

## U službi duševnoga zdravlja suvremenog čovjeka

Mijo Nikić\*  
mnikic@ffdi.hr

Duševno je zdravlje jedan segment cjelokupnog čovjekova zdravlja. Duševno zdravlje ima osoba koja živi u miru sa samom sobom, s drugima i s Bogom. Duševni mir najviše ugrožava krivnja koju osoba osjeća kad ne živi po svojoj savjesti. Mnoge psihičke bolesti, razne neuroze, pa i psihoze uzrokovane su uvelike osjećajem krivnje koja nije okajana ni oprostena, nego duboko potisnuta u podsvijest. Ukoliko osoba ne nađe adekvatan način rasterećenja svoje krivnje, ona će izbijati preko psihičkih opterećenja, psihosomatskih bolesti ili će na neke druge patološke načine opterećivati osobu. Osjećaj krivnje je zapravo signal koji poručuje da u čovjeku nešto nije u redu. Taj se signal registrira na svim razinama ljudske osobnosti. Osoba opterećena krivnjom nema mira u sebi i ne može biti sretna. Osjećajem krivnje je opterećeno duševno zdravlje, a vrlo često i tijelo osjeti negativne posljedice nagomilane krivnje. Razrješenje krivnje kroz kajanje i oprostjenje samome sebi najbolji je put prema duševnome zdravlju. Krivnju treba priznati, okajati, ispovjediti, povjerovati u Božje oprostjenje i na taj način postići duševni mir koji je nužan preduvjet dobrog duševnog zdravlja.

Mnogi psiholozi i psihijatri, nažalost, nisu spremni vidjeti vezu između grijeha i krivnje, pa gotovo svaku tjeskobu nastalu zbog osjećaja krivnje proglašavaju psihičkom poteškoćom, umjesto da pomognu osobi da se susretne sa svojom krivnjom, da se za nju pokaje i zatraži oprostjenje od onih kojima je nanesena nepravda i šteta. Uz to važna je i naša spremnost da opraštamo drugima. Marc Oraison je lijepo rekao: »Oprosti da oslobodiš u sebi sile ljubavi!«

Dobro duševno zdravlje ima ona osoba koja:

- Poznaje, prihvaća i voli sebe ispravno, ne narcistički (narcis ne voli sebe).
- Ima primjereno društveno ponašanje: nije agresivna prema drugima i ne bježi od ljudi.

---

\* Prof. dr. sc. Mijo Nikić, izv. prof. na Filozofskom fakultetu Družbe Isusove, Hrvatski studiji – Sveučilište u Zagrebu; član Hrvatske pokrajine Družbe Isusove.

- Ne pati od većih tjeskoba, osjećaja krivnje i konflikata unutar vlastite psihe. Ne bježi od patnje i svakodnevnih poteškoća, nego svojom vjerom osmišljava patnju i raste kroz krize.
- Zna i hoće nesebično ljubiti druge, spremna je služiti drugima.
- Ima osjećaj samopouzdanja, samokontrole, disciplinirano radi i uživa u svome radu. Rad joj služi ne služi kao obrambeni mehanizam, nego kao sredstvo kojim izgrađuje sebe i svijet.
- Ima uzvišene ideale i razumne ciljeve koje može svojim radom i sposobnostima postići. Ne živi u iluzijama.
- Ima integriranu ličnost: sve dimenzije osobnosti djeluju skladno i dopuštaju da ih usmjerava duhovna razina osobnosti preko glasa savjesti.
- Zna i hoće učiti na vlastitim pogreškama i rado prima dobronamjerne savjete i kritike.
- Nije tvrdoglava u svojim stavovima, nego se zna zdravo prilagoditi novim uvjetima ne žrtvujući pritom svoje temeljne vrijednosti i ideale.
- Ima povjerenja u Boga i u ljude te nikad ne gubi nadu u bolju budućnost.

Iz psihološko-duhovnog terapijskog iskustva kao i iz glavnine literature koja obrađuje odnos vjere i duševnoga zdravlja, može se zaključiti da zdrava i autentična vjera doprinosi duševnom zdravlju. Vjera ima iscjeliteljsku snagu u procesu liječenja raznih psihičkih poremećaja. Čovjek i religioznost idu zajedno. Tko iz perspektive vjere prilazi problemima sigurno će ih dobro i uspješno riješiti. Viktor Frankl nam svjedoči da fizičke i psihičke strahote koncentracijskih logora nisu nadvladale oni koji su bili fizički najjači i najizdržljiviji, nego oni koji su bili jaki duhom, koji su imali jaku vjeru i pouzdanje u Boga i njegovu ljubav.

Sve ustanove koje se brinu za dobro pojedinca i naroda dužne su promicati zdrav duh koji sa svoje strane stvara zdravo društvo. Zdrav duh je onaj duh koji misli pozitivno, koji je ispunjen pouzdanjem, koji živi u istini, nije rob ovisnosti, nego je slobodan u svojim mislima i djelima. Zdrav duh je kritičan, ali nije paranoidno sumnjičav. Čuva svoje dostojanstvo, ali nije bolesno zaljubljen u sebe. Uvijek je usmjeren prema uzvišenim idealima, ali ne bježi od teškoća svakodnevnog života. Zdrav duh ispravno rasuđuje. Ne uzmiče pred silom »velikih«, a zauzima se za ugrožene, obespravljene i potlačene. Zdrav duh naslućuje nevidljive stvarnosti i zato ima hrabrosti sanjati bolji svijet i vjerovati u ljepšu budućnost pojedinca, naroda i čitavog čovječanstva. Zdrav duh se identificira s nadom koja zadnja umire...

Konačno, zdrav duh zna da je najjači kad nesebično ljubi i zato vjeruje da će čovjek kao osoba sebe najbolje ostvariti i postići najveći stupanj sreće i osobnog zadovoljstva te biti koristan čitavom društvu onda kad bude prožet snažnom

---

nesebičnom ljubavlju. Zdrav duh je racionalan, samosvjestan i slobodan, ali je također svjestan da nije svemoćan i savršen, nego se može i mora uvijek usavršavati i rasti u svim dimenzijama svoje čovječnosti i osobnosti. Drugim riječima, zdrav duh je po svojoj naravi transcendentan i kao takav se ne može pomiriti s time da će se jednom zauvijek ugasiti, nego je uvjeren da će svoj smiraj naći u transcendenciji, u susretu s jednim apsolutnim *Ti*, kojemu već sada čitavim bićem teži. Zdrav duh naslućuje da iz transcendencije dolazi i da se u transcendenciju vraća.