

opusdei.org

"Uvijek iznova započeti!"

Jacinta iz Nigerije opisuje svoju borbu s ovisnosti o Instagramu i pomoć koju je primila iz djela svetog Josemarije.

17.02.2022.

Svi znamo kakav osjećaj imate kada kasno uđete u razred, pogotovo kada se to kašnjenje moglo izbjeći. Eto, opet sam žurila u svoj odjel jer sam zakasnila, po tko zna koji put.

Student sam hotelijerstva, a u sklopu studija radim na odjelu za

proizvodnju hrane. Ravnateljica mog odjela bila je zbunjena mojim opetovanim kašnjenjem i pozvala me na stranu i pokušala otkriti zašto tako često kasnim. Odgovorila sam neodređeno, rekavši: „Koristila sam telefon.“

Najduže sam se borila s ovisnošću o Instagramu i to je utjecalo na mnoga područja mog života. Uvijek sam osjećala potrebu da budem u toku, a da bih to učinila, provodila sam sate „skrolajući“ po bespuću Instagrama. To je bilo na štetu mog rada, studija, mog sna, pa čak i mojih odnosa, posebno mog odnosa s Bogom. Nisam se mogla usredotočiti na stvari koje su bile važne. Stalno sam osjećala da nešto propuštam i bila sam spreman vratiti se na svoj telefon što je prije moguće.

Vidjela sam štetu koju to uzrokuje, ali kao i sve ovisnosti činilo se gotovo nemogućim otrgnuti se. Izbrisala

sam Instagram aplikaciju sa svog telefona devet puta! Ali kao što možete pretpostaviti, ne bih ga mogla izbrisati devet puta da ga nisam svaki puta ponovno instalirala. Svaki put kad sam ga ponovno instalirala, rekla sam sebi da ću biti disciplinirana, ali ova disciplina je trajala manje od 48 sati i opet sam se vratila.

Tijekom razgovora s voditeljicom mog odjela, bilo me je toliko sram da se nisam mogla natjerati da joj kažem što radim na svom telefonu i što je rezultiralo mojim kašnjenjem. Međutim, ispravila me tako prijateljski da sam odlučila biti bolja i zauvijek izbrisati aplikaciju. Ova odluka nije dugo trajala. Čak sam počela razgovarati sa svećenikom o borbi s kojom sam se suočavala i počela sam koristiti opciju zaključavanja aplikacije na svom telefonu. Zaista sam s nestrpljenjem zaključala Instagram u želji da

skratim vrijeme koje sam trošila na njega, ali ni ovo nije dugo trajalo.

„Rekao si mi, skrušen: “Kakvu bijedu u sebi vidim! Osjećam, tolika je moja tupost i toliki teret mojih požuda, kao da ništa nisam uradio da se približim Bogu. Započinjati, ponovno počinjati: o, Gospodine, uvijek na početku. Pokušat ću se, ipak, svakim danom upregnuti svom svojom dušom”..”

Ovo je citat iz knjige svetog Josemarije pod naslovom Kovačnica, i opisuje točno kako sam se osjećala određenog dana nakon što sam provela duge sate na Instagramu. Međutim, opet sam se počela boriti i ovaj put sam pokušala nešto drugačije. Telefon sam dala prijateljici koja mi ga je čuvala do sljedećeg dana. Iako mi je to nedostajao, to mi je omogućilo kvalitetan san i pribrane misli za Misu sljedećeg dana. Ovo je puno pomoglo, ali nakon nekog vremena

počela sam se opravdavati i prestala sam joj davati svoj telefon.

U drugoj svojoj knjizi, Put, sveti Josemaría je pisao o prijatelju koji mu je malodušno pričao o svojoj nesposobnosti da pobijedi samog sebe. Vlč. Escriva je odgovorio: „Jesi li stvarno pokušao upotrijebiti sredstva?". To me pogodilo i iskreno sam znala da je sredstvo u ovom trenutku mog života držati se potpuno dalje od Instagrama koliko god treba.

Tako sam po 10. put izbrisala Instagram aplikaciju s telefona. Prvih nekoliko dana osjećala sam da nešto nedostaje, ali sam nastavila s borbom da se tome oduprem i nakon nekog vremena počela sam osjećati mir. Sada sam imala vremena posvetiti se mnogim drugim stvarima u svom rasporedu i mogla sam bolje moliti s više mira. To ne znači da nisam bila u iskušenju da ponovno instaliram

aplikaciju. Ali kao što je rekao sveti Josemaria, „započinjati, ponovno počinjati!“ Zato ću se i dalje boriti uz pomoć ovog sveca.

Jacinta Okeke

pdf | document generated
automatically from [https://
dev.opusdei.org/hr-hr/article/uvijek-
iznova-zapoceti/](https://dev.opusdei.org/hr-hr/article/uvijek-iznova-zapoceti/) (6.08.2025.)