

Željka Bačurin

DUHOVNO ILI DUŠEVNO?

Duhovni put vrlo je složena stvarnost sam po sebi, a još ga dodatno usložnjava činjenica da je duhovni put svake osobe jedinstven i ne može se uspoređivati s putevima drugih. Na Istoku se često navodi cvijet lotusa kao simbol duhovnog napretka, a postoji i lijepa izreka koja objašnjava duhovni put pojedinca: kao što svaki cvijet lotusa rastući otvara svoje latice svojim posebnim i neponovljivim redosljedom, tako i mi u našem duhovnom putu *otvaramo svoje latice* u nizu koji je nama svojstven i jedinstven. Na Zapadu prevlada mišljenje da svi doživljavamo iste ili slične pojave što se tiče duhovnosti. No čini se da ipak postoje određeni stupnjevi duhovnosti kroz koje čovjek prolazi, te nailazi na neke izazove specifične njegovim godinama i zrelosti. Postoje i ljudska stanja koja često svrstavamo u duhovne probleme iako ona tu ne spadaju. Usporedit ćemo psihički poremećaj depresije i mistički fenomen tamne noći duše i potražiti posljedice krivog tumačenja svojih ili tuđih doživljaja.

Primjećujemo da se u našem društvu stigmatiziraju psihičke tegobe i bolesti, pogotovo među starijim generacijama. Neke generacije nisu još naučile da nije pristojno reći da je netko „čudan“ ili „luđak“. Ne shvaćaju da, primjerice, depresija nije karakteristika ličnosti neke osobe, nego tegoba s kojom se osoba nosi, poput kakve alergije. Također nisu upućene u to da i osobe koje pate od težih psihičkih poremećaja mogu imati kvalitetan, *normalan* život uz primjerenu pomoć i podršku. Kad netko ima kakav problem, najčešće će od drugih čuti da se *unormali*, što često sam ne može. Takve osobe se ne podržava i ne razumije, a često ih se upućuje i svećeniku, na misu ili na egzorcizam. U mnogim slučajevima vjera može pomoći, ali često ne može *samo vjera* pomoći, a pogrešna vjerska uvjerenja mogu često i odmoći. Neupućenost ljudi u simptomatologiju psihičkih poremećaja i bolesti te njihova velika stigmatiziranost dovele su do zanemarenosti tog problema. Podaci Državnog zavoda za statistiku iz 2021. godine prikazuju najčešće uzroke smrti u Republici Hrvatskoj. Duševni poremećaji i poremećaji ponašanja osmi su najčešći uzrok, a to znači da su samoubojstva jedan od najčešćih uzroka smrti u našoj državi. Unatoč tome što je u cijelom svijetu samoubojstvo jedan od češćih uzroka smrti, Hrvatska je i dalje iznad svjetskog i europskog prosjeka.¹ U Hrvatskoj 2021. godine zabilježeno je 1315 pokuša-

¹ Usp. REPUBLIKA HRVATSKA, Državni zavod za statistiku Republike Hrvatske, *Prirodno kretanje stanovništva u 2020. godini*, Zagreb, 21-24.

ja samoubojstva, koliko ih je prosječno svake godine, a oko 500 njih završi tragično.² Zabrinjavajuće je i to što se broj samoubojstava povećava s dobi, osobe iznad 65 godina starosti su najranjivije, a češće samoubojstvo pokušaju izvršiti muškarci. Prema popisu stanovništva iz iste godine 78,97 % Hrvata smatra se katolicima. Dakle, većina su hrvatskog stanovništva vjernici. Zadnje istraživanje o aktivnim vjernicima objavili su 2018. godine u znanstvenom radu Siniša Zrinščak i Krunoslav Nikodem. Prikazano je da ukupno 22,6 % katolika pohađa mise redovito, a 40 % vjernika ima „distanciranu religioznost“.³ Ako uzmemo u obzir da je većina građana Republike Hrvatske starije životne dobi, možemo zaključiti koliki je to problem. Postavlja se i pitanje kako to da je u zemlji koja u današnje vrijeme ima visok postotak religioznosti toliki postotak pokušaja samoubojstava?

Pojmovi duhovno i duševno se razlikuju. Pojam duševnog, kojim se bavi psihologija, odnosi se na ono mentalno, psihičko, emocionalno, osjećajno. *Hrvatska enciklopedija* kaže da je psihologija „znanost koja se bavi moždanim procesima i njihovim izražavanjem u ponašanju“.⁴ Duhovno se u društvu i medijima često predstavlja u smislu „duhova“, poput duha zavisti ili duha nekog pokojnika, no kada se u religiji i metafizici govori o duhovnom, zapravo se misli na ono što je suprotno materijalnom, na neku božansku karakteristiku, ono transcendentno, nadilaženje samoga sebe.

Kako bismo razumjeli pojavu abnormalnosti, prvo valja objasniti što je to uopće zdravlje. U *Psihologiji religioznosti* Šimun Šito Ćorić donosi sedam definicija duševnog zdravlja. Njih su predstavili Batson i Ventis 1982. godine, saževši stavove tadašnjih raznih psiholoških pristupa. Prva je značajka zdravlja odsutnost duševne bolesti, dakle da osoba nema psihopatoloških simptoma na koje upućuje “Dijagnostički i statistički priručnik za mentalne poremećaje”. Daljnja značajka zdrave osobe je njezino primjereno društveno ponašanja s obzirom na kulturu iz koje dolazi. Ona je slobodna od tjeskoba, osjećaja krivnje i konflikata koji bi osobu sprječavali u tome da može „ljubiti i raditi“, što je definicija zdravog čovjeka u psihoanalitičkom pristupu Sigmunda Freuda. Zdrava osoba je kompetentna, ne osjeća se bespomoćno, ima sposobnost samokontrole. Prihvaća samu sebe i teži samoostvarenju, a izgrađuje se usporedbom realne i idealne slike same sebe. Osoba ima integriranu ličnost, otvorena je za nove informacije, fleksibilna je i sposobna prilagoditi se novim iskustvima.⁵

2 Usp. REPUBLIKA HRVATSKA, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, *Izvršena samoubojstva u Hrvatskoj*, 2020., Zagreb.

3 Krunoslav NIKODEM i Siniša ZRINŠČAK, Između distancirane crkvenosti i intenzivne osobne religioznosti: religijske promjene u hrvatskom društvu od 1999. do 2018. godine. U: *Društvena istraživanja*, 28 (3), 2019., 371-390.

4 <https://www.enciklopedija.hr/>.

5 Usp. Šimun ŠITO ĆORIĆ, *Psihologija religije*, 136.

Ako govorimo o duhovnom zdravlju, mislimo na pravu sliku Boga, svjetonazore koji daju smisao našem životu. Šito Ćorić naglašava kako nam duhovno zdravlje donosi jedino zdrava, zrela, integrirana religioznost koja donosi radost, a ne brigu, „plodno nastojanje“, ne krivnju. Nju karakterizira prihvaćanje vjerske sumnje kao integralni dio religioznosti te primjeren odnos prema vlastitoj krivnji, u smislu da „razvoj zdrave savjesti ne vodi putem nepotrebnih skrupula ni neurotičnog kažnjavanja samoga sebe, ali ni nijekanju vlastite krivnje“.⁶ Tu je zatim odgovorno življenje koje uključuje preuzimanje odgovornosti za sebe, svoju okolinu i upravljanje samim sobom. Učenje kako ljubiti prirodu, bližnjeg, Boga, sebe. Ljubav vode toplina, nježnost i empatija, a obstruirana je „bezuvjetnim akceptiranjem društveno neželjenog ponašanja kao i neoprostivim prisilnim impulsom da se uvijek mora *činiti dobro*“.⁷ Zadnja karakteristika zrele integrirane vjere prakticiranje je „produktivnih religioznih praktika“⁸. Takva religioznost intrinzičnog je tipa, što znači da „sadrži duhovni život u smislu unutrašnje zahvaćenosti i mijene, u kojoj veza s Bogom vodi do osobne zadaće, koja onda potiče samoostvarivanje.“⁹ Za razliku od ekstrinzične vjere koju koristimo kako bismo zadovoljili neke svoje potrebe, točnije „redukciju egzistencijalnog straha i potrebu indentificiranja s jednim *religioznom sustavom* koji vodi čovjeka od vlastite osobe prema socijalnoj orijentaciji“¹⁰

Uzroci su psiholoških problema razni i ne trebamo se čuditi ako se u nekom trenutku svojeg života zabrinemo za svoje psihičko zdravlje. S obzirom na užurbanost svijeta i izgubljenost pravih vrijednosti, nije čudno što se ponekad možemo naći u lošem stanju. To loše stanje ne znači da smo neizlječivo bolesni i da nam nema pomoći, a isto tako ne znači da će i proći samo od sebe pa ga možemo ignorirati. Razlikujemo tri stupnja psihičkih teškoća po intenzitetu. Prvi su stupanj psihičke smetnje, koje pogađaju sve ljude u trenucima promjene i ne djeluju na njihovo funkcioniranje. To se događa, na primjer, prelaskom iz srednje škole na fakultet ili prilikom selidbe u drugi grad. Drugi su stupanj psihički poremećaji, koji se javlja kada ponašanje neke osobe odstupa od onog uobičajenog za tu osobu te kada joj tegobe narušavaju normalno funkcioniranje. Primjer su razne fobije koje prisiljavaju čovjeka da mijenja svoj uobičajen način života kako bi izbjegao ono čega se boji ili ga strah paralizira i ne može fizički funkcionirati. Treća kategorija su psihičke bolesti, kod kojih su kognitivno, emocionalno i socijalno funkcioniranje trajno oštećeni i simptomi su prisutni stalno i u bilo kojim situacijama. One su najteži stupanj i uglavnom su potrebni lijekovi kako bi se osobu uravnotežilo da može funkcionirati u društvu. Sve psihičke teškoće otkri-

6 Isto.

7 Isto.

8 Isto.

9 Usp. Šimun ŠITO ĆORIĆ, *Psihologija religije*, 68-70.

10 Usp. Isto.

vaju se nizom kriterija pomoću kojih razabiremo abnormalnosti u ponašanju i mišljenju. Atkinson i Hilgard u *Uvodu u psihologiju* napominju da su najvažniji kriteriji za prepoznavanje abnormalnosti neprilagođeno ponašanje pojedinca koje ima negativne posljedice na tu osobu ili društvo i subjektivni osjećaj boli i patnje osobe. Većina ljudi koji pate od nekog poremećaja osjeća se „akutno jadno“ iako nam njihovo ponašanje izvana ne djeluje kao neobično ili zabrinjavajuće.¹¹

U duhovnosti je uobičajen pojam tamne noći duše. Sv. Ivan od Križa objašnjava tu pojavu kao razdoblje duboke melankolije koja čovjekov karakter preobražava u onaj kršćanski. Miro Jakovljević piše da je tamna noć duše prirodan proces na duhovnom putu koji stvara „pročišćenje volje i sprečavanje pobune protiv Boga“, okarakterizirano kao razdoblje koje „reflektira istrošenost starog stanja i bol urastanja u novo stanje spiritualne svjesnosti“.¹² Iako u svom radu autor kao da depresiju sagledava kroz prizmu duhovnosti poistovjećujući ta dva fenomena, potrebno je barem pokušati napraviti razliku između ta dva stanja kako ne bismo dovodili sebe i druge u opasnost, imajući u vidu da je depresija jedan od vodećih zdravstvenih problema danas, a prvi i najčešći uzrok suicida.

Tamna noć duše pojam je za fazu na duhovnom putu. U tradiciji kršćanskog misticizma prepoznaju se tri faze. Tijekom izmjena tih faza pojavljuju se dvije tamne noći, a karakterizira ih „suhoca u molitvi, nesposobnost živa predočavanja Kristovih otajstava, nemogućnost pronalaženja emocionalnog zadovoljstva u duhovnom životu i izostanak zanosa u molitvi.“¹³ Osoba, međutim, i dalje želi živjeti duhovan život i teži sjedinjenju s Bogom. Iako se opisuje duboka duhovna bol i velik osjećaj praznine, ne govori se o tome da je osoba ovim stanjem toliko onemogućena kao što se događa u nekim psihičkim poremećajima i bolestima.

Prema spomenutom *Uvodu u psihologiju*, svi ponekad osjećamo blaga depresivna stanja, no depresija postaje poremećaj kada simptomi postaju „toliko teški da interferiraju s normalnim funkcioniranjem, te kad traju tjednima“. Simptomi su tuga, depresivno raspoloženje koje nije uobičajeno za tu osobu, prisutno gotovo svaki dan i bez većeg utjecaja životnih okolnosti, gubitak uživanja i interesa u aktivnostima koje nam inače donose užitak, negativno viđenje sebe, osjećaj beznada, slaba koncentracija i pamćenje te smetenost, pasivnost i odustajanje od aktivnosti koje se započnu, promjene apetitu i sna, nesanica ili pretjerano spavanje, umor, razni bolovi i teškoće koji nemaju druge uzroke. Depresija može biti blaga, umjerena i teška. Blaža depresija ponekad i sama prođe ako se poprave okolnosti

11 Usp. R. L. ATKINSON – R. C. HILGARD, *Uvod u psihologiju*, Jastrebarsko, 2007., 542-543.

12 Miro JAKOVljević, Tamna noć duše, depresija i duhovnost, u: *Vjera, psihologija i zdravlje*, Frankfurt, 2016. 175-198.

13 ohn CIHAK, Aaron KHERIATY, *Pobijedite depresiju snagom vjere*, Zagreb, 2014.

koje su dovele osobu u to stanje, ili promjenom razmišljanja ili ponašanja. Osoba u teškoj depresivnoj fazi ne kontrolira samu sebe, bolest je može toliko obuzeti da nema dovoljno snage ni mogućnosti kako bi se oduprla osjećaju nemoćnosti, do te mjere da se ne može ni ustati iz kreveta. U takvim slučajevima neophodna je hospitalizacija i terapija lijekovima koja će osobu dovesti u ravnotežu. Opasnost neprepoznavanja depresije krije se u tome što ona sa sobom donosi i učestale misli o suicidu, a osoba koja je u teškom stanju nema jasnoću uma kojom bi mogla promisliti o tome na vrijeme. Od životne je važnosti da se stanje te osobe shvati ozbiljno i da se reagira na vrijeme.

Na temelju usporedbe jednog duhovnog fenomena kao što je tamna noć duše i jednog psihičkog problema kao što je depresija u ovom eseju htjela sam pokazati kako se ne smiju svi doživljaji olako svrstati u duhovnu kategoriju. Isto tako nije ispravno da se određeni problem smisla i izgubljenosti pokušava riješiti lijekovima poput onih za glavobolju. Zbog nedovoljne upućenosti u psihologiju i duhovnost ne prepoznaju se granice tih znanosti i stoga se ne pristupa problemima s kojim se suočavamo pravilno ili ih se pokušava riješiti neprikladnim sredstvima. Smatram da postoji velika potreba za destigmatizacijom psihičkih bolesti s jedne strane, a s druge potreba za uprizemljenjem vjernika i prihvaćanjem istine da smo ponekad jednostavno „duševno prehladeni“ ili čak pod gripom.

Literatura

John CIHAK, Aaron KHERIATY, *Pobijedite depresiju snagom vjere*, Zagreb, 2014.

Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, <https://www.eciklopedija.hr/>

Miro JAKOVLJEVIĆ, Tamna noć duše: depresija i duhovnost, u: *Vjera, psihologija i zdravlje*, Frankfurt, 2016.

REPUBLIKA HRVATSKA, Državni zavod za statistiku Republike Hrvatske, *Prirodno kretanje stanovništva u 2020. godini*, Zagreb, 2020.

REPUBLIKA HRVATSKA, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, *Izvršena samoubojstva u Hrvatskoj*, Zagreb, 2020.

R. L. ATKINSON – R. C. HILGARD, *Uvod u psihologiju*, Jastrebarsko, 2003.

Šimun ŠITO ĆORIĆ, *Psihologija religioznosti*, Zagreb, 2003.