

TRENING ASERTIVNOSTI U DJELIMA RANIH MUSLIMANSKIH UČENJAKA

Aid SMAJIĆ

UVOD

Psihologija se obično definira kao društvena nauka koja se bavi znanstvenim izučavanjem mentalnih procesa i čovjekovoga ponašanja. Kao i svaka druga naučna disciplina, psihologiji je cilj da proizvede znanje koje će pomoći čovjeku da se uspješno nosi sa problemima svoje svakodnevice. Ujedno, to je i najbolji način da demonstrira praktičnu korist i opravda postojanje kao naučne discipline. Na taj način su nastale brojne grane primijenjene psihologije, a psihoterapija, čija je obaveza da čovjeku da rješenja za njegove mentalne probleme i maladaptivna ponašanja, samo je jedna od njih. Danas se obično kaže da je *bihevioralna terapija* (BT) jedan od glavnih psihoterapijskih modela te, prema nekima, tretman izbora u savremenoj kliničkoj psihologiji.¹

Ovu terapiju predstavljaju opće teoretske postavke o ljudskoj prirodi i etiologiji psihičkih poremećaja i maladaptivnog ponašanja, na jednoj strani, te terapijske tehnike i postupci za modificiranje ljudskoga ponašanja na drugoj.² Njena efikasnost u liječenju specifičnih maladaptivnih navika i ponašanja je dokazana i dobro utemeljena. *Trening asertivnosti* (TA) ili *asertivni trening*³ je jedna od temeljnih tehnika ove moderne psihoterapije. U isto vrijeme, prema islamskom svjetonazoru,

psihičko i duhovno zdravlje te lijep karakter predstavljaju neophodnu dimenziju ljudske sreće, kao i sredstvo njenog ostvarenja na ovom i budućem svijetu. Zbog toga, mnogi rani muslimanski učenjaci nisu slučajno u svojim djelima tretirali problem psihičkih i duševnih poremećaja te sugerirali različite metode da se povрати narušeno stanje karaktera, psihe i duše. Nije potrebno posebno isticati da su spomenuta psihoterapijska ostvarenja ranih muslimanskih učenjaka najčešće bila obično ignorirana u udžbenicima savremene psihologije.⁴

Pored toga, TA, kao i sve ostale tehnike savremene BT, pod uticajem procesa sekularizacije na Zapadu,⁵ prihvatile su da, u svojim psihoterapijskim procedurama, slijede jednostranu materijalističko-mehanističku koncepciju čovjeka koja naglašava njegovu animalnu stranu i hedonističke odrednice njegova ponašanja. Iako se takva vizija čovjeka protivi konceptu ljudske prirode u islamu,⁶ velika većina muslimanskih psihologa su, u liječenju mentalnih i emocionalnih problema svojih pacijenata muslimana, godinama slijepo i bez ikakvih modifikacija primjenjivali sve tehnike BT pa i TA. Tek nedavno su ovi psiholozi postali svjesni opasnosti "prerušenih vjerovanja i kulturno ograničenih pretpostavki",⁷ koje čine temelje tehnika i procedura BT te se dali na prečišćavanje ovih psihoterapeutskih metoda od

neislamskih elemenata – pokret koji je postao poznat pod imenom “islamizacija psihologije”.

Stoga bi bilo posebno značajno vidjeti dostignuća ranih muslimanskih učenjaka u oblasti TA i onda ih uporediti sa modernom formom ove psihoterapijske tehnike. Takvo istraživanje i komparacija će, nadamo se, ne samo usmjeriti pažnju zapadnjačkog i istočnjačkog čitateljstva u pravcu izuzetno bogate literature ovih ranih muslimanskih “psihologa”, već će i istaći jedinstvenost i cjelovitost i njihove vjerske koncepcije ljudske prirode i psihoterapeutskih metoda. Sve skupa, to bi moglo pomoći savremenim psiholozima da obznane svoja dostignuća u oblasti psihoterapije i tako im odaju i zasluženu počast, kao i da što bolje razumiju osobitosti psihološkog liječenja u drugim kulturama i civilizacijama, a u islamskoj posebno, te da se, na konstruktivan način, okoriste u procesu unapređenja modernih psihoterapijskih tehnika.

Savremenim muslimanskim psiholozima bi ovakva i slična ostvarenja rane muslimanske uleme mogla biti ne samo snažan poticaj da se i oni aktivno uključe u unapređenje moderne psihoterapijske djelatnosti, nego i koristan vodič u procesu njene desekularizacije.

1. Trening asertivnosti kao savremena psihoterapijska tehnika

Trening asertivnosti (TA) danas je jedna od najpopularnijih kliničkih i istraživačkih tema među bihevioralnim psiholozima. Njegova popularnost je dostigla takve mjere da autori jedne od najopsežnijih knjiga o bihevioralnoj terapiji Masters, Burish, Holon i Rimm eksplicitno kažu da je “gotovo nemoguće pronaći neki značajniji bihevioralni časopis i u njemu ne naći članak o treningu asertivnosti ili, šire kazano, treningu društvenih vještina”.⁸ Povijesno gledano, tehnike današnjeg TA su u velikoj mjeri utemeljene na djelima biheviorističkih psihologa, kao što su to Andrew Salter, Joseph Wolpe i njegov učenik Arnold Lazarus. Međutim, kako su terapijske procedure TA bile proširivane, tako je i doprinos psihologa koji nisu bihevioristički orijentirani, a što se suštinski, naravno, ne uklapa u teoretski okvir

bihevioristički usmjerene psihologije, poput kognitivnih teoretičara kao što je Aaron Beck i Albert Ellis, te psihologa koji su zagovarali teorije socijalnog učenja, kao što je Albert Bandura uključen u ovu terapiju.⁹

Općenito, savremeni udžbenici psihologije definiraju asertivno ponašanje kao socijalno primjereno, iskreno i relativno direktno izražavanje ličnih misli i osjećanja, u isto vrijeme uzimajući u obzir osjećanja i dobrobit drugih.¹⁰ Naše svakodnevno iskustvo nam govori da, zbog nedovoljnog poznavanja vještina socijalne interakcije ili straha, mnogi nisu u stanju sa drugima komunicirati na samopouzdan i asertivan način. Takve osobe ili ne mogu zauzeti otvoren i iskren stav naspram drugih, postajući tako žrtve njihovih zahtjeva i želja, ili i oni sami bivaju odveć asertivni prema drugima do te mjere da su čak i agresivni. *Trening asertivnosti* ili *trening društvenih vještina*, kako je poznat danas, jedna je od tehnika bihevioralne terapije posebno dizajnirane za one kojima nedostaju takve vještine.

Sušтина i glavni cilj ove bihevioralne tehnike je da, poučavanjem primjerenim reakcijama u različitim socijalnim situacijama nauči klijenta da bude asertivan, da brani svoja prava i interese i da tako jača svoje samopouzdanje. Takve situacije mogu varirati od uspješnog upućivanja zahtjeva i davanja naređenja drugim osobama do otpočinjanja konverzacije i interakcije sa agresivnim ili “teškim” osobama.¹¹

Uzimajući u obzir raznolikost takvih socijalnih situacija, kao i faktora koji generiraju neasertivno ili agresivno ponašanje, bihevioristički psiholozi su bili primorani napustiti svoj čisto bihevioristički teoretski okvir i da, u tretmanu takvih problema, na kraju prihvate i kognitivne tehnike.¹² Tako je na kraju TA počeo označavati svaku terapijsko-edukacionu proceduru čiji je cilj da nauči klijenta primjerenom mjeri asertivnosti u interakciji s drugim. Sve ove tehnike su danas prihvaćene kao “valjane tehnike u kliničkoj bihevioralnoj terapiji”.¹³ Zato je današnja forma TA, ustvari, kombinacija različitih terapijskih tehnika, kao što su to *učenje prema modelu*, *ponavljanje*, *operantno uslovljavanje* i *potkrepljenje*, *desenzitizacija* i *kognitivno restrukturiranje*.¹⁴

TA obično počinje sa učenjem klijenata da precizno prave razliku između primjerene asertivnosti, na jednoj strani, i neprimjerene submisivnosti (neasertivnosti) i agresivnosti, na drugoj, iz prostog razloga što mnogi imaju poteškoća sa utvrđivanjem toga koja i kakva reakcija je "razumna i ispravna"¹⁵ u takvoj situaciji. Nakon što bi psihoterapeut u saradnji s klijentom utvrdio primjerene mjere i oblike asertivne reakcije, otpočinje se sa *učenjem prema modelu* i *ponavljanjem* ovih reakcija. *Učenje prema modelu* je proces u kome su nove reakcije stečene, potkrijepljene ili ugašene promatranjem sličnoga ponašanja kod drugih osoba.¹⁶ U kontekstu TA, psihoterapeut će klijentu postepeno demonstrirati kako da u različitim socijalnim situacijama postupa sa različitim stepenom asertivnosti. Klijent će, onda, *ponoviti* ove reakcije i pokušati da ih i sam usvoji, istovremeno primajući od svog psihoterapeuta potrebne upute i emocionalnu podršku. Što se tiče *operantnog uslovljavanja* i *pozitivnog potkrepljenja* u okviru TA,¹⁷ ono se obično realizira tako što će psihoterapeut pohvaliti i pozitivno potkrijepiti svako klijentovo progresivno približavanje željenom ponašanju.¹⁸

U TA je uključena i komponenta *sistematske desenzitizacije*¹⁹ zato što neki pacijenti pogrešno razvijaju asocijativnu vezu između primjerene doze asertivnosti i vrijeđanja tuđih osjećanja. U tome slučaju, i najmanja pomisao na asertivnu reakciju će kod takvih osoba, zbog straha da bi time mogli povrijediti osjećanja drugih, izazivati anksioznost, koja će, na kraju, rezultirati njihovim neasertivnim ponašanjem u odnosu na tuđe nelogične zahtjeve i nepravedne reakcije. Zbog toga se takav klijent odvikava od ovakve reakcije tako što se nepravilna asocijacija "prekida" putem *sistematske desenzitizacije*.

Ovaj postupak se, u slučaju TA, sastoji od postepenog i hijerarhijskog izlaganja pacijenta socijalnim situacijama koje od njega traže asertivno ponašanje sve dok u potpunosti ne iščezne takva anksiozna reakcija. Klijent je prethodno doveden u stanje opuštenosti putem neke od metoda relaksacije, koja, kao stanje inkompatibilno sa strahom, postepeno uklanja anksioznu reakciju i, na kraju, samo neasertivno

ponašanje.²⁰ *Kognitivno restrukturiranje* u okviru TA se, prije svega, fokusira na ulogu kognitivnih procesa u genezi i održavanju problema asertivnosti. Preciznije, cilj ove tehnike je da konstruktivno modificira sva ona iracionalna uvjerenja pacijenta, uključujući njegovu nepravilnu percepciju sebe, drugih i događanja oko sebe, koja u njemu izazivaju strah od asertivne i otvorene reakcije te da ih zamijeni primjerenijim razmišljanjem, koje će ga podstaći da se ponaša asertivno.²¹

2. Doprinos ranih muslimanskih učenjaka u oblasti treninga asertivnosti

Kao intelektualni lideri ummeta, muslimanski učenjaci su vodili posebnu brigu o moralnom i psihičkom stanju muslimanske zajednice. Svi primjeri sa gledišta islama nemoralnog i psihološki neprilagođenog ponašanja su obično bivali brzo identificirani i bilježeni.

U razradi i analizi različitih oblika neetičkog i maladaptivnog vladanja, ovi velikani su bili izrazito temeljiti i zadivljujuće perceptivni.

Njihova početna tačka je obično bila jasna konceptualizacija normalnoga vladanja u svjetlu islamu te dijagnosticiranje psihičkih i duševnih poremećaja u svjetlu ovih normi. Onda bi specificirali uzroke ovih abnormaliteta te, na kraju, propisali potrebni tretman. Zbog toga ćemo početi sa njihovom konceptualizacijom ispravne mjere i nivoa asertivnosti te uzroka koji se nalaze u korijenu neasertivnog i agresivnog ponašanja, a onda ćemo i o njihovome vlastitom iskustvu i sugestijama u pogledu liječenja ovih maladaptivnih oblika ponašanja.

a) Koncept ispravne asertivnosti i razlozi devijacije

Prema islamskim učenjima, niti neasertivno ili submisivno, a ni pretjerano asertivno ili agresivno ponašanje ne predstavljaju ispravan i primjeren pristup interpersonalnoj interakciji. U tome smislu, Kur'an kaže: "Muhammed je Allahov Poslanik, a njegovi sljedbenici su strogi prema nevjernicima, a samilosni među sobom" (*Sura el-Feth*, 48:29). U ovom ajetu Allah dž.š.

opisuje ashabe Božijeg Poslanika kao osobe koje, u pravoj i odgovarajućoj mjeri, posjeduju strogo ili asertivno držanje naspram nevjernika. U drugom ajetu, Kur'an opisuje prave vjernike kao one "koji se odupiru onima koji ih ugnjetavaju" (*Sura eš-Šura*, 42:39). Prenosi se da je Šafi'i (u. 204./820.)²² imao običaj reći za čovjeka koga bi neko ismijavao u toj mjeri da bi se s pravom trebao naljutiti, ali on, naprotiv, uopće ne pokazuje znakove srdžbe – da je magarac. On je smatrao da je takva osoba, tj. osoba koja u potpunosti izgubi moć srdžbe, kao ličnost falična (*fe huve nakis džidden*).²³

Islam, istovremeno, osuđuje pretjerano asertivno i agresivno ponašanje. Prenosi se da je Božiji Poslanik, s.a.v.s., rekao: "Nije jak onaj koji je dobar hrvač, nego onaj koji se u srdžbi savlada".²⁴

Zbog toga nije iznenađujuće što su rani muslimanski mislioci u svojim etičkim i psihologijskim djelima pridavali veliku pažnju identifikaciji neasertivnosti i agresivnosti, raspravljajući o njima kao o patološkim simptomima i objašnjavajući njihove uzroke i moguću tretman.

U svojoj konceptualizaciji ljudske prirode, etiologije lijepoga karaktera i zdravoga ponašanja, muslimanski doktori i učenjaci su, svakako, centralno mjesto davali čovjekovoj duši. Odatle su oni odgovarajuće ili prilagođene i neodgovarajuće ili neprilagođene emocionalne reakcije i ponašanje čovjeka općenito objašnjavali na temelju interakcije između "moći" ili "sposobnosti" duše.²⁵

U tome smislu, zdravo i idealno stanje duše, obično nazivano "stanjem ravnoteže", nastat će kad njene četiri moći budu u stanju balansa, tako rezultirajući u lijepom karakteru i moralu te psihički zdravom ponašanju. Slično tome, sve neodgovarajuće i neprilagođene emocionalne reakcije i navike su prouzrokovane neuravnoteženim funkcioniranjem jedne ili više sila duše.

Njihova konceptualizacija odgovarajuće mjere asertivnosti je slijedila istu logiku. Njima je ispravna mjera asertivnosti u interpersonalnim i drugim situacijama određena uravnoteženim funkcioniranjem "moći srdžbe" (*kuvve el-gadab*) duše.

Ova sila se smatrala odgovornom za izazivanje srdžbe u čovjeku te, na kraju, i asertivnog ponašanja, koje će čovjeka zaštititi od napada na njegov lični integritet, imetak, život i porodicu.²⁶ I upravo je ovo uravnoteženo funkcioniranje "moći srdžbe" ono što je poželjno i za čim bi trebalo tragati različitim terapijskim metodama. Ebu-Hamid el-Gazali (u. 1058./1111.)²⁷ opisao je takvo stanje te pokušao dati definiciju istinske asertivnosti sa tačke gledišta islama. On kaže:

«Srdžba pod kontrolom razuma i vjere je pohvalna, jer se ona pojavljuje u situaciji kad je asertivnost (*hamijje*) neophodna, a nestaje kad je tolerantnost preporučljiva».

Dakle, Gazaliji je smatrao da biti asertivan znači staviti "moć srdžbe" pod kontrolu razuma i Šerijata te je, u skladu s tim kriterijima, aktivirati u odgovarajućim situacijama. Pod takvim okolnostima, "sila srdžbe" poprima vrlinu hrabrosti i kao takva ne dozvoljava bilo kakav postupak pokudenoga samoponižavanja ili pretjerane agresivnosti.

Suprotno tome, svi ljudski postupci će biti pravilno asertivni na način koji se ne protivi intencijama i zapovjestima Šerijata.²⁸ Opisujući takvo ponašanje, Miskevejh (u. 421./1030.)²⁹ ustvari, jednostavnim riječima pokušava objasniti šta to muslimanu znači biti asertivan. U tom smislu, on je rekao:

«Vrlina koja je povezana sa srdžbom, tj. hrabrost, pojavit će se i svaki postupak koji poduzmemo bit će na pravi način i na pravom mjestu, u pravoj mjeri i protiv prave osobe».³⁰

Na taj način, Miskevejh je uravnoteženu agresiju predstavio kao vrlinu hrabrosti čije vanjsko djelovanje ne samo da je usmjereno u pravcu onih koji to i zaslužuju nego je ono i izraženo u pravoj mjeri. Kao što ćemo i vidjeti, klasični muslimanski učenjaci su pozitivno govorili o neprijateljstvu i srdžbi kad su oni ispoljeni u granicama Šerijata. Ovaj uravnoteženi pristup stoji nasuprot savremenoj psihologiji, koja bilo kakav oblik neprijateljstva ili smatra agresijom ili pohvalno govori i o samoj agresivnosti. Ovaj ekstremni pristup je, očigledno, nastao pod uticajem tradicionalnoga kršćanskog odgoja, koji osuđuje svaki oblik neprijateljstva, s jedne, ili evropskog sekularizma,

koji se odrekao kršćanskih vrijednosti, s druge strane.³¹

U svjetlu svoje koncepcije ljudske prirode, muslimanski učenjaci su uzroke pretjerano asertivnog ili agresivnog ponašanja vidjeli u pretjeranoj dominaciji "moći srdžbe".³² Prema njihovome mišljenju, ovo poremećeno stanje duše rezultira u crtama ličnosti, kao što su to bezobzirnost, temperamentnost te pretjerana asertivnost i agresivnost naspram drugih.³³ Gazali primjećuje da je to ekstremno stanje "moći srdžbe" ili urođeno ili stečeno tokom česte socijalne interakcije sa osobama koje posjeduju ovo svojstvo.

A u pogledu ovoga drugog, Gazali nas, u svjetlu asocijativnog učenja, uvjerava da su takva neprimjerena ponašanja nekad označena atraktivnim imenima, kao što su to hrabrost i muževnost, koja u ljudima izazivaju osjećaj ugone. Zato, kaže on, ljudi na kraju uvažavaju i cijene pretjeranu srdžbu u istoj mjeri kao što uvažavaju svojstva kao što su to hrabrost i muževnost.³⁴

S druge strane, kad "moć srdžbe" obuzme slabost, onda takvo stanje izaziva pretjeran strah u duši i proizvodi ličnost koju karakterizira kukavičluk, samoponižavanje, nedostatak odlučnosti i suzdržanost kad je u pitanju podržavanje pravde i izvršavanje izričitih vjerskih obaveza.³⁵

Drugim riječima, takve osobe nisu u stanju biti direktne i asertivne u svojim postupcima čak i kad je zauzimanje takvoga stava potpuno ispravno. Interesantno je da u vezi s tim Miskevejh kod ljudi opaža tendenciju anksiozne reakcije naspram budućih situacija koje iziskuju asertivno ponašanje, a koje oni bezrazložno mentalno povezuju sa osjećajem neugode i opasnosti. Zato oni, kad su takve situacije napomolu, reagiraju na isti način kao što to čine u momentima neugode i opasnosti, tj. anksioznom reakcijom koja im onemogućava bilo kakvo asertivno ponašanje.³⁶

Na taj način, Miskevejh uzroke neasertivnog ponašanja objašnjava formiranjem neprimjerene asocijativne veze između dvaju podražaja (tj. situacije koje iziskuju asertivnost i osjećaja neugode), kao i sam Josphe Wolpe, velikan savremene psihologije i psihoterapije.³⁷

Ovdje ćemo citirati i Miskevejha, tako da se možemo uvjeriti koliko su njegove opservacije o neasertivnom ponašanju, njegovim uzrocima i posljedicama bile pronicljive i precizne. Nakon što je naširoko govorio o srdžbi kao primarnom uzroku agresivnoga ponašanja, Miskevejh nastavlja elaborirati o emociji straha i kukavičluku izazvanim poremećenim stanjem duše, koje zauzvrat determinira vanjske čovjekove postupke. On kaže:

«Nakon liječenja ove bolesti duše, tj. srdžbe, slijedi liječenje kukavičluka, što je druga krajnost kad je u pitanju zdravlje duše... Ovime mislim na mirovanje duše kad ona treba biti pokrenuta i nepostojanje želje za osvetom. To je uzrok kukavičluka i nemoći. To, opet, rezultira ponižavanjem i nesretnim životom i prepuštanjem čovjeka na milost i nemilost nižih slojeva ljudi, svoje rodbine, djece i onih sa kojima se susreće u svakodnevnome životu te nedostatkom čvrstine i strpljivosti u situacijama kad je čvrstina potrebna...

Među posljedicama takvoga poremećenog stanja duše su i poniznost svakome, prihvatanje različitih oblika poniženja ili zla, podnošenje svih vrsta uvreda kad su u pitanju lična čast, rodbina ili imovina, slušanje svakakvih pokvarenih i agresivnih uvreda i kleveta, podnošenje nepravde koje čine ljudi sa kojima se osoba svakodnevno susreće te nemogućnost da se otvoreno osudi ono što bi svaki slobodan čovjek osudio».³⁸

Čitanje navedenoga odlomka bi vjerovatno svakoga modernog psihologa podsjetilo na mnogobrojne primjere neasertivnog ponašanja spomenute u knjigama savremene psihologije.

Muslimanski učenjaci i doktori su, dakle, osudili i neasertivno i agresivno ponašanje. U tome pogledu, Gazali je kazao:

«A što se tiče slabašnog funkcioniranja *moći srdžbe*, ono je prouzrokovano njenim potpunim nepostojanjem ili njenom slabošću... Takvo stanje je ružno zato što takva osoba neće imati vatrenosti i asertivnosti...

Pretjerano funkcioniranje ove sile, na drugoj strani, proizvest će stanje srdžbe koje izlazi izvan okvira razuma i vjere, tako da takva osoba gubi moć razmišljanja te se ponaša kao neko ko je oprhvan svojim emocijama».³⁹

Prema tome, Gazali osuđuje i *manjkavu* i pretjeranu srdžbu, da bi, onda, osobama sa takvim temperamentom sugerirao da traže lijek svojoj tegobi.

b) Trening asertivnosti u djelima muslimanskih učenjaka

Već smo kazali da se pod treningom asertivnosti danas podrazumijeva svaka psihoterapijska i edukaciona procedura čiji je cilj da podučiti klijenta odgovarajućoj dozi asertivnosti. Sve one su danas prihvaćene kao valjane tehnike bihevioralne psihoterapije.⁴⁰

Muslimanskim učenjacima su priroda i način izvođenja asertivnog treninga bili logična konsekvencija načina na koji su oni koncipirali etiologiju problema asertivnosti. Da se prisjetimo, na pretjeranu asertivnost i agresivnost gledalo se kao na ponašanje čiji je uzrok u srdžbi, zauzvrat prouzrokovanoj pretjeranom aktivnošću *moći srdžbe*. Zbog toga, ove probleme, prema njihovome mišljenju, trebalo je rješavati različitim kognitivno-bihevioralnim tehnikama, čiji je krajnji cilj bio smirivanje srdžbe i dovođenje *moći srdžbe* u uravnotežen položaj. S druge strane, neasertivnost i njoj bliske reakcije, kao što je samoponižavanje, ponašanja su izazvana strahom, koji je, opet, bio prouzrokovan slabom aktivnošću ove moći duše.

Zbog toga, ovakvu vrstu poremećaja treba liječiti istim psihoterapijskim tehnikama, čiji će cilj ovoga puta biti da aktiviraju *moć srdžbe* te tako u osobi probude emociju srdžbe i pomognu mu da prevaziđe svoj strah. Uglavnom, u svjetlu spomenute definicije asertivnog treninga, sve tehnike koje su muslimanski učenjaci i doktori koristili u svrhu stavljanja *moći srdžbe* u uravnoteženo stanje mogu se opravdano smatrati formama treninga asertivnosti.

Doista, fascinira činjenica da su rani muslimanski doktori i psiholozi eksplicitno predlagali korištenje kombinacije kognitivno-bihevioralnih intervencija u svrhu tretmana asertivnih problema.

Tako, Gazali, naprimjer, nakon što detaljno govori o abnormalnim nivoima asertivnosti i njihovim uzrocima, dolazi do tretmana

srdžbe, koja obično vodi pretjerano asertivnom ponašanju, te kaže:

«Pretjeranu srdžbu, nakon njenog buđenja, treba liječiti *kombinacijom znanja i akcije (mađžun el- 'ilm wel-'amel)*».⁴¹

Izraz *'ilm*, koji se u arapskom jeziku obično prevodi kao *znanje*, u ovome kontekstu, kao i što ćemo vidjeti, doista znači različite kognitivne tehnike, dok termin *'amel* ili *rad* podrazumijeva raznovrsne bihevioralne terapijske procedure. Pored toga, korištenje termina *kombinacija* ili *smjesa*, kako bi bilo u doslovnom prijevodu, uz spomenute psihoterapijske intervencije izvan svake sumnje sugerira da Gazali predlaže svojevrsnu formu kognitivno-bihevioralne terapije.

Gazali nabraja, ni manje ni više, nego šest kognitivnih procedura kojima treba tretirati pretjerano djelovanje *moći srdžbe* i, na taj način, pretjeranu asertivnost i agresivnost.

Prva intervencija koju spominje Gazali danas je poznata kao *prikriveno učenje po uzoru*.⁴² Rasrđenu osobu, prema mišljenju ovoga velikog učenjaka, treba podsjetiti na primjere praštanja koje su davali pravedni muslimani, na taj način je motivirajući da oponaša ove svijetle primjere, istovremeno razmišljajući o superiornosti tolerancije i praštanja u islamu. Pored toga, rasrđeni bi se trebao prisjetiti Božije kazne, koja bi ga mogla zadesiti na budućem svijetu ako mu Allah, dž.š., iz Svoje milosti ne oprostio počinjene grijehe. Na taj način, emocija straha i brige o vlastitoj sudbini će se pojaviti te suprotstaviti i nadvladati emociju srdžbe.⁴³ Ovo će čitaoca vjerovatno podsjetiti na Wolpijevu putem misli iniciranu *reciprokalnu inhibiciju*, u kojoj se neprimjerenoj i neprilagođenoj emotivnoj reakciji suprostavlja njoj inkompatibilnom ili reciprokalnom emocionalnom reakcijom. Značajna modifikacija, koju Gazali a i Ebu Zejd el-Belhi – kao što ćemo kasnije vidjeti⁴⁴ – unosi u primjenu *reciprokalne inhibicije*, jest korištenje ne relaksirajućih misli, nego pacijentu neprihvatljivih misli i emocija da bi se potisnule i tretirale štetnije emocionalne reakcije. U ovom Gazalijevu primjeru vidimo kako se emocija zdravog strahopoštovanja prema Bogu može koristiti u liječenju ozbiljnih oblika emocionalne patologije.

Treća kognitivna tehnika, koju spominje *hudždžetu-l-islam*, najbolje bi se mogla opisati kao jedna vrsta *racionalno-kognitivne terapije* u kojoj se iracionalna razmišljanja pacijenta zamjenjuju racionalnim. U ovome slučaju, Gazali, kao prvo, traži od emocionalno uznemirene osobe da *racionalno* razmisli o mogućim konsekvencama, koje njegova srdžbom motivirana reakcija može prouzrokovati na ovome svijetu, kao što je to više neprijatelja i moguća osveta. Dakle, ako ga nije strah bolnih posljedica koje njegovo srdito ponašanje može imati na budućem svijetu, neka barem *racionalno* razmisli o posljedicama na ovome svijetu.⁴⁵

Da bi se ublažila emocija srdžbe, Gazali, kao i drugi muslimanski klasici, u svojoj četvrtoj intervenciji sugerira vješto kombiniranje moderne tehnike *prikrivene senzitivacije* i *prikrivenog imitiranja*.⁴⁶ U svjetlu prvoga terapijskog postupka, on savjetuje emocionalno uznemirenu osobu da zamisli kako je ružan njen fizički izgled u stanju srdžbe, kojom on podsjeća na divlju životinju ili zvijer. Na taj način, problematična srdita reakcija je mentalno povezana s averzivnim agensom koji će umanjiti prihvatanje takvoga ponašanja. Potom Gazali upućuje na tehniku *prikrivenoga modeliranja*, pozivajući srditog da se prisjeti da je smirenost odlika poslanikâ, mudrih i učenih, na taj način ga motivirajući da ove primjere imitira *prikriveno* ili u mislima.⁴⁷

Dosad smo razmatrali kognitivne metode koje je Gazali koristio u tretmanu srdžbe i agresivnosti. Sada ćemo se okrenuti njegovim praktičnim bihevioralnim metodama u liječenju ove patologije. Očigledno je da je Gazali svoje bihevioralne intervencije gradio na pretpostavci uzajamne i kružne veze između vidljivih tjelesnih aktivnosti, na jednoj, i *nefsa* ili psihe, na drugoj strani. Na osnovu takve hipoteze, vidljivo ponašanje je imalo snažan uticaj na pravilno i uravnoteženo funkcioniranje *moći* duše. Odatle se bihevioralna terapija – kako ju je zamislio i koncipirao Gazali – prije svega sastojala iz obavljanja određenih vidljivih radnji s ciljem dovođenja *moći srdžbe* u ravnotežu, što bi, zauzvrat, rezultiralo reduciranjem emocionalne napetosti te, na kraju, prakticiranjem smirenosti i skromnosti, što je nekompatibilno sa srdžbom

i pretjeranim ponosom. U tu svrhu, on savjetuje rasrđenome da sjedne ili da legne, ako stoji, ili da uzme abdest. Sa istim ciljem, on takvoj osobi savjetuje da se upusti u neku od ponižavajućih radnji, poput prosjačenja, ili da unajmi nekoga ko bi ga vrijeđao pred drugim ljudima dok bi on savladavao svoju srdžbu.⁴⁸

I sedžda je jedna od bihevioralnih postupaka koje Gazali spominje, a koja zaslužuje posebnu pažnju. Prema njegovome mišljenju, činjenje sedžde – u kojoj čovjek najplemenitiji dio svoga tijela spušta na tlo – proizvodi osjećaj skromnosti, koji će, zauzvrat, kontrirati i ublažiti srdžbu.⁴⁹ Ovdje možemo jasno vidjeti sa koliko mudrosti i vještine su rani muslimanski učenjaci koristili vjerske obrede (namaz) u tretmanu emocionalne patologije muslimana. Žalosno je da moć psihološkoga liječenja putem ovakvih i sličnih obreda rijetko obznanjuju današnji muslimanski psiholozi, a još rjeđe primjenjuju u vlastitome psihoterapijskom tretmanu emocionalnih problema.

Ovu sekciju Gazali zaključuje preporukom još jedne bihevioralne tehnike, koja u velikoj mjeri podsjeća na savremene procedure *postepenog prilagođavanja* i *učenja socijalnih vještina*. U suštini, ova Gazalijeva tehnika se sastoji od opetovanja tolerantnih reakcija i manifestaciji skromnosti u improviziranim situacijama, sve dok se osoba postepeno ne privikne na problematične okolnosti i dok tolerantnost i skromnost ne postanu sastavni dio čovjekova karaktera.⁵⁰ Što se tiče neasertivnosti i submisivnosti, muslimanski učenjaci su i u tome slučaju pribjegavali različitim kognitivno-bihevioralnim tehnikama kako bi aktivirali *moć srdžbe* i potakli je na akciju, tako kreirajući pravilan stepen srdžbe i nadvladavajući osjećaj straha i socijalnu fobiju.⁵¹ Kognitivne intervencije koje su muslimanski učenjaci preporučivali da bi se čovjek oslobodio straha te odlučio na asertivno ponašanje obično uključuju jednu vrstu racionalno-kognitivne terapije u kojoj su iracionalna vjerovanja i razmišljanja o izvoru straha zamjenjuju racionalnim.⁵² Pored toga, sa svrhom liječenja akutnog stepena straha koji osobu ometa u asertivnom ponašanju prema drugima u svakodnevnom životu ili ratnim okolnostima, ovi muslimanski velikani su često

sugerirali terapiju *reciprokalne inhibicije* (ili *'iladž bi-l-diddi*, kako su je zvali) i postepeno izlaganje problematičnim situacijama.⁵³

Fascinirajući je način na koji, prema Belhiju, treba izazvati ove reciprokalne misli i emocije te ih uključiti u terapijski proces. Bez sumnje, u tome pogledu je Belhi bio pionir. Da bi izliječio vojnika koji je patio od pretjeranog straha od direktnog sudjelovanja u ratu, a koji su ovi muslimanski klasici smatrali jednim oblikom neasertivnog ponašanja, ovaj veliki učenjak je upotrebljavao drugu neprihvatljivu emociju kako bi promijenio ovaj strah. On bi podsjećao vojnika koliko je sramnotakvo njegovo ponašanje dok vojnici ne bi postao ljut na samoga sebe. Ova srdžba bi, na kraju, neutralizirala njegov strah od rata.⁵⁴ Srdžba u tome slučaju, a koja i sama može biti poremećenog intenziteta, radila je na uklanjanju mnogo ozbiljnije emocionalne patologije.

U pogledu drugih bihevioralnih tehnika tretmana neasertivnosti u interpersonalnoj komunikaciji, muslimanski učenjaci su koristili terapijske metode, koje se mogu sažeti u tri glavna pristupa: a) *preplavlivanje* – osobi se ne dozvoljava da napusti averzivnu situaciju sve dok strah ne oslabi i u potpunosti se ugasi; b) *postupno prilagođavanje* – postepeno izlaganje osobe; c) *učenje socijalnih vještina*. Prilikom *preplavlivanja*, prema mišljenju Gazalija i Miskevejha, pacijenta treba iznenada staviti u situaciju opasnosti, istovremeno ga motivirajući da se suoči sa njome. Oni su smatrali da bi to trebalo postaći njegovu *moć srdžbe* na akciju.⁵⁵ Pod *postepenom habituacijom* u ovakvim prilikama ili *i'tijad*, kako su klasični muslimanski učenjaci obično nazivali ovu terapijsku tehniku, oni podrazumjevaju opetovano izlaganje averzivnim situacijama sve dok se osoba na njih ne navikne.⁵⁶ Tehnike *praktičnog učenja socijalnih vještina* možemo lahko nazrijeti u Miskevejinu savjetu osobi koju muči neasertivnost i nedostatak srdžbe u konstruktivnoj mjeri:

«A osobi koja pati od neasertivnosti neće nikakvo zlo donijeti ako se upusti u male svađe te se odluči na blage uvrede i antagonizam prema pojedincima, čije joj reakcije na takvo njeno ponašanje neće biti štetne».⁵⁷

Dakle, Miskevejha, kao i svaki drugi bihevioralni psihoterapeut danas, ne vidi nikakva razloga da takvoj osobi ne predloži da se upusti u blage rasprave i konfrontaciju sa onima koji se neće svetiti na opasan način.

ZAKLJUČAK

Može se zaključiti da su rani muslimanski učenjaci dali doista veliki doprinos u oblasti asertivnog treninga. Iako ne možemo tvrditi da su oni svoja dostignuća u ovoj oblasti prikazali kroz sistematizirane eksperimentalne studije i načine primjene koje možemo naći danas, sa sigurnošću možemo kazati da su u velikoj mjeri razradili dobar dio koncepata i tehnika modernoga treninga asertivnosti. Doprinosi Ebu-Hamida el-Gazalija u tom pogledu su posebno mnogobrojni i bogati. Stoga bi neke buduće studije trebale istražiti psihoterapijska ostvarenja ovoga velikog učenjaka, kome sa pravom pripisuju titulu oca islamske psihologije.

Psihoterapijska zaostavština ranih muslimanskih učenjaka daje nam za pravo da kažemo da su savremeni muslimanski psiholozi temeljito ispitali bogatu literaturu ranih muslimanskih doktora i učenjaka poput El-Kindija, Ebu Bekra er-Razija, Miskevejha, Ibn-Sine, Belhija, Gazalija i drugih i onda, u svjetlu njihovih pisanja, formulirali svoje psihološke teorije i tehnike, oni bi vjerovatno bili izumitelji ne samo asertivnog trenina nego i bihevioralne terapije u njenoj najnovijoj bihevioralno-kognitivnoj formi.

Slično tome, da savremena zapadna psihologija nije zauzela krajnje etnocentrično ponašanje naspram baštine i nasljeđa islamske civilizacije, njenim predstavnicima bi trebalo manje od 70 godina,⁵⁸ a toliko vremena su zaista potrošili, da bi razvili današnju formu treninga asertivnosti i bihevioralne terapije. Pa, ipak, činjenica je da je takvo etnocentrično ponašanje Zapada naspram islamske kulturne baštine još uvijek prisutno te da koči jednaku razmjena ideja i znanja između Istoka i Zapada.⁵⁹

Otuda je ono možda bitno usporilo razvoj preventivnih i zaštitnih psihoterapijskih tehnika i umanjilo vrijednost doprinosa muslimana

u oblasti psihologije općenito i posebno psihoterapije.

Na kraju, posebno vrijedi istaći da su je cilj svih ovih psihoterapijskih ostvarenja ranih muslimanskih učenjaka prije svega bio liječenje oboljelih duša, koje su, prema njihovome mišljenju, bile glavni uzrok asertivne patologije.

Za ovakvu konceptualizaciju treninga asertivnosti je zaslužna islamska vizija ljudske prirode, prema kojoj čovjek nije životinja bez duše i racija, kao što bi ustvrdili radikalni sljedbenici pozitivistički orijentiranog biheviorizma, nego odabrano Božije stvorenje, čiju je dušu On obdario različitim duhovnim i intelektualnim sposobnostima potrebnim čovjeku za ispunjenje njegove namjesničke misije na Zemlji. Kao polazna tačke opisa svakoga psihološkog poremećaja i psihoterapijskog tretmana, ovakva koncepcija ljudske prirode im je dozvoljavala da, ne kontradiktirajući svoj psihoterapijski teoretski okvir, kognitivne procedure i duhovnu motivaciju kombiniraju sa čisto bihevioralnim tehnikama, kao što je to asertivni trening. To teoretičarima savremene bihevioralne terapije nikad nije uspjelo!

U tome smislu, kako muslimanski psiholozi, tako i psiholozi drugih vjera i svjetonazora se mogu konstruktivno okoristiti ovom cjelovitom koncepcijom ljudske prirode.

Prvi, tako što će aktuelne zapadnjačke psihoterapijske teorije i procedure pažljivo preispitati u svjetlu izvorne islamske vizije čovjeka, a ovi drugi time što će, zarad unapređenja psihoterapijske djelatnosti, ozbiljno razmisliti o proširivanju svoje vizije čovjeka kako bi u nju uključili i njegovu duhovnu komponentu, koja, zasigurno, predstavlja dragocjen psihoterapijski potencijal. Na taj način, muslimanski psiholozi bi zaštitili svoj kulturni identitet, istovremeno se koristeći terapijskim dostignućima savremene psihologije, a zapadnjački psiholozi bi krenuli u nepovratni i dugo najavljivani proces povratka vjere u psihologiju i desekularizacije psihoterapijske djelatnosti. Ustvari, već su i jedni i drugi napravili dobar iskorak u tome pravcu.

Muslimanski psiholozi u tu svrhu osnivaju različita udruženja i asocijacije, kao što su Međunarodni institut za islamsku misao

(IIIT) i Federacija islamskih medicinskih asocijacija (FIMA), te nude predmete o islamskoj psihologiji i psihoterapiji ne samo na odsjecima za psihologiju u zemljama islamskoga svijeta nego i u drugim zemljama, poput Australije. S druge strane, mnoštvo literature o iskorištavanju duhovnosti i religije u terapijske svrhe – koje se pojavilo u zapadnoj psihologiji tokom posljednjega desetljeća – aktuelizira psihoterapijski značaj duhovnosti i nagovještava povratak vjere u psihologiju i psihoterapiju nakon više od jednoga stoljeća njenog odsustva i izgnanstva.⁶⁰

Bilješke:

¹ Ovaj rad je jedno od poglavlja magistarske teze pod nazivom “Bihevioralna terapija u djelima ranih muslimanskih učenjaka”, čiju izradu je autor realizirao tokom svojih postdiplomskih studija na Institutu za islamsku misao i civilizaciju (ISTAC) u Kuala Lumpuru. Ujedno, i ovom prilikom želim se zahvaliti svome mentoru prof. dr. Maliku Bedriju na korisnim sugesijama i štrpljivosti sa kojom me taj vrsni psiholog i skromni čovjek vodio u izradi magistarske radnje

² E. Jerry Phares, *Clinical Psychology: Concepts, Methods, and Profession*, 4. ed. (Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company, 1992), str. 84, u daljnjem tekstu označeno kao *Clinical Psychology*.

³ Za teoretske okvire bihevioralne terapije i njene psihoterapijske tehnike, vidjeti: John C. Masters, Thomas G. Burish, Steven D. Hollon, and David C. Rimm, *Behavior Therapy: Techniques and Empirical Findings*, 3 izd. (Orlando: Harcourt Brace Jovanovich, 1987), str. 4-9, u daljnjem tekstu citirano kao *Behavior Therapy*

⁴ Vjerovatno zbog nedostatka adekvatnog prijevoda, termin “asertivan” i “asertivnost” se u stručnoj literaturi nije prevodio nego se zadržao izvorni engleski izraz. Zboga toga će i autor ovoga rada koristiti izvorni engleski termin. Asertivno ili samopouzdanost reagiranje, inače, podrazumijeva vještinu iskazivanja svojih stavova, potreba i osjećanja na jasan, direktan i iskren način, u isto vrijeme vodeći brigu o pravima i potrebama drugih ljudi

⁵ Činjenica da nijedna savremena knjiga povijesti psihologije ni usputno ne spominje psihološka dostignuća muslimanskih učenjaka, kao što su Ebu-Hamid el-Gazali, čovjek kojem neki daju epitet oca psihologije, ili Ebu-Zejd el-Belhi, genij za čija psihijatrijska dostignuća je trebalo proteći više od 10 stoljeća da bi dobila zasluženu počast, dovoljno govori o jačini i snazi zapadnjačke etnocentričnosti. Za spomenute citate, vidi: Fathi Malkawi, “Editorial”, *The American Journal of Islamic Social Sciences* 4 (1998), str. vi; i Malik Badri, “Abu Zayd al-Balkhi: A Genius Whose Psychiatric Contributions Needed More Than Ten Centuries to Be Appreciated”, *Malaysian Journal of Psychiatry* 2 (1998), str. 48, u

daljnjem tekstu označeno kao Balkhi

⁵ Za izuzetno poučnu raspravu o sekularizmu na Zapadu, njegovim korijenima i značenju, te njegovom uticaju na zapadni naučni establišment, vidjeti: Syed Muhammad Naquib al-Attas, *Islam and Secularism*, 2 ed. (Kuala Lumpur: ISTAC, 1993), posebno str. 15.-49., u daljnjem tekstu citirano kao *Secularism*

⁶ Za raspravu najznačajnijih karakteristika koncepcije ljudske prirode u islamu, vidi: Syed Muhammad Naquib al-Attas, *Prolegomena to the Metaphysics of Islam: An Exposition of the Fundamental Elements of the Worldview of Islam* (Kuala Lumpur: ISTAC, 1995), str. 143.-176.

⁷ Malik Badri, *The Dilemma of Muslim Psychologists* (London: MWH London Publishers, 1979), str. 14, u daljnjem tekstu označeno kao *dilemma*

⁸ Masters, Burish, Hollon and Rimm, *Behavior Therapy*, str. 78.

⁹ Marvin R. Goldfried and Gerald C. Davidson, *Clinical Behavioral Therapy*, sa predgovorom od Paul L. Watchel (New York: John Wiley and Sons, Inc., 1994), str. 19.-53.; i *ibid*, str. 108.-111.

¹⁰ Masters, Burish, Hollon and Rimm, *Behavior Therapy*, str. 78.

¹¹ Judith Todd and Arthur C. Bohart, *Foundations of Clinical and Counseling Psychology*, 3. izd. (New York, 1999), str. 283, ubuduće označeno kao *Foundations*

¹² Vidjeti, naprimjer: Masters, Burish, Hollon and Rimm, *Behavior Therapy*, str. 108.-109.

¹³ *Ibid*, str. 99.

¹⁴ Brian Sheldon, *Behavior Modification*, sa predgovorom M. Rolfa Olsona (London and New York: Tavistock Publications, 1982), str. 188., u daljnjem tekstu označeno kao *Modification*; i *ibid*, str. 99.-111.

¹⁵ Inače, Wolpe je bio psiholog koji je definirao asertivnost kao "činiti drugima ono što je razumno i ispravno". Masters, Burish, Hollon and Rimm, *Behavior Therapy*, str. 99.

¹⁶ Ova tehnika se nekad spominje kao *diskretna tehnika* u bihevioralnoj terapiji. Vidjeti: Masters, Burish, Hollon and Rimm, *Behavior Therapy*, str. 131.-183. Iako neki psiholozi prave razliku između *učenja po modelu*, *imitiranja* i *učenja putem opservacije*, mi ćemo iz praktičnih razloga ove termine koristiti kao sinonime

¹⁷ *Operantno uslovljavanje* je proces mijenjanja ljudskog ponašanja kroz nagrađivanje prihvatljivih i kažnjavanje neprihvatljivih oblika ponašanja. *Positivno potkrepljenje* je princip po kome čovjek teži sve češće i intenzivnije reagirati u datoj situaciji sa onim odgovorom koji je u sličnim prethodnim situacijama dovodio do nagrađivanja. Za detalje, vidjeti: Masters, Burish, Hollon and Rimm, *Behavior Therapy*, str. 99.-111.

¹⁸ Nagrađivanje postepenog napredovanja u izvođenju određenih performansi je poznato kao princip *oblikovanja*, koji predstavlja osnovnu komponentu bihevioralne terapije. Za više detalja, vidjeti: Sheldon, *Modification*, 190.-195.; Joseph Wolpe, *The Practice of Behavior Therapy*, 4. ed. (New York i Oxford: Pergamon Press,

1990), str. 145.-149., u daljnjem tekstu označeno kao *Practice*; i *ibid*, str. 99.-104.

¹⁹ Suština *sistematske desenzitizacije* ili *reciprokalne inhibicije*, što je izvorno ime ove bihevioralne tehnike, u činjenici je da čovjek ne može istovremeno biti u dva međusobno isključiva i inkompatibilna emocionalna stanja, npr. relaksiranosti i straha. Stoga se ovaj terapijski postupak sastoji od postupnog i hijerarhijskog izlaganja pacijenta, koji prethodno biva doveden u stanje opuštenosti kroz neku formu relaksacije, situacijama koje kod njega izazivaju anksioznost, i to otpočinjući sa situacijama ili objektima koje kod takve osobe izazivaju najmanji stepen anksioznosti (tjeskobe), a završavajući sa situacijama ili objektima koji izazivaju najveću dozu anksioznosti kod te osobe. Kao stanje inkompatibilno strahu, opuštenost i relaksiranost bi trebala spriječiti i postepeno ukloniti anksioznu reakciju koja bi se mogla pojaviti prilikom izlaganja pacijenta problematičnim situacijama. Vidjeti: Wolpe, *Practice*, str. 150.-152.

²⁰ Vidjeti: Sheldon, *Modification*, 195.; i Wolpe, *Practice*, str. 135.-138.

²¹ Za više detalja, vidjeti: Masters, Burish, Hollon and Rimm, *Behavior Therapy*, str. 108.-111.

²² On je Muhammed b. Idris eš-Šafi'i, veliki muslimanski teolog i pravnik koji je sistematizirao islamsku pravnu teoriju. Zbog ovog drugoga, naširoko se spominje kao "glavni arhitekt islamskoga prava". Vidjeti, naprimjer: Wael B. Hallaq, "Was al-Shafi'i the Master Architect of Islamic Jurisprudence?", u *idem*, (ur.) *Law and Legal Theory in Classical and Medieval Islam* (Hampshire: Variorum, 1994), str. 587.-605.

²³ Vidjeti: Ebu Hamid el-Gazali, *Ihja' 'Ulum ed-Din*, 1. ed., 6 vol. (Beirut: Dar el-Hajr, 1990), str. 3:322., u daljnjem tekstu citirano kao *Ihja'*

²⁴ *Ibid*, str. 3:319. Ovaj hadis prenose Buharija i Muslim i, prema njihovim kriterijima, on je vjerodostojan

²⁵ Te moći duše su "moć srdžbe" (*el-quvve el-gadabijje*), "moć pohote" ili "požude" (*el-kuvve eš-šehvanijje*), "razum" (*akl*) i "moć duhovne motivacije" (*el-ba'is ed-dini*). Ova posljednja moć se odnosi na izvršnu sposobnost duše da motivira moći "srdžbe" i "požude" da djeluju u skladu sa sugestijama razuma i Šerijata. Sam razum ili *'akl* nema ovu "izvršnu" sposobnost. Za više detalja, vidjeti: Ali Issa Othman, *The Concept of Man in Islam: In the Writings of al-Ghazali* (Cairo: Dar al-Ma'arif, 1960), str. 88.; i Muhammad Abul Quasem, *The Ethics of Ghazali: A Composite Ethics in Islam*, sa predgovorom W. Montgomery Watt (Kuala Lumpur: n. im. izdavača, 1975), str. 50.-51.

²⁶ Vidjeti, naprimjer: Ahmad b. Muhammad Miskawayh, *The Refinement of Character*, prijev. Constantine K. Zurayk (Beirut: The American University of Beirut, 1968), str. 172., ubuduće označeno kao *Refinement*; i Gazali, *Ihja'*, str. 3:321.-322.

²⁷ Ebu-Hamid Muhammed b. Muhammed el-Gazali je nadaleko poznati muslimanski učenjak. I na Istoku i na Zapadu je najviše poznat po svome djelu *Ihja' 'Ulum ed-Din*. Zbog svoje svestrane učenošći i nesebičnog

zalaganja u odbrani islamskih učenja, dobio je nadimak *Hudždže el-islam* ili “Stub vjere”. Za njegovu kraću biografiju, vidjeti: Muhammed ‘Uthman Nedžati, *Ed-Dirasat en-Nefsaniije ‘inde ‘Ulema’ el-Muslimin* (N. grada: Dar eš-Šuruk, n. god.), str. 161.-167., ubuduće označeno kao *Dirasat*

²⁸ Vidjeti *ibid*, str. 3:337-338.

²⁹ Njegovo puno ime je Ahmed b. Muhammed b. Ja’kub, muslimanski učenjak koji je iza sebe ostavio djela u oblastima medicine, historije, etike, psihologije i dr. Miskevejh je, u stvari, njegov nadimak. Za kraći prikaz njegove biografije, vidjeti: Nedžati, *Dirasat*, str. 73.-74.

³⁰ Miskawayh, *Refinement*, 174.

³¹ Ovo je opaska prof. Bedrija, koju je on iznio prilikom našeg susreta 14.5.2003. godine

³² Vidjeti: Miskawayh, *Refinement*, 172.-181.; Ebu Zejd el-Balkhi, *Suŕtenance of Body and Soul (Mesalih el-Ebdan vel-Enfus)*, Fuat Sezgin, ured. (Frankfurt: Institute for the History of Arabic-Islamic Science, 1984), str. 293.-304., u daljnjem tekstu označeno kao *Suŕtenance*; i Gazali, *Ihja’*, str. 3:321.-338.

³³ Ebu-Hamid el-Gazali, *Al-Ghazali on Disciplining the Sou and on Breaking Two Desires: Books xxii and xxiii of The Revival of the Religious Sciences*, prijev. T. J. Winter (Cambridge: The Islamic Texts Society, 1995), str. 20., u daljnjem tekstu označeno kao *Disciplining Soul*

³⁴ Gazali, *Ihja’*, 3:323.

³⁵ Gazali, *Disciplining Soul*, 21-22. Defektivnim nivoom asertivnosti muslimanski učenjaci su se obično bavili u raspravama o strahu, njegovim uzrocima i liječenju. Vidjeti, naprimjer: Miskawayh, *Refinement*, 181.-192. i Balkhi, *Suŕtenance*, 308.-309.

³⁶ Miskawayh, *Refinement*, 183.

³⁷ Vidjeti: Maŕsters, Burish, Hollon, and Rimm, *Behavior Therapy*, 83.

³⁸ *Ibid*, str. 181.-182.

³⁹ Gazali, *Ihja’*, str. 3:332.

⁴⁰ Vidjeti: naprijed str. 48., fn. 13.

⁴¹ Gazali, *Ihja’*, str. 3:329. Kurziv je dodao autora ovoga rada

⁴² Pod *prikrivenim učenjem po uzoru (covert modeling)* misli se na savremenu bihevioralnu tehniku u kojoj klijent zamišlja neki model kako se ispravno i konstruktivno ponaša u, za njega, problematičnoj situaciji. Dijete koje sluša psihoterapeuta kako kazuje priču o primjeru drugoga djeteta koje prekida fizički obračun sa svojim vršnjacima i nalazi konstruktivnije načine da privuče pažnju drugih i onda i samo usvaja takvo ponašanje – svakodnevni je primjer *prikrivenog učenja po uzoru*. Todd and Bohart, *Foundations*, str. 293.

⁴³ *Ibid*.

⁴⁴ Ebu-Zejd Ahmed b. Sehl el-Belhi je muslimanski učenjak iz devetog stoljeća nove ere. Iza sebe je ostavio mnogobrojna djela u različitim naučnim oblastima, od filozofije i povijesti do matematike i medicine. Posebno je značajno njegovo već spomenuto djelo *Mesalih el-Ebdan vel-Enfus*, koje predstavlja jedan od najranijih psihoterapijskih priručnika i udžbenika mentalne higijene.

Poznati muslimanski psiholog iz Sudana profesor Malik Bedri je psihoterapijskom značaju ovoga djela posvetio jedan rad. Vidjeti naprijed: str. 1, fn. 4. Za kraću biografiju Belhija, vidjeti: Zubejr Bešir Taha, “Es-Sihha en-Nefsaniije ledej Ebu Zejd el-Belhi”, u idem, (ured.) *‘Ilm en-Nefs fit-Turas el-‘Arobi el-Islami* (Hurtum: Dar Džami’a el-Hurtum li en-Nešr, 1995), str. 197.

⁴⁵ Gazali, *Ihja’*, str. 3:329.

⁴⁶ *Prikrivena sensitizacija* je terapijski postupak u kome klijent imaginativno povezuje svoje neprihvatljivo ponašanje sa nekim averzivnim i neprijatnim stimulusom, na taj način učeći putem klasičnog uslovljavanja da izbjegava dotično ponašanje. Todd and Bohart, *Foundations*, str. 283.

⁴⁷ Gazali, *Ihja’*, str. 3:329.

⁴⁸ Vidjeti: *ibid*, str. 3:330-331; i Gazali, *Disciplining Soul*, str. 41.-43. Iz spomenutog je očigledno da je Gazali srdžbu dovodio u vezu sa ponosom iz prostoga razloga što se ljudi obično srde kad ih uvrijedi neko istog ili manjega statusa. U slučaju kad uvreda dolazi od nekoga ko je većeg statusa, čovjek obično osjeća strah i anksioznost. Ovo je opservacija prof. dr. Malika Bedrija prilikom našeg susreta 14.5.2003.

⁴⁹ Gazali, *Ihja’*, str. 3:331.

⁵⁰ Gazali, *Ihja’*, str. 3:333.

⁵¹ Za više detalja, vidjeti: Miskevejh, *Refinement*, str. 181.-183.; Gazali, *Disciplining Soul*, str. 41.-44. i Belhi, *Suŕtenance*, str. 306-314.

⁵² Vidjeti: Badri, “Balkhi”, str. 50.; Belhi, *Suŕtenance*, 306.-314. i Miskevejh, *Refinement*, str. 183.

⁵³ Vidjeti: Gazali, *Disciplining Soul*, str. 41.-44; Miskevejh, *Refinement*, str. 182. i Belhi, *Suŕtenance*, str. 308 i str. 313.

⁵⁴ Belhi, *Suŕtenance*, str. 308.

⁵⁵ Vidjeti: Miskevejh, *Refinement*, str. 182. i Gazali, *Disciplining Soul*, str. 43.-44.

⁵⁶ Belhi, *Refinement*, str. 182.

⁵⁷ Miskevejh, *Refinement*, str. 182.

⁵⁸ Malik Badri, “Are the Contributions of Early Muslim Scholars Relevant to Modern Muslim Psychotherapists?”, unpublished paper delivered in *International Seminar on Counseling and Psychotherapy: An Islamic Perspective* (Kuala Lumpur: IIUM, 15-17 August, 1997), str. 1.

⁵⁹ Mahmoud Dhaoadi, “Contemporary Civilization’s Crisis and Islamic Ethical Principles of Science”, *ISESCO I* (Džumade II 1403/April 1983), str. 36.

⁶⁰ Ovom prilikom ćemo spomenuti samo neke naslove koji aktueliziraju psihoterapijski potencijal i iscjeliteljsku moć vjere i duhovnosti, a koji su odnedavno počeli kružiti univerzitetskim bibliotekama na Zapadu. William West, *Psychotherapy and Spirituality: Crossing the Line between Therapy and Religion* (London: Sage Publications, 2000); ili William R. Miller (ed.), *Integrating Spirituality into Treatment: Resources for Practitioners* (Washington: American Psychological Association, 1999)

Summary

The assertiveness training in works of the early Muslim scholars

Aid Smajic

As a sign of the attention Islam pays to, not only psychological but also spiritual health, the early Muslim scholars tackled the issue of submissiveness and aggressiveness. The results were the books, and sometimes even real psychotherapeutical manuals, in which, these great scholars theoretically developed, from the Islamic perspective, many of the concepts and techniques of the modern assertiveness training. In the light of the Islamic vision of human nature and using different behavioral and cognitive interventions, they paid special attention to healing the ailing human soul, which, according to them, was the main cause of an assertive pathology.

Promoting these, in the modern textbooks regularly overlooked achievements, calls upon the modern Muslim psychologists to carefully question, in the light of the original Islamic vision of man, not only the assertiveness training, but also all other secular psychotherapeutic theories and procedures. The Western psychologists could, in return, seriously consider spiritualizing their vision of men for the sake of improving psychotherapy, and so embark upon an irreversible and long awaited process of de-secularization of the psychotherapy in the West.

موجز

**التدريب على الثقة بالذات
في مؤلفات العلماء المسلمين الأوائل**

الحافظ عايد سمايتش

انطلاقاً من اهتمام الإسلام بصحة الإنسان النفسية والروحية فإن علماء المسلمين كانوا منذ العصور الأولى مهتمين بمعالجة مشكلة الخضوعية والعدوانية عند الإنسان، ونتج عن هذا الاهتمام كتب كثيرة بل وإرشادات طبية وعلاجية بين فيها هؤلاء العظماء - من وجهة النظر الإسلامية - جزءاً كبيراً من مفاهيم الأسلوب الحديث في التدريب على الثقة بالذات وأدواته. لقد ركز العلماء على علاج النفوس المريضة باعتبارها السبب الرئيسي لاضطراب الثقة بالذات، منطلقين في ذلك من الرؤية الإسلامية لطبيعة الإنسان ومستفيدين من الأساليب السلوكية والمعرفية المختلفة. إن إبراز مثل هذه الإنجازات التي أهملتها الكتب المدرسية الحديثة، ليدعوا علماء النفس المسلمين إلى إعادة النظر - في ضوء الرؤية الإسلامية الأصيلة - في موقفهم من نظرية التدريب على الثقة بالذات وغيرها من النظريات والإجراءات العلمانية المتبعة في المعالجة النفسية. ومقابل ذلك يمكن لعلماء النفس الغربيين - من أجل تطوير المعالجة النفسية - أن يفكروا جدياً بإضفاء الروحانية على نظرتهم للإنسان، ويخطوا خطواتهم الأولى في العملية التي لا رجعة عنها والتي طال الحديث عن ضرورة البدء بها في الغرب، ألا وهي عملية رفع القيود العلمانية عن المعالجة النفسية.