

MENTALNO ZDRAVLJE U SLUŽBI DUHOVNOG ZDRAVLJA

Knjiga o Juditi 8:14

'Ako ne uspjete istražiti dubine ljudskog srca, niti doznati ono što prolazi ljudskom mišlju, kako ćete dokučiti Boga, koji je sve to stvorio.'

Ovaj citat ukazuje na potrebu unutrašnje spoznaje i poznavanja svega što je unutar nas. Šta je to što prolazi našim mislima, kao i šta sve nosimo u srcu. Ogledalo te realnosti, odraz je našeg Večnog Tvorca. Spoznavanje sebe, sopznaja je večnog u nama. Koliko pronicemo u tu realnost? Koliko uspevamo odgovoriti na zahtev natpisa u Delfima: 'Spoznaj sebe sama!'

Apostol Pavle u Poslanici Rimljanima 12:2 piše:

'Nemojte se prilagođavati ovom svetu! Naprotiv, preobličavajte se obnovom svoga uma da možete uočavati što je volja Božija: što je dobro, ugodno i savršeno.'

I Ap. Pavle nas poziva da se *'preobličavamo obnovom svoga uma.'* Kako se to čini, i koja je svrha toga?

Svakako Pavle potiče na duhovne vrline, koje se stiču stalnom obnovom, i obnavljanjem uma, koji omogućuje i nove, dalje spoznaje Boga. Transcedencija je tada moguća, ukoliko našu metanoju (preumnjenje) prati stalni rast, koji omogućuje obnova uma.

Pojam zdravlja

Na putu ka duhovnom zdravlju, dobro bi bilo osvrnuti se na primarnu definiciju **zdravlja** uopšte, koju daje Svetska zdravstvena organizacija: *'Zdravlje je stanje potpunog, telesnog, duševnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti.'*

Kada je u pitanju **mentalno zdravlje** onda je ono podvedeno pod poseban aspekt zdravlja, koji je individualno definisan za svakog pojedinca, jer su i vrednosti svake osobe definisane ličnim vrednostima.

S tim u vezi se naglašava i *'stanje u kojem osoba ostvaruje svoje sposobnosti, može se nositi s stresom svakodnevnog života i može raditi produktivno i plodno pridonositi zajednici.'*

Dakle, kada bi zdravlje zamislili kao jednu vagu s dva tase, gde bi na jednom tasu bilo fizičko zdravlje, a na drugoj duhovno zdravlje, onda bi na sredini tih tasova mogli zamisliti mentalno zdravlje, kao onaj deo osobe, koji drži ravnotežu.

Aksiom koji zastupa uverenje da su **telo, um i duh jedinstvena celina** može se u tom slučaju smatrati premisom od koje krećemo.

Gotovo da nema telesne bolesti koja ne prepoznaje svoju etiologiju u duhu ili duševnosti. Sve više psihosomatska medicina dokazuje da trag koji simptom ostavlja kroz svoju manifestaciju na našoj somi (telu), jeste deo duševne ili duhovne reakcije na različite stvarnosti u nama i oko nas.

'U zdravom duhu, zdrava duša'

Duševno zdravlje je u službi zdrave duhovnosti, i ono je rekla bih preduslov iste. Verujem da je ostvarivanje duhovnog iskustva nadređeno iskustvu duše, jer je dublje, sveobuhvatnije i nosi u sebi krajnji ideal, a to je jedinstvo osobe s Bogim. Ipak, osoba koja s druge strane nije stekla ravnotežu na duševnom planu, nije

upoznala sebe svoje želje, htenja i vrednosti, teško da će sticati adekvatno duhovno iskustvo. Ona to svakako može činiti, iz različitih uverenja, ali u tom slučaju duhovnost često može imati dimenziju dogmatizma i fundamentalizma, naglašavajući formu, a ne suštinu spoznaje, i 'radost nove slobode u duhu' i metanoje.

U takvim slučajevima dešava se naprotiv da preterano bavljenje duhovnošću bez ostvarenog duševnog zdravlja ponekad može izgledati prilično komično i groteskno, a veoma često i opasno. Postoji mnogo primera gde su ljudi bacajući se i zaranjajući u duhovnost isključivo i intenzivno gubili psihičku ravnotežu i istovremeno se destabilizovali u psihološkom smislu. Jednom rečju neki mogu poludeti, ili imati različite oblike destruktivnog ponašanja. Važno je naglasiti da problem nije u duhu, već u nedovoljnoj psihološkoj spremnosti, gde duhovno iskustvo služi kao sredstvo kompenzacije, ili čak 'mehanizam odbrane' za sopstvene psihološke komplekse.

Zato istinsko duhovno iskustvo vrlo brzo na površinu iznosi razne psihološke 'nečistoće' koje npr. hrišćanska crkva prepoznaje kao 'greh'. Ukoliko osoba krene da potiskuje iste, njena psiha to neće izdržati i može doći do unutrašnjeg sloma. Na psihološkom nivou tenzija koja je nastala u ličnosti usled ovih mehanizama traži ozbiljno bavljenje dušom i duševnim životom, što omogućuje psihoterapija i psihologija. Hrišćanska crkva omogućuje sakrament ispovedi, koji lekovito deluje i može pomoći osobi da se 'rastereti' i u psihološkom smislu.

S duhovnog aspekta posmatrano, treba se posvetiti osobi kroz dušebrižništvo, na način da savlada i reši duševne dileme i prepreke (dakle, vratiti se na stepenicu ispred), pa je tek onda navoditi na transcendentno iskustvo 'spoznaje iznad'. Ovde se često govori o 'pokajanju greha', što može biti opravdano s strane učenja crkve, s tim da može na psihološkom nivou i dodatno opterećivati osobu, koja ovaj aspekt čita iz perspektive 'dodavanja sopstvene krivice', a time i osećaja neadekvatnosti. Upućivanje na molitvu je veoma lekovito, s tim da u ovoj fazi ona treba poticati na mir i umirenje, ali ne i pasiviziranje osobe, koja potiskuje, ne zna, i ne želi da zna šta joj se zapravo dešava. Istinska duhovnost u suštini potstiče svesnost, spoznaju (po)greške, jer jedino svesnost o sebi, (i drugima) može na kasnijem nivou razvoja osobe doneti i spoznaju svesti o Bogu, tvorcu Svemogućemu.

Dakle, jedino s dobrim duševnim temeljima, i duhovno iskustvo može postati vrhunski cilj i suštinsko ispunjenje osobe.

Predrasude u vezi psihičkog života

Izreke: 23:7 *'Jer on (čovjek) je onakav, kako o sebi misli...'*

Mentalno zdravlje podrazumeva ravnotežu parametara koji se pominju kao manifestni delovi psihe: misli, senzacije, emocije, ponašanje, uverenja, stavovi, vrednosti itd. Kako se često radi o unutrašnjim fenomenima, o kojima se malo zna, jer se dešavaju na polju subjektivnih iskustava, događa se nekoliko različitih tipičnih reakcija na iste:

Prvo, jedan broj ljudi pribegava mehanizmima odbrane, gde je tipičan npr. **negacija** ('ne, nije mi ništa, u redu sam...to što ima čir, to nema veze!').

Drugo je uvrenje da treba **potencirati nivo komfora**, u kome jedino željeno stanje jeste uživanje, gde se teži infantilnom hedonizmu. To za posledicu ima nizak prag tolerancije na frustraciju gde su neprijatna osećanja doživljena kao loša, i kao takva moraju se izbegavati. To za posledicu ima nedostatak strpljivosti, fleksibilnosti i tolerancije, otvarajući vrata konzumentskim sklonostima. U situacijama kada se stvari odvijaju za osobu 'nešto sporije', uz odlaganje potencijalnog zadovoljstva, osoba to percipira kao 'dosadu' ili 'gubitak smisla' i traži nove stimuluste (tzv. neofilija).

Ovu sklonost posebno potpomaže i farmaceutska industrija koja stvarajući nove droge, proizvodi željena stanja, ili teži izbegavanju bola, što je donekle razumljivo i opravdano, ali s druge strane lišava čoveka da prirodno prođe kroz eventualni proces krize, patnje ili tugovanja i da iz njega izađe s novim konsolidujućim snagama.

Ovo sve može se sažeti u metafori koju je pominjao nobelovac **Konard Lorenc**, koji govori o *'toplotnoj smrti osećanja'*, i o kulturi ravnodušnosti tzv. *'cool kulturi'*.

Treće uverenje, koje onemogućava osobu da se pozabavi svojim unutrašnjim svetom, jeste **zabluda o iracionalnosti osećanja**. Kako su emocije doživljene kao iracionalne, i kao takve one bivaju 'opasne, i ne treba im podleći', što neumitno vodi u strah od istih, a posebno od osećanja drugih ljudi.

Ovde su nabrojani samo neki od uzroka, ne prilaska svom unutrašnjem biću, što onemogućava jednoj osobi da prođe sve svoje zdrave razvojne faze i postigne svesnost i spoznaju sebe, drugih i konteksta u kojem se nalazi, kao krajnji cilj mentalne ravnoteže.

Emocionalna pismenost

Nedostatak naučnih teorija o emocijama je u neskladu s ogromnim značenjem koje one imaju u životu svakog pojedinca. Dovoljno je zamisliti na šta bi ličio život kada ljudi ne bi imali osećanja. Ipak, to nije moguće, jer nam je dat limbrički sistem, kao evoluciono najstariji deo našeg nervnog sistema koji nosi u sebi centre koji utiču na naše emocionalne reakcije. O emocijama ne treba pričati samo kao o nekom nezavisnom entitetu, već obično o vrlo konkretnim osobama koje osećaju. To je dakle reakcija osobe koja oseća.

Pojam dolazi od reči (*lat emovere*), što znači *pokrenuti*, kao i reč *motivacija*, od *lat. reči movere* što znači *kretanje, motus, pokret*.

Iako o emocionalnoj inteligenciji neki razmišljaju kao marketinškom triku, ona je prvi put pominjana u radovima prof. **E. L Torndajka**, profesora s Kolumbije univerziteta, koji je prvi nazvao **'društvena ineteligencija'**. Radi se o skupu veština, koje za razliku od klasičnih intelektualnih sposobnosti (kao IQ, koju mogu činiti aritmetičke sposobnosti, sposobnosti čitanja i pisanja, spacijalne i dr. sposobnosti), nju čine veštine koje podrazumevaju samosvest i svest vladanja sobom, a s druge strane odnosi se i na prepoznavanje drugih, njihovih odnose i relacije (tzv. Društvena svest.)

1980. ove veštine su prvi put nazvanje *Emocionalna inteligencija*. Ono što je dobra vest jeste da se ove veštine mogu naučiti, i savladati, i da u velikoj meri koreliraju s ličnim uspehom. To znači da prosečno inteligentna osoba ukoliko jeste emocionalno pismena, može biti vrlo efikasna na putu ostvarenja svojih ciljeva. I obrnuto.

Poslednji deo slagalice kad je u pitanju EIQ čini naš karakter ili ličnost, to je *'stil, koji definiše svakog od nas'*. On je rezultat naših sklonosti, kao što su introvertnost, ekstrovertnost, i sl. Karakter nam može pomoći u razvoju emocionalne inteligencije, ali ovo drugo ne zavisi od onog prvog.

Duša u službi Duha

Završavajući ova razmišljanja setimo Isusove preporuke: *'Ljubi bližnjeg svoga kao samoga sebe'*. On poziva na odgovornost prema drugome, uzimajući kao meru, odnos prema sebi. Dakle, dva poluprečnika istog kruga, koja naglašavaju važnost drugoga, kao i nas samih. Poslanica Efežanima (1:18) pominje, s druge strane *'prosvetljene oči vašeg srca'*.

Danas se apeluje i skreće pažnja na zanemarene pojedince, i grupe ljudi, prenebregavajući sopstvenu zanemarenosti, i nedostatak kulture bavljenje sobom, sopstvenim unutrašnjim konfliktima, problemima, stanjima ili emocijama. Veliki broj ljudi, bilo obrazovanih ili ne, pokazuje da ne zna kako, ne ume, ne praktikuje ili jednostavno ne smatra bitnim taj 'unutrašnji pogled' u sopstveni *self, jastvo ili sopstvo*, kako ga

mnoge različite teorije ličnosti nazivaju. Iz toga proizilaze česta izbegavajuća ponašanja, koja u svom kulminirajućem obliku mogu imati otuđenje, apatiju, strah od bliskosti i dr., što za posledicu ima nizak kvalitet duševnog života.

To unutrašnje biće međutim, povereno nam je skupa s našim habitusom, (za koga Ap. Pavle kaže da je hram *Duha Svetoga*), da proputujemo ovom zemljom, (i to bez generalne probe, i bez reprize), i prema njemu (sebi) imamo odgovornost brige i poticaja na rast, samoohrabrenja i ispunjenja.

Kako ćemo mi to uraditi, kako ćemo prići, ophoditi se, tretirati, menjati i negovati svog unutrašnjeg čoveka, to bi trebali da činimo, putem različitih ponuđenih psiholoških, psihoterapijskih, i duhovnih alata, koji su primenljivi i praktični. Tek tada možemo i ostaviti i onaj Duhovni ideal koji pominje Isus:

'Došao sam da imate život, i to u izobilju da ga imate!'

Maja Pavlov, psihoterapeut