimo. Kako bi dostigao stanje smirenosti i spokoja, čovjek mora aktivirati pokajnički ego (naprimjer, iskrenim kajanjem) i kontrolirati niži zapovijedajući ego (samodisciplinom).

Važnost ravnoteže i granica u islamu

U islamu je vrlo važna ideja uravnoteženja različitih aspekata ega, fizičkog i duhovnog. Čovjek ne bi trebao ići u krajnost naglašavajući jedan od ovih aspekata nauštrb drugog. u Kur`anu se nalazi poruka o traženju ravnoteže zadovoljenjem i tijela i: „*I nastoj da time što ti je Allah dao stekneš onaj svijet, a ne zaboravi ni svoj udio na ovom svijetu i čini drugima dobro, kao što je Allah tebi dobro učinio, i ne čini nered po Zemlji...*“ (Kur`an, 28:77).

Stav islama prema fizičkim nagonima na kontinuumu možemo prikazati na sredini između dva ekstrema: potiskivanja i prevelikog udovoljavanja.

Kontinuum stavova prema fizičkim instinktima

Osuđuje se krajnost u potiskivanju nagona „*Reci: `Ko je zabranio Allahove ukrase, koje je On za robove Svoje stvorio...*“ (Kur`an, 7:32). Naprimjer, privlačnost između muškaraca i žena je sveta i na nju se ne gleda kao na moralni kompromis nego kao na blagoslov koji doseže nivo znakova samog Boga:

„I jedan od dokaza Njegovih je što za vas, od vrste vaše, stvara žene da se uz njih smirite, i što između vas uspostavlja ljubav i samilost; to su, zaista, pouke za ljude koji razmišljaju“ (Kur'an, 30:21). Također i: „On je za vas sve što postoji na Zemlji stvorio“ (Kur'an, 2:29).

U islamu ne samo da su legitimni fizički aspekti čovjeka, nego se čovjek potiče i da uživa u njima. U svjetlu ovakvog gledišta, sekularno, naprimjer Freudovo posmatranje religije kao nečeg što potiskuje prirodne instinkte, očito nije općenito primjenljivo. Međutim, isto tako se osuđuje i krajnost prevelikog udovoljavanja nagonima:

„...I jedite i pijte, samo ne pretjerujte; On ne voli one koji pretjeruju“ (Kur'an 7:31).

Na ovaj način se postavljaju granice kako bi se osigurala sredina. Na prvi pogled, uklanjanje granica i neograničeno popuštanje nagonima se može učiniti privlačnim.

Međutim, to neizbježno vodi neravnoteži, koja ima posljedicu nezdravo nasuprot zdravom i ispunjenom stanju.

Samorazvoj

Pojam ravnoteže u islamu ima implikacije na područje samorazvoja, koje je vrlo važno. Zapadna psihologija udovoljavanje sebi konceptualizira kao ukidanje moralnih ograničenja, zbog čega ljudi prestaju biti *pod represijom*.

Prema Freudu, religiozna uvjerenja su patološki simptom i znak zastoja u razvoju koji vodi neurozi. Dakle, potiče se ukidanje ili *prekoračenje* onih granica koje onemogućavaju slobodno izražavanje fizičkih poriva.

U tradiciji cjelokupne zapadne medicine se odražava ovakav Freudov pristup mentalnom zdravlju i *odsustvu patologije*. Međutim, ovakav pristup se može smatrati prilično ograničavajućim. Model koji je usmjeren tek na *odsustvo bolesti* ne daje nikakav doprinos važnom području samorazvoja i ne može definirati pozitivno mentalno zdravlje.

S druge strane, islamski model zagovara uspostavljanje ekvilibrija kad su u pitanju fizički aspekti čovjeka, koji se niti negiraju, niti im se previše popušta. Po islamskom gledištu, ideja

umjerenosti je dosta povezana sa konceptima idealnih stanja, ravnoteže, čime se u islamu postiže srednji put i pravednost:

„I tako smo vas učinili narodom srednjeg puta, kako biste bili svjedoci protiv ostalih ljudi“ (Kur'an, 2:143).

Zaista, arapska riječ *vasata* u Kur'anu, koja se ovdje prevodi kao *sredina*, ima različita značenja u engleskom: *pravedno i najbolje* (Hilali i Khan) i *zlatna sredina* (Maududijev komentar, koji prevodi Akbar).

Dakle, jedna riječ nosi sa sobom mnogo međusobno povezanih koncepata. Pravednost je rezultat slijeđenja srednjeg puta i ona je jedna od njegovih glavnih karakteristika. Prema islamu, dakle, prihvatanje srednjeg puta je i sredstvo, a i cilj samorazvoja i ispunjenja. Na taj način postizemo idealno stanje, koje je samo po sebi *srednje* ili uravnoteženo stanje. Time se na granice (koje postavlja Bog) ne gleda kao na prosto ograničavanje čovjekovog ega, nego kao na pružanje parametara unutar kojih se mogu postići krajnja unutarnja ravnoteža i razvoj. Kao muslimani, trebamo cijeniti savršenstvo u granicama koje je postavio Allah pri stvaranju. Da je Zemlja samo malo bliže Suncu, sve bi bilo sprženo, a da je samo malo više udaljena, bilo bi previše hladno da bi se na njoj održao život. Onako kako je Allah odredio, to najviše pogoduje živim stvorenjima. Zapanjujuće je otkriti ljepotu, kompleksnost i harmoniju koju je stvorio Allah u prirodnim sistemima – od kosmologije do biologije i fizike. Na isti način, vjerovanje i praksa islama pružaju ljudima savršenu ravnotežu. Islam pruža savršen kontekst optimalnom rasta i razvoju, s obzirom da dolazi od Allaha, Koji je i u svemu drugom kreirao takvu ljepotu i red. Isto tako ga je stvorio i unutar nas samih, u našoj fitri. Kad pređemo granice, time činimo nepravdu, koja je, naposljetku, nepravda prema nama samima, na kraju izdamo sami sebe:

“Ljudi, nepravda koju činite da biste u životu na ovom svijetu uživali – samo vama šteti” (Kur'an, 10:23)

Ali, s obzirom da imamo slobodnu volju, možemo da ne izaberemo ovu savršenu ravnotežu unutar nas i u svemu stvorenom oko nas.

Zaključak

Ne mogu dovoljno naglasiti važnost razvoja islamske psihologije zato što psihološke pretpostavke o prirodi ega i onome što znači biti čovjek predstavljaju osnovu ne samo psiholoških terapija, nego i način na koji vlada pristupa društvenoj dobrobiti i obrazovanju. Na taj način, psihološki modeli, ustvari, oblikuju agende i prioritete kreatora politike, na taj način utičući i na cijele nacije. Naprimjer, nacionalna obrazovna politika u Engleskoj nalaže da se u nastavni plan i program moraju uvrstiti tri predmeta koji predstavljaju srž: matematika, engleski i priroda. Nijedan od njih ne obuhvata ideje o samorazvoju i unutarnjem rastu učenika. Cijela generacija djece se time oblikuje fragmentarnim obrazovanjem, koje dopušta djeci da budu vješta u tehnici, ali ne i da istraže svoj potencijal kao cjelovitih osoba.

Da zaključim, predugo nije bio prepoznat i u potpunosti istražen islamski doprinos znanju o egu i njegova primjena, kao ni njegove implikacije na razvoj pozitivnog mentalnog zdravlja. Smatram da je nauka o egu osnova svih drugih. Kao što je Poslanik, s.a.v.s., rekao: „Ko spozna sebe, spoznao je Allaha“.

Riječ *nauka* (science, op.prev.) potiče od grčke riječi koja znači *znanje* ili *znati*. A jednostavna istina je da Allah nije samo Krajnja stvarnost, nego i izvor sveg znanja. Mislim da je vrijeme da osvijestimo svoju dragocjenu baštinu i žezlo islamskog znanja iz prošlosti i poneseemo ka budućnosti. Na polju psihologije su za ovo potrebna dva koraka – razvoj teorije i praktična primjena. Moramo svjesno razvijati novo polje izučavanja, islamsku psihologiju, koja bi obuhvatila teoretsku integraciju islamskih poimanja ega sa trenutno prihvaćenim zapadnim psihologijskim modelima. Ovaj teorijski okvir bi se trebao primjenjivati unutar praktičnog pristupa *islamskog savjetovanja* sa vlastitim procesima i tehnikama. Sigurna sam da bi ovakvo istraživanje koristilo ne samo muslimanima, nego i svim drugim ljudima – islam je došao kao milost cijelom čovječanstvu. Kao muslimanski naučnici i praktičari, trebamo biti proaktivni, a ne reaktivni. Sada moramo posijati sjeme čvrstih temelja, a, ako Bog da, ono će bujati, ako ne sad, za vrijeme naših života, onda u vrijeme budućih generacija.

Prijevod
Mersiha Jusić

Selma Jakub

Selma Jakub, rođena 1971., na čelu je Udruženja za sprječavanje rata iz Birmingama i među osnivačima udruženja *Respect Unity*.

Roditelj su joj Pakistanci, rođena je u Bradfordu, a odrasla u Birmingamu. Bavi se psihoterapijom. Postala je aktivist antiratne kampanje nakon što ju je prolaznik pljunuo na ulici neposredno nakon napada 11. septembra. Počela je posjećivati antiratne mitinge na kojima ju je zapanjila zabrinutost nemuslimana u vezi sa nadolazećim ratom u Afganistanu. Smatra se da je ona odigrala ključnu ulogu u pozivanju muslimana da se uključe u antiratne pokrete, u kojima su prije dominirali marksisti. Odbacila je ideju – koju su isticali mnogi vjerski fundamentalisti i sektaši – da muslimani ne mogu raditi s nemuslimanima tako dobro kao sa članovima svoje zajednice, kao i ideju da bi muslimani trebali pognuti glave.

Na općim izborima 2005. godine bila je kandidat *Respecta* za birački okrug Birmingham Sparkbrook i Small Heath, a podržala ju je i Muslimanska asocijacija Britanije. Bila je druga, ispred kandidata liberalnih demokrata i konzervativaca, osvojivši 27,5% od ukupnih glasova.